



Cuaderno de trabajo

Segundo grado

Secundaria



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

Derechos reservados

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

Derechos y permisos

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

Dirección general: Inés Kudó

Coordinación: Joan Hartley

Asistencia general: Luciana Velarde

Autores:

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

Colaboradores:

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

Asesoría del Ministerio de Educación de Perú:

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

Ilustración: David Cárdenas, Silvia Tomasich, Erica Alegría.

Diseño gráfico: Evolution Design eirl.

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

Afiches: Hermanos Magia S.A.C.

2a edición, junio 2016

Síguenos en:

 /BancoMundialPeru

 @BancoMundialLAC

CON LA COLABORACIÓN DE:



Mi personalidad

La lista que se presenta a continuación menciona pares de frases que describen diferentes formas de ser. En cada par, elige la frase que mejor te describa, aquella que se presenta la mayor parte del tiempo, subráyala y da un ejemplo breve de cómo esa frase te describe mejor. Si ninguna de las dos frases presentadas te describe, puedes dejarlas sin señalar.

1. Abierto a experiencias nuevas / Me gustan las rutinas.

2. Pongo atención a detalles y orden. / Soy relajado y no me preocupo por las cosas pequeñas.

3. Soy extrovertido y social. / Soy introvertido y prefiero estar solo o en grupos pequeños.

4. Me acomodo a cómo piensan y actúan mis amigos. / No me importa pensar y actuar diferente.

5. Mis emociones no cambian mucho y, en general, estoy de buen humor. / Mis emociones cambian seguido y, a veces, estoy muy feliz y, a veces, muy triste.

6. Me gusta expresar mis emociones. / Prefiero guardarme mis emociones.

7. Prefiero leer un libro o ver una película. / Prefiero jugar deportes con mis amigos.

8. Me gusta estar alrededor de gente como yo. / Me gusta estar alrededor de gente distinta a mí.

9. Soy aventurero y valiente. / Prefiero las cosas que conozco y las disfruto.

10. Yo propongo ideas y planes nuevos y los demás me siguen. / Yo sigo ideas y planes que otros proponen.

11. Cuando alguno de mis amigos tiene algo muy personal que contar, recurre a mí pues confía en mí. / Cuando alguno de mis amigos tiene algo muy personal que contar, recurre a otras personas, no a mí.

12. Mi familia es más importante que mis metas personales. / Mis metas personales son más importantes que mi familia.

13. Soy amable y cálido. / Soy reservado y poco afectuoso.

¿Qué me gustaría mejorar de mi personalidad?

En las líneas que encontrarás a continuación, escribe dos aspectos de tu personalidad que te gustaría mejorar. Pueden ser aspectos que hayas marcado en las preguntas anteriores u otros rasgos que se te ocurran. Por ahora, no escribas nada en los recuadros de la derecha; los vas a necesitar para la próxima actividad.

1. _____

2. _____

Mi cerebro maleable

Recientemente, los científicos han demostrado que nuestro cerebro es maleable. "Maleable" significa que se puede modificar o moldear. Si pudiéramos ver nuestro cerebro muy de cerca, veríamos algo similar a una red de muchos cables que se conectan entre sí. Estos cables son las neuronas, las células que se encargan de transmitir información en nuestro cerebro. Cuando aprendemos cosas nuevas, estas conexiones neuronales cambian. Algunos cables se separan entre sí y se unen con otros nuevos. Como siempre estamos aprendiendo de nuestra experiencia y de las situaciones que vivimos, nuestros cerebros están cambiando constantemente.¹



Por medio del estudio de caracoles marinos, Eric Kandel demostró que cuando la gente aprende cosas nuevas, las conexiones y estructuras físicas de su cerebro cambian. Kandel recibió un Premio Nobel en el año 2000 por sus aportes a la ciencia.²

1. Imagen tomada de [gettyimages.com](https://www.gettyimages.com)
2. Imagen tomada de www.nobelprize.org

Trabalenguas³

Instrucciones:

1. Selecciona el trabalenguas que más te guste.
2. Tienes cinco minutos para aprendértelo.

Me han dicho que has dicho
un dicho que yo he dicho. Y ese
dicho que te han dicho que yo he
dicho no lo he dicho más si yo lo
hubiera dicho estaría muy bien
dicho por lo tanto no lo he dicho.

El constantinopolizador se
quiere desconstantinopolizar el
desconstantinopolizador que lo
desconstantinopolize, un buen
desconstantinopolizador será.

