

---

# **Jóvenes Fuertes:**

## **Aprendizaje Socio-Emocional para Estudiantes Latinos**



**Basado en el Programa “Strong Kids/Teens.”**

**Autores:**

**Dra. Sara Castro-Olivo y Dr. Kenneth Merrell**



**Con asistencia de: Christiane Blanco-Oilar, Maria Uceda,  
Mayte Castro, Jennifer Benitez y Juan Reyes**

---

# **Jóvenes Fuertes**

## **Guía para el Facilitador**

**Proyecto F.U.E.R.S.A.**

**Copyright © 2009**

## Tabla de Contenidos

<b>Lección</b>	<b>Título</b>	<b>página</b>
1	Introducción al programa <i>Jóvenes Fuertes</i> y la importancia de promover el orgullo Latino	2
2	Entendiendo tus emociones I: Aprender a identificar sentimientos como cómodos e incómodos	12
3	Entendiendo tus emociones II: Formas apropiadas de demostrar tus sentimientos	23
4	Controlando el enojo	34
5	Entendiendo las emociones de los demás	51
6	Pensando claramente I : Identificando errores de pensamiento	64
7	Pensando claramente II: Aprendiendo a rechazar los errores de pensamiento	74
8	El poder de pensamientos positivos	84
9	Resolviendo problemas interpersonales	93
10	Liberándote del estrés	106
11	Cambio de Comportamiento: Estableciendo Metas e Incrementando Actividades Positivas	116
12	Resumen y conclusión del programa	124



## Lección 1:

## Introducción al programa *Jóvenes Fuertes* y la importancia de promover el orgullo Latino.

**Propósito:**

Los participantes aprenderán los objetivos principales del programa *Jóvenes Fuertes* e identificarán maneras de cómo promover el orgullo cultural Latino.

**Objetivos:**

Al final de esta lección los participantes podrán:

- completar las evaluaciones iniciales;
- identificar el significado de los conceptos importantes en esta lección;
- identificar los comportamientos adecuados y las reglas para participar en este programa;
- identificar el propósito de *Jóvenes Fuertes*;
- identificar formas de cómo promover el orgullo Latino.

### Instrucción

**I. Introducción (5 minutos)**

**Comunicar el propósito y los objetivos de una manera clara:** Explique a los participantes que empezarán un nuevo programa llamado *Jóvenes Fuertes*. Explíqueles cuando se reunirán y proporcione la descripción de cada uno de los temas a cubrir. Enfatice que las habilidades que aprenderán durante este programa son habilidades esenciales para la salud social y emocional. Estas habilidades las usarán en todas las facetas de la vida. Mencione que en esta sesión, también se hablará sobre la condición de criarse en los Estados Unidos siendo Latino. También se expondrán diferentes estrategias que podrían utilizar para adaptarse mejor a la vida en este país, manteniéndose orgullosos de sus raíces.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy empezaremos un nuevo programa, llamado Jóvenes Fuertes, que tiene como objetivo principal el bienestar emocional y social de los jóvenes Latinos que viven en los Estados Unidos. La adolescencia puede ser una etapa muy difícil. Para empezar, están tratando de descifrar quienes son, que quieren llegar a hacer en la vida, quien quieren ser en la vida, y en medio de todo esto tienen que relacionarse con personas que no piensan como ustedes lo cual puede crear muchos conflictos. Vivir en este país, quizá añada para muchos de ustedes, otra capa de complejidades en su juventud. Pueda que muchos de ustedes no se sientan aceptados o integrados a la cultura estadounidense y que esto en algunas ocasiones los haga sentirse avergonzados de sus raíces. El objetivo principal de este programa es ayudarles a superar sentimientos negativos que este tipo de situaciones les pueda ocasionar. Este programa tiene un*

*total de 12 sesiones. Nos reuniremos una vez por semana. Durante el transcurso de estas sesiones, vamos a conversar acerca de cómo comprender nuestras emociones y las emociones de los demás. También hablaremos acerca de cómo resolver problemas, cómo forjarnos metas, y cómo pensar de una manera positiva para poder alcanzar nuestras metas, a largo y corto plazo. Estas habilidades también les ayudarán a tomar buenas decisiones. Al implementar las habilidades que se expondrán en este programa, ustedes podrán trabajar y llevarse mejor con otras personas, y al mismo tiempo sentirse bien de ustedes mismos. Estas nuevas habilidades también les ayudarán a fortalecer sus emociones, cosa que continuará siendo de gran valor en sus vidas de adultos. Todo el mundo necesita ser saludable— física y emocionalmente. Así mismo, en esta lección y a través del programa, discutiremos nuestra condición de ser latinos inmigrantes- o hijos de inmigrantes- en este país, hablaremos de las ventajas y desventajas que esto trae. Aprenderemos estrategias para mantenernos orgullosos de nuestra cultura latina y a la vez hacer la adaptación a la cultura estadounidense más fácil.*

## II. Evaluaciones Iniciales (20 minutos)

Reparta las evaluaciones iniciales y explique a los participantes que no se preocupen si no saben las respuestas o si no conocen los temas a los que las preguntas se refieren. Díales que esta evaluación inicial es sólo para darnos una idea de sus conocimientos para así después poder medir si nuestro programa les está ayudando a aprender cosas nuevas.

Cuando cada estudiante tenga una copia de las evaluaciones iniciales, lea las instrucciones adecuadas y deles 15 minutos para completar las evaluaciones.

### Guión de Ejemplo:

*Antes de empezar el tema de hoy, vamos a tomar una breve prueba para ayudarnos a tener una idea de las cosas que ustedes ya saben acerca de las emociones y los sentimientos. Nos tomará 15 a 20 minutos. Por favor, pongan mucho esfuerzo y contesten todas las preguntas de una forma honesta. Lo que ustedes contesten será tratado de una forma confidencial y no será compartido con nadie más que con las personas encargadas de este programa. Levanten la mano si necesitan ayuda leyendo o entendiendo alguna pregunta. Si no saben el significado de una palabra o concepto, simplemente escojan la opción que crean es la mejor. Los resultados de esta prueba no contarán como una calificación.*

## III. Presentación de los temas que cubrirá el programa de Jóvenes Fuertes

Usando el Adjunto 1.1, presente los temas junto con una pequeña explicación de cada una de las lecciones. Use sus propias palabras o utilice el guión siguiente:

### Guión de Ejemplo:

*Durante las siguientes 12 semanas, vamos a conversar acerca de estos temas (señalar los temas en el proyector). En las próximas dos semanas estaremos hablando de*

*habilidades que nos van a enseñar a identificar nuestras emociones y formas más apropiadas de expresarlas. La siguiente sesión se enfocará en enseñarnos técnicas para controlar el enojo. Después hablaremos de como notar y entender los sentimientos de los demás, incluyendo una conversación sobre las dificultades sociales que algunos Latinos pudieran estar enfrentando en casa, escuelas, o comunidades. En las siguientes sesiones aprenderemos estrategias de cómo pensar claro y positivamente para vivir una vida más amena. También aprenderemos a resolver problemas interpersonales o conflictos, incluyendo maneras específicas de resolver problemas con nuestras familias cuando no comprenden nos sentimos al estarnos adaptando a la cultura de los Estados Unidos. Finalmente, aprenderemos como relajarnos, mantenernos motivados y alcanzar nuestras metas.*

#### IV. Importante mensaje para estudiantes con problemas emocionales serios.

Explique a los participantes que durante este programa nos enfocaremos en aprender habilidades para vivir más efectivamente, pero que este programa no será suficiente ayuda para adolescentes con problemas emocionales serios, tales como depresión aguda, ansiedad, problemas de desordenes de conducta, etc. Para aquellos participantes que sientan que van a necesitar más existen otros programas a los que los podemos referir al finalizar la sesión de hoy.

##### Guión de Ejemplo:

*El programa de Jóvenes Fuertes se enfocará en brindarles habilidades y conocimientos que les ayudarán a llevar una vida más sana. Quiero aclarar que este programa no será de suficiente ayuda para aquellos estudiantes que tengan problemas emocionales más severos como depresión o ansiedad aguda, o desordenes de conducta. Si alguno de ustedes siente que tiene un problema serio, o saben de alguien que los tenga, pueden vernos al final de la sesión de hoy para que les demos información de donde buscar la ayuda adecuada (proporcionar nombres de agencias, psicólogos o consejeros).*

#### V. Conceptos Claves (5 minutos)

Defina conceptos claves acerca de los cuales se hablarán durante esta lección. Muestre el adjunto 1.2 al definir estos conceptos. Informe a los participantes que verán más de estos conceptos en esta lección y en lecciones futuras.

- **Emociones:** Sentimientos o reacciones que sientes al estar atravesando ciertas situaciones. Los puedes identificar a través de cómo se siente tu cuerpo y/ o a través de tus pensamientos.
- **Autoestima:** El respeto a ti mismo o los sentimientos de valoración y/o amor a ti mismo.
- **Depresión:** Sentimientos de tristeza por un tiempo prolongado/largo.
- **Ansiedad:** Sentimientos de nervios por tiempo prolongado o ataques de nervios.

- **Cultura:** Combinación de costumbres, creencias, y valores que se comunican de generación a generación y ayudan a mantener una comunidad fuerte y unida.
- **Discriminación:** Actos negativos en contra de otra (s) persona (s) por el simple hecho de pertenecer a otro grupo.
- **Estrés de aculturación:** Sentimientos de ansiedad y tensión relacionados con el ser parte de dos culturas diferentes.

### **Guión de Ejemplo:**

*Estos conceptos, los estaremos utilizando durante el resto de este programa. Pueda que ustedes ya sepan el significado de cada uno de estos conceptos, pero les damos estas definiciones para asegurarnos que todos tengamos una definición común ( señale y describa cada uno de los conceptos).*

## **VI. Definiendo las Expectativas de Comportamiento (5 minutos)**

Explique a sus estudiantes que durante las lecciones, puede que se les hagan preguntas personales y ellos tienen la opción de compartir o no sus experiencias. Explíqueles que el compartir sus experiencias es completamente voluntario. Si algún estudiante se siente incómodo hablando en voz alta frente al grupo, pueden venir al final de cada lección a compartir sus experiencias con los líderes del grupo individualmente. Informe a los participantes de las reglas del grupo, las cuales deben seguir durante la duración total del programa. Mencione las 3 reglas principales para el grupo, las cuales son:

- 1) Respetar a los demás
- 2) Llegar preparado(a)
- 3) Mantener la confidencialidad

Use el adjunto 1.3 para mostrar estas reglas a los participantes.

### **Guión de Ejemplo:**

*Quiero que veamos este grupo como un grupo especial donde seguiremos algunas reglas especiales cada vez que nos reunamos. Las reglas que seguiremos son:*

- 1) *Respetar a los demás (escuchar en silencio mientras otros hablan).*
- 2) *Llegar preparados (hacer los ejercicios de tarea antes de nuestra reunión).*
- 3) *Mantener la confidencialidad (Las cosas personales o privadas se quedan en el grupo, no le contamos a otras personas lo que se dijo aquí).*

*Durante esta lección, quizá les pidamos que compartan historias acerca de momentos en sus vidas que no serán fáciles de compartir para muchos de ustedes, como hablar de lo que les enoja o molesta. También se les pudiera pedir que compartan historias*

*acerca de cómo han resuelto problemas en el pasado. Yo les aconsejo participar y compartir sus historias, siempre levantando la mano antes de hablar. Cuando alguien esté compartiendo su historia, todos vamos a escuchar respetuosamente y en silencio.*

*Todos tenemos que sentirnos seguros que nadie se va a burlar de lo que decimos en el grupo. También tenemos que asegurarnos que nadie vaya a comenzar un chisme de algo que se haya dicho aquí. Vamos a recordar que todas las historias son personales y privadas y que no vamos a contárselas a otra gente fuera del grupo. En cualquier momento, ustedes pueden decidir no seguir compartiendo sus historias. Si no se sienten cómodos compartiendo sus historias en un grupo grande, pero es algo que les gustaría compartir conmigo, por favor háganlo al final de la clase. Es muy importante compartir, porque así podemos aprender todos.*

*Así que por favor, no se les olvide llegar preparados, respetar a los demás y mantener la confidencialidad.*

## VII. Actividad: Ventajas de ser Latino (15 minutos)

Motive a los estudiantes a identificar sus valores y costumbres culturales. Luego motíveles a identificar las ventajas de ser latino en este país. Enfatique la importancia de mantenerse orgullosos de ser latinos.

### Guión de Ejemplo:

*Uno de los objetivos de esta lección es ayudarles a identificar las ventajas de ser Latino en este país. Vamos a empezar por definir el significado de la palabra “cultura.”*

*¿Quién recuerda la definición de “cultura”?*

*(use el adjunto 1. 4)*

*¿Quién me puede dar un ejemplo de las costumbre Latinas que más le guste? (anote entre 5-10 ejemplos) ¿Quién me puede dar ejemplos sobre los valores de nuestra cultura que nos fortalecen y definen? (anote entre 5-10 ejemplos). ¿Quién me puede dar ejemplos de las ventajas de ser latino en este país? (anote entre 5-10 ejemplos).*

Estudie la lista y pregúnteles a los estudiantes por que es importante mantenerse orgulloso de ser latino en este país.

### Guión de Ejemplo:

*Es muy importante que donde quiera que vayamos, nos sintamos orgullosos de ser quienes somos, porque eso nos ayuda a sentirnos fuertes y con derecho de estar en este mundo y de triunfar. Todos sabemos que valemos mucho como persona, saber que valemos mucho como miembros de una cultura llena de riquezas (como su historia, costumbres y valores) nos hace sentir mejor.*

## VIII. Conclusión y Tarea (5 minutos)

Repase con sus participantes los puntos más importantes de la lección de hoy.

**Guión de ejemplo:**

*Hoy hemos hablado acerca de Jóvenes Fuertes, el nuevo programa que estaremos usando durante las siguientes semanas. Vamos a aprender diferentes estrategias y habilidades para entender nuestros sentimientos, cómo expresarlos más efectivamente y otras habilidades importantes.*

*Durante este tiempo, necesitamos recordar las tres reglas del grupo: 1) Respetar a los demás, 2) Llegar preparados y 3) Mantener la confidencialidad*

*También hablamos acerca de nuestra cultura y lo importante que es mantenerse orgulloso de ser quienes somos.*

**Actividad de cierre:** Si tiene tiempo extra, incorpore la siguiente actividad, llamada Camino de Colores. Esta actividad ilustra las diferencias entre las personas, incluso las personas de la misma cultura. Esta actividad también les ayudará a los jóvenes a que se conozcan más entre ellos mismos.

**Guión de Ejemplo:**

*Caminos de Colores*

*Antes de irnos, quiero compartir una actividad. Esta actividad se enfoca en enseñarnos que aunque todos somos latinos, hay mucha diversidad en nuestra misma comunidad.*

*Todos vamos a empezar en este lado del salón. Cuando lea una oración con la cual te identifiques, camina al otro lado del salón sin decir nada. Luego regresen al lugar de inicio. Se pueden ver pero traten de no hablar. ¿Listos?*

- 1. Me gusta ver novelas*
- 2. Fui criado en un rancho o pueblo pequeño*
- 3. Sé tocar un instrumento musical*
- 4. Sé montar a caballo*
- 5. Sé preparar carne asada*
- 6. Fui criado por otras personas aparte de mi padres biológicos*
- 7. Tengo una fe religiosa*
- 8. Me gusta la música ranchera*
- 9. Trabajo para ayudar a mi familia*
- 10. Tengo hermanos que se han graduado de la preparatoria/bachillerato*

Pase el adjunto 1.5, el ejercicio de tarea: dígales a los estudiantes que terminen los enunciados escribiendo en los renglones que se les da y de la mejor manera que puedan.

Adjunto 1.1

# Jóvenes Fuertes

- 1) Entendiendo tus emociones (I)**
- 2) Entendiendo tus emociones (II)**
- 3) Controlando el enojo**
- 4) Entendiendo las emociones de los demás**
- 5) Pensando claramente (I)**
- 6) Pensando claramente (II)**
- 7) El Poder de pensamientos positivos**
- 8) Resolviendo problemas interpersonales**
- 9) Liberándote del estrés**
- 10) Estableciendo metas y el poder de mantenerse activo**

Adjunto 1.2

## Conceptos Claves

- **Emociones:** Sentimientos o reacciones que sientes al estar atravesando ciertas situaciones. Los puedes identificar a través de cómo se siente tu cuerpo y/ o a través de tus pensamientos.
- **Autoestima:** El respeto a ti mismo o los sentimientos de valoración y/o amor a ti mismo.
- **Depresión:** Sentimientos de tristeza por un tiempo prolongado/largo.
- **Ansiedad:** Sentimientos de nervios por tiempo prolongado o ataques de nervios.
- **Cultura:** Combinación de costumbres, creencias, y valores que se comunican de generación a generación y ayudan a mantener una comunidad fuerte y unida.
- **Discriminación:** Actos negativos en contra de otra (s) persona (s) por el simple hecho de pertenecer a otro grupo.
- **Estrés de aculturación:** Sentimientos de ansiedad y tensión relacionados con el ser parte de dos culturas diferentes.

## Reglas del Grupo

### Jóvenes Fuertes

- 1. Respetar a los Demás**
  - **Escuchar en silencio cuando los otros hablan**
- 2. Llegar Preparados**
  - **Haz la tarea antes de llegar y con tiempo**
- 3. Mantener la confidencialidad**
  - **Las cosas personales y privadas se quedan en el grupo. ¡No inicien ningún chisme!**

Adjunto 1.4

**Cultura:** Combinación de costumbres, creencias, y valores que se comunican de generación a generación y ayudan a mantener una comunidad fuerte y unida.

*Costumbres Latinas que más nos gustan:*

*Valores Latinos que más nos fortalecen:*

*Ventajas de ser Latino en este país:*

Adjunto 1.5 (Tarea)

## Presentación de Jóvenes Fuertes

**Instrucciones:** Piensa en un momento en el cuál te sentiste muy contento(a)/orgulloso(a) por ser latino(a). Utiliza este recuerdo para contestar las siguientes preguntas.

1) ¿Qué ocurrió?

---

---

2) ¿Qué pensamientos tuviste?

---

---

3) ¿Cómo supiste que te sentías contento(a)/orgulloso(a)?  
¿Cómo se sentía tu cuerpo?

---

---

4) ¿Cómo mostraste a otros tu felicidad?

---

---

Lección 2:**Entendiendo tus emociones–****Primera Parte:****Identificando sentimientos como cómodos e incómodos****Propósito:**

Los participantes aprenderán a identificar y entender las emociones básicas.

**Objetivos:**

Al final de esta lección los participantes podrán:

- identificar diferentes emociones básicas como cómodas o incómodas, basándose en lo que cada emoción les haga sentir tanto física como emocionalmente.
- aplicar las habilidades presentadas en esta lección en situaciones y lugares diferentes.

**I. Repaso (5 minutos)**

Active conocimientos previos: Repase/ discuta las ideas principales y la tarea de la lección anterior. Obtenga entre 3-5 ideas adecuadas.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la última sesión, presenté los puntos principales de cada una de las lecciones que veremos como parte del programa Jóvenes Fuertes. Levante la mano el que me pueda decir alguna de las ideas importantes que discutimos.*

**Instrucción****II. Introducción (5 minutos)**

Comunique los objetivos de esta lección claramente. Introduzca la idea de identificar sentimientos como cómodos o incómodos.

**Guión de Ejemplo:**

*En la lección de hoy, hablaremos acerca de cómo podemos identificar diferentes sentimientos o emociones. Hablaremos de las señales que te pueda dar tu cuerpo para diferenciar entre emociones/sentimientos cómodos o incómodos. También hablaremos de cómo puedes utilizar estas habilidades en diferentes situaciones.*

**III. Nombre e identifique la habilidad (5 minutos)****Actividad A: Definiciones**

Si es necesario\* use el Adjunto 2.1 para definir los siguientes conceptos.

[\*Si las habilidades de los participantes son tales que definir estos conceptos es innecesario, simplemente defina cada concepto de una manera apropiada al nivel de comprensión de los participantes.]

### **Guión de Ejemplo:**

*Una emoción es un sentimiento que está queriendo decirte algo acerca de la situación que estás viviendo. Sentirte cómodo con una emoción significa que te sientes bien acerca de ese sentimiento o situación. Ahora, sentirse incómodo con una emoción, significa que te sientes mal con ese sentimiento o situación. Pero a su vez, las emociones incómodas nos ayudan a aprender, crecer y mejorar. También nos ayudan a apreciar más las emociones positivas o cómodas. En las próximas dos sesiones hablaremos acerca de estos conceptos:*

- **Emoción:** Un sentimiento reactivo que trata de informarte acerca de la situación que éstas viviendo y te da energía y motivación para hacer algo al respecto.
- **Cómodo:** Los sentimientos/emociones cómodos te hacen sentir de una forma placentera o buena. Pueden ayudarte a divertirse y disfrutar de la vida.
- **Incómodo:** Los sentimientos incómodos te hacen sentir de una forma negativa o mala. También pueden ayudarte a aprender, crecer y cambiar para mejorar. Los sentimientos negativos pueden ayudarte a notar y apreciar más los sentimientos cómodos.

### **Actividad B: Discusión**

Haga preguntas que puedan ayudar o facilitar la comprensión de los sentimientos cómodos e incómodos. Algunas de las preguntas que puede hacerle a los participantes son:

- *¿Cuáles son algunos ejemplos de sentimientos cómodos e incómodos?*
- *¿Cómo podríamos aprender y crecer por medio de sentimientos/emociones cómodas o incómodas?*
- *¿Cómo sabes cuando un sentimiento/emoción es cómoda o incómoda?*

Asegúrese de tocar las siguientes ideas principales:

- Todos tenemos emociones o sentimientos, y ésta bien el sentir lo que sentimos;
- Las emociones surgen por diferentes situaciones o pensamientos;
- Las emociones pueden ser utilizadas para comunicar como te sientes y como se sienten otras personas;
- Hay muchas maneras diferentes de mostrar tus sentimientos;
- Puede que otras personas no se sientan de la misma manera que tú todo el tiempo, aunque estén pasando por la misma situación ;
- Puedes hacer cosas para cambiar la forma en que tú y otros se sienten.

### **IV. Identificación de emociones (15 minutos)**

Comunique a los participantes que el poder identificar sus emociones es muy importante para que ellos puedan aprender a reaccionar de una manera positiva, aun cuando los sentimientos son incómodos.

### **Guión de Ejemplo:**

*El poder identificar nuestras emociones es muy importante para todos nosotros durante todas las etapas de nuestra vida porque todos sentimos emociones o sentimientos en cada uno de los lugares donde convivimos, por ejemplo: la escuela, el trabajo, la casa y cuando jugamos. Al poder identificar nuestros sentimientos, nosotros podemos reaccionar de una manera positiva, aun cuando el sentimiento o emoción sea incómodo.*

Use una transparencia en blanco y un proyector para mostrar las emociones generadas en la siguiente actividad.

#### **1) Genere una lista de emociones:**

- Dé un ejemplo de una emoción, como por ejemplo el “*feliz/contento*”, y explique que esto es una emoción o sentimiento.
- Dé un segundo ejemplo, usando una emoción más compleja, tal como el “*triunfo*” o “*preocupación*”. Escriba las emociones que usted escoja en la transparencia.
- Pida a sus participantes que generen una lista de emociones o sentimientos y escríbalos en la transparencia.

#### **2) Identifique emociones/sentimientos como cómodos o incómodos:**

- Use las emociones que se generaron en la actividad anterior para modelar las diferencias entre sentimientos cómodos e incómodos. Marque una (+) al lado de cada sentimiento cómodo, y una (-) al lado de cada sentimiento incómodo.

### **Guión de Ejemplo:**

*El triunfo es un sentimiento cómodo. Cuando yo me siento triunfante, yo me siento bien y con ganas de sonreír. Cuando me siento con miedo, me siento mal, mi corazón palpita mas rápido, mi estómago se siente apretado y a veces hasta siento ganas de llorar.*

- Reparta el Adjunto 2.2 “Identificación de Emociones” y explíqueles las instrucciones (que deben de marcar los sentimientos cómodos con una (+) y los sentimientos incómodos con un (-). Los participantes deberán completar esta actividad independientemente).

#### **3) Grupos de Discusión:**

- Divida a los participantes en grupos de 3-5 para discutir lo que marcaron en sus hojas.
- Vigile los grupos cuidadosamente.
- Tenga mucho cuidado con sus propias reacciones a las evaluaciones que los estudiantes hagan. Por ejemplo, si un estudiante identifica “odio” o “enojo” como emociones cómodas, trate de no reflejar su desacuerdo. Utilice este ejercicio exclusivamente para aprender que es lo que piensan sus estudiantes acerca de sus sentimientos.

#### 4) **Discusión de Seguimiento:**

- Pregunte a sus participantes si sintieron que algunas emociones fueron difíciles de identificar como cómodas o incómodas.
- Usando ejemplos dados por sus participantes, explique que no todas las emociones pueden ser fácilmente descritas como cómodas o incómodas. Por ejemplo, “sorprendida” puede ser cómodo e incómodo, dependiendo de la situación. Provea un ejemplo en donde éste sea el caso o use el ejemplo en el guion siguiente.
- Al hablar de estas emociones, es importante que motive a los participantes a poner atención a como se siente su cuerpo, las expresiones faciales, y lo que están pensando para poder identificar emociones complejas. Algunas de las emociones complejas son: frustración ansiedad, culpa, celos, etc.

#### **Guión de Ejemplo:**

*A veces es difícil definir si una emoción es cómoda o incómoda. Por ejemplo, el sentirse sorprendido/a en algunas situaciones te puede hacer sentir cómodo y en otras incómodo. Por ejemplo, si te llega a visitar un amigo que no has visto por mucho tiempo y tenías muchas ganas de volver a verlo pueda que te vayas a sentir sorprendido de una manera cómoda. A la misma vez, si recibes una calificación baja cuando esperabas una calificación alta, pueda que te sientas sorprendido de una manera incómoda.*

#### V. **¿Cómo te sientes? (10 minutos)**

Pida a los participantes que regresen al grupo grande, si es necesario. Comunique a los participantes lo importante que es entender cuando ellos tienen una emoción cómoda o incómoda.