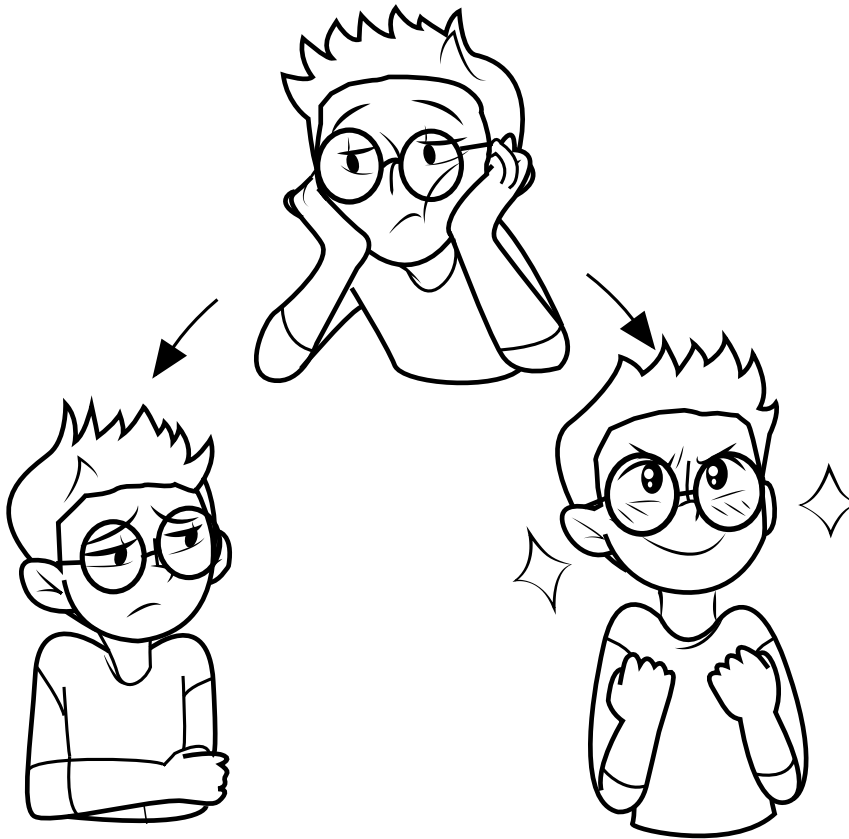
Un trabalengüista muy
trabalenguoso creó un
trabalenguas muy
trabalenguado que ni el mejor
trabalengüista lo pudo
destrabalenguar.

3. Reúnete con otros dos compañeros y, en grupo, cada uno dirá su trabalenguas.
4. Escribe en qué te equivocaste en tu primer intento de decir el trabalenguas.

5. Identifica y señala las palabras o partes que te cuestan más trabajo repetir. Piensa en alguna estrategia para superar tus errores.
6. ¡Intenta aprendértelo nuevamente!

3. Trabalenguas recuperado en septiembre de 2015 de <http://www.cerotec.net/aplicaciones/pizarra/es/trabalenguas-dificiles/f-65>

¿Fallaste?... ¡Esfuérzate más!



Quizás hayas oído hablar o leído algo de la psicóloga estadounidense Carol Dweck. Ella se ha dedicado a estudiar por qué algunas personas tienen éxito en aprender y desarrollar su inteligencia y otras no. Una de las cosas que ella encontró durante décadas de investigación es que cuando las personas creen que fallan, se equivocan o cometen errores porque ellas no son inteligentes o talentosas, ellas paran de intentar aprender y continúan fallando; pero cuando las personas creen que ellas fallan porque no trabajaron suficientemente duro, ellas se esfuerzan más y aprenden.