#### **Guión de Ejemplo:**

*Ahora que sabemos que los sentimientos o emociones pueden ser cómodos o incómodos, vamos a hablar acerca de cuando tú puedes tener esos sentimientos.*

Use una transparencia en blanco para discutir ejemplos de cómo te puedes sentir en momentos diferentes.

### 1) Genere ejemplos de sentimientos:

- de una emoción común como felicidad o confusión y describa cuando se sintió de esa manera. Nómbrala como cómoda o incómoda. ***“Por ejemplo, yo me sentí confundida cuando mi amiga dijo que me llamaría y no lo hizo. Ese es un sentimiento incómodo para mí”.***
- Para el segundo ejemplo, use una emoción menos común como celos o inspiración. ***“Yo me sentí inspirada al escuchar a la directora de la escuela hablar acerca de las metas para este año. Ella premiará a los que salgan muy bien en sus calificaciones. Lo que ella dijo, hizo que me dieran ganas de poner más atención para sacar mejores calificaciones. Fue un sentimiento cómodo para mí”.***
- Dé otro ejemplo, usando una emoción común entre los inmigrantes. Pregúntele a las participantes si ellos pueden identificar un sentimiento cómodo o incómodo que sea común entre ellos. Por ejemplo: ***“Como inmigrantes, puede que sientan emociones no muy comunes para la mayoría de los jóvenes que están creciendo en este país. Por ejemplo, yo me siento orgullosa de hablar bien español e inglés, porque así le puedo ayudar a otras personas cuando necesitan entender lo que alguien está diciendo o lo que ven escrito en algún lugar.”*** Algunos de los ejemplos de emociones incómodas que pueden discutir son: aislados o discriminados.
- Reparta el Adjunto 2.3 “Cómo te sientes” y explique a los participantes que escojan una emoción y que la escriban al lado de la parte “yo me siento” y que en la parte “cuando” describan los momentos en los que se sienten así. Los participantes deberán completar esta actividad individualmente.

### 2) Discusión guiada:

- Motive a los participantes a que compartan algunas de las respuestas que hayan escrito.
- Después escoja algunas de las emociones que hayan compartido los participantes y pídales al grupo que las identifiquen como cómodas o incómodas.
- Pregúnteles como supieron identificar esas emociones como cómodas o incómodas.

## VI. Conclusion (5 minutos)

Repase los siguientes pasos y objetivos.

- 1) Repase habilidades difíciles y resuma los puntos claves.

**Guión de Ejemplo:**

*Todos tenemos sentimientos o emociones. Poder identificar nuestros sentimientos o emociones es una habilidad importante para todos en todas las etapas de nuestras vidas. Todos experimentamos sentimientos o emociones en la escuela, el trabajo, casa y cuando jugamos. El saber cómo nos sentimos nos permite reaccionar de una manera positiva, aun cuando el sentimiento sea incómodo.*

- 2) Repase los objetivos de la lección.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy aprendimos como identificar emociones o sentimientos diferentes. Hablamos de que los sentimientos pueden ser cómodos o incómodos y hablamos acerca de momentos cuando sentimos diferentes tipos de emociones.*

- 3) Dé un avance de las ideas principales de la próxima lección:

**Guión de Ejemplo:**

*La próxima semana aprenderemos que hay diferente formas de mostrar emociones. Algunas maneras de mostrar los sentimientos son apropiadas y otras no son apropiadas.*

## **VII. Prueba o Post-Evaluación (5 minutos)**

Si ésta conduciendo una post-evaluación, lea las instrucciones.

## **VIII. Tarea**

Distribuya la tarea: Adjunto 2.4 “Acerca de mis sentimientos” y explique las instrucciones.

### Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas

- **Corrección Temprana:** Sugíerale a sus participantes que traten de identificar los sentimientos que tengan durante el día (particularmente en días que incluyan muchas emociones como cuando tienen un paseo, una asamblea, o un día de exámenes). Una vez que hayan identificado el sentimiento que están sintiendo, los participantes deben identificarlo cómo cómodo o incómodo.
- **Recuérdelos:** Si usted nota que algún participante está teniendo dificultades expresando sus sentimientos en palabras (se notan frustrando y se muestran desinteresados), recuérdelo a todo el grupo que pueden usar las etiquetas (cómodos o incómodos) emocionales que aprendieron en esta lección.
- **Afirme/reconozca** verbalmente a los participantes (si puede, deles un pequeño premio como una calcamonia) cuando los vea aplicando las habilidades que se enseñaron en esta lección. Si nota a un participante identificando cómo cómoda o incómoda una emoción que este sintiendo, asegúrese de reconocer esa habilidad. Por ejemplo si un participante le dice: -“los chicos de mi clase de P.E. se ríen mucho de mí porque no hablo inglés y eso me molesta mucho- me hace sentir incómodo”; usted puede contestar, -“que lástima que esto te esté pasando, pero que bueno que estés identificando como esa situación te hace sentir; pronto podremos hablar de cómo resolver este problema.”

Adjunto 2.1 (Transparencia)

## Definición de conceptos

**Emoción:** Un sentimiento reactivo que trata de informarte acerca de la situación que éstas viviendo y te da energía y motivación para hacer algo al respecto.

**Cómodo:** Las emociones cómodas te hacen sentir de una forma placentera o buena. Pueden ayudarte a divertirte y disfrutar la vida.

**Incómodo:** Las emociones incómodas te hacen sentir de una forma negativa o mala. También te pueden ayudar a aprender, crecer y cambiar para mejorar. Los sentimientos negativos pueden ayudarte a notar y apreciar más los sentimientos cómodos.

Adjunto 2.2 (Material de entrega)

# Identificación de emociones

**Instrucciones:** Esta actividad te ayudará a aprender a identificar/diferenciar los sentimientos como cómodos o incómodos.

Los sentimientos cómodos te hacen sentir bien. Te ayudan a disfrutar de la vida.

Los sentimientos incómodos te hacen sentir mal. *También te pueden ayudar a crecer y a cambiar para mejorar.* Los sentimientos incómodos te ayudan a aprender a valorar más los sentimientos cómodos.

Escoge una de las siguientes listas, pon un (+) al lado de cualquier palabra que creas describe un sentimiento cómodo, y pon un (-) al lado de cualquier palabra que creas describe un sentimiento incómodo.

## Lista de Emociones I

felicidad	soledad	miedo	aburrimiento
enojo	tristeza	disgusto	sorpresa
fortaleza	orgullo	temor	alegría
timidez	preocupación	cansancio	culpabilidad
rencor	lamento	aislamiento	serenidad

## Lista de Emociones II

miseria	fortalecido	frustración	discriminación
confusión	calidez	emocionado	enamorado
mal humor	inspiración	furia	tensión cultural
ansiedad	compasión	ignorado	pena
ilusionado	comprendido	agradecido	insuficiencia

Adjunto 2.3 (Material de entrega)

## ¿Cómo te sientes?

**Instrucciones:** De la lista de emociones que están en la parte de abajo de esta hoja escoge palabras y escríbelas después de la frase “Yo me siento”. Después usa tus propias palabras para describir *cuándo* te sientes de esa manera.

Yo me siento \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_.

### Lista de emociones

feliz	preocupado(a)	amigable	contento(a)
solo(a)	enojado(a)	agradecido(a)	seguro(a)
aislado(a)	orgullosa(a)	estúpido(a)	aburrido(a)
asustado(a)	tenso(a)	hiperactivo(a)	disgustado(a)

Adjunto 2.4 (Tarea)

## Acerca de mis sentimientos

**Instrucciones:** Completa cada una de las siguientes oraciones acerca de estas emociones en tus propias palabras, usando ejemplos reales de cómo te sientes.

Yo tengo miedo cuando \_\_\_\_\_

Yo soy muy bueno(a) en \_\_\_\_\_

Yo me emociono cuando \_\_\_\_\_

La mayoría de las veces yo me siento \_\_\_\_\_

Yo estoy feliz cuando \_\_\_\_\_

Yo me siento molesto(a) cuando \_\_\_\_\_

Yo me pongo triste cuando \_\_\_\_\_

Yo siento calma cuando \_\_\_\_\_

Yo me siento muy enojada(o) cuando \_\_\_\_\_

Yo me siento agradecido por \_\_\_\_\_

Yo me siento solo(a) cuando \_\_\_\_\_

Me sentí orgullosa(o) cuando \_\_\_\_\_

Tengo vergüenza cuando \_\_\_\_\_

Me siento desilusionado(a) cuando \_\_\_\_\_

Espero que \_\_\_\_\_

### Lección 3

## Entendiendo tus emociones –

### Segunda Parte:

### Formas apropiadas de demostrar tus sentimientos

#### **Propósito:**

Los participantes seguirán practicando el cómo identificar sentimientos y aprenderán formas apropiadas de demostrar sus emociones.

#### **Objetivos:**

Al final de esta lección los participantes podrán:

- identificar emociones como cómodas o incómodas.
- distinguir entre ejemplos positivos y negativos de cómo expresar sus emociones.
- generalizar o aplicar esta lección en situaciones, lugares y momentos diferentes.

#### **I. Repaso (5 minutos)**

Active conocimientos previos: Repase/ discuta las ideas principales y la tarea de la lección anterior. Obtenga entre 3-5 ideas adecuadas.

#### **Guión de Ejemplo:**

*Durante nuestra junta pasada hablamos acerca de las diferencias entre las emociones cómodas e incómodas. Levante la mano el que me pueda decir una de las ideas principales que aprendimos la semana pasada. ¿Quién quisiera compartir un ejemplo de cómo contesto alguna de las preguntas de la tarea?*

Después de discutir la tarea y las ideas principales de la sesión pasada, colecciona la tarea para asegurarse que todos los estudiantes están llenando correctamente cada ejercicio.

## **Instrucción**

#### **II. Introducción**

Comunique el propósito y los objetivos de esta sesión de una manera clara.

#### **Guión de Ejemplo:**

*En la lección de hoy hablaremos de formas en las que podemos expresar nuestras emociones. Hay formas positivas o apropiadas de expresar nuestros sentimientos y hay formas negativas o inapropiadas de expresarlos. El poder identificar nuestras emociones a tiempo en ciertas situaciones, nos ayuda a reaccionar más positivamente.*

#### **III. Identificar acciones causadas por emociones (5 minutos)**

## Actividad A

Comunique las siguientes ideas usando sus propias palabras.

- Todos tenemos sentimientos o emociones.
- Las emociones surgen a causa de situaciones diferentes.
- Las emociones pueden ser usadas para comunicar el cómo uno mismo se siente y el cómo se sienten los demás.
- Hay diferentes maneras de demostrar las emociones. Algunas son apropiadas y otras son inapropiadas.
- Puede que otras personas no se sientan de la misma manera que tú en todo momento, aún cuando estén en la misma situación.
- Cada uno de nosotros podemos hacer algo que pudiera cambiar el cómo uno se siente y cómo se sienten los demás.

## Actividad B

Identificar acciones comunes asociadas con emociones. Use ejemplos como frustrado o feliz. Use sus propios ejemplos o use una emoción sugerida por uno de los participantes.

### Guión de Ejemplo:

*Hoy vamos a hablar acerca de las cosas que hacemos cuando experimentamos una emoción. Por ejemplo, frustración es una emoción incómoda. Cuando nos sentimos frustrados usualmente nos dan ganas de darnos por vencidos, parar lo que estamos haciendo, e irnos lejos o enojarnos. Estas acciones son causadas por la emoción incómoda por lo que uno está atravesando. Algo que podemos hacer cuando nos sentimos frustrados es parar y calmarnos antes de hacer cualquier otra cosa. El estar contento o feliz es un sentimiento cómodo. Cuando nos sentimos felices usualmente nos sentimos como que podemos hacer las cosas bien, sonreímos más y nos sentimos bien por dentro. Estas también son acciones causadas por la emoción de estar feliz.*

Tome unos cuantos minutos para discutir con la clase formas apropiadas e inapropiadas de expresar emociones en situaciones diferentes. Use el ejemplo dado en la discusión previa (frustrado). Asegúrese de cubrir los siguientes puntos:

- Las expresiones inapropiadas pueden lastimarte a tí y/o a otros.
- Las expresiones apropiadas permiten compartir ideas de una forma respetuosa, con pocas probabilidades de lastimar a alguien.

## IV. Ejemplos Positivos y Negativos (10 minutos)

Use el Adjunto 3.1 “Maneras de Demostrar Emociones I” en el proyector para discutir formas apropiadas de expresar los sentimientos. Dé oportunidades para responder o escoja a unos cuantos participantes para que den sus ejemplos.

Haga la pregunta: “¿Es ésta una forma apropiada de mostrar un sentimiento o no? Marque la letra A al lado de ejemplos que indiquen una forma apropiada de expresar sentimientos. Marque la letra X si el ejemplo indicado no es una forma apropiada de expresar emociones.

### Ejemplos positivos y negativos del adjunto 3.1:

- Lea los primeros dos ejemplos y dé la respuesta adecuada para cada uno diciendo si la reacción es apropiada o inapropiada.

Demuestre los primeros 2 ejemplos al dar la repuesta correcta.

- Ejemplo: El estudiante se siente enojado, para, cuenta hasta 10 y después se calma.
  - *Esta es una forma apropiada de demostrar sentimientos o emociones incómodas porque el estudiante usa una estrategia que le ayuda a reaccionar sin tener que lastimarse a si mismo o a alguien más. El estudiante no se dejó llevar por sus emociones.*
- Ejemplo inapropiado: El estudiante se siente enojado y le grita a la persona que está a su lado.
  - *Esta NO es una forma apropiada de demostrar sentimientos incómodos porque es probable que su reacción lastime a la otra persona. El estudiante se dejó llevar por su emoción sin haber pensado primero.*

Para los siguientes ejemplos: Pida voluntarios para que den la respuesta correcta.

- Ejemplo: El estudiante se siente enojado, respira profundamente y se retira de las situación aún muy molesto
- Ejemplo inapropiado: El estudiante se siente molesto, respira profundamente, después le da un golpe a su casillero y se lastima la mano.
- Ejemplo inapropiado: Cuando la estudiante se da cuenta de que está enojada, le deja de hablar a todos sus amigos.
- Ejemplo: La estudiante se da cuenta de que está enojada, se calma y habla con la maestra acerca de lo que le molestó.

Use el Adjunto 3.2 “Maneras de Demostrar Emociones II” en el proyector. Continúe con el ejercicio pidiéndoles a los participantes que escojan una emoción y luego generen una manera apropiada y una inapropiada de demostrar esa emoción. Piense en una emoción más compleja como *Orgullo* o *el sentirse discriminado* cuando esté sugiriendo a los participantes sentimientos que pueden usar para practicar.

### V. Práctica o Aplicación (25 minutos)

Este ejercicio requiere que use las tarjetas de situaciones (Adjuntos 3.4 & 3.5). Antes de usar las tarjetas asegúrese de copiarlas en papel grueso y cortarlas.

- Agrupe a los estudiantes en grupos de 4-5 para que completen los ejercicios.
- Dele a cada grupo una tarjeta de situaciones.

- Explíqueles a los participantes que tienen que:
  - 1) Leer la situación en voz alta;
  - 2) Identificar la emoción que sentirían si estuvieran en esa situación;
  - 3) Identificar la emoción como cómoda o incómoda; y
  - 4) Generar por lo menos 3 ejemplos positivos de cómo expresar la emoción.

Use Adjunto 3.3 “Ejercicios para Practicar” para que los estudiantes lo vean durante el ejercicio en grupo. Situaciones:

**Situación 1:** *Le prestaste a tu amigo tu CD favorito. Tu amigo se tardó muchísimo en devolvértelo y cuando te lo devolvió te diste cuenta de que el disco esta rayado y ya no puedes oír la canción 3 y 4.*

**Situación 2:** *En la clase de educación física unos de tus compañeros murmuran cosas a tus espaldas. Tú no puedes entender lo que están diciendo porque ellos están hablando solo en inglés.*

**Situación 3:** *Tus amigos están planeando pasar la noche en la casa de uno de ellos y no te han invitado porque saben que tus padres no te van a dar permiso de quedarte a dormir en una casa ajena.*

**Situación 4:** *El chico que le gusta a tu mejor amiga te acaba de pedir que vayas al cine con él.*

**Situación 5:** *No quieres que tus padres vean tus calificaciones porque están bajas.*

**Situación 6:** *Tus padres por fin te dejaron ir al baile al que tanto querías ir.*

Pida a los participantes que regresen al grupo grande para discutir las situaciones y los ejemplos que generaron. Si hay tiempo, pida voluntarios para dramatizar como ellos responderían a sus amigos en las situaciones presentadas anteriormente.

## VI. Conclusión (5 minutos)

Repase las habilidades difíciles y repase los puntos claves:

### Guión de Ejemplo:

*El poder identificar nuestras emociones es una habilidad importante para todos nosotros durante todas las etapas de nuestras vidas, porque todos experimentamos emociones y sentimientos en la escuela, la casa, el trabajo y cuando jugamos. Al saber cómo nos sentimos, podemos reaccionar de una forma apropiada, aun cuando la emoción o sentimiento no sea positivo o cómodo. Todos tenemos emociones o sentimientos. Hay diferentes formas, unas apropiadas y otras inapropiadas, de demostrar cómo nos sentimos.*

## VII. Prueba (5 minutos)

Si está dando pruebas a los participantes, lea las instrucciones y entregue la prueba a los participantes

**VIII. Tarea:**

Entregue la hoja de tarea: Adjunto 3.6 “Reaccionando ante Situaciones Emocionales”. Repase las instrucciones con los estudiantes y conteste cualquier pregunta que los estudiantes puedan tener.

**Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas**

- **Corrección temprana:** Diga a los participantes que recuerden las últimas dos lecciones y que usen formas “apropiadas” para expresar sus emociones durante situaciones diarias que puedan ser emocionales, como en las horas del recreo, almuerzo, o educación física.
- **Recuérdelos:** Al igual que en la lección pasada, si nota que un participante tiene dificultades para expresar sus emociones (se aburre y lo demuestra gritando: ¡Esto está aburrido! ¡odio la escuela! etc.), recuérdelo que esas no son buenas formas de expresar sus emociones y ayúdele a que trate de demostrar sus sentimientos de una forma apropiada.
- **Afirme/Reconozca:** premie a los participantes que demuestren formas apropiadas de demostrar emociones. Por ejemplo reconozca cuando los participantes piden ayuda de una forma apropiada, cuando dicen “yo me siento...” etc..

Adjunto 3.1

## Maneras de Demostrar Emociones I

**A** = Es una forma apropiada de demostrar tus emociones

**X** = No es una forma apropiada de demostrar tus emociones

1.	El joven está enojado; para lo que esta haciendo, cuenta hasta diez y luego se calma.	
2.	El estudiante se siente enojado y le grita a la persona que está a su lado.	
3.	El estudiante se siente enojado, respira profundamente y se retira de la situación aún muy molesto	
4.	El estudiante se siente molesto, respira profundamente, después le da un golpe a su casillero y se lastima la mano.	
5.	Cuando la estudiante se da cuenta de que está enojada, deja de hablar a todos sus amigos.	
6.	La estudiante se da cuenta que está enojada, se calma y habla con la maestra acerca de lo que le molestó.	

Adjunto 3.2

## Maneras de Demostrar Emociones II

**A** = Es una forma apropiada de demostrar tus emociones

**X** = No es una forma apropiada de demostrar tus emociones

<i><b>Emoción</b></i>		
1.		<b>A</b>
2.		<b>X</b>
<i><b>Emoción</b></i>		
1.		<b>A</b>
2.		<b>X</b>



Adjunto 3.4 (copie en papel grueso y recorte las tarjetas)

<p style="text-align: center;"><b>Situación 1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situación 2</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Situación 3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situación 4</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Situación 5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Situación 6</b></p>

Adjunto 3.5 (copie en papel grueso y recorte las tarjetas)

<p>Le prestaste a tu amigo tu CD favorito. Tu amigo se tardó muchísimo en devolvértelo, y cuando te lo devolvió, te diste cuenta de que el disco estaba rayado y ya no puedes oír la canción 3 y 4.</p>	<p>En la clase de educación física unos de tus compañeros murmuran cosas a tus espaldas. Tú no puedes entender lo que están diciendo porque ellos están hablando sólo en inglés.</p>
<p>Tus amigos están planeando pasar la noche en la casa de uno de ellos y no te han invitado porque saben que tus padres no te van a dar permiso de quedarte a dormir en una casa ajena.</p>	<p>El chico que le gusta a tu mejor amiga te acaba de pedir que vayas al cine con él.</p>
<p>No quieres que tus padres vean tus calificaciones porque están bajas.</p>	<p>Tus padres por fin te dejaron ir al baile al que tanto querías ir.</p>

Adjunto 3.6 (Tarea)

## Reaccionando ante Situaciones Emocionales

**Instrucciones:** Para cada una de las siguientes situaciones, identifica el sentimiento o emoción que sentirías si eso te pasara a ti. Luego identifica si este sentimiento sería cómodo o incómodo. En la columna “**Sentimiento**” escribe el nombre del sentimiento que sentirías. Identifica si el sentimiento sería cómodo o incómodo para ti marcando con una “**X**” la columna “**Cómodo**” o “**Incómodo**”.

<b>Situación:</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Cómodo</b>	<b>Incómodo</b>
Te invitan tres estudiantes diferentes a que te sientes con ellos en la cafetería			
Uno de tus amigos ya no quiere pasar tiempo contigo			
No encuentras algo que hacer			
Te escogieron al último para jugar en el equipo durante educación física			
Vas hablando español en la calle y unas personas te gritan “you are in America, speak English!” (“estás en América, habla inglés”)			
Te escogen primero para que juegues en el equipo.			
Tu maestro te dice “excelente trabajo sacaste todos las repuestas correctas”			
Tu maestro te dice que tu trabajo está muy descuidado y que lo tienes que hacer todo de nuevo			
Un estudiante te pide ayuda para su tarea de español			
Estas escuchando a tus padres discutir			
No hay suficiente dinero para comprar algo que quieres			
Tu mamá o papá te dice que estás muy joven y que tienes que esperar hasta que seas mayor para hacer algo que muchos de tus amigos ya están haciendo			
Un miembro de tu familia está muy enfermo.			

## Lección 4

# Controlando el enojo

### Propósito:

Los participantes aprenderán a entender y manejar el enojo y la agresividad de una manera efectiva y apropiada.

### Objetivos:

Al final de esta lección los participantes podrán:

- enumerar y describir los pasos del Modelo del Enojo.
- aplicar el Modelo del Enojo y los pasos para controlar el enojo, utilizando diferentes situaciones.
- aplicar los conocimientos que aprendan en esta lección a situaciones de la vida real.

### I. Repaso (5 minutos)

Active conocimientos previos: Repase/ discuta las ideas principales y la tarea de la lección anterior. Obtenga entre 3-5 ideas adecuadas.

#### Guión de Ejemplo:

*Durante nuestra lección pasada aprendimos a identificar y expresar nuestras emociones. Levante la mano quien pueda decir una de las ideas importantes que discutimos durante la sesión pasada. (Obtenga de 3 a 5 respuestas apropiadas de los participantes). En una de las primeras lecciones aprendimos acerca de las emociones cómodas y las emociones incómodas. ¿Puede alguien darme un ejemplo de una emoción cómoda y una emoción incómoda?*

Dialogue con los participantes. Las ideas principales que se cubrieron la sesión pasada fueron:

- Cómo identificar formas apropiadas de expresar emociones
- Cuáles son algunas maneras positivas de mostrar tus sentimientos
- Cómo identificar tus propios sentimientos en ciertas situaciones

## Instrucción

### II. Introducción (5 minutos)

Comunique el propósito y objetivos de esta lección claramente. Presente los conceptos de las formas apropiadas e inapropiadas de expresar el enojo y lidiar con este sentimiento.

#### Guión de Ejemplo:

*Hoy vamos a hablar más acerca del enojo, una emoción que generalmente nos hace sentir incómodos. El enojo es un sentimiento normal que todo el mundo siente. Vamos a platicar acerca de como se ve el enojo y que lo causa. También vamos a hablar de*

*que el enojo se puede demostrar de formas apropiadas y de formas inapropiadas. Hoy vamos a aprender acerca de como lidiar con el enojo, para que lo podamos demostrar de maneras apropiadas y no tengamos que comportarnos agresivamente.*

### III. Identifique y Defina el Enojo y la Agresividad (5 minutos)

#### Actividad A:

Usando el adjunto 4.1, presente los siguientes conceptos importantes: El adjunto 4.1 también puede usarse como página de referencia para los participantes. Dirija una breve discusión acerca de cada uno de estos conceptos.

#### Guión de Ejemplo:

*Estas son algunas ideas importantes de las que vamos a hablar hoy:*

- **Emoción:** Un sentimiento que tienes cuando está pasándote algo. Este sentimiento te quiere decir algo acerca de la situación. Puedes identificar tus emociones a través de tus pensamientos y de cómo se siente tu cuerpo. El propósito de este sentimiento es darte la motivación y energía para que hagas algo acerca de la situación.
- **Enojo:** Una emoción poderosa de extrema infelicidad o desacuerdo con alguien o algo que te hace sentir amenazado(a) o lastimado(a). Por lo general es un sentimiento incómodo.
- **Agresividad:** Comportamiento duro o palabras fuertes que causan heridas físicas o emocionales a uno mismo, a los demás o a algún objeto.
- **Manejo del Enojo:** Escoger comportamientos apropiados cuando estás enojado(a).

#### Actividad B:

Comparta con los participantes las siguientes ideas principales usando sus propias palabras o siguiendo el guión a continuación:

- **Todas las personas tenemos emociones.** Las emociones son como herramientas que nos ayudan a percibir, entender y lidiar con personas o situaciones. (Al igual que nuestros ojos y oídos nos ayudan a percibir y entender lo que pasa en nuestro alrededor).
- **El enojo es una reacción emocional que es natural y necesaria.** El enojo nos hace reaccionar o darnos cuenta de algo. Sin el enojo, estaríamos limitados en nuestra habilidad de comprender, lidiar y protegernos de la gente y las situaciones que nos estén incomodando (igual que sin nuestros ojos y oídos estaríamos limitados en nuestra habilidad de percibir y responder adecuadamente a situaciones peligrosas que podríamos enfrentar en el mundo).
- **La agresividad es uno de muchos comportamientos que podemos elegir para lidiar con el enojo** hacia otras personas o situaciones.