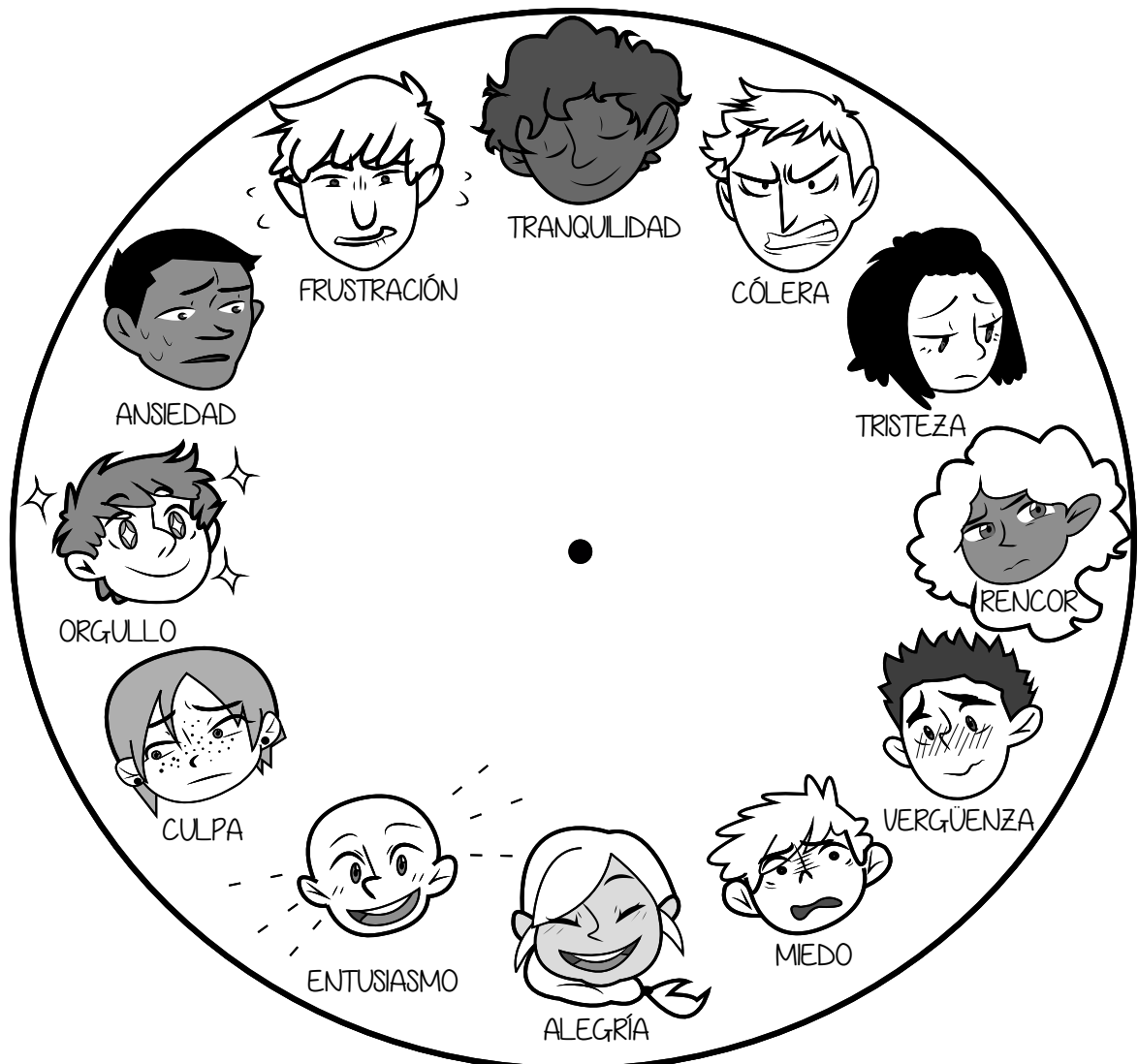
Aprender de los errores

Tatiana en su escuela tenía serios problemas en la redacción de textos! Cometía muchos errores de ortografía. Esto le había pasado en primaria y ahora que estaba en secundaria le seguía sucediendo.

	Antes Tatiana pensaba que era tonta y que era "un desastre" para la ortografía.
	Pero cuando supo que todos podemos aprender lo que sea con esfuerzo, Tatiana pensó: "Puedo aprender a tener buena ortografía".
<p><i>¿Porque no me dejan salir?</i> <i>Por qué saliste la semana pasada.</i></p> <p><i>¿Cuando comenzará el invierno?</i></p> <p><i>¿Para que quieres los colores?</i></p>	Entonces identificó cuáles eran sus errores. "¡Ah! No sé cuándo poner tildes a palabras como "como, cuando, porque, para que..."; esto hace que lo que escribo sea confuso y a veces sin sentido.
	Tatiana decidió hacer varias cosas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer más. 2. Al leer, se fijaba y señalaba cómo se utilizaban esas palabras. 3. Buscar si hay alguna regla de ortografía para saber cuándo esas palabras llevaban tilde y cuando no.
	Ahora Tatiana sabe que cuando está haciendo una pregunta "Por qué" es separado y lleva tilde, al igual que "Para qué, cómo, cuándo, qué".
	¡Ha mejorado mucho su ortografía! Ya nunca se volvió a sentir tonta. Ahora sabe que solo tiene que esforzarse más y aprender de sus errores.