- **La agresión no es la mejor manera de lidiar con el enojo** y muchas veces nos lleva a malas consecuencias o resultados. Normalmente hay mejores maneras de lidiar con el enojo.

**Guión de Ejemplo:**

*Así como todos tenemos ojos y oídos que nos ayudan a navegar el camino por el que andamos, también tenemos emociones que nos ayudan a entender y lidiar con la gente y las situaciones que vivimos. Las emociones son como herramientas. El enojo es una emoción poderosa que nos ayuda a protegernos cuando sentimos que algo ésta mal. Por ejemplo, es normal enojarse cuando alguien empieza un chisme feo de nosotros o cuando nos echan la culpa de algo que no hicimos. Pero, el ser físicamente o verbalmente agresivo con alguien o algo, no es la mejor manera de lidiar con tu enojo. Hay otras formas de lidiar con el enojo y de resolver el problema. El enojo es una cosa y la agresión es otra. El estar enojado no requiere que actuemos de una forma agresiva.*

Pídales a los participantes que le den ejemplos de cuando ellos se hayan enojado y las cosas que los hicieron enojarse.

**Guión de Ejemplo:**

*Levanta la mano si tienes un ejemplo de alguna vez que te enojaste, y describe que es lo que te enojó.*

**Actividad C:**

Explíqueles a los participantes que el enojo puede ser útil, pero que no tiene que guiarnos a la agresividad. Hay otras formas de lidiar con el enojo.

**Guión de Ejemplo:**

*Si no nos enojáramos no tendríamos motivación para protegernos. Sin embargo, el enojo no tiene que llevarnos a la agresividad para defendernos o para corregir una falta. De hecho, en vez de resolver el problema, la agresividad muchas veces termina causando más problemas. La agresividad no es la única manera de reaccionar cuando estamos enojados. Otras maneras más efectivas de reaccionar son: hablar acerca de nuestro enojo para desahogarnos, tratar de resolver el problema, o alejarnos del problema. La agresividad no es la única forma de reaccionar ante el enojo.*

Pídales a los participantes que le den ejemplos de estrategias que han utilizado para controlar el enojo.

**Actividad D:**

Explíqueles que el enojo es una emoción normal y saludable, pero usar agresión atrae más problemas.

**Guión de Ejemplo:**

*La habilidad de entender nuestro enojo y controlar la agresividad es muy importante y necesaria para el resto nuestras vidas. El enojo es una emoción normal y saludable que todos sentimos muchas veces en la vida. El estar enojado(a) con alguien o con algo que está mal o nos molesta, no es malo. Sin embargo, el reaccionar al enojo a través de la agresividad normalmente nos lleva a más problemas.*

Pídales a los participantes que compartan ejemplos de cuando han actuado agresivamente al estar enojados(as).

**Guión de Ejemplo:**

*Levante la mano alguien que pueda describir una situación en la que ustedes, o alguien que ustedes conozcan, hayan actuado de una forma agresiva mientras estaban enojados.*

**Actividad E:**

Describe problemas que pueden surgir a largo y corto plazo por estar enojado y agresivo.

**Guión de Ejemplo:**

*Aunque la agresividad pudiera brindarte lo que quieres en el momento, a la larga puede causarte muchos problemas. Muchos estudios han demostrado que el enojo y la agresividad causan problemas serios a corto y largo plazo. Por ejemplo, personas que se enojan mucho y son agresivas tienden a desarrollar problemas cardiovasculares, tienen pocas y malas amistades o relaciones románticas, tienen dificultades en mantener un empleo y tienden a tener sueldos más bajos. A continuación vamos a empezar a hablar acerca de un modelo que nos puede ayudar a lidiar con el enojo de una forma más apropiada sin tener que usar la agresividad.*

**IV. Presentación del Modelo del Enojo y Definiciones (5 minutos)**

Use el Adjunto 4.2 en el proyector y discuta brevemente cada una de las siguientes definiciones:

1. **Causa:** algo que una persona hizo o por estar en medio de una situación incómoda.
2. **Interpretación:** El proceso de pensar en lo que te está ocurriendo y decidir lo que significa.
3. **Reacción Emocional (Enojo):** Respuesta a un evento que está influyendo tu estado de ánimo (te hace sentir enojado).
4. **Decisión:** El escoger una opción, basada en tu interpretación, acerca de la acción que vas a tomar.
5. **Comportamiento:** Cuando tomas una acción basada en la decisión que escogiste.

6. **Consecuencia:** Los resultados directos de tu comportamiento.

**V. Incluir y Explicar el modelo del enojo**

**Actividad A:**

Use el adjunto 4.3 ejemplo A en el proyector. Pídales a algunos participantes que lean cada uno de los pasos del modelo del enojo y el guión que ilustra los pasos.

**Ejemplo:**

<b>Los Pasos del Modelo del Enojo:</b>	<b>Guión para la situación</b>
<b>1. Causa</b>	Hace dos días estabas muy triste por un problema personal que sentías que no podías discutir con nadie por que tenías miedo que otras personas se enteraran. Tu mejor amigo(a) te convenció que le contaras tu problema y te prometió que lo mantendría en secreto. Acabas de oír a dos personas hablando acerca de tu problema.
<b>2. Interpretación</b>	Te preguntas cómo se habrán enterado y quién les pudo haber dicho. Mientras más lo piensas, te das cuenta de que la única persona a la que le contaste tu problema es tu mejor amigo(a). Te das cuenta que el no guardo tu secreto.
<b>3. Reacción Emocional</b>	Cuando te das cuenta que tu mejor amigo(a) contó tu secreto a los demás, te sientes casi enfermo(a). Te sientes traicionado(a) por tu mejor amigo(a). Te sientes muy enojado(a) al pensar lo pueda pasar con tu reputación.
<b>4. Decisión</b>	En el calor del momento decides que tienes que hacer algo al respecto. Estás tan enojado(a) que decides ir a pegarle a tu amigo(a).
<b>5. Comportamiento</b>	Ves a tu mejor amigo(a) en el pasillo. Te vuelves hacia él o ella y le empujas contra los casilleros. Luego le das una cachetada y empieza una pelea.
<b>6. Consecuencia</b>	Tanto tú como tu amigo(a) son suspendidos de la escuela por pelear y tu mejor amigo(a) se convierte en tu enemigo(a).

**Actividad B:**

Después de haber discutido cada uno de los pasos del Modelo del Enojo y el guión correspondiente en la página anterior, comparta con el grupo los siguientes puntos:

- Una **causa** es cualquier situación que te hace sentir enojado. Puede ser que alguien te haga algo que te enoje, o que tú mismo hagas algo que te enoje. También es posible que una situación incómoda te haga sentir enojado.
- La **interpretación** es un proceso automático y activo que se basa en muchos factores, los cuales incluyen: las experiencias del pasado, las circunstancias de cada situación y el estado de ánimo. Cuando el estudiante escuchó a otros hablando acerca de su secreto, él o ella comenzó inmediatamente a pensar en el significado de la situación. El estudiante pudo haber interpretado el evento de dos maneras diferentes: (1) fue mi amiga quien ésta divulgando mi secreto o (2) otras personas ya saben mi secreto sin que nadie les haya contado.
- La interpretación del estudiante determinará su **reacción emocional** (como el enojo, la indiferencia, el miedo, etc.), lo que a su vez influenciará el proceso de tomar la decisión acerca del comportamiento que elegirá el estudiante.
- Por lo general, después de haber interpretado la situación y experimentado una reacción emocional, uno empieza a generar ideas de cómo actuar ante la situación para defenderse. El comportamiento que uno elija ante el enojo es el producto de una **decisión**. Esta decisión ocurre frecuentemente tan rápido que uno no se da cuenta de que está, en efecto, tomando una decisión de cómo comportarse o actuar ante la situación. Sin embargo, es importante que uno reconozca que está tomando una decisión cuando se responde de cierta manera al sentirse enojado.
- El **comportamiento**, la acción tomada, de una persona produce consecuencias a corto y largo plazo. Muchas de las consecuencias son obvias (como ser enviado a la oficina del director u obtener lo que uno quería) pero muchas otras consecuencias son menos obvias (como el rechazo de los compañeros o malas relaciones con los maestros). Es importante que uno esté consciente de las **consecuencias** que pueden surgir de su comportamientos.

## VI. Presente las Habilidades para Controlar el Enojo (5 minutos)

Use el adjunto 4.4 en el proyector para presentar las habilidades que se usan para lidiar con el enojo.

### Guión de Ejemplo:

*Hoy vamos a presentar muchos ejemplos de cosas que podemos hacer para ayudarnos a controlar el enojo. Aunque éstas serán cosas que podemos hacer en cualquier momento que nos sintamos enojados, es importante saber que funcionan mejor cuando las hacemos en la etapa adecuada del Modelo del Enojo. Primero vamos a describir cada paso y la mejor manera de usarlo, y luego aplicaremos lo que aprendimos con varios ejemplos.*

Use Adjunto 4.4 para la siguiente discusión:

1. **Contando al Revés:** Significa que cuentes hacia atrás desde el 10. Puedes hacer esto en tu mente o en voz baja. Es mejor usar esta técnica tan pronto notes que estás enojado(a) (etapa de Reacción Emocional). Te da tiempo para pensar qué vas a hacer y te ayuda a tranquilizarte.
2. **Declaraciones de "Si, X ..... entonces.... Z":** Significa que te preguntas a ti mismo lo que puede suceder si hicieras algo en particular. Es mejor usar esta técnica cuando estás tratando de decidir que hacer acerca de una situación o problema (etapa de Decisión). Las expresiones con "Si, X ...entonces.... Z" te ayudarán a tomar mejores decisiones porque te hacen pensar en las posibles consecuencias de tus acciones.
3. **Diálogo Interno:** Significa que te dices a ti mismo las cosas que un buen amigo te diría para tranquilizarte, como por ejemplo: "tranquilízate", "tómalo con calma", "no le hagas tanto caso". El mejor momento para usar esta estrategia es cuando primero notas que estás enojado(a) (etapa de Reacción Emocional). El propósito es ayudarte a calmarte.
4. **Auto-Evaluación:** Significa que piensas en tu objetivo con respecto a la situación y la mejor manera de obtenerlo. El mejor momento de usar esta estrategia es cuando estás decidiendo qué hacer acerca de la situación o el problema (etapa de Decisión). El propósito es ayudarte a pensar en tus objetivos para cada situación.

## VII. Aplicación de las estrategias para controlar el enojo (10 minutos)

Use el Adjunto 4.5 y reparta una copia a los participantes. El propósito de esta actividad es ilustrar cada paso del Modelo de Enojo (causa, interpretación, reacción emocional, decisión y comportamiento). Use los ejemplos que están en esta lección o los suyos propios. Si usa sus propios ejemplos, asegúrese de identificar cada uno de los pasos del modelo del enojo. Use el ejemplo negativo y explícitamente diga que en este ejemplo no se están usando las habilidades para controlar el enojo.

### *Ejemplo Negativo:*

Escena- "Has estado esperando en línea como por una hora para comprar unos boletos para el baile de graduación. De pronto escuchas a la persona que está detrás de ti hablar con su amigo. Están diciendo cosas feas acerca de la música que a ti te gusta y que esperan que el DJ no vaya a tocar "*esa música tan corriente*" (**causa**). Tú no sabes si su intención es ofenderte por ser latino o simplemente es una casualidad que estén hablando de la música que ellos prefieren escuchar (**interpretación**). Aun así, tú ya estás enojado por oír lo que están diciendo. Te dices a ti mismo, "Yo estaba muy tranquilo esperando en línea para comprar mis boletos y esta persona está diciendo comentarios feos acerca de mi cultura y que ellos esperan que el DJ no toque la música que a mí me gusta." (**reacción emocional**). Piensas lo que vas a hacer. Sabes que hay muchas cosas que puedes hacer, por ejemplo: ignorarlos, reclamarles, acusarlos con la directora, o gritarles.

Tú decides que le vas a gritar (**decisión**). Te volteas, le miras a los ojos y le gritas “¡No seas tan ignorante! El hecho que a ti no te guste la música latina no quiere decir que otros tenemos que dejar de disfrutar de bailar lo que a nosotros sí nos gusta.” (**comportamiento**). Él te grita de vuelta y se vuelve en un gritadero mutuo. Le empujas y se empiezan a pelear. Alguien le llama al guardia de seguridad y los dos son llevados a la salida y les dicen que no van a poder asistir al baile. Al final, después de estar esperando una hora en fila para tu boleto, te quedaste sin nada, y te quedaste también muy lastimado(a) y enojado(a) acerca de sus comentarios (**consecuencias**)”.

### Preguntas de Discusión:

¿Piensan que su solución fue una buena solución?

¿Qué piensan que fue el error?

### Guión de Ejemplo:

*Ahora vamos a repetir la misma escena pero ésta vez vamos a incluir las estrategias para controlar el enojo que hemos aprendido. Voy a enseñarles como se hace eso:*

### Ejemplo Positivo:

Escena- “Has estado esperando en línea como por una hora para comprar unos boletos para el baile de graduación. De pronto, escuchas a la persona que está detrás de ti hablar con su amigo. Están diciendo cosas feas acerca de la música que a ti te gusta y que esperan que el DJ no vaya a tocar “*esa música tan corriente*” (**causa**). Tú no sabes si su intención es ofenderte por ser latino o simplemente es una casualidad que estén hablando de la música que ellos prefieren escuchar (**interpretación**). Aun así, tú ya estás enojado por oír lo que están diciendo. Te dices a ti mismo, “Yo estaba muy tranquilo esperando en línea para comprar mis boletos, y esta persona está diciendo comentarios feos acerca de mi cultura y que ellos esperan que el DJ no toque la música que a mí me gusta.” (**reacción emocional**). Antes de hacer algo, decides calmarte (**decisión**). Empiezas contando al revés empezando del 20 (**contar al revés**). Ya que estás un poco más calmado, empiezas a decirte: “¿Para qué me enojo? Cada quien tiene derecho a tener diferentes gustos musicales. El que haya llamado a la música latina como “corriente” no ésta bien, pero a mí no me gustan los oldies, así que está bien que a él no le guste mi música (**dialogo interno**). Luego empiezas a pensar acerca de qué vas a decirle, porque sientes que no te puedes quedar callado. Empiezas a pensar: “*si le digo algo ofensivo, entonces él se puede enojar y puede decirme otras cosas que me van a molestar más y podemos terminar peleando en la línea. Si me voy sin decirle nada entonces me voy a sentir mal porque él va a seguir ofendiendo mi música* (**Declaraciones de Si X...entonces Z**). Luego empiezas a pensar que es más importante para ti, decirle lo que piensas mientras estás en la línea, esperar hasta que hayan comprado los boletos para decirle que tenga más cuidado con lo que dice en público acerca de otras culturas o si prefieres no hacer nada (**auto-evaluación**). Después de pensarlo un rato, decides esperar hasta que los dos han comprado sus boletos, luego le llamas a un lado y le dices: “Oye, en buena onda, escuché lo que decías acerca de la música latina cuando estábamos en la línea. Que mala onda que no te guste ese tipo de música, pero creo que deberías de tener cuidado con las palabras que usas, especialmente cuando estás en lugares públicos porque

podrías lastimar a otras personas (**comportamiento**)”. El te da la razón y te pide disculpas (**consecuencias**)”.

**Preguntas de Discusión:**

- ¿Qué hubiera pasado si la otra persona hubiera reaccionado muy enojado y se hubiera puesto agresivo?
- ¿Qué opinas acerca de ésta solución?
- ¿Qué estrategias usarías tú si te pasara algo así?
- ¿Qué harías diferente si estuvieras acompañado con uno, o varios, de tus amigos?

**VIII. Práctica o Aplicación (10 minutos)**

**Practicando entre participantes:** Presente a los participantes uno o dos escenas que usted o los participantes hayan creado. Pídales que dramaticen sus escenas conforme al Modelo del Enojo. Luego, separe a los participantes en grupos de dos o tres y pídale que practiquen los ejemplos positivos acerca del uso de las estrategias de control del enojo.

**Discusión:**

Después de que los participantes terminen con las prácticas, seleccione una de las escenas para usarla como ejemplo para continuar la discusión. Haga que los participantes presenten su escena delineando claramente los pasos del Modelo del Enojo.

**Preguntas de Discusión:**

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Por qué ocurrió de esta manera?
- ¿Qué estrategias usaron?

**IX. Conclusion (5 minutos)**

Junte a los participantes para repasar los pasos y objetivos de la lección de hoy.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy hemos aprendido acerca de una de las emociones que todos sentimos, el enojo. Aprendimos los cinco pasos del Modelo del Enojo, que son los siguientes: (1) causa, (2) interpretación, (3) reacción emocional, (4) decisión, (5) comportamiento y (6) consecuencia. También hemos aprendido cuatro estrategias simples pero efectivas para lidiar con el enojo. Las estrategias son: (1) contar al revés, (2) usar declaraciones con “Si, X...entonces Z”, (3) diálogo interno y (4) auto-evaluación.*

**X. Prueba (5 minutos)**

Si decide que los participantes deban tomar la prueba, lea las instrucciones y reparta las pruebas.

**XI. Tarea:**

Distribuya el Adjunto 4.6: Ejercicio de Control del Enojo para que los jóvenes se lo lleven de tarea a casa.

### **Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas**

- **Corrección Temprana:** Dígale a sus participantes que practiquen las estrategias de control del enojo (cuenta al revés desde 10, usa enunciados con “Si, X ...entonces Z”, diálogo interno y auto-evaluación) si sienten que se están enojando durante el día. Esto es particularmente útil si se hace durante el recreo, la comida o el periodo de educación física.
- **Recuérdelos:** Si notan que alguien no está manejando su enojo apropiadamente, pregúntele si él o ella *interpretó* la *causa* adecuadamente, si identificó su *reacción emocional* y tomó la mejor *decisión*. Recuérdale que hay consecuencias a todas sus reacciones y pídale que utilice las estrategias de control del enojo.
- **Afirme/Reconozca:** Si usted observa a un muchacho o una muchacha que está usando los pasos del control del enojo de manera apropiada, o le platica a usted de una situación en la que usó los pasos de manera adecuada, reconózcalo verbalmente en una forma positiva. Por ejemplo, se le puede premiar verbalmente a los participantes cuando se les ve dialogando durante un conflicto o reaccionando de una manera tranquila frente a una situación que sea un punto clave de comienzo del enojo (p.e., si alguien los agrade).

## DEFINICIONES

- **Emoción:** Un sentimiento que tienes cuando está pasándote algo. Este sentimiento te quiere decir algo acerca de la situación. Puedes identificar tus emociones a través de tus pensamientos y de cómo se siente tu cuerpo. El propósito de este sentimiento es darte la motivación y energía para que hagas algo acerca de la situación.
- **Enojo:** Una emoción poderosa de extrema infelicidad o desacuerdo con alguien o algo que te hace sentir amenazado(a) o lastimado(a). Por lo general es un sentimiento incómodo.
- **Agresividad:** Comportamiento duro o palabras fuertes que causan heridas físicas o emocionales a uno mismo, a los demás o a algún objeto.
- **Manejo del Enojo:** Escoger comportamientos apropiados cuando estás enojado(a).

Adjunto 4.2

## **Definiciones del Modelo del Enojo**

1. **Causa:** algo que una persona hizo o por estar en medio de una situación incómoda.
2. **Interpretación:** El proceso de pensar en lo que te está ocurriendo y decidir lo que significa.
3. **Reacción Emocional (Enojo):** Respuesta a un evento que está influyendo tu estado de ánimo (te hace sentir enojado).
4. **Decisión:** El escoger una opción, basada en tu interpretación, acerca de la acción que vas a tomar.
5. **Comportamiento:** Cuando tomas una acción basada en la decisión que escogiste.
6. **Consecuencia:** Los resultados directos de tu comportamiento.

# MODELO DEL ENOJO

## Los Pasos del Modelo del Enojo:

## Guión para la Escena:

### 1. Causa

Hace dos días estabas muy triste por un problema personal que sentías que no podías discutir con nadie por que tenías miedo que otras personas se enteraran. Tu mejor amigo(a) te convenció que le contaras tu problema y te prometió que lo mantendría en secreto. Acabas de oír a dos personas hablando acerca de tu problema.

### 2. Interpretación

Te preguntas cómo se habrán enterado y quién les pudo haber dicho. Mientras más lo piensas, te das cuenta de que la única persona a la que le contaste tu problema es a tu mejor amigo(a).

### 3. Reacción Emocional

Cuando te das cuenta que tu mejor amigo(a) contó tu secreto a los demás, te sientes casi enfermo(a). Te sientes traicionado por tu mejor amigo(a). Cuando piensas en lo que va a pasar con tu reputación ahora que saben tu secreto, te sientes furioso(a).

### 4. Decisión

En el calor del momento decides que tienes que hacer algo al respecto. Estás tan enojado(a) que decides ir a pegarle a tu amigo(a).

### 5. Comportamiento

Ves a tu mejor amigo(a) en el pasillo. Te vuelves hacia él o ella y le empujas contra los casilleros. Luego le das una cachetada y empieza una pelea.

### 6. Consecuencia

Tanto tú como tu amigo(a) son suspendidos de la escuela por pelear y tu mejor amigo(a) se convierte en tu enemigo(a).

Adjunto 4.4

## Estrategias para Controlar el Enojo

<b><i>Estrategia:</i></b>	<b><i>Descripción:</i></b>	<b><i>Cuando Usarla:</i></b>
<b>Cuenta al Revés desde 10</b>	Cuenta al Revés desde 10 en silencio	Úsala en cuanto notes que estás enojado(a) ( <b>Reacción Emocional</b> ).
<b>Enunciados con “Si...entonces”</b>	Al decidir que hacer, pregúntate: “Si hago (x) entonces (x) me pasará”.	Úsala cuando estés decidiendo qué hacer ( <b>Decisión</b> ).
<b>Diálogo Interno</b>	Di a ti mismo(a): “Tranquila”, “Tómalo con calma”, “Ignóralo”, “Déjalo ir”	Úsala cuando notes el enojo, para tranquilizarte ( <b>Reacción Emocional</b> ).
<b>Auto-evaluación</b>	Decide qué es lo que quieres de la situación y cuál es la mejor manera de obtenerlo.	Úsala para decidir lo que quieres de la situación y la mejor manera de obtenerlo ( <b>Decisión</b> ).

Adjunto 4.5

## Uso no apropiado para controlar el enojo

<u>Pasos del Modelo del Enojo:</u>	<u>Guión para la Escena:</u>
<b>1. Causa</b>	Has estado esperando en línea como por una hora para comprar unos boletos para el baile de graduación. De pronto, escuchas a la persona que está detrás de ti hablar con su amigo. Están diciendo cosas feas acerca de la música que te gusta y que esperan que el DJ no vaya a tocar <i>“esa música tan corriente”</i> .
<b>2. Interpretación</b>	Tú no sabes si su intención es ofenderte por ser latino o simplemente es una casualidad que estén hablando de la música que ellos prefieren escuchar.
<b>3. Reacción Emocional</b>	Aun así, tú ya estás enojado por oír lo que están diciendo. Te dices a ti mismo: <i>“Yo estaba muy tranquilo esperando en línea para comprar mis boletos, y esta persona está diciendo comentarios feos acerca de mi cultura y que ellos esperan que el DJ no toque la música que a mí me gusta”</i> .
<b>4. Decisión</b>	Piensas en lo que puedes hacer: ignorarlo, gritarle, pegarle, etc. Después de contemplar tus opciones, decides que le vas a gritar.
<b>5. Comportamiento</b>	Te volteas, le miras a los ojos y le gritas: <i>“¡No seas tan ignorante! El hecho que a ti no te guste la música latina no quiere decir que otros tenemos que dejar de disfrutar de bailar lo que a nosotros sí nos gusta”</i> .
<b>6. Consecuencia</b>	Él te grita de vuelta y se vuelve en un gritadero mutuo. Le empujas y se empiezan a pelear. Alguien llama al guardia de seguridad y los dos son llevados a la salida y les dicen que no van a poder a asistir al baile. Al final, después de estar esperado una hora en fila para tu boleto, te quedaste sin nada, y te quedaste también muy lastimado(a) y enojado(a) acerca de sus comentarios.

## Uso apropiado para controlar el enojo

Ejemplo Positivo:

<u>Pasos del Modelo del</u> <u>Enojo:</u>	<u>Guión para la Escena:</u>
1. Causa	Has estado esperando en línea como por una hora para comprar unos boletos para el baile de graduación. De pronto, escuchas a la persona que está detrás de ti hablar con su amigo. Están diciendo cosas feas acerca de la música que a ti te gusta y que esperan que el DJ no vaya a tocar “ <i>esa música tan corriente</i> ”.
2. Interpretación	Tú no sabes si su intención es ofenderte por ser latino o simplemente es una casualidad que estén hablando de la música que ellos prefieren escuchar.
3. Reacción Emocional	Aun así, tú ya estás enojado por oír lo que están diciendo. Te dices a ti mismo: “Yo estaba muy tranquilo esperando en línea para comprar mis boletos, y esta persona está diciendo comentarios feos acerca de mi cultura y que ellos esperan que el DJ no toque la música que a mí me gusta”.
4. Decisión	Antes de hacer algo, decides calmarte ( <b>decisión</b> ). Empiezas contando al revés empezando del 20 ( <b>contar al revés</b> ). Ya que estás un poco más calmado, empiezas a decirte: “¿Para qué me enojo? Cada quien tiene derecho a tener diferentes gustos musicales. El que haya llamado a la música latina como “corriente” no ésta bien, pero a mí no me gustan los oldies, así que está bien que a él no le gusta mi música ( <b>dialogo interno</b> ). Luego empiezas a pensar acerca de qué vas a hacer, porque sientes que no te puedes quedar callado. Empiezas a pensar: “ <i>si</i> le digo algo ofensivo, <i>entonces</i> él se puede enojar y puede decirme otras cosas que me van a molestar más y podemos terminar peleando en la línea. <i>Si</i> me voy sin decirle nada <i>entonces</i> me voy a sentir mal porque él va a seguir ofendiendo mi música ( <b>Declaraciones de Si, X...entonces Z</b> ). Luego empiezas a pensar que es más importante para ti, decirle lo que piensas mientras estás en la línea, esperar hasta que hayan comprado los boletos para decirle que tenga más cuidado con lo que dice en público acerca de otras culturas o si prefieres no hacer nada ( <b>auto-evaluación</b> ).
5. Comportamiento	Después de pensarlo un rato, decides esperar hasta que los dos han comprado sus boletos, luego le llamas a un lado y le dices: “Oye, en buena onda, escuché lo que decías acerca de la música latina cuando estábamos en la línea. Que mala onda que no te guste esa música, pero creo que deberías de tener cuidado con lo que dices porque cuando usas esas palabras en lugares públicos puedes lastimar a otras personas”.
6. Consecuencia	El te da la razón y te pide disculpas.

Adjunto 4.6 (Tarea)

## Ejercicio de Control del Enojo

Describe una situación reciente en la cual tú o alguien se haya enojado. Asegúrate de incluir cada paso del modelo del enojo en tu descripción:

---



---



---



---



---



---

Usa las etiquetas adecuadas que describan los pasos del Modelo del Enojo que se indican abajo. Pon el número de cada paso en el lugar adecuado dentro de tu descripción.

1. Causa
2. Interpretación
3. Reacción Emocional
4. Decisión
5. Comportamiento
6. Consecuencia

Usa las estrategias para controlar el enojo que has aprendido, indicando cuales has usado en la situación que describiste o discute cómo pudiste haberlas usado.

---



---



---



---



---



---

*Utiliza una hoja aparte si necesitas.*

## Lección 5

# Entendiendo las emociones de los demás

**Propósito:**

Los participantes aprenderán a identificar las emociones de otras personas y a considerar/aceptar diferentes puntos de vista.

**Objetivos:**

Al final de esta lección los participantes podrán:

- identificar señales corporales que les ayuden a entender como otras personas se estén sintiendo.
- 
- identificar la importancia de tomar en cuenta los puntos de vista de otras personas.
- aplicar las habilidades mostradas en esta lección a problemas, situaciones y lugares diferentes.

**I. Repaso (5 minutos)**

Active conocimientos previos: Repase/ discuta las ideas principales y la tarea de la lección anterior. Obtenga entre 3-5 ideas adecuadas.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la lección pasada hablamos acerca del enojo. Levante la mano quien me pueda decir una de las ideas principales que aprendimos la lección pasada.*

Provea sus observaciones a los comentarios de los participantes.

## Instrucción

**II. Introducción (2 minutos):**

Comunique el propósito y objetivos de la lección de una manera clara. Presente el concepto de la empatía.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy hablaremos acerca de una habilidad llamada “empatía”. Vamos a aprender como entender e identificar mejor las emociones de otras personas y ver las cosas desde sus puntos de vista.*

**III. Nombre y defina las habilidades (4 minutos)****Actividad A**

Use el Adjunto 5.1 para discutir los siguientes conceptos. Escoja a diferentes participantes para que lean estas definiciones y facilite una breve discusión de cada uno de estos conceptos.

### **Guión de Ejemplo:**

*Aquí hay algunos conceptos de los que vamos a hablar en la lección de hoy.*

1. **Emoción:** Un sentimiento reactivo que trata de informarte acerca de la situación que estás viviendo y te da energía y motivación para hacer algo al respecto. Se identifica por lo que tu cuerpo siente o por los pensamientos en tu mente.
2. **Empatía:** Entender las emociones o sentimientos de otras personas.
3. **Perspectiva:** El punto de vista, los sentimientos y opiniones que cada persona toma dependiendo de su experiencia.
4. **Señales:** gestos o señales corporales que notas en otras personas y te informan como ellos se pueden estar sintiendo.

### **Actividad B**

Dé a entender las siguientes ideas principales a los participantes usando sus propias palabras o el guión de ejemplo. Enfatique a los participantes que el buscar señales corporales les ayudará a tener más empatía por los demás.

- La primera parte de la empatía es saber cómo la otra persona se siente.
- Le podemos preguntar a alguien cómo se siente.
- Es posible saber cómo alguien se está sintiendo cuando buscamos señales corporales.
- Las personas pueden tener diferentes puntos de vista acerca de la misma situación.
- Si sabemos cómo se siente alguien, podremos entender a esa persona mejor y ser más empáticos.

### **Guión de ejemplo:**

*La primera parte de empatía es identificar como la otra persona se siente. Nosotros le podríamos preguntar directamente cómo se siente, o primero podríamos tratar de identificar los sentimientos de esa persona al fijarnos en las señales corporales que pueda estar mostrando. Si encontramos señales, podríamos identificar qué es lo que la otra persona está experimentando o sintiendo. Al tener una idea de cómo la otra persona se pueda estar sintiendo, podemos tratar de ver cuál es la perspectiva o el punto de vista que este tomando. Las personas pueden experimentar la misma situación de una manera diferente. El saber la perspectiva de la otra persona nos ayuda a entenderlos mejor.*

### **IV. Modelando emociones (10 minutos o más si necesario)**

Esta actividad está diseñada para dar a los participantes experiencias de como una situación puede ocasionar emociones las cuales se pueden mostrar a través de señales corporales

Use el Adjunto 5.2 para que los participantes muestren las señales corporales que ellos usarían para expresar ciertas emociones. Reitere que no todas las personas experimentan las emociones de la misma manera. Sin decirle a los participantes la emoción que ha escogido, modele las señales corporales relacionadas con la emoción que haya escogido, o puede usar el estar "apenado"- las señales corporales que puede usar para este ejemplo (apenado) son: inclinar su cabeza hacia el piso, poner su mano en su cara, sonrojarse, y sus brazos cerca de su cuerpo. Pídale a los participantes que adivinen la emoción que está modelando.

**Guión de ejemplo:**

*Estoy pensando en una emoción de las que están en la transparencia. La voy a dramatizar sin decirles que emoción es. Pongan atención a las señales corporales que les podrán decir cual es la emoción que estoy sintiendo. Piensen en cual es la emoción y que pudo haber pasado para que me sienta de esta manera.*

Cuando los participantes respondan bien, confirme sus respuestas. Por ejemplo:

*Sí, me siento apenada porque pueda que me haya caído o tropezado delante de un grupo de gente.*

Pida a un voluntario que escoja una emoción y luego pídale que demuestre las señales corporales que indiquen como se sentiría. Pídale a los demás participantes que adivinen la emoción que su compañero(a) esta dramatizando. Reitere que no todas las personas experimentan o muestran las emociones de la misma manera.

*Guión de ejemplo: ¿Alguien quiere demostrar una de estas emociones? Nosotros vamos a tratar de adivinar lo que estás sintiendo y el porqué te podrías estar sintiendo de esa manera.*

Las emociones presentadas en el adjunto 5.2 y sus señales corporales correspondientes son:

- **Feliz:** Sonríe, abre los brazos, ponte derecho, camina con la frente en alto, ríe.
- **Triste:** Baja la cabeza, pon los brazos cerca de tu cuerpo, llora.
- **Enojado:** Aprieta los labios, cierra los puños, pon la cara roja, muestra los dientes, cruza los brazos, camina rápidamente, tiembla, mira amenazadoramente.
- **Miedoso:** Echa la cabeza hacia atrás, abre los ojos, camina hacia atrás lentamente, tiembla.
- **Apinado:** Mueve la cabeza hacia el otro lado, hunde los hombros, ponte rojo, no mires a las personas a los ojos.

Use todos los ejemplos que sean necesarios hasta que los participantes puedan identificar muy bien la señales corporales de los demás. Puede que los participantes no estén de acuerdo cuales emociones y experiencias puedan causar ciertas reacciones físicas. Este es un buen momento para discutir que no todas las personas se sienten igual bajo la misma situación. Ciertas situaciones hacen a las personas sentirse de una forma diferente dependiendo de sus experiencias previas o perspectivas. Esto va a ser explicado más en las prácticas de la sexta lección. Indague

que es lo que los participantes saben acerca de las emociones, sus señales corporales y como éstas pueden ser diferentes de persona a persona.

## V. Integre los conceptos principales

Esta sección puede ser presentada aparte o incluida en la lección por medio de ejemplos, escenas, o actuaciones de los estudiantes.

Empiece esta discusión haciendo una conexión de señales corporales de ciertas emociones a las perspectivas de las personas.

### Guión de Ejemplo:

*Ahora que ya sabemos cuáles señales corporales buscar, podemos tratar de decifrar lo que alguien puede estar experimentando con tan sólo verlo. ¿Quién quisiera compartir alguna situación en la que haya podido decifrar como otra persona se estaba sintiendo? ¿Cómo lo supiste?*

Trate de obtener las siguientes ideas principales de sus participantes o déselas ellos no logran identificarlas.

- Las personas pueden usar señales corporales para entender las emociones de otros.
- Las personas pueden usar esta información para entenderse uno a otros de una mejor manera.

## VI. Práctica o aplicación (20 minutos)

Este ejercicio está diseñado para que los participantes practiquen estas habilidades por medio de representaciones (actuaciones o dramatización) de situaciones. Estas prácticas les ayudaran a identificar las señales corporales de otros y entender la perspectiva de alguien más.

### Actividad A

Use el siguiente ejemplo o su propio ejemplo. Tome la siguiente actividad como una introducción para la Actividad B, la cual es una actividad para todo el grupo/clase en general. Dramatice las siguientes situaciones (use señales corporales, p.e. cara aturdida, voz irritada, palabras duras, etc.- cualquier señal que vaya con la emoción que esté representando).

### *Ejemplo:*

*Soy Griselda. Hoy es jueves. Llego a la clase emocionada por la excursión que vamos a tener y que hemos estado esperando todo el año. El maestro nos informa que la excursión ha sido cancelada, pero que vamos a ver un vídeo educacional en vez del paseo y que vamos a tener que contestar unas preguntas relacionadas con el vídeo durante el fin de semana. Ahora no sólo me quede sin paseo, sino también tengo más tarea.*

Discuta con el grupo las siguientes preguntas:

- ¿Qué crees que está sintiendo Griselda?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te podrían ayudar a decifrar como es que ella se está sintiendo?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de la otra persona?

### Actividad B

Use el Adjunto 5.3. Fotocopie o imprima la hoja y corte cada una de las situaciones.

Pida a los participantes que se dividan en cuatro grupos. Cada grupo debe tener una situación y pídale a los miembros del grupo que lean la situación. Una vez que los miembros de los grupos las hayan leído, hágalos nominar a dos personas que actúen la situación. Haga que los participantes dramaticen la situación (motíveles a que practiquen las señales corporales que aprendieron al principio de la lección) y pida a los participantes que respondan a las situaciones usando las preguntas presentadas en cada situación. Haga que los participantes piensen acerca de los siguientes puntos en cada situación:

- ¿Qué crees que (*nombre de la persona*) está pensando o sintiendo?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te llevaron a esa conclusión?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de ambas personas?

Pida a los grupos que intercambien las hojas y luego pídale que comenten cómo se sintieron en esa situación. Pregúnteles por que las personas pueden tener perspectivas diferentes para la misma situación.

**Situación # 1:** Tú eres Carlos. Tienes poco tiempo viviendo en los Estados Unidos. La maestra te da un examen en inglés y se te hace muy fácil. Lo terminas en menos de 20 minutos y luego la maestra te dice, en frente de toda la clase, que sacaste todas las respuestas correctas. Durante el receso varios de tus compañeros te empiezan a decir que eres un ratón de biblioteca.

**Situación # 2:** Tú eres Manuel. En tu escuela los jóvenes se visten de una forma diferente a la que tus padres están acostumbrados. Tú te quieres vestir como el resto de tus amigos para que te acepten mejor, pero tus padres no te quieren comprar ese tipo de ropa.

**Situación # 3:** Tú eres Carla. Tienes preguntas acerca de una tarea que te ha asignado tu maestro de química. Vas a pedirle ayuda pero el maestro parece no entenderte y te da un pase para que hables con el consejero.

**Situación # 4:** Tú eres Pedro. En tu clase de ciencias te han pedido trabajar en equipo. Tu compañera empieza trabajar en el proyecto por sí misma y no pide tu opinión.

**Sugerencia:** Pida a los participantes que muestren/actúen la situación que le tocó a su grupo enfrente de toda la clase.

### **Conclusion (3 minutos)**

Junte a todos los participantes para repasar los objetivos principales de esta lección. Asegúrese de tocar los siguientes puntos:

- ¿Cómo definiríamos *emoción, empatía, perspectiva y señales corporales*?
- ¿Cuáles son las señales corporales que pudiéramos buscar para descifrar cómo alguien se está sintiendo?
- Las personas pueden tener una perspectiva diferente a situaciones similares.
- Las personas pueden sentir emociones diferentes en situaciones similares.
- Las personas pueden usar la información que tengan acerca de los sentimientos de otros para ser más empáticos con ellos.

Repase los objetivos de la lección.

### **Guión de Ejemplo:**

*Hoy hablamos acerca de la empatía. Hablamos de maneras de como reconocer los sentimientos de los demás y cómo aceptar su perspectiva. Traten de ver como pueden usar las habilidades que aprendimos hoy para entender mejor a sus amigos y familiares y para ver si pueden identificar su perspectiva. Cuando no estén seguros como es que alguien se siente, traten de fijarse cuidadosamente en sus señales corporales. Recuerden, esto les puede ayudar a entender, considerar y aceptar mejor las perspectivas de otros.*

## **VII. Prueba o Post-Evaluación**

Tome unos minutos para evaluar el conocimiento adquirido por los participantes en esta lección. Solamente tiene que hacerlo si su programa requiere estas evaluaciones.

## **IX. Tarea:**

Pase la hoja de tarea: Adjunto 5.4: *Hoja de Empatía*. Esta tarea requiere que los participantes contesten preguntas acerca de como ellos pudieron descifrar como se sentía alguien, las señales que mostraron y lo que ellos hicieron para ayudar o entender mejor a esa persona. Se les pide que piensen en formas en las que ellos pueden entender los sentimientos de una persona que conozcan que esté pasando por un momento difícil.

### **Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas**

- **Corrección Temprana:** Recuerde a sus participantes que es muy importante el poner atención a las señales corporales que muestran los demás para tratar de entender el punto de vista de esa persona y poder comprenderla mejor. Es bueno recordar a los participantes que pueden usar estas habilidades en cualquier lugar, por ejemplo: la clase de educación física, el recreo, asambleas, bailes, eventos deportivos y también con sus padres y familiares.
- **Recuérdelos:** Si usted nota que uno de sus participantes no está usando las habilidades de empatía, recuérdelo que trate de entender el punto de vista y los sentimientos de los demás. El participante deberá identificar las señales corporales y visuales para entender mejor lo que la otra persona está pasando en la dada situación. Este recordatorio podría ser muy útil durante enfrentamientos.
- **Afirme/Reconozca:** Si usted nota que uno de sus participantes está usando las habilidades de empatía, reconozca verbalmente el acto o dele otro tipo de premio/reconocimiento para reforzar la conducta. Recuerde que el reconocimiento tiene que ser específico y nombrar la habilidad y conducta que usted observó y por la cual el participante está siendo premiado. Por ejemplo, usted le puede decir a un participante que dejó de discutir con otro participante lo siguiente: “Carlos, veo que usaste tu empatía al dejar de discutir con Juan. Creo que notaste como él se sentía y por eso dejaste de discutir. ¡Bien hecho!”

Adjunto 5.1 (Diapositiva)

## Definición de conceptos

**Emoción**: Un sentimiento reactivo que trata de informarte acerca de la situación que estás viviendo y te da energía y motivación para hacer algo al respecto. Se identifica por lo que tu cuerpo siente o por los pensamientos en tu mente.

**Empatía**: Entender las emociones o sentimientos de otras personas.

**Perspectiva**: El punto de vista, los sentimientos y opiniones que cada persona toma dependiendo de su experiencia.

**Señales corporales**: gestos o señales corporales que notas en otras personas y te informan como ellos se pueden estar sintiendo.

Adjunto 5.2 (Transparencia)

## Modelando Emociones

**Feliz**: Sonríe, abre los brazos, ponte derecho, camina con la frente en alto, ríe.

**Triste**: Baja la cabeza, pon los brazos cerca de tu cuerpo, llora.

**Enojado**: Aprieta los labios, cierra los puños, pon la cara roja, muestra los dientes, cruza los brazos, camina rápidamente, tiembla, mira amenazadoramente.

**Miedoso**: Echa la cabeza hacia atrás, abre los ojos, camina hacia atrás lentamente, tiembla.

**Apenado**: Mueve la cabeza hacia el otro lado, hunde los hombros, ponte rojo, no mires a las personas a los ojos.

Adjunto 5.3 (Situaciones)

## Actividad B

**Situación # 1:** Tú eres Carlos. Tienes poco tiempo viviendo en los Estados Unidos. La maestra te da un examen en inglés y se te hace muy fácil. Lo terminas en menos de 20 minutos y luego la maestra te dice, en frente de toda la clase, que sacaste todas las respuestas correctas. Durante el receso varios de tus compañeros te empiezan a decir que eres un ratón de biblioteca.

- ¿Qué crees que (Carlos) ésta pensando o sintiendo?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te llevaron a esa conclusión?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de ambas personas?

**Situación # 2:** Tú eres Manuel. En tu escuela los jóvenes se visten de una forma diferente a la que tus padres están acostumbrados. Tú te quieres vestir como el resto de tus amigos para que te acepten mejor, pero tus padres no te quieren comprar la ropa.

- ¿Qué crees que (Manuel) ésta pensando o sintiendo?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te llevaron a esa conclusión?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de ambas personas?

## Actividad B (continuación)

**Situación # 3:** Tú eres Carla. Tienes preguntas acerca de una tarea que te ha asignado tu maestro de química. Vas a pedirle ayuda, pero el maestro parece no entenderte y te da un pase para que hables con el consejero.

- ¿Qué crees que (Carla) ésta pensando o sintiendo?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te llevaron a esa conclusión?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de ambas personas?

**Situación # 4:** Tú eres Pedro. En tu clase de ciencias te han pedido trabajar en equipo. Tu compañera empieza trabajar en el proyecto por si misma y no pide tu opinión.

- ¿Qué crees que (Pedro) ésta pensando o sintiendo?
- ¿Cuáles fueron las señales corporales que te llevaron a esa conclusión?
- ¿La perspectiva de quien más puedes considerar en esta situación? ¿Por qué?
- ¿Cuál puede ser esa perspectiva?
- ¿Por qué es importante saber la perspectiva de ambas personas?

Adjunto 5.4 (Tarea)

# Aplicando la empatía

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

Piensa en dos ocasiones en las que supiste cómo se sentía alguien más.

**1.**

---

---

---

**2.**

---

---

---

¿Cómo supiste que esa persona se sentía de esa manera? ¿Cuáles fueron las señales corporales que viste?

**1.**

---

---

---

**2.**

---

---

---

¿Qué hiciste o que puedes hacer para ayudar a esa persona?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

Piensa en alguien que pueda estar pasando por un momento difícil. Piensa en algunas cosas que puedas hacer para entender a esa persona mejor usando las habilidades que aprendimos en clase.

1.

---

---

---

2.

---

---

---

## Jóvenes Fuertes Lección 6

# Pensando Claramente:

## Identificar errores de pensamiento

**Propósito:**

Aprender a identificar patrones de pensamientos negativos y desarrollar conciencia acerca de los diversos rangos de emociones.

**Objetivos:**

Al finalizar esta lección cada participante:

- Incrementará su conocimiento de los diversos rangos de emociones.
- Aprenderá a identificar los patrones de pensamientos negativos- lo cual le puede ayudar a mantener una buena salud mental.
- Aprenderá a identificar los errores de pensamiento más comunes.
- Aplicará sus conocimientos de los pensamientos negativos y errores de pensamiento en su propia vida.

**I. Repaso (2 minutos)**

**Active conocimientos previos:** Repase/discuta las ideas y la tarea de la lección anterior. Obtenga entre 3-5 ideas o respuestas adecuadas.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la sesión pasada hablamos acerca de como reconocer los sentimientos de los demás. Levanten la mano quien me pueda decir una de las ideas que hayan aprendido en la última sesión.*

**Las ideas principales de la lección 5 fueron:**

- La definición de los conceptos: *emoción, empatía, perspectiva, y señales corporales.*
- Las diferentes señales corporales que se pueden buscar para descifrar cómo alguien se está sintiendo.
- Las personas pueden tener una perspectiva diferente a situaciones similares.
- Las personas puedan sentir emociones diferentes en situaciones similares.
- Las personas pueden usar la información que tengan acerca de los sentimientos de otros para ser más empáticos con ellos, o entender su punto de vista.

**Instrucción**

## II. Introducción (5 minutos):

Comunique el propósito y objetivo de esta lección claramente. Presente el concepto de las emociones y sus diferentes niveles de intensidad. Los participantes aprenderán a identificar pensamientos negativos y los errores de pensamientos más comunes.

### Guión de Ejemplo:

*Hoy vamos a continuar platicando acerca de las emociones. Vamos a ver que las emociones se pueden sentir en diferentes magnitudes, así como la temperatura que se mide con un termómetro. Vamos a aprender a identificar nuestros pensamientos negativos y los errores de pensamiento, lo cual nos puede ayudar a mantener una vida más feliz.*

## III. Identificar la intensidad de emociones, pensamientos negativos y los errores de pensamientos más comunes (10 minutos)

### Actividad A

Use el Adjunto 6.1 para explicar la actividad. Modele un ejemplo de una situación en la que se haya sentido enojado/a. Discuta en qué nivel del termómetro estaba su emoción; si no quiere compartir su propia situación use el ejemplo en el guión. Después pida a varios voluntarios que identifiquen algunas situaciones en las que hayan sentido emociones como el enojo, la tristeza y el miedo. Los participantes seleccionarán el nivel apropiado o la “temperatura” de la intensidad emocional de cada situación.

### Guión de Ejemplo:

*Voy a dar un ejemplo de cuando yo me sentí muy enojado/a. Me había comprado mi helado favorito y lo guarde en el refrigerador para comérmelo como postre después de la cena. Cuando al fin abrí el refrigerador me di cuenta que ya no estaba el helado. Mi hermano se lo había comido sin pedirme permiso, sabiendo que era mío. Yo estaba muy enojada, así que mi emoción estaba alta en el termómetro.*

*Ahora, voy a pedir a varios voluntarios que piensen en algún momento en el que se hayan sentido enojados, tristes, o con miedo. También les voy a pedir que usen el termómetro para explicarle al resto de la clase el nivel de la emoción que sintieron en esa situación. Si el sentimiento fue bajo, se colorea nada más hasta la primera línea; si el sentimiento fue muy fuerte, se colorea hasta la línea de arriba; si el sentimiento fue ni fuerte ni muy bajo, se colorea hasta la línea del medio del termómetro.*

Permita que los participantes compartan sus experiencias con el grupo y que indiquen el nivel de intensidad o la “temperatura” de la emoción en el termómetro.

*¿Quién quiere compartir con el grupo alguna situación en la que se hayan sentido enojado, triste, o con miedo?*

## Actividad B

Díales a los participantes que los pensamientos y las emociones tienden a estar muy conectados uno con el otro. Es importante ponerle atención a los dos: las emociones y los pensamientos.

Enfatice el hecho de que las emociones y los pensamientos suceden casi al mismo tiempo y que es muy importante detenerse a analizar los pensamientos cuando se siente una emoción fuerte.

### **Guión de Ejemplo:**

*Cuando sentimos emociones fuertes, tenemos pensamientos que van con esas emociones y pasan casi al mismo tiempo. Es importante ponerle atención a ambos: nuestras emociones y nuestros pensamientos.*

Pídales a los participantes que compartan los pensamientos que experimentaron cuando estaban sintiendo la emoción que compartieron en la actividad A.

### **Guión de Ejemplo:**

*Quiero que aquellos que dieron ejemplos en la actividad anterior compartan los pensamientos que tuvieron cuando sintieron esas emociones.*

Haga las siguientes preguntas a cada uno de los voluntarios.

*¿Cuál fue el sentimiento? ¿En qué nivel del termómetro estaba? ¿Cuáles fueron los pensamientos que tuviste cuando sentiste esa emoción?*

## Actividad C

Use el Adjunto 6.2 para explicar la actividad. Para esta actividad usted va a describir los diferentes tipos de errores de pensamiento más comunes. Por favor deles a los participantes la ilustración de los seis diferentes errores de pensamiento.

### **Guión de Ejemplo:**

*Ahora que ya aprendimos que la intensidad de las emociones varía, y que siempre hay pensamientos conectados con esas emociones, es importante que hablemos acerca de lo que puede pasar con nuestros pensamientos cuando experimentamos una emoción muy fuerte. Es importante entender que a veces cuando nuestras emociones son muy intensas, podemos cometer errores en la manera que pensamos acerca de esa situación. Al identificar los pensamientos negativos que tenemos, podemos determinar si hemos cometido un error en nuestra manera de pensar o ver las cosas. Ahora vamos a platicar acerca de los seis errores de pensamiento más comunes.*

Use el proyector para explicar cada uno de los errores de pensamiento. Explíqueles a los participantes que pueda que las personas no experimenten algún error de pensamiento, o que experimenten uno o muchos errores de pensamiento en una sola situación.

### **Actividad D:**

Use el adjunto 6.3 para ilustrar ejemplos de los seis errores de pensamiento. Muestre una situación a la vez. Lea cada escena en voz alta y haga que los participantes sigan su voz leyendo el adjunto al mismo tiempo. Pídales que identifiquen los errores de pensamiento que son demostrados, ayudándose del adjunto 6.2 tanto como sea necesario.

Después de cada escena, pregunte:

*¿Cuál de los seis errores de pensamiento ocurrió en este ejemplo?*

Pida a un voluntario que identifique cuál de los errores de pensamiento está ocurriendo. Corrija a los participantes si dan la respuesta equivocada.