1, 2, 3... Emociones a la vez

Para cada uno de los siguientes casos, sitúen los palillos como si fueran las manecillas del reloj de acuerdo a las emociones que podrían estar sintiendo los personajes (puede ser una emoción, pero también dos o tres emociones a la vez).



1. Romina y el celular

Romina está feliz estrenando un teléfono celular que su hermana le regaló. Un día descubre que el celular ya no está en su maletín, donde ella lo había dejado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Romina?



2. Salomón y las drogas

Salomón está en una fiesta y todos sus amigos le dicen que es un cobarde por no consumir drogas.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Salomón?



3. Gerardo y Nina

A Gerardo le gusta Nina. Un día descubre que Nina y su mejor amigo van a ir juntos a una fiesta que él mismo organizó.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Gerardo?



4. Leidy y el enamorado

Leidy se quedó sin amigas porque Rosa se inventó el chisme de que Leidy le quitó a su enamorado.

¿Qué emoción o emociones podría sentir Leidy?

Mis emociones mezcladas

Describe tres situaciones en las cuales hayas sentido más de una emoción a la vez.

1. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que me hicieron sentir bien:

2. Una situación en la cual sentí dos o más emociones que no me hicieron sentir bien:

3. Una situación en la cual sentí una emoción que me hacía sentir bien y otra que me hacía sentir mal:

Estrategias para relajarme

A continuación, encontrarás algunas estrategias que te ayudarán a relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionen, como la cólera, el miedo o la ansiedad.

ESTRATEGIA 1. Tensión - Distensión

1. Siéntate tranquilamente en una posición cómoda. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Toma aire por la nariz lo más profundo que puedas y suéltalo lentamente también por la nariz.
3. Ahora vamos a apretar y soltar los músculos de nuestro cuerpo, uno por uno... Iniciemos:
 - **Manos.** Aprieta los puños lo más fuerte posible (3 segundos), ahora extiende los dedos.
 - **Hombros.** Tira de ellos hacia atrás como si fueras a juntarlos (3 segundos), ahora relájalos.
 - **Cuello (lateral).** Dobra la cabeza lentamente a la derecha hasta donde puedas, ahora suéltalo. Haz lo mismo hacia la izquierda.
 - **Cuello (hacia adelante).** Lleva el mentón hacia el pecho, después suéltalo (no se recomienda llevar la cabeza hacia atrás).
 - **Ojos.** Abre los ojos tanto como sea posible y relájalos.
 - **Estómago.** Tira hacia dentro el estómago tanto como sea posible y luego suéltalo.
 - **Pies.** Aprieta los dedos (sin elevar las piernas) y relájalos. Apunta con los dedos hacia arriba tanto como sea posible y relájalos.

ESTRATEGIA 2. Siento mi respiración.

1. Siéntate lo más cómodo posible, separa un poco los pies, pon la columna bien recta. Si quieres puedes cerrar los ojos.
2. Coloca una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax.
3. Ahora toma aire por la nariz y suéltalo por la boca, haciendo un ruido suave y relajante como hace el viento cuando sopla ligeramente.
4. Siente cómo tu abdomen sube y baja.
5. Repite varias veces.

ESTRATEGIA 3. Pongo mi cuerpo en movimiento⁴

1. Párate con la espalda recta, los brazos a los lados y los pies un poco separados (al nivel de las caderas). Da tres respiraciones profundas.
2. Lentamente levanta los brazos, une las palmas de tus manos y estíralas como si tus dedos quisieran tocar el techo.



3. Mantén los brazos lo más estirados hacia el techo que puedas y, sin mover los pies, lentamente dobla el tronco hacia abajo a la derecha. Exhala el aire mientras haces este movimiento.



4. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
5. Mientras exhalas, repite el movimiento pero bajando hacia el lado izquierdo.
6. Mientras inhalas, vuelve a la posición central.
7. Repite este movimiento de un lado al otro varias veces más.

¿Qué otra estrategia constructiva podrías poner en práctica para relajarte cuando estés sintiendo una o varias emociones que te tensionan?

4. Ejercicio tomado de Broderick, P. C. (2013). Learning to breathe. A mindfulness curriculum for adolescents to cultivate emotion regulation, attention, and performance. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Controlar mi reacción a la frustración
para no hacer daño a nadie.

La historia de Carla y Dana

Dana, Carla y Emilia estudian juntas y son muy amigas. Carla fue novia de Willi por algún tiempo y, aunque terminaron ya hace varios días, ella aún se siente enamorada de él. Ahora Dana se ha hecho muy amiga de Willi.