### **Guía de Respuestas:**

- Situación 1. Tomárselo Personalmente
- Situación 2. Adivinar el Futuro
- Situación 3. Visión Binocular
- Situación 4. Lentes Oscuros
- Situación 5. Pensar en Blanco y Negro
- Situación 6. Juego de culpas o culpabilidad

## **IV. Tarea (10 minutos)**

Use el Adjunto 6.4 usando el proyector para explicar la tarea.

Se les va a pedir a los participantes que escriban cuatro ocasiones en las que hayan tenido pensamientos negativos, o que hayan visto a alguien teniendo pensamientos negativos, como algún personaje de la televisión. El ejercicio les va a pedir que identifiquen el pensamiento negativo que experimentaron u observaron.

Cuando explique el ejercicio, quizás pueda usted dar un ejemplo personal de algún momento en el que tuvo un pensamiento negativo y tuvo un error de pensamiento, o use algún personaje de la televisión o de alguna película para dar un ejemplo parecido. Clarifique los seis errores de pensamiento una vez más.

### **Guión de Ejemplo:**

*Para la tarea de esta semana, van a tener que nombrar cuatro situaciones donde tuvieron un pensamiento negativo o vieron a alguien en la televisión que haya tenido un pensamiento negativo. Van a identificar el tipo de error de pensamiento que se haya experimentado. Empecemos con un ejemplo. (De su propio ejemplo).*

**Importante:** Asegúrese de dar suficiente tiempo para que todos los participantes escriban por lo menos una situación de la tarea antes de que la sesión termine. Es muy importante que los participantes traigan la tarea para la sesión siguiente, ya que estos ejemplos serán utilizados.

**Guión de Ejemplo:**

*Es muy importante que traigan su tarea completa para la próxima sesión. Van a necesitar tener estos ejemplos terminados para las actividades que tendremos.*

Asegúrese de prepararse para la posibilidad de que la mayoría de los participantes no se hayan acordado de completar la tarea o no traigan ejemplos para la siguiente lección.

**V. Conclusion(2 minutos)**

Refiérase a los objetivos de la lección.

- Identificar patrones de pensamientos negativos puede crear un estilo de vida feliz.
- ¿Cuáles son algunos de los errores de pensamiento más comunes?
- ¿Cómo puedes aplicar los patrones de pensamientos negativos y errores de pensamiento en tu vida?

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy hemos discutido acerca de los diferentes grados y niveles de las emociones. Aprendimos que el identificar los patrones de pensamiento negativos puede ayudarnos a crear una vida más feliz y mantener una buena salud mental. También aprendimos a identificar los errores de pensamiento más comunes. De tarea, van a aplicar sus conocimientos para poder identificar patrones de pensamientos negativos y errores de pensamiento que ustedes hayan experimentado.*

**VI. Pruebas (3 minutos)**

Si va a dar una prueba, lea las instrucciones y dé la prueba a los participantes.

**Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas**

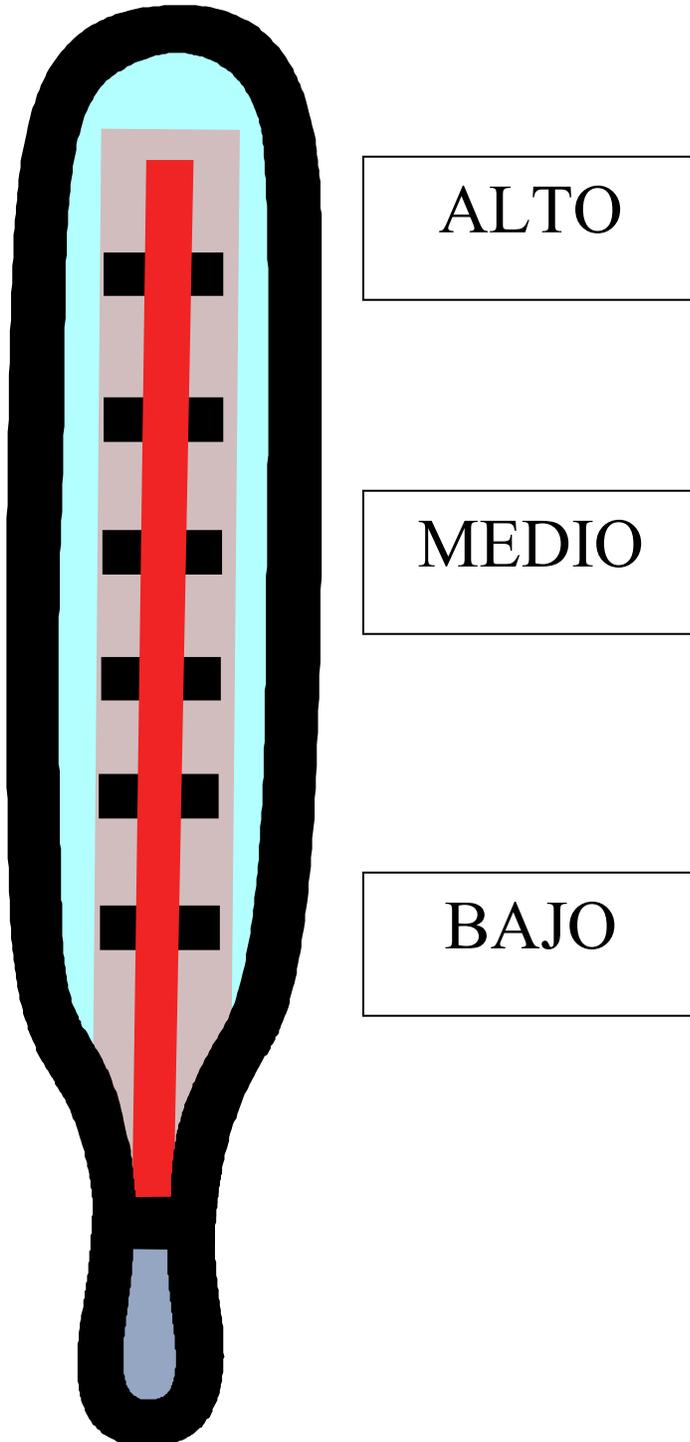
- **Corrección temprana:** Pida a los participantes que utilicen los conocimientos que aprendieron en esta lección para identificar oportunidades de rechazar los pensamientos negativos cuando sea posible. Situaciones como recibir las calificaciones o los resultados de exámenes son momentos ideales para poder corregir y recordarle a estudiantes que piensen claramente. (Ejemplo: Si algún estudiante está pensando muy negativamente acerca de sí mismo(a) a raíz de haber obtenido una nota muy baja en un examen, usted le puede ayudar diciéndole que identifique el pensamiento negativo: “Yo nunca voy a

aprender inglés porque siempre salgo mal en estos exámenes)”. Al identificar este error de pensamiento (adivinando el futuro) usted puede ayudar al estudiante a ver cómo puede rechazar ese pensamiento.

- **Recuérdelos:** Si usted nota que uno de los participantes está utilizando uno de los seis errores de pensamiento, pídale que identifique cual de los errores de pensamiento está experimentando y que determine como puede rechazar ese pensamiento.
- **Afirme y Reconozca:** Premie verbalmente a los participantes que usted observe estén pensando de una forma positiva u optimista y a los que vea rechazar errores de pensamiento que hayan identificado. Recuerde animar a los participantes a que identifiquen pensamientos negativos y que los reemplacen con pensamientos positivos y realistas.

Adjunto 6.1

# El termómetro de emociones



Adjunto 6.2

## Errores de pensamiento

 <p><b>Visión Binocular:</b> Percibir una situación o experiencia más grande o más pequeña de lo que realmente es.</p>	 <p><b>Pensamiento en Blanco y Negro:</b> Percibir una situación o experiencia sólo de una forma extrema u opuesta. (Por ejemplo, pensar que las cosas son <i>buenas o malas, nunca o siempre, todo o nada</i>). <i>No lograr ver los puntos medios.</i></p>
 <p><b>Lentes Oscuros:</b> Percibir sólo las partes negativas de una situación o experiencia.</p>	 <p><b>Adivinar el Futuro:</b> Hacer predicciones acerca de lo que va a suceder en el futuro, sin tener suficiente evidencia.</p>
 <p><b>Tomárselo personalmente:</b> Echarte la culpa a ti mismo(a) por cosas que no son tu culpa.</p>	 <p><b>Juego de Culpas</b> Culpar a otros por cosas de las que tú deberías de tomar responsabilidad.</p>

Adjunto 6.3

## Ejemplos para identificar errores de pensamiento

1. Los padres de Roberto están peleando mucho y puede que se divorcien. Él piensa que **es su culpa** porque siente que no ha sido un buen hijo recientemente.
2. La maestra de Marcela le sugirió que tomara un examen especial para ver que tipo de carreras serían buenas para ella, para saber que estudiar en la universidad. Ella decidió no tomar el examen porque **ella sabe que** nunca podrá ir a la universidad.
3. Angélica reprobó su examen de admisión a un nivel de inglés más alto. Al **quedarse en su nivel actual**, le hace pensar que **nunca** va a perfeccionar su inglés.
4. El entrenador de José le dio mucho ánimo y le premió verbalmente durante la práctica. Al finalizar la práctica, el entrenador le mencionó que debería practicar sus tiros libres un poco más. Al oír el consejo de su entrenador, José se puso muy triste pensando que es un **jugador muy malo**.
5. A Miguel le regañaron por no haber ayudado con la limpieza en casa. Él pensó: "**Siempre** soy un hijo de **lo peor**. Mi hermana Cristina **siempre** es la hija **buena**".
6. Carmen llegó muy tarde a su casa porque ella y su amiga decidieron pasar a comer después de la escuela. Carmen le insiste a sus padres que es **la culpa** de su amiga porque ella es la que iba manejando.

Adjunto 6.4: Tarea

### Identificando errores de pensamiento

Nombre: \_\_\_\_\_

Por favor escribe cuatro situaciones en las que hayas tenido un pensamiento negativo en la última semana. Por cada pensamiento negativo, describe donde en el termómetro estaba tu sentimiento, si la emoción fue cómoda o incómoda, cual fue el pensamiento negativo y el tipo de error de pensamiento que le corresponde. También puedes usar situaciones que hayas visto en la televisión con alguien que estaba haciendo un tipo de error de pensamiento.

Situación	¿Cuál fue el sentimiento/emoción?	¿En que parte del termómetro o estaba la emoción?	¿Fue una emoción cómoda o incómoda?	¿Cuál fue el pensamiento negativo?	¿Cuál fue el tipo de error de pensamiento?
1.					
2.					
3.					
4.					

## Jóvenes Fuertes 7

# Pensando Claramente— Aprendiendo a rechazar los errores de pensamiento

**Propósito:**

Proporcionar las destrezas necesarias para lograr rechazar patrones de pensamiento negativos.

**Objetivos:**

Al finalizar esta lección cada participante podrá:

- Demostrar las habilidades necesarias para rechazar patrones de pensamiento negativos.
- Diferenciar entre pensamientos negativos que pueden ser dañinos y pensamientos negativos que son aceptables (según la evidencia).
- Practicar activamente el rechazo de pensamientos negativos en diferentes situaciones.

**I. Introducción**

Presente la lección repasando algunas de las ideas principales de la semana pasada. Use el siguiente guión o sus propias palabras para describir y estudiar las ideas principales cubiertas en la sesión previa (*Pensando Claramente*) y describa el propósito de esta lección.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la semana pasada, hablamos acerca de formas en las que podemos identificar pensamientos negativos y reconocer errores de pensamiento que pueden guiarnos a pensamientos negativos. Hablamos acerca de seis errores de pensamientos y vimos ejemplos de esos errores. Les estoy mostrando esos errores nuevamente, porque en la lección de hoy vamos a avanzar al próximo paso donde vamos a empezar a pensar en formas de cómo cambiar/reestructurar esos pensamientos negativos. Hoy vamos a aprender cómo podemos cambiar esos errores de pensamientos por pensamientos positivos o más realistas.*

**II. Repaso: Nombre y Definición de Habilidades (15 minutos)**

Utilice el Adjunto 7.1 en el proyector (este adjunto también se usó la semana pasada).

***Guión de ejemplo:***

*Primero, repasemos algunos puntos de la semana pasada. ¿Quién me puede nombrar alguno de los errores de pensamiento que aprendimos la semana pasada?*

**Errores de Pensamiento:**

1. **Visión Binocular:** ver las cosas de una forma que las hace verse más grande o pequeñas de lo que son. [Ejemplo: Tu amigo te invitó a una fiesta en su casa y sabes que la mayoría de sus amigos se visten a la moda. En lo único que puedes pensar es que tú **no tienes** ese tipo de ropa y por esa razón no quieres ir a la fiesta].
2. **Pensar en Blanco y Negro:** ver solamente los extremos u opuestos de las cosas. Por ejemplo, pensar en las cosas siendo “buenas” o “malas”, “nunca” o “siempre”, “todo” o “nada”, “amigo” o “enemigo.” [Ejemplo: Si mis padres **no me entienden hoy, nunca** lo harán].
3. **Lentes Oscuros:** pensar solamente acerca en las partes negativas de las cosas. [Ejemplo: No pude pronunciar una palabra en la clase y **aunque sólo fue una** palabra, **arruinó todo** mi trabajo].
4. **Adivinar el futuro:** hacer predicciones de cosas que van a pasar en el futuro sin tener suficiente evidencia para hacer esa predicción. [Ejemplo: A Carla **no le va a gustar nada** el regalo que le traje].
5. **Tomárselo personalmente:** culparte por cosas que no son tu culpa. [Ejemplo: **Si yo no hubiera jugado con el perro**, él no hubiera cruzado la calle y no lo hubieran atropellado].
6. **Juego de Culpas:** culpar a otros por cosas de las que deberías responsabilizarte. [Ejemplo: estoy sacando malas calificaciones porque mis padres me trajeron a este país. **Es culpa de ellos que yo salga mal en mis clases**, si me hubieran dejado en México yo seguiría siendo una buena estudiante].

**III. Buscar Evidencia y Aprender a cómo Reestructurar/Cambiar los Pensamientos Negativos (20 minutos):**

Use el siguiente guión de ejemplo o sus propias palabras para describirles a los participantes que identificar patrones de pensamientos negativos son solamente parte del proceso. Use un ejemplo para describir un proceso que incluya:

1. Identificar (reconocer) el patrón de pensamientos negativos;
2. Tomar una decisión acerca de la validez o evidencias que apoyan el pensamiento (ej. ¿Esto tiene base en un error de pensamiento o en evidencia real?)
3. Los errores de pensamiento se deben de rechazar o reemplazar.

**Guión de Ejemplo:**

*Todos tenemos pensamientos negativos en algún momento u otro. A veces los pensamientos negativos que tenemos son reacciones normales a las situaciones difíciles que estamos viviendo. Estos pensamientos negativos nos ayudan a tomar decisiones acerca de nuestra seguridad y nuestras opciones en la vida. Por ejemplo,*

*puedes tener pensamientos negativos al querer escalar una montaña muy alta porque pueda que no te sientas listo(a) y realmente sientes que te puedes caer y lastimarte seriamente. Cuando buscas evidencias acerca de este tipo de “pensamientos negativos” te das cuenta que tus pensamientos son realmente validos. Tienes la evidencia necesaria para tener miedo.*

*En este ejemplo, tus pensamientos te están protegiendo de tomar una aventura peligrosa porque sabes que nunca has escalado una montaña antes, no tienes el equipo necesario, etc. Intentar escalar una montaña bajo esas circunstancias puede ser muy peligroso, así que tus pensamientos negativos son realmente validos y debes ponerles atención por tu propio bienestar.*

### **Actividad A: Usar Evidencia**

Use el Adjunto 7.2 para discutir cómo podemos usar la evidencia para analizar nuestros pensamientos. Ayude a los participantes a entender el proceso de identificar pensamientos negativos usando evidencia para determinar si el pensamiento es razonable o no. Examine cada situación preguntándose lo siguiente:

- ¿Cuál es la evidencia?
- ¿Es realista/razonable?

#### **Guión de Ejemplo:**

*Todos recordamos los errores de pensamiento y como ellos pueden guiarnos a pensamientos y sentimientos negativos. ¿Qué podemos hacer después de haber identificado/reconocido un pensamiento negativo? Después de identificar un pensamiento negativo deberíamos de examinar si esos pensamientos están basados en evidencias razonables. Saber que estamos teniendo un pensamiento negativo es solamente el principio del proceso.*

*En la siguiente actividad vamos a hablar acerca de los pasos que podemos seguir para examinar la evidencia que pueda respaldar los pensamientos negativos que pudiéramos estar teniendo. Aquí hay un ejemplo de cómo usar este proceso.*

### **Actividad B: Reestructurando pensamientos negativos**

Use el adjunto 7.3 en el proyector para ilustrar cómo se pueden reestructurar los errores de pensamiento después de haber sido identificados. Ayude a los participantes a entender el concepto de reestructurar/cambiar pensamientos negativos usando sus propias palabras o el guión de ejemplo. (ej. El reestructurar/cambiar pensamientos negativos requiere que tomes la misma información negativa y la reemplaces con pensamientos o puntos de vista más positivos).

#### **Guión de Ejemplo:**

*Hay varias cosas que podemos hacer para cambiar los pensamientos negativos o errores de pensamiento que podamos estar teniendo. Reestructurar es una de las tantas cosas que podemos hacer. Uno reestructura los pensamientos negativos al cambiar ese pensamiento por otro más positivo o lógico.*

Asegúrese de discutir con sus participantes el hecho que algunas situaciones no podrán ser reestructuradas porque pueda que ellos no tengan control sobre las situaciones. La reestructuración tiene que estar basada en eventos validos o evidencia.

#### **IV. Actividades (15 – 20 minutos)**

##### **Discusión- Reestructurar**

Después que hayan discutido los ejemplos de la hoja 7.3, produzca otros ejemplos, basados en la tarea de la semana pasada, de cómo sus participantes podrían usar el acto de reestructurar en esas situaciones que ellos hayan compartido. Al usar situaciones reales, los participantes van a ver cómo el reestructurar y el identificar errores de pensamientos puede ser útil en situaciones diarias. Use el Adjunto 6.4 para repasar en grupo algunos de los ejemplos de la tarea.

##### **Guión de Ejemplo:**

*Vamos a usar la tarea que hicieron para la lección de la semana pasada para ver cómo identificar pensamientos negativos nos puede ayudar a reestructurar esos pensamientos.*

**Dramatizar:** si tiene tiempo extra, pida voluntarios para dramatizar/‘role play’ algunos de los ejemplos de la tarea. Haga que los participantes modelen situaciones en la que los pensamientos negativos pudieran ser reestructurados.

#### **V. Tarea: (5 minutos)**

Explique a los participantes como llenar las columnas de la hoja de ejercicios. Recuérdeles que esto no será calificado, pero les puede servir mucho en su propia vida.

Motive a los participantes a que escriban por lo menos dos ejemplos/eventos en la página de ejercicios. Recuérdeles que no deben identificar a la persona a quien se están refiriendo en la tarea.

##### **Guión Ejemplo:**

*Para la tarea de esta semana quiero que piensen acerca de situaciones en las que los pensamientos negativos puedan ser reestructurados, así como los que hicimos en clase. Para los ejemplos que escriban en la tarea, las situaciones no tienen que reflejar sus propias experiencias.*

## Conclusión

Concluya la lección con algunos comentarios que enfatizen los puntos clave de esta lección. Estos comentarios pueden ser respuestas a las preguntas que los participantes hicieron durante la lección. Asegúrese de recordarles a los participantes que deberían de usar estas habilidades diariamente. Muestre el Adjunto 7.5 (termómetro) nuevamente a los participantes para enfatizar que cada vez que se sientan muy molestos deberían de ver si estos pensamientos pudieran ser reestructurados.

### Guión de Ejemplo:

*Todas las personas tienen pensamientos negativos en ciertos momentos. Algunas veces debemos pensar acerca de nuestros pensamientos negativos y decidir si deberíamos de tratar de cambiarlos. Podemos usar el termómetro para medir nuestros pensamientos negativos. En el momento que veamos que nuestros pensamientos negativos están muy altos, nosotros tendremos que ver si es momento de reestructurarlos para poder volver a tener control de nuestras emociones. Como hemos aprendido anteriormente, algunas veces los pensamientos negativos (aquellos que son basados en evidencia real) no pueden ser reestructurados o cambiados. En los casos cuando la evidencia no apoye tus pensamientos, es importante encontrar algo positivo para enfocarnos.*

### Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas

- **Corrección temprana:** Diga a los participantes que usen sus conocimientos de pensar con claridad para identificar oportunidades para rechazar/reestructurar pensamientos negativos durante el día.
- **Recuérdelos:** Si nota que un participante está cometiendo uno de los seis errores de pensamiento negativos, pídale que identifique el tipo de error de pensamiento que está teniendo, y que reestructure el pensamiento y/o que examine la evidencia que apoya su forma de pensar/ver la situación.
- **Refuerce/ Reconozca:** Premie/reconozca a los participantes que usted observe identificando oportunidades de pensar positivamente. Reconozca verbalmente a los participantes que usen pasos con base en evidencia para cambiar su forma de pensar negativa.

Adjunto 7.1

# Errores de pensamiento



**Visión Binocular:**

Manera de ver las cosas de manera tal que las hagan ver más grandes o más pequeñas de lo que realmente son.



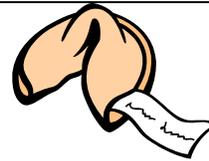
**Pensamiento en Blanco y Negro:**

Manera de ver las cosas sólo de manera extrema u opuesta. (Por ejemplo, pensar que las cosas son *buenas o malas, nunca o siempre, todo o nada*).



**Lentes Oscuros:**

Manera de pensar sólo en las partes negativas de las cosas.



**Adivinar el Futuro:**

Hacer predicciones acerca de lo que va a suceder en el futuro, sin tener suficiente evidencia.



**Tomar las cosas de manera personal:**

Culparte a ti mismo(a) por cosas que no lo son.



**Juego de Culpas**

Culpar a otros por cosas de las que tú deberías hacerte responsable.

Adjunto 7.2

## Buscar Evidencia

Pensamiento Negativo	¿Cuál es la evidencia?		¿Es verdadero/razonable?	¿Ahora Qué?
	<u>¿A favor?</u>	<u>¿En contra?</u>		
<p>A.</p> <p><i>Nunca voy a aprender inglés.</i></p>	<p>En la última semana, cada palabra que he tratado de decir en inglés me ha salido mal</p>	<p>A todas las personas les cuesta el inglés. La semana antepasada practiqué más y mi pronunciación fue buena. Además todos me entienden.</p>	<p>Si yo nunca fuera a aprender inglés, entonces no hubiera aprendido lo que ya sé.</p>	<p>No hay suficiente evidencia para que yo diga que “nunca voy a aprender inglés”. Tengo que enfocarme en pensar que lo más probable es que si aprenda.</p>
<p>B.</p> <p><i>Soy tan malo en las matemáticas que nunca voy a entrar a la universidad.</i></p>	<p>Todos mis compañeros sacaron mejor calificación que yo en el examen.</p>	<p>No puedo adivinar el futuro. Las matemáticas se mejoran con la práctica. El puntaje en matemáticas no es todo lo que cuenta para entrar a la universidad.</p>	<p>Siempre salgo mal en mis exámenes y las matemáticas cuentan mucho para entrar a la universidad y también para graduarme. Si no paso mi clase pueda que ni me gradúe, mucho menos entrar a la universidad.</p>	<p>Aunque siga saliendo mal en matemáticas, todo lo que necesito es seguir practicando para poder mejorar.</p>

Adjunto 7.3 (Diapositiva)

## Remarcar Pensamientos Negativos

¿Cuál fue mi pensamiento negativo?	¿Cuál error de pensamiento cometí?	¿Cuál es una forma más lógica de ver esta situación? (reestructurar)
No me gusta nada de este país	Lentes oscuros.	Algunas cosas de este país no me gustan porque no me he acostumbrado todavía.
No voy a encontrar trabajo.	Adivinar el futuro.	Todavía no tengo trabajo pero aún tengo mucho tiempo para encontrar uno.
La mayor parte de los niños de mi escuela se burlan de mi acento	Visión binocular.	Solo son unos cuantos los que dicen cosas de mi acento, la mayoría me entiende bien.

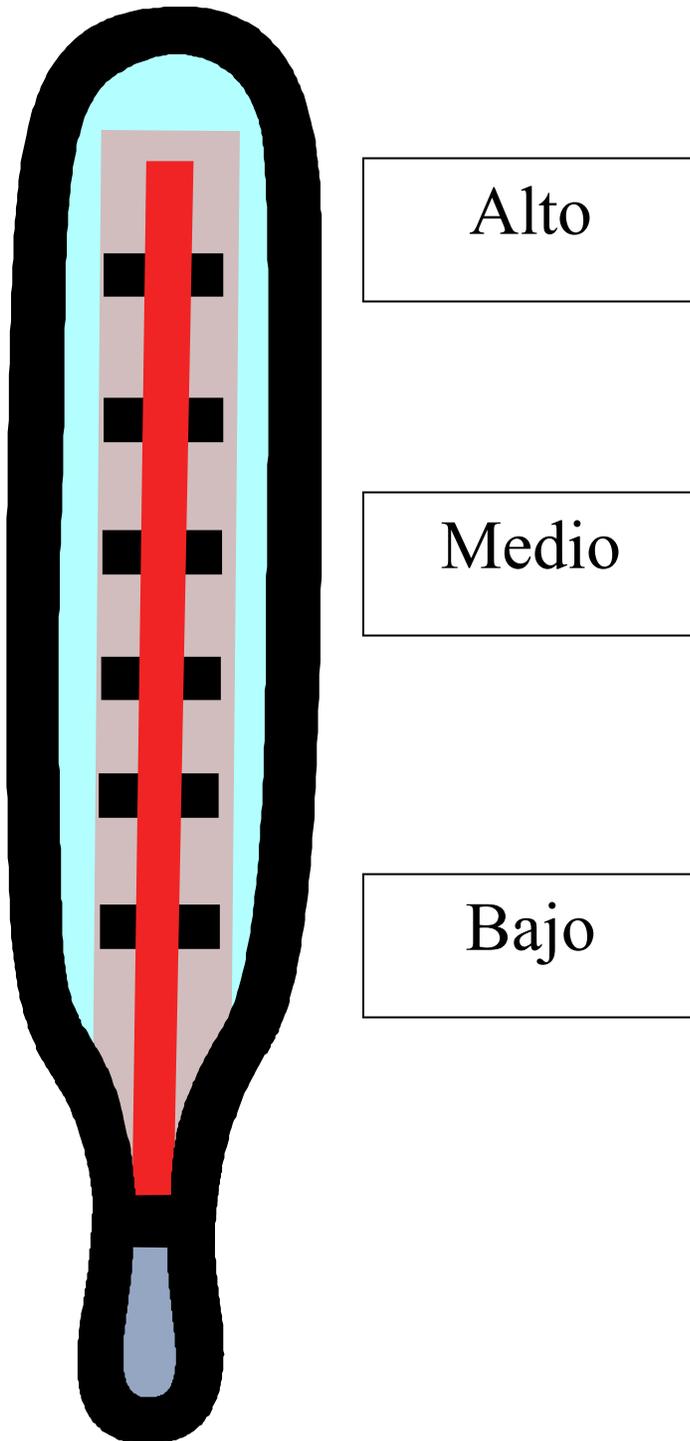
Adjunto 7.4 (Tarea)

# Tarea

¿Cuál fue el pensamiento negativo?	¿Cometí un error de pensamiento? Si/No	¿Cuál fue el error de pensamiento?	¿Cuál es la evidencia (eventos reales)?	¿Cuál es la forma más lógica de ver las cosas? (Reestructurar)

Adjunto 7.5 (Diapositiva)

# El termómetro de las emociones



## Jóvenes Fuertes Lección 8

# El Poder de Pensar Positivamente

### **Propósito:**

Mostrar a los participantes un modelo de optimismo que les puede ayudar a cambiar pensamientos y creencias negativas.

### **Objetivos:**

Al finalizar esta lección cada participante:

- Podrá enlistar cada uno de los pasos del modelo de optimismo A-P-C-D-E
- Podrá distinguir pensamientos positivos entre ejemplos positivos y negativos
- Aplicará los pasos del pensamiento positivo en una situación relacionada con la escuela
- Generalizará o aplicará los conocimientos de esta lección a situaciones en su propia vida

### **I. Repaso (5 minutos)**

#### **Activar el Conocimiento Previo:**

Repase y discuta las tareas de la sesión pasada y sus ideas principales. Obtenga de 3 a 5 ideas correctas generadas por los participantes.

#### **Guión de Ejemplo:**

*Durante la lección anterior conversamos acerca de cómo identificar y rechazar/re-estructurar pensamientos negativos. Levante la mano alguien que me pueda decir una de las ideas principales que aprendimos durante la sesión pasada.*

Corrija si hace falta, y premie verbalmente las respuestas correctas.

#### **Ideas principales de la lección # 7**

¿Cuáles son los pasos para re-estructurar/cambiar errores de pensamiento?

- identificar el pensamiento negativo
- identificar la evidencia a favor o en contra del pensamiento
- decidir si has hecho un error de pensamiento, si lo hiciste, ¿cual fue?
- re-estructura tus pensamientos para poder ver las cosas mas realistica o positivamente

## **Instrucción**

### **II. Introducción (5 minutos)**

Comunique el propósito y objetivos principales de esta lección claramente. Introduzca el concepto de pensar positivamente como una manera de cambiar los pensamientos negativos:

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy vamos a conversar acerca de los pensamientos positivos. Vamos a repasar este tema y aprender algunas técnicas que les ayudarán a identificar y cambiar los pensamientos negativos que quizás tengan o puedan tener.*

**III. Nombre y defina las habilidades (5 minutos)****Actividad A**

Muestre el Adjunto 8.1 en el proyector para conversar acerca del vocabulario.

**Guión de Ejemplo:**

*Aquí está una lista de conceptos importantes que vamos a repasar hoy y que nos ayudarán a entender el rol de pensar positivamente para ver las situaciones de una forma diferente.*

1. **Auto-control:** la habilidad de poder controlar tu propio comportamiento, especialmente en cuanto a tus acciones e impulsos.
2. **Control personal:** la creencia de que tú tienes el control sobre las cosas importantes que pasan en tu vida.
3. **Optimismo:** pensar, esperar, o pensar que las cosas siempre saldrán bien.
4. **Pesimismo:** siempre pensar que las cosas van a salir mal siempre.

**Actividad B**

Comunique las siguientes ideas con sus participantes utilizando sus propias palabras o usando el guión de ejemplo que le proveemos.

- Pensar positivamente es el acto de ver el mundo de una perspectiva positiva, con la expectativa de que las cosas y soluciones serán buenas y placenteras.
- El pensar positivamente es una característica buena para toda mente sana.
- El pensar negativamente involucra una cadena de ideas negativas, no placenteras, que provienen de sentimientos de enojo e infelicidad.
- Los pensamientos negativos ocurren de vez en cuando, pero no deberían de ocurrir más seguido que los sentimientos positivos o neutrales.

**Guión de Ejemplo:**

*De vez en cuando todos tenemos pensamientos negativos. Las discusiones con tus padres, los pleitos con los amigos, o las bajas calificaciones son algunas de las tantas situaciones que pudieran traer emociones y pensamientos negativos. Es importante recordar que tiene que existir un balance entre los pensamientos negativos y positivos. Un evento negativo no debe de arruinar el día entero.*

Presente algunas preguntas generales y declaraciones para que los participantes puedan pensar y platicar acerca de este tema. Utilice estas preguntas para promover una discusión entre el grupo de participantes.

- ¿Cuáles son algunas razones por las que muchachos como ustedes pueden tener pensamientos negativos acerca de si mismo(a)s, sus habilidades, o su potencial? (preste mucha atención a las situaciones específicas para estos adolescentes, como las expectativas bajas de algunos maestros que los puedan llevar a dudar de ellos mismos, las actitudes racistas o discriminatorias de otros y cómo afecta el autoestima, etc.). Asegurese de enfatizar la necesidad de re-estructurar esas situaciones para no permitir que le afecten a una persona. Por ejemplo, dígame a los participantes de esos problemas son de causados por la falta de información (ignorancia) de las otras personas.
- Platiquen acerca de cómo poder controlar nuestros propios pensamientos y sentimientos aún en situaciones como las mencionadas arriba. Por ejemplo, pensar que aunque los otros puedan tenernos de menos por razones ilógicas, está en nosotros mismos el tener el control y el poder de saber que la otra gente está equivocada. Solamente así podremos mantener pensamientos positivos sobre nosotros mismos.

Durante este ejercicio, enfatice la importancia de tomar crédito por nuestros éxitos y no también el no culparse a uno mismo(a) por las cosas malas que ocurran, especialmente las cosas fuera de nuestro alcance. El darnos crédito y no tomar las cosas a pecho nos ayudan a pensar más positivamente y ponerle un alto a los pensamientos negativos.

#### **IV. Nombre y Defina el Entrenamiento (5 minutos)**

Use el Adjunto 8.2, el modelo APCDE, para presentarles estos conceptos a los participantes. Platique y expanda los puntos claves, y presente el modelo como una herramienta útil para cambiar pensamientos negativos por pensamientos positivos.

**A: Adversidad:** cualquier **problema** que está fuera de nuestro control.

**P: Pensamientos y/o creencias:** pensamientos negativos que nos hacen perder la esperanza y creer que las cosas son nuestra culpa.

**C: Consecuencia:** es un **pensamiento o sentimiento negativo** que entra en la cabeza y nos hace sentir mal.

**D: Disputar/Rechazar:** decidir no aceptar los pensamientos negativos.

**E: Energía Positiva:** poder controlar lo que piensas de ti mismo(a) y llenarte de energía que te da esperanza que todo va a estar mejor.

## V. Ejemplos (5 minutos): Integre e ilustre el Modelo APCDE

Utilice el adjunto 8.3 para narrar e ilustrar el modelo APCDE

### Parte 1. Discuta la Situación

Muestre como el modelo APCDE se puede utilizar en el choque cultural Miguel y sus padres están viviendo.

Hagales las siguientes preguntas a los estudiantes para ayudarles a identificar cada uno de los pasos del modelo:

¿Cuál es la parte A de esta situación? ¿En otras palabras, cual es la adversidad o el problema?

**A (Adversidad):** Miguel se pelea *una vez más* con sus padres acerca de la hora que sus padres quieren que él regrese a casa los fines de semana.

¿Cuál es la parte B de esta situación? ¿En otras palabras, cual es el pensamiento negativo?

**P (Pensamiento o creencia):** Miguel piensa que sus padres lo odian y que nunca lo van a comprender.

¿Cuál es la parte C de esta situación? ¿En otras palabras, cual es la consecuencia?

**C (Consecuencia):** Miguel se siente triste y enojado por no poder tener las libertades que él piensa merecerse.

### Parte 2: Explore posibles reacciones a la situación?

Discute con los participantes las diferentes formas que Miguel podría estar pensando en esta situación. Enfatique que los pensamientos y sentimientos no se limitan a solo uno a la vez, y que pueda que Miguel este pensando muchas cosas a la vez. Estos pensamientos pueden llegar a ser agobiantes si no paran. Motive a los participantes a pensar en reacciones que les ayuden a controlar la forma en que están pensando y que los hagan sentir mejor.

Guión de ejemplo: ¿Cómo creen que Miguel se pueda estar sintiendo con esta situación? Pueda que Miguel solo vea las cosas negativas de la situación y que piense que las cosas nunca cambiaran, este tipo de pensamiento a la larga podría aruinar la relación de Miguel y sus padres y hacer a Miguel sentirse muy resentido. ¿Cuál sería una forma más sana de ver esta situación?

**D (Disputa):** Miguel decide “Nunca van a cambiar, y sé que en \_\_\_\_\_ (mi país de origen) las reglas así son más estrictas y eso es a lo que están acostumbrados mis padres, así que tengo que recordar que cuando cumpla dieciocho años, podré regresar a la hora que yo quiera. No voy a perder mi tiempo enojándome por esto ahora.”

**E (Energía Positiva):** “Todavía me siento enojado por no poder regresar a mi casa más tarde los fines de semana, pero dentro de cuántos años podré tener más libertad”.

## VI. Integre e Ilustre el modelo APCDE (10 minutos)

**Genere una Escena:** Invite a sus participantes a pensar en una situación que pueda causarles pensamientos negativos. Motívelos a pensar en una situación relacionada con dificultades sociales en la escuela o entre sus familiares por cuestiones culturales. Cree y modifique sugerencias haciéndolas relevantes a sus participantes o relacionándolos con temas de los que hayan conversado anteriormente en clase. Utilice las siguientes preguntas para generar la escena.

1. *¿Dónde podrías estar?*
2. *¿Con quién estarías?*
3. *¿Cuál es la situación, o qué está ocurriendo?*
4. *¿Cómo respondes, o qué haces?*
5. *¿Cómo responden los demás que te causan sentirte mal?*

Siga los pasos del modelo APCDE durante la escena, para demostrar el poder del pensamiento positivo.

## VII. Ejemplos

Si queda tiempo, invite a los participantes a identificar los pasos del modelo APCDE en las siguientes situaciones:

Eduardo lo rechazó una muchacha, después de pedirle que saliera con él al baile. En vez de sentirse deprimido, Eduardo decidió no tomárselo personalmente, y en lugar de eso pensó que seguramente ella ya tenía planes para ir al baile con alguien más.

Claudia no aprobó el examen de inglés. En lugar de sentirse tonta por no poder aprender inglés tan pronto como quisiera, Claudia decidió enfocarse en el hecho de que ella, a diferencia de muchos en su escuela, sabe dos idiomas, y que más vale echarle muchas ganas para pasar el siguiente examen y poder ser completamente bilingüe.

Bernardo se sacó un 10 en el examen de matemáticas. Él piensa que se sacó tan buena nota sólo por casualidad y por suerte. ¿Piensas que Bernardo se está dando crédito por su éxito?

## VIII. Cierre

Use el Adjunto 8.4 en el proyector para examinar de una manera informal el entendimiento de los participantes sobre este tema.

Guión de ejemplo: Vamos a repasar algunas de las ideas principales que vimos en la lección de hoy. Levante la mano quien recuerde estas ideas:

- **¿Qué es el optimismo?**  
El optimismo es una manera de sentirse bien y de pensar positivamente acerca de los eventos que le ocurren a uno, y los resultados de las cosas.
- **¿Qué es el pesimismo?**  
El pesimismo es un sentimiento negativo acerca de los eventos, y el estar siempre pensando que las cosas van a salir mal.
- **¿Qué significa pensar positivamente?**  
Aprender cómo escoger una manera diferente de pensar acerca de las cosas, para no sentirnos miserables cuando algo nos sale mal.
- **¿Cuál es una manera de empezar a pensar positivamente?**  
Una manera de empezar a pensar positivamente es el no sentirse responsable de las cosas que salgan mal, y de poder tomar bien los cumplidos y los premios que otras personas nos dan cuando hacemos algo bien. El pensar positivamente tiene mucho que ver con el autocontrol, y con el decidir que tenemos el control de nuestras vidas y de nuestros pensamientos.
- **¿Cómo nos podemos sentir mejor sobre nosotros mismos?**  
Asumiendo la responsabilidad cuando ocurran eventos en nuestras vidas y atribuyéndonos cosas positivas a nosotros mismos.
- **¿De qué maneras podemos hacer que los pensamientos positivos funcionen?**  
Funciona cuando nos damos cuenta de que no tenemos la culpa de todo lo malo que nos acontece o sucede. Si tomas unos minutos cada vez que algo sale mal para pensar acerca de lo que acaba de ocurrir, en vez de echarte la culpa, verás que algunas de las cosas que ocurren están fuera de tu control (no eres una persona mala, simplemente la situación salió mal).

También funciona cuando, aún si tú tienes la culpa de algún evento negativo, puedes aprender algo positivo de esa situación para poder utilizarlo la próxima vez que estés en una situación similar (lecciones aprendidas).

**Si hay suficiente tiempo, empiece una plática con los adolescentes con las siguientes preguntas adicionales:**

- ¿Existe alguna ocasión que esté bien que tengamos pensamientos negativos?
- ¿Qué crees que pueda pasar si tienes demasiados pensamientos negativos?

**IX. Tarea**

Díales a los participantes que escriban en un diario por una semana para monitorear sus emociones en diferentes situaciones y eventos que los haga sentir mal. Díales que noten sus reacciones, el por qué de esas reacciones, el por qué se echan la culpa, y lo que hayan aprendido de sus errores. Reitere que nadie va a leer sus diarios (porque son privados), pero que ellos pueden usar sus diarios para escribir un párrafo en una hoja de papel separada del diario, acerca de una situación que les haya dado la oportunidad de aprender de un error o de algo que no salió bien, en vez de sentirse mal y echarse la culpa.

## **Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas**

**Corrección Temprana:** antes de alguna situación que tenga potencial de ser estresante o de llevar a una derrota, como los exámenes finales, o algunas competencias, dígame a sus participantes que piensen positivamente para que se sientan mejor y que usen esos pensamientos cuando sientan que las emociones negativas empiecen.

**Recuérdelos:** si nota a un participante este sobre llevado ante los pensamientos negativos, recuérdelo que él o ella tiene el control de sus pensamientos en su cabeza y que puede escoger cambiarlos o reemplazarlos con pensamientos positivos. Recuérdelo que puede atribuir pensamientos positivos aún a las situaciones negativas, ya que siempre las cosas pasan por algo, y no hay mal que por bien no venga.

**Refuerce:** para los participantes que usted sabe que están siendo fuertes en situaciones difíciles, pregúnteles las estrategias que están utilizando para mantener la fuerza emocional, y alíentelos mucho verbalmente por sus esfuerzos. “Lupe, saliste adelante y ganaste buena nota en el examen, yo sé que estabas muy nerviosa, ¿cómo le hiciste?” Después de que le conteste, reconózcalo(a) verbalmente de la siguiente manera: “¡muy bien hecho!”.

Adjunto 8.1

## Términos Importantes

**Auto-control:** La habilidad de poder controlar tu propio comportamiento, especialmente en cuanto a tus acciones e impulsos.

**Control personal:** La creencia de que tú tienes el control sobre las cosas importantes que pasan en tu vida.

**Pesimismo:** pensar que las cosas siempre van a salir mal.

**Optimismo:** Pensar, esperar, o pensar que las cosas saldrán siempre bien.

Adjunto 8.2

## **Desechar pensamientos negativos a través del Modelo APCDE.**

**Adersidad:** cualquier problema o situación que haga sentirte incómodo(a).

**Pensamiento o Creencia:** pensamientos negativos o pensamientos de desamparo que ocurren cuando te encuentras en una situación incómoda.

**Consecuencia:** sentimientos escalofriantes que sorprenden y provocan ya no poder pensar pensamientos negativos solamente.

**Desechar:** decidir que de ahora en adelante vas a desechar cada pensamiento negativo o pensamiento que haga sentirte culpable e insignificante. Vas a buscar y usar pensamientos que me den esperanza y me ayuden a sentirte competente y capaz a enfrentar la situación.

**Energía Positiva:** disfrutar que ahora podrás sentir los sentimientos placenteros que vienen cada vez que me te das cuenta de que no todo es negativo en la situación o circunstancia.

Adjunto 8.4

## Ejemplo

**Miguel está muy enojado porque se quedo hasta el final del baile con sus amigos. Al llegar a casa, sus padres lo estaban esperando muy enojado. Miguel sabe que los padres de sus amigos son más comprensivos y que les habian dado permiso de llegar más tarde.**

## Repaso

- ¿Qué es el optimismo?
- ¿Qué es el pesimismo?
- ¿Qué es el pensamiento positivo?
- ¿Cuál es una manera de empezar a pensar positivamente?
- ¿Cómo podemos sentirnos mejor sobre nosotros mismos?
- ¿Cuáles son algunas maneras para lograr que los pensamientos positivos funcionen?
- ¿Hay alguna ocasión en la que esté bien pensar negativamente?
- ¿Qué pasa si tenemos demasiados pensamientos negativos?

## Jóvenes Fuertes Lección 9

# Resolviendo Problemas Interpersonales

**Propósito:**

Enseñar a los participantes pasos para resolver conflictos interpersonales.

**Objetivos:**

Al final de esta lección, cada participante podrá:

- hacer una lista de los pasos apropiados para resolver problemas sociales/personales.
- distinguir entre ejemplos positivos y negativos de cómo resolver problemas.
- aplicar el procedimiento adecuado para resolver problemas en una situación hipotética dada en clase.
- generalizar, y/o aplicar esta lección a problemas que enfrenten en sus propias vidas.

**I. Repaso (5 minutos)**

**Activar conocimientos previos:** Repase/discuta la tarea de la semana pasada y sus ideas principales. Obtenga de 3 a 5 ideas adecuadas de los participantes.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la lección de la semana pasada, hablamos sobre cómo pensar positivamente. Levante la mano alguien que me pueda decir una de las ideas importantes que aprendieron en la última clase.*

Provee retroalimentación.

**Ideas principales de la lección # 8**

- Las definiciones de auto-control, control personal, optimismo, y pesimismo
- Tener pensamientos negativos es normal
- Los pensamientos negativos pueden ser reemplazados con pensamientos positivos
- Los pensamientos positivos te ayudan a seguir adelante
- El modelo APCDE puede ayudar a cambiar/re-estructurar pensamientos negativos.

## Instrucción

**II. Introducción (5 minutos)**

Comunique el propósito y objetivos de esta lección claramente:

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy hablaremos acerca de cómo resolver problemas/conflictos sociales que tengamos con otras personas de una manera más efectiva. Como parte de esta lección, veremos un modelo que nos enseña paso a paso como resolver conflictos.*

### III. Nombre y Defina la habilidad (5 minutos)

Use el Adjunto 9.1 para definir los conceptos relevantes.

**Guión de ejemplo:** Aquí hay una lista de conceptos que nos ayudaran a entender mejor el proceso de resolver problemas.

1. **Conflicto/Problema:** El desacuerdo que ocurre entre dos o más personas. Puede ser una diferencia de opiniones, una diferencia de metas, diferencias de deseos, o diferencias de habilidades. Algunas veces la(s) diferencia(s) puede(n) ser puntos de vista completamente opuestos.
2. **Resolución:** es la parte donde (tratamos de) resolvemos el conflicto o encontrar una solución más conveniente para los dos grupos involucrados.
3. **Resolver:** reparar, enmendar, componer.
4. **Resolver Problemas/Resolución de Conflictos:** una manera constructiva de discutir un tema entre todos y de encontrar una forma de llegar a un acuerdo.

### IV. Entendiendo los Conflictos

En sus propias palabras, comparta las siguientes ideas principales con sus participantes.

#### Ideas principales 1: *Conflicto*

- No todos los conflictos son malos. Hay conflictos que pueden ser positivos o neutrales.
- El tener conflictos con los demás es algo natural de los humanos; todos podemos aprender de los conflictos.
- Un conflicto no es algo donde tiene que haber un ganador y un perdedor. Por lo general hay maneras de satisfacer a los dos grupos involucrados.

#### Ideas principales 2: *Alternativas y conflictos*

Use Adjunto 9.2 para discutir alternativas y conflictos. Enfatique que hay muchas formas de resolver conflictos.

**Compromiso:** cuando uno o los dos partidos se ponen de acuerdo en una forma que ambos tienen que sacrificar algo para poder prevenir que el conflicto continúe.

**Llegar a un acuerdo:** cuando una persona decide que la otra persona tiene un punto de vista relevante y llega a compartir ese mismo punto de vista.

**Estar de acuerdo a no estar de acuerdo:** cuando ambas personas sienten que de ninguna manera pueden pensar igual y deciden que en este tema tendrán puntos de vista diferentes y no se puede cambiar. (¡está bien el no pensar igual en ciertas circunstancias!).

**Buscar guía de parte de alguien responsable o mayor:** algunas veces tendremos que acudir a los adultos/u otras personas/ para tomar una decisión.

**Hacer un contrato:** algunas veces podemos llegar a un acuerdo al hacer un contrato de lo que cada persona está dispuesta a dar para resolver el problema (ejemplo: yo te presto el libro esta semana si tú prometes regresármelo el domingo a las 8:00 de la mañana).

## V. Modelo de Resolución de Conflictos

### Guión de ejemplo:

*A veces llamamos a los problemas desacuerdos o conflictos. Los problemas no son necesariamente algo malo que tengamos que evadir a todo precio. De hecho, los problemas o conflictos pueden ser vistos como una oportunidad para aprender u obtener información. No todos los problemas o desacuerdos tienen que terminar con un perdedor y un ganador. Hoy vamos a aprender pasos que siempre podemos seguir y usar para resolver problemas, o por lo menos se puede llegar a una solución donde entendamos que ésta bien el no estar de acuerdo. El siguiente modelo es una forma para solucionar problemas de una manera constructiva.*

Use el Adjunto 9.3 para discutir los cuatro pasos para resolver problemas y demostrar cada uno de los pasos.

**Guión de ejemplo:** Los siguientes pasos: *identificar el problema, generar soluciones, escoger una solución y llegar a un acuerdo* son los pasos más comunes de diferentes modelos de resolución de conflictos. Estos pasos nos ayudan a identificar bien lo que está pasando ya que nos obliga a tomar la perspectiva de la otra persona y tratar de generar soluciones que sean buenas para todos.

### **Pasos para resolver problemas:**

- 1) **Identificar el problema:** ¿De qué/ por qué estamos discutiendo?
- 2) **Generar soluciones:** Hacer una lista de posibles soluciones para el problema.
- 3) **Escoger una solución:** ¿Cuál solución parece más razonable para todos?
- 4) **Llegar a un acuerdo:** Encontrar una manera de recordarse mutuamente cual fue la decisión que tomaron (hacer un contrato).

**Guión de ejemplo:** Cada uno de estos pasos nos motiva a los siguiente:

**Identificar el problema:**

- Haz que la otra persona exprese lo que siente o quiere.
- Escucha a la otra persona cuidadosamente, usando habilidades de empatía.
- Pon cuidado y lee las expresiones corporales de la otra persona.
- Describe, en una forma no-desafiante, lo que tú quieres y como te sientes. Usa frases que empiecen con la palabra “yo”.
- Resume lo que ambas personas quieren y sienten.

**Generar Soluciones:**

- Cada persona debe generar por lo menos tres soluciones posibles.
- Consideren las seis opciones que vimos antes (compromiso, acuerdo, estar de acuerdo a estar en desacuerdo, consultar a alguien responsable o mayor, y hacer un contrato).

**Escoger una solución:**

- ¿Es una buena solución para todos los que están involucrados en el problema?
- ¿Todos ganaran con esta solución?
- ¿Está alguien dispuesto a comprometerse?
- Si no pueden llegar a un acuerdo, regresen al paso de generar soluciones.

(Recuérdelos a los participantes que es muy importante mantenerse positivos – sin sarcasmo o comentarios negativos, en el paso de generar soluciones. Consideren todas las ideas/soluciones).

**Llegar a un Acuerdo:**

- Juntos acepten una solución y formalicen la solución con un apretón de mano o un contrato escrito.

Termine la discusión del modelo de resolver problemas.

**Guión de Ejemplo:**

*Algunas veces los conflictos pueden verse muy confusos e imposibles de resolver, en esos momentos es difícil pensar acerca del problema sin enojarte o sentirte lastimado. A veces hasta saber identificar el verdadero problema es difícil. Los pasos que vimos les pueden ayudar a resolver un problema. También es importante que tomen en cuenta las siguientes frases que pueden decir cuando enfrenten un conflicto/problema con alguien más.*

Ejemplos de frases iniciales:

*Yo necesito un momento para pensar en esto.*

*Espera, vamos a ver por qué es que estamos discutiendo.*

*Escucha, yo no quiero discutir contigo, pensemos esto por un momento.*

*Esta bien, tú quieres esto, y yo quiero esto otro, veamos cómo podemos llegar a un acuerdo.*

Este preparado para recibir preguntas acerca de situaciones/problemas difíciles de resolver.