Lee la siguiente conversación de Emilia y Dana para conocer lo que pasó...

..-*dAnA*..

Como tas Dana? 

Regular, happy y trite... 😞 

oHHH!
Xq que pasa??
cuentame que pasooo! 

Willi y yo nos besamos ♥♥♥
Pero Carla se va a sentir muy
mal... esto me tiene triste
and worried 😞 

!! 

..... 

¿Qué puede sentir y pensar Carla?

¿Qué emociones desagradables puede experimentar Carla cuando se entere?



Haz una lista lo más larga posible de reacciones que podría tener Carla.



Cuando Carla se enteró...



¿Qué me recomiendas tú?

Puntos de vista diferentes

Lee con atención cada situación e identifica cuáles son los puntos de vista de los grupos sociales involucrados en cada una de ellas:

Un candidato a la Alcaldía de una ciudad hace su campaña repartiendo suculentos platos de comida a sus posibles votantes; él piensa que "(...) a estas personas no se les llega con ideas y propuestas, sino con el estómago satisfecho".

¿Por qué algunas personas aceptan la comida que les ofrece el candidato?

¿Bajo qué situación ustedes también aceptarían la comida que ofrece el candidato?

Muchos de los ciudadanos están en desacuerdo con el comportamiento del candidato y les parece ofensiva su manera de pensar. ¿Por qué crees que estos ciudadanos están en desacuerdo?

¿Qué emoción experimentas?

Parte 1: Observa durante algunos minutos la imagen.



¿Qué emociones sientes?

Parte 2: Ahora compara lo que sentiste con lo que experimentaba el pintor. Para esta imagen, Edvard Munch se inspiró en algo que él había vivido y que describió en su diario en enero de 1892 :

"Estaba caminando por la carretera con dos amigos. El sol se ponía. Sentí como un soplo de melancolía. El cielo de repente se volvió de un rojo sangre. Me detuve y me apoyé en una valla, muerto de cansancio. Sangre y lenguas de fuego acechaban sobre el azul oscuro del mar y de la ciudad. Mis amigos continuaron y yo me quedé atrás. Temblando de ansiedad, sentí un grito interminable que atravesaba la naturaleza".

Para saber más: "El grito"⁵

"El grito" es una de las pinturas más famosas del mundo y es considerada la obra más importante del noruego Edvard Munch. El interés de Munch por la representación de las emociones a través del arte y el modo en que supo plasmarlas a través de su pintura hacen que sea considerado uno de los precursores más influyentes del Expresionismo (movimiento artístico y literario de origen europeo, surgido a principios del siglo XX, que se caracteriza por la intensidad de la expresión de los sentimientos y las sensaciones).

5. Información tomada de <http://arte.about.com/od/Obras-De-Arte/ss/El-Grito-Edvard-Munch.htm>

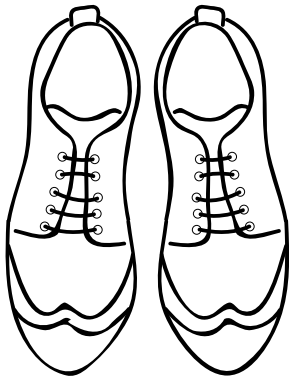
¿y qué sientes tú?

Situación 1: Durante una clase, un profesor grita y ofende a uno de tus compañeros porque estaba distraído y no había respondido la pregunta que le hizo el profesor..



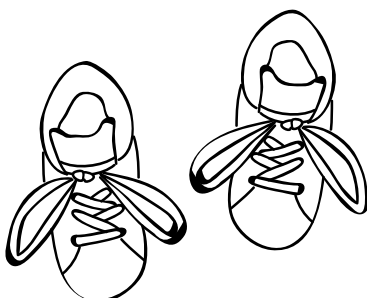
Ponte en "los zapatos" de tu compañero. ¿Qué sentirías por lo que vive tu compañero?

Situación 2: Formas parte de un grupo de cuatro amigos(as). Uno(a) de tus amigos(as) ofende, critica y se burla varias veces al día de otro(a) de tus amigos(as).



Ponte en "los zapatos" de tu amigo(a) que es ofendido(a). ¿Qué sentirías por lo que él o ella vive?

Tu Situación: Recuerda una situación en la que hayas sido testigo de algo que vivió un amigo(a) o compañero(a), y que despertó tu empatía. Descríbela a continuación:



Cambiar el mundo desde donde estamos:Entrevista a Belén de los Heros Montori⁶

Belén de los Heros Montori acaba de cumplir 15 años y es estudiante. Le encanta cocinar, pero lo que más le gusta es escribir. En el futuro, se ve estudiando algo relacionado con leyes. Sus amigos le dicen que la ven como una defensora del medio ambiente. Su peor defecto también es su mayor virtud: es muy necia. Cuando tiene la determinación de hacer algo, tiene que salir a hacerlo y a su manera.