**Guión de Ejemplo:**

*Algunas veces aún cuando damos lo mejor de nosotros mismos para solucionar un problema no logramos llegar a un acuerdo. A veces el que alguien no sepa los cuatro pasos para resolver problemas puede hacer muy difícil el proceso e incluso puede hacer el problema más grande. En esos casos puede que tengas que sonreír, tratar de verte “cool” y decir: “sabes, creo que sería mejor hablar de esto en otro momento”.*

**VI. Integre los Conceptos Principales**

Discutan un evento actual que pueda ser asociado, o mejorado al usar los pasos de resolver conflictos. Enfatique la necesidad de respetar la diversidad de opiniones y valores. Hable acerca de cómo los estereotipos pueden ser obstáculos al tratar de resolver problemas. Los individuos que están predispuestos a estereotipar a los demás, suelen escuchar menos a los demás, a comprometerse, y a no usar habilidades de empatía, y también suelen a malinterpretar una situación.

**VII. Modelo (5 minutos)**

Use uno de sus propios ejemplos o uno de los ejemplos dados en esta lección para enseñar a los participantes los pasos para resolver problemas. Puede usar un voluntario, o actuar ambas partes en la situación.

Use las siguientes situaciones para que sus estudiantes las practiquen/dramaticen usando los 4 pasos del modelo de resolución de conflictos:

**Situación 1:** *Tu compañero y tú quieren usar la computadora de la biblioteca a la misma hora y solamente hay tiempo para que uno la use.*

**Situación 2:** *Tus papás no te quieren dejar ir a un paseo de la escuela porque el paseo requiere que te quedes a dormir fuera de casa por una noche.*

### VIII. Ejemplos Positivos y Negativos (5 minutos)

Incorpore en la discusión las reglas de la escuela, y las reglas del hogar cuando traten de resolver problemas de situaciones comprometedoras. Explíquelo a los participantes que existen situaciones en las que estos pasos de cómo resolver problemas pueden ser inapropiados. Por ejemplo, situaciones peligrosas donde la vida de alguien esté en riesgo puede ser muy peligroso tomarse el tiempo para llegar a un acuerdo con por que su salud o bienestar están en riesgo.

Use su conocimiento de los participantes en su clase para generar ejemplos que puedan ser aplicables a la vida de ellos.

#### **Ejemplo de un problema:**

Motive a los participantes a integrar los pasos de resolución de conflictos en el siguiente ejemplo o en el ejemplo que ellos hayan generado.

**Guión de ejemplo:** Vamos a considerar el siguiente conflicto y ustedes me diran si los estudiantes están usando los pasos apropiados para resolver problemas o no. El ejemplo se basa en dos estudiantes que quiere usar la misma pelota durante la clase de educación física pero no pueden comunicarse por el idioma.

Escoja alguno de los siguientes ejemplos y pregúnteles a los participantes: ¿Es este un ejemplo de cómo resolver problemas correctamente o no?

- 1. Ejemplo:** los estudiantes identifican el problema, clarifican lo que quieren, generan soluciones, llegan a un acuerdo y cierran el proceso con un apretón de manos.
- 2. Ejemplo negativo:** los estudiantes discuten, se interrumpen, y un estudiante decide ir a decirle al maestro.
- 3. Ejemplo negativo:** el estudiante identifica el problema, clarifica lo que quiere y generan soluciones pero no pueden llegar a un acuerdo.

### IX. Cierre(5 minutos)

Repase los pasos y objetivos de esta lección. También resuma las habilidades difíciles y los puntos claves.

**Guión de Ejemplo:**

*Cuando un problema surge entre ustedes y alguien más, traten de determinar si pueden resolverlo usando las técnicas de las que hablamos hoy, los cuatro pasos para la resolución de problemas interpersonales o sociales. Recuerden que tienen que Definir el problema juntos, tratar de ver el problema de la manera que alguien que no está involucrado en el problema lo vería, y sugerir varias cosas que puedan hacer para resolver el problema. Otro punto importante de acordarse es que todos los que estén involucrados deben de estar de acuerdo con la solución.. Les sugiero que busquen oportunidades para practicar estos pasos en casa, con sus amigos, o aquí en la escuela. Traten de empezar con problemas simples como quien va a limpiar la mesa o quien ira al baño primero, etc.*

**X. Post-Prueba (5 minutos)**

Si ésta examinando los conocimientos de los participantes, pase las hojas y lea las instrucciones del examen.

**XI. Tarea**

Pase la hoja de tarea: Adjunto 9.4: Resolver Conflictos

### **Sugerencias para que los participantes apliquen las habilidades y conocimientos de esta lección**

**Corrección Temprana:** Antes de cualquier trabajo que los participantes tengan que hacer en equipo, ya sea en clase o en otra situación, recuérdelos que ellos pueden usar los pasos para resolver problemas para solucionar cualquier desacuerdo que pueda surgir. Recuérdelos que ellos tendrán que usar los cuatro pasos: identificar el problema, generar ideas que puedan solucionar el problema, y escoger una idea/llegar a un acuerdo.

**Recuérdelos:** Sugierales que si ellos ven a otros compañeros involucrados en un conflicto ellos deberían recordarles acerca de los pasos de resolver problemas especialmente de generar ideas y escucharse mutuamente para llegar a un acuerdo.

**Refuerce:** Reconozca/premie verbalmente a los participantes que usted observe usando los pasos para resolver problemas en situaciones sociales. Dígale a los participantes el paso que usted observó y felicítelos por usar esta técnica. Por ejemplo, “Bien hecho Carlos, me gustó mucho ver cómo empezaste a sugerir soluciones para ayudar a tu grupo llegar a un acuerdo mutuo”.

Adjunto 9.1

## Definiciones

**Conflicto/Problema:** el desacuerdo que ocurre entre dos o más personas, o dos o más grupos de personas. Puede ser una diferencia de opiniones, una diferencia de metas, diferencias de deseos, o diferencias de habilidades. Algunas veces la(s) diferencia(s) puede(n) ser sobre puntos de vista completamente opuestos.

**Resolución:** La parte donde resolvemos, o tratamos de resolver, el conflicto o encontrar una solución.

**Resolver:** reparar, arreglar, componer.

**Resolver Problemas/Resolución de Conflictos:** una manera constructiva de discutir un problema o conflicto y de encontrar una forma de llegar a un acuerdo.

Adjunto 9.2

## Alternativas al conflicto

**Compromiso:** cuando uno o los dos partidos se ponen de acuerdo en una forma que ambos tienen que sacrificar algo para poder prevenir que el conflicto continúe.

**Llegar a un acuerdo:** cuando una persona decide que la otra persona tiene un punto de vista relevante y llegan a compartir ese mismo punto de vista.

**Estar de acuerdo a no estar de acuerdo:** cuando ambas personas sienten que de ninguna manera pueden pensar igual y deciden que en este tema tendrán puntos de vista diferentes que no pueden cambiar

**Buscar guía de parte de alguien responsable o mayor:** algunas veces tendremos que acudir a los adultos/ u otras personas para tomar una mejor decisión.

**Hacer un contrato:** en ocasiones se puede llegar a un acuerdo al hacer un contrato de lo que cada persona está dispuesta a dar para resolver el problema (ejemplo: Yo te presto el libro esta semana si tu prometes regresármelo el domingo a las 8:00 de la mañana).

Adjunto 9.3

Pasos para Resolver Problemas			
<p><b>1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Haz que la otra persona exprese lo que siente o quiere.</li> <li>⇒ Escucha a la otra persona cuidadosamente/ usando habilidades de <i>empatía</i>.</li> <li>⇒ Pon cuidado y lee las expresiones corporales de la otra persona.</li> <li>⇒ Describe, en una forma no-desafiante, lo que tú quieres y cómo te sientes. Usa frases que empiecen con la palabra "yo".</li> <li>⇒ Resume lo que ambas personas quieren y sienten.</li> </ul>	<p><b>2. GENERAR SOLUCIONES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Cada persona debe generar por lo menos tres soluciones.</li> </ul>	<p><b>3. ESCOGER UNA SOLUCIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ ¿Es una buena solución para todos los que están involucrados en el problema?</li> <li>⇒ ¿Todos ganarán con ésta solución?</li> <li>⇒ ¿Está alguien dispuesto a comprometerse?</li> <li>⇒ Si no pueden llegar a un acuerdo, regresen al paso de generar soluciones.</li> </ul>	<p><b>4. LLEGAR A UN ACUERDO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Juntos acepten una solución y formalicen la solución con un apretón de mano o un contrato escrito.</li> </ul>

**Resumen:**

Cuando surge un problema con otra(s) persona(s), juntos definan el conflicto (**¿cuál es el problema?**), intercambien sus posiciones (**¿cuáles son sus puntos de vista?**), sus intereses (**¿que es lo que cada persona quiere?**), y usen sus habilidades de empatía (**¿como se siente la otra persona?**). Sugieran por lo menos 4-5 soluciones que funcionarían para todos los que están involucrados en el conflicto y juntos lleguen a un acuerdo.

Adjunto 9.4 (Tarea)

# Tarea de la Lección 9

## Resolviendo Conflictos



**Instrucciones:** Piensa en un problema o conflicto que tuviste con otra persona en el pasado. ¿Cómo lo manejaste? ¿Cómo lo hubieras podido haber resuelto mejor? Usa los pasos para resolver problemas que aprendiste en clase y provee un nuevo final para ese conflicto/problema.

Explica tu problema:

---

---

---

---

Usa los pasos para resolver problemas y genera un nuevo final para ese problema.

---

---

---

---

---

Adjunto Opcional 1 (Dramatización)

Tu compañero y tú quieren  
usar la computadora de la  
biblioteca al mismo tiempo y  
solamente hay tiempo  
para que uno la use.



Adjunto Opcional 2 (Dramatización)

Tus papás no te quieren dejar  
ir a un paseo de la escuela  
porque el paseo requiere que  
te quedes a dormir  
fuera de casa por una noche.



## Jóvenes Fuertes Lección 10

# Eliminando el Estrés

**Propósito:**

Enseñarles a los participantes a identificar y reducir el estrés.

**Objetivos:**

Al finalizar esta lección cada participante sabrá:

- Identificar las señas del estrés en sí mismos y otros.
- más acerca de las situaciones que pueden causar estrés.
- las diferencias entre las maneras positivas y negativas de lidiar con el estrés.
- identificar y escoger métodos específicos para poder reducir el estrés.
- generalizar o aplicar ésta lección en diferentes circunstancias y en lugares diferentes fuera de la escuela.

**I. Repaso (5 minutos)**

Repase y discuta los ejercicios e ideas principales vistos la semana anterior. Obtenga de tres a cinco ideas de los participantes.

**Guión de Ejemplo:**

*Durante la lección pasada discutimos varias maneras de resolver los problemas que tenemos con otros. Levante la mano si alguien me puede decir una idea importante que hayamos aprendido en la lección pasada.*

## Instrucciones

**II. Introducción (2 minutos)**

Comunique los objetivos claramente.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy vamos a conversar acerca del estrés. El estrés es parte del ser humano, y la gente tiene maneras diferentes de lidiar con él. Pero es importante encontrar maneras saludables de lidiar con el estrés en vez de otras que nos traigan más problemas en el futuro. Muchas de las cosas sobre las que nos preocupamos se pueden manejar si encontramos una manera de ignorar el estrés. Vamos a conversar sobre diferentes situaciones que nos pudieran hacer sentirnos estresados. Aprenderemos también algunas maneras saludables de poder lidiar con ese estrés.*

**III. Nombre y Defina la Habilidad (4 minutos)**

Use el Adjunto 10.1 usando un proyector y copias para poder discutir los siguientes términos importantes.

1. **Estres:** un sentimiento de agobio que puede suceder antes, durante, o después de una situación difícil

**Ejemplo:** cuando tienes demasiado que hacer o un evento importante en el que debes concentrarte te sientes distraído(a) o nervioso(a).

2. **Estres Aculturativo:** sentirse agobiado por la presión de tener que "cumplir" con dos culturas diferentes, la de tu cultura diferente a la cultura americana y la de los Estados Unidos.
3. **Relajamiento:** el descargo o alivio del estrés. La liberación física de la tensión de los músculos. Relajarse también incluye el encontrar una forma de ignorar las cosas pequeñas que no son urgentes o inmediatas y no son razón de preocupación.

Comunique las siguientes ideas principales a sus participantes usando sus propias palabras o usando el guión siguiente.

- Pídales a los participantes que hablen de situaciones en las que se han sentido estresados.
- **Preguntas de Ejemplo:** *¿Han habido momentos en sus vidas en los que se han sentido estresados? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo puedes expresar cuando estás estresado?*
- Situaciones diferentes pueden o no ser estresantes para gente diferente.
- No todo el estrés es malo—en algunas situaciones el estrés te ayuda a reconocer que es momento de tomar una decisión.
- Es importante escuchar a los demás para saber cómo se sienten.

Si los participantes tienen dificultad para identificarse con los ejemplos, considere usar la siguiente lista de señales del estrés para entonces poder generar sus propios ejemplos de cuando han sentido estrés en sus vidas.

### SEÑALES DEL ESTRÉS:

Las manos o el cuerpo te tiemblan

Las manos hacen puños

La quijada o los dientes se te aprietan

Los músculos se te aprietan o se tensan

Sientes que no puedes hacer nada

Sientes miedo/preocupación/nervios

#### IV. **Discusión- Poner el ejemplo (10 minutos)**

Pida a los participantes que generen ejemplos de situaciones estresantes en sus vidas. Use las escenas de ejemplo si desea.

##### **Guión de Ejemplo:**

*Existen momentos en los que la gente nunca siente estrés y momentos en los que la mayoría de la gente siente estrés, pero alguna gente puede encontrar una situación estresante y otra gente puede encontrar la misma situación no estresante. No todos reaccionamos a diferentes situaciones. Algunos pueden sentir más estrés porque tuvieron un mal día. Mientras otros viven la experiencia sin estrés alguno. ¿Cuáles son momentos en sus vidas en los que se sintieron estresados?*

Si es necesario, modifique las escenas para que sean relevantes para sus participantes. Lea y haga que los participantes actúen sus reacciones, o pídale que expliquen cómo se sentirían en esas situaciones. Los participantes deberán de identificarse con algunas de las señales del estrés y podrán ver que otros participantes se pueden sentir diferente en las mismas situaciones. Recuérdeles a los participantes de enfocarse en los sentimientos y señales corporales y no ofrecer ningunas soluciones.

**Ejemplo Escolar:** *Alfredo cursa el último año de la preparatoria y quiere ir a la universidad pero sus padres no quieren que él se vaya de casa. Tiene novia y ella se quiere casar y tener un bebé. Alfredo no sabe qué hacer. ¿Cómo se siente Alfredo?*

**Ejemplo Social:** *El mes pasado, María pidió prestado \$40 de su amiga Jennifer cuando estaban de compras. Jennifer le mencionó a María que necesitaría que le pagara pronto. María no tiene trabajo, no tiene dinero, y sus padres no tienen dinero para darle. ¿Cómo se siente María?*

**Ejemplo en la Comunidad:** *La ciudad decidió cancelar el juego de fútbol local porque los padres de familia se han estado quejando que los muchachos han estado usando drogas en ese juego. Antonio va a jugar cada fin de semana y nunca lo ha hecho y tampoco ha visto a nadie usando drogas. Él piensa que de hecho el juego en sí ayuda a mantener a los muchachos libres de drogas. ¿Cómo crees que se siente Antonio?*

**Ejemplo cultural:** *Marta quiere ir con sus amigos a andar en patineta. Sus padres le dicen que andar en patineta no es cosa de muchachitas. Que en sus pueblos las niñas no andaban con esas cosas. A Marta le han dicho sus amigos que si ella sigue sin ir a andar en patineta después de la escuela ellos ya no la van a considerar parte de su grupo de amigos.*

#### V. **Práctica (5 minutos)**

Genere escenas adicionales o use las que se les provee en la sección anterior para pensar en ejemplos positivos y negativos de cómo lidiar con el estrés. Pídales a los participantes que digan cómo pueden saber cuál es el ejemplo positivo y cuál es el ejemplo negativo.

### **Guión de Ejemplo:**

*Ahora que sabemos lo que es el estrés y cuándo lo podemos sentir, es importante que nos enfoquemos en cómo lidiar con él. Existen formas negativas y positivas de lidiar con el estrés. Vamos a hablar de las maneras positivas y negativas que la gente usa para lidiar con las situaciones estresantes que hemos discutido. Recuerden, en esta lección no estamos tratando de resolver el problema, sólo estamos tratando de ver como una persona que ésta experimentando una situación que los hace sentir estresados o agobiados puede sentirse más tranquilo/a.*

- 1) *Alfredo quiere tomar una buena decisión para su futuro sin lastimar a nadie a su alrededor. ¿Cuál sería una manera negativa que Alfredo podría usar para lidiar con su estrés?, ¿Cuáles serían unas maneras positivas?*
- 2) *María le quiere pagar a su amiga pero no tiene dinero. ¿Cuáles son algunas maneras negativas que ella podría usar para lidiar con su estrés?, ¿Cuáles son algunas formas positivas?*
- 3) *Antonio quiere que sigan los juegos de fútbol sin que los padres interfieran. ¿Cuáles son unas maneras negativas que él podría usar para lidiar con el estrés?, ¿Cuáles serían algunas maneras positivas?*

## **VI. Conversación (10 minutos)**

Ayude a los participantes a generar condiciones específicas para relajarse cuando están estresados o cuando estén a punto de encontrar otra situación estresante. Anímelos a que compartan las ideas que han utilizado en el pasado o que piensen utilizar en el futuro.

En su plática, solicite las siguientes formas de lidiar con el estrés, pero siga apuntando las ideas que todos los participantes sugieran, aunque usted las considere negativas o contraproducentes (como el consumo de alcohol o drogas). Si no mencionan las cinco maneras específicas de la lección, considere escribirlas en el pizarrón como sugerencias que pueden usar en tiempos de estrés.

### **Guión de Ejemplo:**

*Vamos a hablar acerca de los diferentes modos de relajarnos, o de eliminar el estrés. ¿Cuáles son algunas ideas que ustedes aplican cuando se sienten estresados o cuando saben que van a pasar por una situación estresante? Piensen en cosas que han hecho en el pasado cuando estaban muy estresados. Yo las escribiré en el pizarrón y luego platicaremos cuando tengamos suficientes ideas escritas.*

- Hablar del problema con un amigo o una amiga.
- Practicar una actividad física (ejercicio, patineta, baile, etc.)
- Enfocarse en una cosa que se puede cambiar y que te ayude a sentirte mejor.
- Enfrentar la raíz de tus temores en lugar de seguir preocupándote.
- Usar los ejercicios de la Lección 6, Pensando Claramente.
- Refugiarse en su creatividad (dibujar o escribir poemas).
- Consumir alcohol o drogas (**ejemplo negativo**).

Ahora enfóquese en cada una de las ideas que escribió en el pizarrón. Para determinar su eficacia en lidiar con el estrés, use el guión de ejemplo para evaluar cada idea.

### **Guión de Ejemplo:**

*Ahora sabemos que algunas de las formas de lidiar con el estrés son efectivas y otras no lo son. Muchas no lo son porque aunque nos ayudan en el momento preciso, a la larga, nos pueden traer consecuencias. Para cada una de las ideas, hágase la siguiente pregunta: ¿esta solución me causará más estrés después?*

Solo use si una sugerencia fue el uso de drogas y alcohol:

Cuando se lidia con el estrés consumiendo alcohol u otras drogas, prepárese a demostrarle a los participantes las muchas consecuencias negativas del alcohol, como la adicción, la toma de malas decisiones, los problemas en las relaciones, la enfermedad física, los comportamientos riesgosos, y los accidentes.

Provéales los nombres y teléfonos de las agencias locales que pueden ayudar a los jóvenes con los problemas de adicción al alcohol y las drogas, tanto para ellos como para sus familias y amigos.

## **VII. Actividad Opcional (10 minutos)**

**NOTA:** La siguiente actividad es un ejercicio de relajamiento, que puede o no ser apropiada para los jóvenes en su grupo. Tome en cuenta las necesidades específicas del grupo al decidir si va a incluir ésta actividad. Considere hacerla opcional para que sólo los participantes que estén interesados y lo tomen en serio puedan participar.

La siguiente actividad es un ejercicio de relajamiento, que incluye la relajación de músculos y concentración en la respiración. Provea a los participantes el adjunto 10.2, que detalla el proceso (adaptado por Merrell, 2001). Haga que los participantes practiquen este ejercicio en un lugar cómodo y silencioso. Si es posible cree un ambiente con luces tenues.

### **Guión de Ejemplo:**

*Vamos a hacer un ejercicio de relajación. Inténtelo y vean si le es de ayuda para relajarse.*

**Instrucciones:**

1. *Encuentra un lugar sin mucho ruido, un lugar donde te sientas cómodo(a), y donde puedas acostarte y cerrar los ojos.*
2. *Una vez que encuentres un lugar silencioso, acuéstate o siéntate cómodamente.*
3. *Cierra los ojos.*
4. *Escucha tu respiración; inhala profundamente y exhala muy despacio, lentamente, y siente como tu cuerpo se relaja al soltar la respiración.*
5. *Respira y aprieta los músculos en tus piernas. Suelta la respiración y relájate. Respira profundamente una vez más y aprieta los músculos en tus brazos. Suelta la respiración y relájate. Respira profundamente una vez más y aprieta los músculos de tu cara. Suelta la respiración y relájate. Nota la tranquilidad que sientes al relajar los músculos.*
6. *Continúa respirando y soltando la respiración. Respira despacio y profundamente siempre enfocandote solo en tu respiración.*
7. *Piensa o imagina que estás en tu lugar favorito, relajado y tranquilo. Si algo te preocupa cuando estás tratando de relajarte, imagina que pones tus pensamientos de las cosas que te preocupan en una caja y que la atas a una rama en un árbol muy alto por un rato.*
8. *Quédate en silencio todo el tiempo que necesites.*

**VIII. Conclusión (2 minutos)**

Junta a los participantes y repasen los siguientes objetivos.

**1. Repase las cosas que aprendieron y de un resumen de los puntos claves:**

**Guión de Ejemplo:**

*Todo el mundo siente el estrés de manera diferente. Si tú sabes que algo va a ser estresante, trata de planear con anticipación y haz las cosas menos estresantes. Si estás sintiéndote estresado(a), piensa en algunas maneras diferentes de eliminar el estrés como las que hemos platicado. Recuerda que hay maneras positivas y negativas de lidiar con el estrés, y las maneras positivas de lidiar con el estrés pueden ayudarte y las malas pueden hacer las cosas peor a la larga.*

**2. Refiérase a los objetivos de la lección.**

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy aprendimos acerca del estrés y el relajamiento. Aprendimos a reconocer el estrés y a lidiar con él de manera positiva. Trata de usar algunas de las maneras de relajarte durante la siguiente semana.*

**IX. Prueba (5 minutos)**

Si va a aplicar una prueba, lea las instrucciones y repártala.

**X. Tarea**

Pase el Adjunto 10.3 para que hagan la Tarea de Eliminar el Estrés.

**Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas y habilidades de esta lección**

**Corrección Temprana:** cuando sea la situación correcta, recuerdeles a los participantes que identifiquen situaciones en las cuales sus cuerpos respondan al estrés antes de que ellos lo sepan. Por ejemplo antes de situaciones estresantes como las pruebas o las competencias, recuerdeles a los participantes que pongan atención en las señas físicas del estrés como los músculos tensos, las manos temblorosas, y la respiración rápida, y que encuentren la manera de lidiar que sea consistente con la situación, como el relajamiento de los músculos, o el hablar con alguien.

- **Recuérdelos:** si se encuentra a un participante respondiendo físicamente al estrés, o si ve a un participante es particularmente vulnerable al estrés, recuérdelo al participante a que se relaje, que use pensamientos positivos, y dele un método específico como relajamiento de los músculos, pensamiento positivo, o la respiración lenta.
- **Refuerce:** cuando observe a un participante usando métodos de relajamiento para responder al estrés, especifique la técnica que está usando y elógiele por usar la técnica. Por ejemplo: “Buen trabajo, Laura, sé que estabas bien nerviosa y te vi usando la técnica de respirar lentamente. Esa es una estrategia excelente. Bien hecho”.

## Adjunto 10.1

**Estrés:** un sentimiento de sentirse agobiado que puede suceder antes, durante, o después de una situación difícil; cuando tienes demasiado que hacer o un evento importante en el que debes concentrarte que te está haciendo sentirte distraído(a) o nervioso(a).

**Estrés aculturativo:** sentirse agobiado por sentir la presión de tener que "cumplir" con dos culturas diferentes.

**Relajación:** El descargo del estrés, la liberación física de la tensión de los músculos. Relajarse también es el encontrar una manera de ignorar las cosas pequeñas que nos preocupan pero que no son urgentes o inmediatas.

**Señales del estrés:**

- Las manos o el cuerpo te tiemblan.
- Las manos se te ponen tensas.
- La quijada o los dientes se te aprietan.
- Los músculos se te aprietan o se tensan.
- Sientes que no puedes hacer nada.
- Sientes miedo/preocupación/nervios.

Adjunto 10.2

## ¡Elimina el Estrés!

Una manera de lidiar con el estrés es el relajamiento de tu cuerpo. Cuando te sientas estresado(a), sigue los siguientes pasos. Al final podrás sentir tus músculos relajados y tu mente clara.

1. Encuentra un lugar sin mucho ruido, un lugar donde te sientas cómodo(a), y donde puedas acostarte y cerrar los ojos.
2. Una vez que encuentres un lugar silencioso, acuéstate o siéntate cómodamente.
3. Cierra los ojos.
4. Escucha tu respiración; inhala profundamente y exhala o suelta tu respiración muy despacio, lentamente, y siente relajación de tu cuerpo al soltar la respiración.
5. Respira y aprieta los músculos en tus piernas. Suelta la respiración y relájate. Respira profundamente una vez más y aprieta los músculos en tus brazos. Suelta la respiración y relájate. Respira profundamente una vez más y aprieta los músculos de tu cara. Suelta la respiración y relájate. Nota la tranquilidad que sientes al relajar los músculos.
6. Continúa respirando y soltando la respiración. Respira despacio y profundamente.
7. Piensa o imagina que estás en tu lugar favorito, relajado y tranquilo/a. Si algo te preocupa cuando estás tratando de relajarte, imagina que pones tus pensamientos de las cosas que te preocupas en una caja y las amarras a una rama en un árbol muy alto por un rato.
8. Quédate en silencio todo el tiempo que necesites.