Hace cinco años, Belén inició un proyecto de reciclaje de papel para ayudar a los niños de Aldeas Infantiles. Puso un tacho (con un aviso impreso o cartel) en el parque frente a su casa, llamó a sus vecinos y empezaron a colaborar. Hoy llegan papeles de toda Lima y ya alcanzó las 88 toneladas: la cantidad de papel que ha recolectado Belén en estos cinco años equivale al peso de doce elefantes africanos.

Tus padres deben estar muy orgullosos de ti, pero no creo que les haga mucha gracia tener tantos kilos de papel en el garaje...

[Risas] "Sí. Y los sábados se despiertan escuchando al camión que viene a llevarse el papel. Eso, más la balanza, las alergias por tanto papel...".

¿Cómo empezó todo esto?

"Tenía 11 años. Estaba en quinto grado de primaria y me dijeron que hiciera un proyecto que ayude al mundo. Con los dos chicos de mi grupo, empezamos a investigar y escogimos hacer algo relacionado con el reciclaje. Averiguamos sobre tres organizaciones y una de ellas fue Aldeas Infantiles SOS. Les mandamos un correo y Flavia de la Barra me contestó a la hora. Fuimos y nos contaron que Kimberly [Clark] recoge el papel, lo vende y con cada tonelada un niño puede comer tres veces al día por un mes. Yo me quedé impactada al saber que juntando papel uno le podía dar de comer a un niño. Pusimos un recipiente chiquito frente a mi casa [en Miraflores] y comenzamos".

¿Quién te ayudó primero?

"Los vecinos de mi parque. Le mandamos correos a todo el mundo, mensajes de texto, tocamos todas las puertas. Éramos unos chiquitos que corrían por el parque convenciendo a la gente que recicle y funcionó".

¿A cuánto llegaste el primer mes?

"¡Tres mil quinientos kilos!"

¡Tanto! ¿Qué les decías?

"Nos tomamos fotos con los niños de Aldeas para que supieran a quiénes ayudaban y pegamos esas fotos en el recipiente. También íbamos informando cuántos kilos teníamos".

¿Es cierto que hoy te busca gente hasta del distrito de Mala para traerte papel?

6. Tomado de <http://elcomercio.pe/lima/sucesos/belen-chica-15-anos-que-recicla-papel-ayudar-ninosvideo-noticia-1668424>

"Sí. Nos llaman de La Molina, de Surco, de todos sitios, para que vayamos a recoger papel. Y vamos. Todos en mi casa están metidos en esto".

¿Qué dicen tus padres?

"Mi mamá es la que más me ha ayudado. Especialmente cuando tuve problemas con la Municipalidad".

¿Qué problemas?

"Una persona se ha quejado porque dice que los dos recipientes malogran la estética del parque. Le fastidia verlos cuando sale a caminar con su perro. Me sorprende que una señora no entienda que con esos papeles estamos ayudando a niños que realmente lo necesitan".

De los tres que empezaron, tú eres la única que siguió. ¿Por qué?

"Por el hecho de querer ayudar, por motivar a las personas. Desde que empecé, quise conocer a los niños, y cuando vi sus caras por primera vez supe que tenía que ayudarlos como sea. Cada vez que voy a la aldea de Zárate, aprendo algo nuevo, de ellos y de mí. Los he visto crecer y he crecido con ellos. Ya llevo casi cinco años en este proyecto. Recuerdo que un día les llevamos unos queques y los chiquitos se los guardaban debajo del polo porque de repente no iban a comer en la noche. Eso te marca".

¿Ser joven no fue una dificultad?

"He tenido suerte. A veces, hay desconfianza y, por eso, pego mis fotos con los niños y voy informando cuánto papel vamos recolectando. Además, saben dónde vivo y la gente se me acerca y me pregunta: "¿Cómo vamos?". ¡Como un trabajo de equipo! Eso es bien lindo. Recuerdo que regresando de mi primera fiesta vino una señora mayor y me dijo: "Belén, ¡cómo has crecido!". Yo no la conocía, pero ella sí a mí por las fotos que íbamos colgando todos estos años. Me había visto desde que era chiquita con mis trencitas hasta ahora".

¿Hasta cuándo vas a seguir?