Adjunto 10.3

## Tarea: Eliminar el estrés

1. Escribe las ocasiones que te has sentido estresado(a) o las situaciones que te han causado estrés.

---



---

2. En clase hablamos acerca de las maneras diferentes que te ayudan a eliminar el estrés. Algunas están escritas aquí abajo. Marca una o dos técnicas de relajación que piensas que te puedan ayudar o escribe una que tú quieras.

- Hablar con un amigo o un adulto.
- Ejercicio.
- Pensar positivamente en la situación o en ti mismo(a).
- Enfócate en tu respiración y en relajar tus músculos.
- \_\_\_\_\_

3. Ésta semana cuando yo \_\_\_\_\_ (escribe la situación estresante) yo voy a \_\_\_\_\_ (escribe la técnica de relajación).

4. Después de haber usado una de las técnicas que marcaste, escribe la manera en la que te ayudó a eliminar el estrés. ¿Te sirvió?, ¿Qué harás la siguiente vez que estés en la misma situación?

- ¡Me ayudó!
- Intentaré algo diferente la próxima vez como el:

---



---



---



---

**Jóvenes Fuertes Lección 11**  
**Cambio de Comportamiento:**  
**Estableciendo Metas e Incrementando**  
**Actividades Positivas**

**Propósito:**

Enseñar a los participantes formas de establecer metas e incrementar actividades positivas para alcanzar una vida saludable.

**Objetivos:**

- Los participantes se pondrán metas prácticas y realistas que puedan ser alcanzadas a corto y largo plazo.
- Los participantes aprenderán que incrementar y mantener actividades positivas puede ayudar a crear un estilo de vida saludable.
- Los participantes aplicarán los pasos de “establecimiento positivo de metas” a sus vidas.
- Los participantes generalizarán, o aplicarán esta lección a diferentes problemas o situaciones.

**I. Repaso (5 minutos)**

**Activar conocimientos previos:** Repase/discuta las lecciones pasadas y las ideas principales. Obtenga de 3-5 ideas adecuadas.

**Guión de Ejemplo:**

*La semana pasada hablamos acerca de técnicas de relajación y de cómo aliviar el estrés. Levante la mano la persona que me pueda decir una de las ideas principales que aprendimos la semana pasada.*

Provea retroalimentación.

## Instrucción

**II. Introducción (5 minutos)**

Comunique los objetivos claramente.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy aprenderemos una habilidad que llamaremos “alcanzar metas”. Aprenderemos como podemos usar metas para cambiar aspectos de nuestras vidas que pueden mejorar. Juntos practicaremos como establecer metas y crearemos metas para nosotros mismos con un plan de acción para que nuestras metas se vuelvan realidad.*

### III. Nombre y Defina la Habilidad (25 minutos)

Use el Adjunto 11.1 para mostrar en el proyector, definir y discutir los siguientes conceptos:

1. **Metas:** objetivos específicos que quieres alcanzar (pueden ser a corto o largo plazo).
2. **Establecer Metas:** el proceso de definir una meta y crear un plan de acción que te va a ayudar a alcanzar esa meta.
3. **Alcanzar Metas:** terminar el plan de acción de una manera exitosa en una manera que la meta se hace realidad. Logras cumplir tu meta.

### IV. Discusión

Comunique las siguientes ideas usando sus propias palabras o el guión de ejemplo.

- El alcanzar metas es una manera efectiva para cambiar nuestra vida.
- El mantener pasatiempos y actividades positivas nos ayuda a ser más fuertes.
- Establecer y alcanzar metas es un proceso flexible que podemos cambiar en cualquier momento.
- El establecer metas no es el último paso, es muy importante seguir tu plan de acción y cumplir la meta hasta hacerla realidad.

La siguiente sección resalta los seis pasos para establecer y alcanzar metas. Los ejemplos le ayudarán a los participantes a aplicar el contenido a sus propias vidas y crear sus propias metas. Los ejemplos pueden cambiarse para que se ajusten mejor con los intereses de sus alumnos. Los seis pasos proveen una fundación para que los participantes puedan usar estas habilidades en el futuro.

#### Guión de ejemplo:

*Ustedes pueden usar el proceso de establecer metas para mejorar o cambiar partes de sus vidas e incrementar la cantidad de actividades positivas en sus horarios. Muchas de las personas que incorporan actividades positivas en sus rutinas diarias tienen más probabilidades de vivir una vida saludable tanto física como mentalmente. Todos podemos cambiar el proceso de establecer metas para ajustarlo a nuestros propios anhelos a corto y largo plazo. Es muy importante recordar que tienes que trabajar en tu plan de acción para poder alcanzar tus metas. Un plan es algo bueno, pero la acción para lograr ese plan es mejor.*

### Pasos para alcanzar metas

Use el Adjunto 11.2 en el proyector para demostrar los seis pasos para alcanzar metas.

**1) Definir tus valores.**

- ¿Qué es importante en las diferentes áreas de tu vida? (casa, escuela, y tiempo libre).
- Dar ejemplos:  
*En mi casa* - quisiera que mi familia me trate más como un adulto.  
*En mi escuela* - me gustaría planear mi futuro.  
*En mi tiempo libre* - me gustaría ser más independiente.

**2) Crear metas que reflejen tus valores.**

- Escribe por lo menos una meta para cada área (casa, escuela y tiempo libre).
- Dar ejemplos:  
*En mi casa* – me gustaría que me dejaran ir al cine con mis amigos.  
*En mi escuela* – quiero graduarme de high school y decidirme por una carrera.  
*En mi tiempo libre* – Quiero ahorrar dinero para comprar un carro.

**3) Genera ideas de como puedes alcanzar tus metas.**

- ¿Quién te puede ayudar?
- ¿Qué herramientas y cuánto tiempo necesitarás?
- Dar ejemplos:  
*En mi casa* – planearé una junta con mis padres para hablar de mis salidas al cine.  
*En mi escuela* – haré una junta con mi consejero de la escuela.  
*En mi tiempo libre* – voy a buscar un trabajo de medio tiempo o pedirle a mi familia que me ayude.

**4) Evaluar la meta.**

- ¿Es tu meta práctica? (¿tienes los recursos para alcanzarla?)
- ¿Es tu meta realista? (¿la podrás alcanzar?)
- Dar ejemplos:  
*En mi casa* – sí, es práctico y realista el juntarme con mis padres después que lleguen al trabajo como a las 8:00 p.m., para hablar de mí salida al cine.  
*En mi escuela* – sí, es práctico y realista el reunirme con el consejero de la escuela. Traeré a mi amiga conmigo.  
*En mi tiempo libre* – aunque a lo mejor mi familia no me pueda ayudar, si puede ser realista y práctico el conseguir un trabajo de medio tiempo.

**5) Implementa tu plan.**

- Escríbelo en tu calendario.
- Cuéntale a alguien tu plan de acción.
- Dar ejemplos:  
*En mi casa* – para que mis padres me dejen salir más seguido haré todos mis quehaceres a tiempo sin que me lo tengan que recordar.

*En mi escuela* – ir a la junta con mi consejero. Después de ver que créditos necesito para ir a la universidad empezaré a ver diferentes folletos informativos de la universidad que me interesa.

*En mi tiempo libre* – buscar en el periódico para ver dónde ofrecen empleo para estudiantes.

#### 6) Evaluar tu progreso.

- ¿Esta funcionando tu plan?
- ¿Necesitas hacer cambios?
- ¿Hay otras metas que quieres empezar a implementar?
- Dar ejemplos:

*En mi casa* – se me olvidó hacer mis quehaceres una semana, lo voy a empezar a apuntar en mi calendario.

*En mi escuela* – estoy trabajando muy fuerte y haciendo todo mi trabajo a tiempo para mantener mis calificaciones bien. También esta semana pediré información de cuatro universidades.

*En mi tiempo libre* – he dejado solicitudes de trabajo en cuatro lugares diferentes y ya tengo una entrevista en un lugar.

De tiempo a los participantes para que empiecen el proceso solos con un compañero o en grupos pequeños y decidir que metas quieren tener. Pregúnteles que compartan algunas de las metas que se forjaron. Continúe compartiendo ejemplos de cada uno de los pasos y todo el proceso. Provea retroalimentación a los alumnos que compartan su proceso.

Repase Adjunto 11.2 para resumir los seis pasos para alcanzar metas.

#### V. Ejemplos (5 minutos)

Repase algunos ejemplos y no-ejemplos de cómo establecer metas. Use la situación hipotética siguiente.

##### Guión Ejemplo:

*Supón que tu meta es entrar a un equipo deportivo de la escuela, ¿qué podrías hacer para llegar a ser parte del equipo?*

**De oportunidades para que los participantes respondan** o pida a ciertos participantes que participen.

**Use la siguiente pregunta:** ¿es este un ejemplo de establecer metas o no?

**Ejemplo negativo:** El chico pasa 2 horas al día soñando despierto acerca de todo lo que hará después que sea parte del equipo.

**Ejemplo negativo:** La chica dibuja los edificios de la universidad a la que le gustaría ir durante clase.

**Ejemplo:** Pídeles a los participantes que den un ejemplo que como pueden establecer una meta que les logre ser parte del equipo.

## VI. Conclusión (5 minutos)

Repase los pasos y los objetivos.

**Repase las habilidades difíciles y los puntos claves.**

### Guión de Ejemplo:

*Hoy aprendimos técnicas y pasos que podemos tomar para alcanzar nuestras metas. Aprendimos como usar los pasos correctamente, vimos como se ve el proceso, y también practicamos los pasos. Quiero que todos practiquen estos pasos con situaciones personales que les estén sucediendo en casa, la escuela, y con sus amigos. Los pasos para alcanzar metas también pueden usarse para incrementar actividades positivas en sus rutinas. Estas habilidades/técnicas pueden usarse para crear y mantener vidas sanas.*

## VII. Prueba (5 minutos)

Si está examinando los conocimientos de los participantes después de cada lección, distribuya las hojas de la prueba.

## VIII. Tarea

Hoja de Tarea: Adjunto 11.3: Organizador de Metas Personales

### Sugerencias para que los participantes apliquen las enseñanzas

**Corrección Temprana:** antes de asignar tareas futuras, motive a los participantes a establecer metas que puedan lograr. Motive metas tales como tiempo designado para terminar los problemas de las tareas pasadas, etc. Recuérdeles que el establecer metas nos ayuda a lograr más y más.

**Recuérdeles:** si ve que algún participante se ve desanimado, recuérdale de los pasos que pueden seguir para establecer metas que le puedan ayudar a lograr lo que quiera.

**Refuerce:** si observa a algunos participantes usando los pasos para establecer y alcanzar sus metas para terminar sus obligaciones, reconozcalos verbalmente con reafirmación positiva. Por ejemplo: “Carlos, me dijiste que hoy te ibas a aprender cinco palabras nuevas en inglés y lo hiciste, muy bien, se ve que el haberte puesto esa meta te ayudó, muy bien hecho”.

Adjunto 11.1

## Conceptos

**Metas:** Objetivos específicos que quieres alcanzar (pueden ser a corto o largo plazo).

**Establecer Metas:** El proceso de definir una meta y crear un plan de acción que te va a ayudar a alcanzar tu meta.

**Alcanzar Metas:** Terminar el plan de acción de una manera exitosa. Logras cumplir tu meta haciendola realidad.

Adjunto 11.2

## **Existen seis pasos para Alcanzar Metas:**

1. Definir tus valores.
2. Crear metas que reflejen tus valores.
3. Generar ideas de cómo alcanzar tus metas.
4. Evaluar la meta.
5. Implementar tu plan.
6. Evaluar tu progreso.

Adjunto 11.3: Organizador de Metas Personales

## Tarea

	<b>Casa</b>	<b>Escuela</b>	<b>Tiempo Libre</b>
<b>Mis Valores</b>			
<b>Mi Meta</b>			
<b>Evalúa tu meta</b>	¿Práctico? ___ ¿Realista? ___	¿Práctico? ___ ¿Realista? ___	¿Práctico? ___ ¿Realista? ___
<b>¿Lo Hice?</b>	Sí ___ No ___	Sí ___ No ___	Sí ___ No ___
<b>¿Funciona mi plan?</b>	Sí. ¿Qué otra meta me puedo forjar? ___  No. ¿Qué cambios puedo hacer? ___	Sí. ¿Qué otra meta me puedo forjar? ___  No. ¿Qué cambios puedo hacer? ___	Sí. ¿Qué otra meta me puedo forjar? ___  No. ¿Qué cambios puedo hacer? ___

## Jóvenes Fuertes Lección 12

# ¡Final!

### Preparación

Para facilitar el repaso, será de gran ayuda ver las lecciones anteriores para lograr refrescar la memoria de los participantes .

Obtenga información de servicio de salud mental en la comunidad, números de servicios para crisis, y otra información de servicios que sus participantes puedan acceder localmente en caso que los necesiten.

### I. Introducción

Comuniqué el propósito y los objetivos claramente. Explíqueles a los participantes que completarán la lección final del currículo “Jóvenes Fuertes”. Explíqueles que los temas que han estudiado las últimas semanas van a ser repasadas y que luego completarán un examen para medir que tanto han aprendido. Dígales que ellos han aprendido muchas cosas valiosas en esta unidad que son vitales para su vida social y su salud emocional. Tendrán muchas oportunidades para usar las cosas que han aprendido estas semanas y podrán aplicar las habilidades y conceptos durante el resto de sus vidas.

#### Guión de Ejemplo:

*Hoy vamos a terminar la unidad “Jóvenes Fuertes” que hemos estado estudiando durante las últimas \_\_\_ semanas. Hemos aprendido la importancia de mantenernos orgullosos de nuestras raíces latinas, y la manera de entender mejor nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás. También hemos aprendido acerca de cómo ponernos metas, cómo resolver problemas, y cómo pensar de una manera que nos sea de ayuda en la vida. Hoy, vamos a repasar todo lo que hemos aprendido. Sabemos que a veces encontramos problemas serios en nuestras vidas o en las vidas de otros que tendremos que resolver. Hoy, vamos a platicar acerca de qué hacer si los problemas son muy serios. Hemos aprendido cosas muy importantes que les ayudarán a trabajar bien con otras personas y que les ayudarán a tomar buenas decisiones. Hoy, tendrán la oportunidad de mostrar todo lo que han aprendido al completar los cuestionarios al final.*

### II. Instrucción: 20 minutos

**NOTA IMPORTANTE:** Si tiene la intención de conducir las pruebas de Jóvenes Fuertes al final de esta lección, necesitará reservar aproximadamente 30 minutos en total de tiempo para terminar esta última lección. Si usted no va a conducir las asesorías, extienda el tiempo empleado de instrucción repasando todo lo que sea necesario.

**Guión de Ejemplo:**

*¿Quién se acuerda de algunas de las cosas que hemos aprendido de las lecciones de Jóvenes Fuertes? Les voy a dar una pista, aquí están los nombres de las lecciones que hemos estudiado estas últimas semanas:*

Use el Adjunto 12.1 en el proyector de transparencias, lea los nombres de las lecciones, y apunte el nombre de cada lección diciendo:

*Levanten la mano si me pueden decir algunas cosas importantes que aprendieron de esta lección* (decir el nombre la lección).

- Entendiendo tus Emociones (Partes 1 & 2)
- Controlando el Enojo
- Entendiendo las Emociones de los Demás
- Pensando Claramente (Parte 1 & 2)
- El Poder de Pensamientos Positivos
- Resolviendo Problemas Interpersonales
- Eliminando el Estrés
- **Cambio de Comportamiento: Estableciendo Metas e Incrementando Actividades Positivas**

Llame a los participantes y ayúdeles a recordar dándoles algunos conceptos clave de cada una de las lecciones (abajo proveemos una lista comprensiva, pero favor de usar su propio criterio para determinar en cuáles enfocar su atención). Puede también proveer claves de las actividades de cada lección para guiarlos un poco más. Si es necesario, saque las transparencias para el proyector de cada lección para enseñarlas a los jóvenes.

Use ésta lección como una oportunidad para exponer cualquier tema o concepto que sea necesario para su grupo, y para repasar las ideas que necesiten más explicación o expansión.

Use la lista de abajo como guía, pero permita que los participantes den sus opiniones acerca de los conceptos, evitando que simplemente repitan las definiciones tal como se les dio. Cambie el contexto y las referencias culturales como sea necesario para asegurar el aprendizaje profundo de los conceptos.

Facilite una conversación que tenga un enfoque pero que también cambia entre los temas que usted quiera cubrir, siempre alentando la contribución de cada participante.

Si es posible, sin poner la atención en nadie en particular, use su conocimiento de los jóvenes para informal y casualmente hacer una asesoría de algunos participantes específicos.

**Entendiendo tus emociones (Partes I & II)**

**Emociones:** sentimientos internos acerca de diferentes situaciones. ¿Son buenos todos los sentimientos? Sí, y se expresan en diferentes maneras. Hay maneras buenas y no tan buenas de expresar los sentimientos.

**Algunos Sentimientos Positivos:** feliz, emocionado.

**Algunos Sentimientos Negativos:** preocupación, frustración, temor.

**Guión de Ejemplo:**

*Hablamos acerca de las diferentes situaciones y de cómo se sentirían si esa situación les pasara a ustedes. Por ejemplo, ¿cómo te sentirías si tu amigo rompe tu CD favorito o si le tuvieras que mostrar a tus padres tus malas calificaciones?*

## **Controlando el Enojo**

**Enojo:** un sentimiento de infelicidad y desprecio hacia alguien o algo cuando te sientes lastimado o amenazado.

**Agresión:** comportamiento forzado y de oposición que lastima emocional o físicamente a otros. a uno mismo, o a las cosas.

**Manejo del Enojo , en una manera positiva:** el escoger comportamientos apropiados cuando se está enojado(a) después de tener en cuenta los siguientes pasos.

- **Causa**
- **Interpretación**
- **Reacción Emocional**
- **Decisión**
- **Comportamiento**
- **Consecuencias**

**Guión de Ejemplo:**

*Para mejor reaccionar al enojo, aprendimos acerca de contar al revés, de hablarse a uno mismo en silencio, de los enunciados “si-entonces” y de la auto evaluación.*

## **Entendiendo las emociones de los Demás**

**Empatía:** comprender los sentimientos o las emociones de otra persona.

**Perspectiva:** sentimientos y opiniones que cada persona tiene de una experiencia.

**Claves:** señales o símbolos que te dicen algo acerca de otra persona.

**Guión de Ejemplo:**

*Tenemos diferentes comportamientos para que los demás adivinaran nuestras emociones.*

**Pensando Claramente – Parte I**

**Visión Binocular:** ver las cosas de manera exagerada y que acentúa lo negativo.

**Pensamiento Blanco y Negro:** ver las cosas de maneras extremas, puntos opuestos, usando palabras como “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, “bueno” o “malo”.

**Lentes Oscuros:** pensar sólo en el lado negativo de la situación.

**Adivinando el Futuro:** hacer predicciones acerca de lo que va a ocurrir sin tener suficiente evidencia.

**Tomar las Cosas Personalmente:** culpándote a ti mismo de las cosas que no lo son.

**Juego de Culpas:** culpar a otros por culpas de deberías asumir.

**Guión de Ejemplo:**

*Hablamos del termómetro y de cómo los sentimientos pueden ser altos o bajos.*

**Pensando Claramente - Parte II**

Determinar cómo deshacerse de los pensamientos negativos aprendidos en la primera parte.

**Guión de Ejemplo:**

*Hablamos acerca de cómo buscar evidencia que apoye o rechace nuestros sentimientos, y luego decidir si la evidencia es razonable o no.*

**El Poder de Pensar Positivamente**

**Auto-control:** la habilidad de controlar tu propio comportamiento, especialmente en relación a tus acciones e impulsos.

**Optimismo:** Creer y esperar que las cosas siempre saldrán bien.

**Clave de Ejemplo:**

*Aprendimos el plan APCDE del pensamiento positivo. Quien me puede decir los pasos?*

**A** era algún problema que no puedes controlar.

**P** eran los pensamientos y creencias que te hicieron pensar que las cosas fueron tu culpa.

**C** las consecuencias de un sentimiento de miedo que entra en tu cabeza y hace las cosas peor.

**D** era la disputa que lleva a decidir no aceptar los sentimientos negativos.

**E** era la energía positiva de saber que estás en control de lo que piensas.

## **Resolviendo Problemas Interpersonales**

**Conflicto o Problema:** un desacuerdo o algo que no va bien o que no funciona.

**Resolver:** arreglar, enmendar algo, o encontrar la solución.

**Resolución:** la parte en la cuál encuentras la solución a un problema.

**Resolver Problemas:** encontrar una manera de solucionar un problema.

### **Guión de Ejemplo:**

*Repasamos los pasos para resolver problemas donde identificamos el problema, buscamos soluciones, escogimos la mejor solución, y pusimos la solución en acción.*

## **Eliminando el Estrés**

**Estrés:** demostramos las señas que da el cuerpo con el estrés, como el apretar los dientes, hacer puños, los músculos tensos, el miedo, la preocupación, los nervios, los sentimientos de no poder hacer nada, las manos que tiemblan o el cuerpo entero tembloroso.

### **Clave de Ejemplo:**

*Una forma de relajamiento es el relajamiento de los musculos. Encontramos lugares tranquilos y cerramos los ojos y practicamos respirar profundamente y nos sentamos en silencio.*

## **El Poder de Establecer Metas y Mantenerse Activos**

**Meta:** algo específico que quieres obtener o lograr (sea corto o a largo plazo).

**Poner Metas:** el acto de escoger una meta y hacer un plan específico que te ayude a cumplir tu meta.

**Cumplir tu Meta:** ¡finalmente ver la realización de tu meta!

**Guión de Ejemplo:**

*Hablamos acerca de los seis pasos para cumplir nuestras metas. (a) defines tus valores y lo que es importante para ti, (b) creas metas que concuerdan con lo que es importante para ti, (c) piensas en varias ideas que te lleven a tu meta, (d) piensas en tus metas y te aseguras de que sean razonables y no inalcanzables, (e)! poner tu plan en acción! y (f) revisas el progreso de tu plan de vez en cuando.*

### III. Participantes con Problemas Serios

Explíqueles a los participantes que han aprendido cosas importantes durante este programa, pero que estas habilidades pueden no ser suficientes si encuentran problemas muy serios en sus vidas.

**Guión de Ejemplo:**

*Hemos aprendido habilidades importantes que los ayudarán en muchas situaciones, pero a veces encontramos situaciones en la vida que son muy serias y para las cuales necesitamos ayuda para resolverlos. Si un problema se vuelve muy serio, siempre hay gente que nos puede ayudar.*

Opción A: de una lista de recursos de la comunidad si los jóvenes necesitan apoyo.

Opción B: use la siguiente actividad de discusión.

**Guión de Ejemplo:**

*¿Quiénes son algunas personas en la escuela o en la comunidad a las que podemos ir si necesitamos ayuda?*

Apunte la lista en el pizarrón. Ayude a los participantes a generar nombres. Si les es difícil comience con el director(a), la maestra(o), un psicólogo(a), etc.

**Guión de Ejemplo:**

*Hemos nombrado muchos adultos en la escuela a los que se pueden acudir si tienen problemas serios. Ahora, piensen en una persona en las que ustedes le tengan confianza y escriban su nombre. También piensen en gente fuera de la escuela a las que se puede ir a pedir ayuda. ¿Quiénes son algunas de esas personas?*

Apunte la lista en el pizarrón. Ayude a los participantes a generar nombres. Si les es difícil sugiera las siguientes opciones: sus padres, otro miembro adulto de la familia, una amistad, un vecino, el párroco de la iglesia, etc.

**Guión de Ejemplo:**

*Hemos nombrado a muchos adultos en nuestra casa o comunidad con quienes pueden hablar si algo serio ocurre. Ahora, piensen en la persona en la que confían más y escriban su nombre en un papel.*

Incluya información para localizar servicios de salud mental, líneas de crisis, etc.

#### **IV. Prueba (Opcional)**

Si usted administró la prueba de síntomas y de conocimientos en la primera lección, ahora es el momento de administrar las pruebas una vez más, para determinar la eficacia de Jóvenes Fuertes para incrementar el conocimiento y las habilidades emocionales de los jóvenes. Tomará aproximadamente un total de 30 minutos, 15 minutos por cada prueba. Si quiere administrar las pruebas pero no tiene tiempo para hacerlo como parte de la lección 12, programe tener más de una hora para la lección 12, o coordinar un tiempo diferente para darles las pruebas a los jóvenes.

#### **V. Conclusión**

Junte a sus participantes y repasen los puntos más importantes de la lección.

**Guión de Ejemplo:**

*Hoy repasamos todo lo que hemos aprendido en “Jóvenes Fuertes”. Durante este programa, hemos compartido historias personales. Recuerden que estas historias son confidenciales y que aunque hoy sea el último día de “Jóvenes Fuertes”, recordaremos no compartir las historias personales de los demás con nadie fuera de nuestro grupo. Al mantener las historias de los demás en secreto, estarás respetando al grupo entero.*

*Hoy también hemos repasado las cosas que podemos hacer si los problemas se vuelven muy serias. Saben a quién acudir, dentro y fuera de la escuela, si necesitan ayuda.*

*¡Felicidades por terminar “Jóvenes Fuertes”! Han aprendido muchas habilidades nuevas. Sus habilidades han consolidado su fuerza emocional, y continuarán a ser de valor en el futuro, hasta llegar a ser adultos. Tendrán muchas oportunidades para usar éstas habilidades y estar emocionalmente saludable todas sus vidas.*

Adjunto 12.1

## Lecciones que aprendimos en *Jóvenes Fuertes*

- Entendiendo tus Emociones (1 & 2)
- Controlando el Enojo
- Entendiendo las Emociones de los  
Demás
- Pensando Claramente (1 & 2)
- El Poder de Pensamientos Positivos
- Resolviendo Problemas Interpersonales
- Eliminando el Estrés
- Cambio de Comportamiento: Estableciendo  
Metas e Incrementando Actividades  
Positivas
-