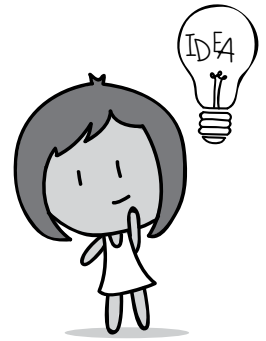
"Siempre me preguntan cuándo voy a parar. Lo único que me haría parar es una ley que me obligue a hacerlo".

Has escrito un libro para niños...

"Sí. La idea es que los niños se den cuenta del significado del reciclaje a través de la historia de dos mejores amigos: Alejandro, el conejo, y Belén, el elefante. Mateo Alayza hizo las ilustraciones, él me ayudó muchísimo. Toda la ganancia, el 100%, irá para Aldeas. Mi meta es que los niños no solo se den cuenta del valor de un pedazo de papel, sino que entiendan que proyectos como el mío se pueden lograr si tienen la determinación de hacerlo. Yo tenía 11 años cuando empecé. En el colegio me decían que no iba a recolectar ni 10 kilos y yo seguí. Yo creo que uno debe encontrar todas las formas posibles de ayudar a alguien y hacerlo. Si te dicen que no y sabes que es por algo bueno, hazlo igual. Tenemos que darnos cuenta de lo afortunados que somos.

Si quieren colaborar con el proyecto de reciclaje de papel, los invito a que visiten el parque Melitón Porras de Miraflores. Ahí, encontrarán dos recipientes. También pueden escribir al correo: reciclaconamor@gmail.com".

¿y tú que propones?



Diseña una iniciativa para convencer a otros de realizar acciones para el cuidado de nuestro planeta.

¿A quiénes te gustaría dirigir tu iniciativa? Niños, adolescentes, jóvenes, adultos, gobierno, empresas, familia, grupos específicos, etc.

¿En qué te gustaría concentrarte? Reciclar, ahorrar agua, consumir menos. Puedes leer la hoja de trabajo "¿Cómo cuidar nuestro planeta?" para identificar algunas ideas.

¿Qué harías para promover tu iniciativa? Haz una lista de las cosas que podrías hacer para convencer a otros de realizar la acción de cuidado del planeta que escogiste; por ejemplo, talleres, charlas, folletos, piezas publicitarias, campañas por las redes sociales, etc.

¿Algún beneficio adicional podría complementar tu iniciativa? Piensa y escribe si hay posibilidades de obtener ganancias materiales con tu iniciativa. Por ejemplo, en algunos países de Latinoamérica, en las escuelas y empresas se recolectan las tapas plásticas para darlas a determinadas fundaciones que ayudan a niños con enfermedades graves; esas fundaciones recogen luego el dinero procesando esas tapas.

¿Cómo cuidar nuestro planeta?

Genera menos desperdicios

- Utiliza pilas recargables.
- Evita usar productos desechables.
- Si tienes que comprar botellas desechables, compra botellas más grandes.
- Evita utilizar bolsas de plástico cuando puedas utilizar otras.

Recicla todo lo que puedas

- Cuida y reutiliza las hojas de papel.
- Recicla tu basura y todo lo que puedas.
- Separa la basura.
- Compra productos reciclados.
- Evita usar recipientes de aluminio y de plástico.

Utiliza menos agua

- Ahorra agua siempre que puedas.
- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.
- Mantén cerrado el caño mientras no necesitas el agua que sale, para no desperdiciar el agua.
- Riega por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.

Ahorra energía eléctrica

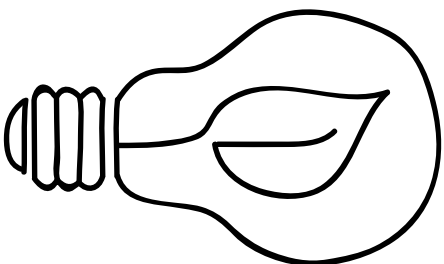
- Apaga las luces.
- Utiliza bombillas de bajo consumo.
- Evita utilizar electrodomésticos y energía innecesariamente.
- Usa menos el aire acondicionado, los calentadores eléctricos y la calefacción.
- Desconecta los aparatos eléctricos y los electrodomésticos.
- Aprovecha la luz natural.

Contamina menos

- Utiliza menos el carro.
- Siempre que puedas, utiliza el transporte público.
- Ahorra combustible.
- Gasta menos gas.

Otros consejos

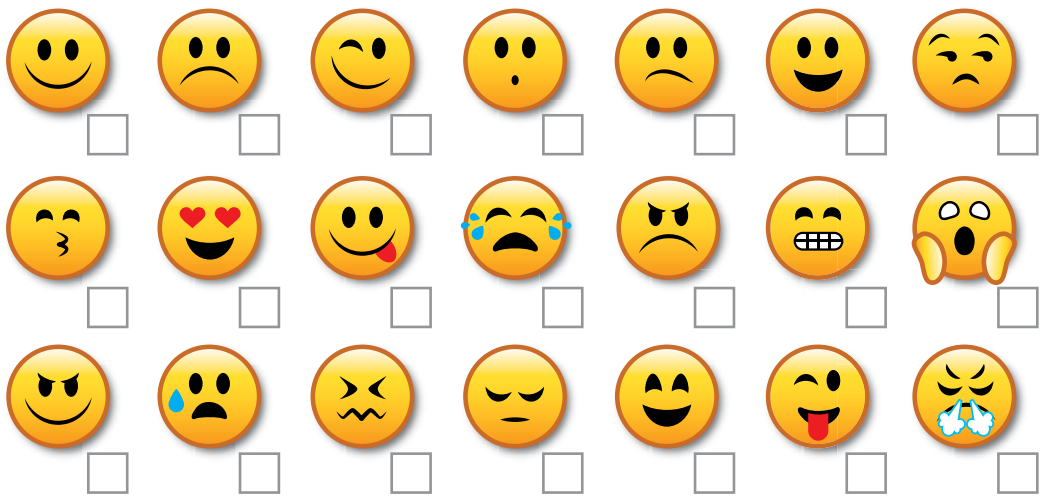
- Evita comprar y usar aerosoles.
- Planta un árbol.
- No tires papeles ni residuos en la calle.
- No tires el aceite que no sirva por las cañerías.



7. Ideas tomadas de <http://cuidarelplaneta.wordpress.com/>

Usar el lenguaje no verbal para mostrar mi interés en lo que estoy escuchando.

¿Cómo lo puedo expresar?



Coloca el número correspondiente al lado del emoji/emoticon que te ayudaría a expresar cada una de las siguientes situaciones:

- 1) ¡Estoy enojadísimo!
- 2) ¡Solo estoy bromeando!
- 3) ¡¡¡Uff, me salvé!!!
- 4) Me muero de amor..
- 5) ¡¡¡Qué horror!!!

Ahora escribe tus propios estados y busca el/los emoji(s) que te ayudarían a expresarlos:

- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

Un trabajo para Luisa⁸

Juan y Luisa conforman un matrimonio que vive y trabaja en Lima. Los dos trabajan, aunque no en empleos muy buenos, y tienen un hijo pequeño. Como el trabajo de Luisa es a tiempo parcial, es ella quien más tiempo dedica al cuidado de la casa y del niño. Recientemente, a Luisa le ofrecieron un mejor trabajo, con posibilidades de promoción rápida y con un salario mayor a lo que ahora ganan los dos juntos. Aceptarlo, sin embargo, implicaría trasladarse a otra provincia, por lo que Juan perdería su trabajo y no le sería fácil encontrar otro en la ciudad en la que trabajará Luisa. Eso significa que, durante unos meses, tendrá que dedicarse a las tareas domésticas y a cuidar a su hijo mientras espera encontrar un nuevo trabajo.

¿Debe Luisa aceptar el trabajo? (Marca con una "X" tu respuesta)

SI NO

Escribe, a continuación, por lo menos dos argumentos o razones para tu respuesta:

8. Adaptado de <http://hazloquedebas.wikispaces.com/Dilemas+morales>

Me comunico de manera asertiva

Situación 1: Te has dado cuenta de que uno de tus mejores amigos(as) habla mucho por las redes sociales con tu novia(o), crees que a él/ella le gusta ella/él.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías?

Situación 2: Varios de tus compañeros se han citado a través de las redes sociales para pelearse con estudiantes de otro colegio. Algunos de tus mejores amigos te dicen para ir. Cuando te niegas te dicen que los estás dejando solos y que eso no lo hace un buen amigo.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías?

Tu propia situación: Piensa en una situación que vives o viviste con tus compañeros, y amigos, y que te causó molestia.

¿De qué manera te afecta esto?

¿Qué sientes?

¿Qué te gustaría, necesitarías o desearías que sucediera?

¿Cómo se lo dirías?

Los terceros en los conflictos⁹

Los terceros son todas aquellas personas que no forman parte del conflicto. William Ury es un investigador de la Universidad de Harvard en Estados Unidos, experto en mediación de conflictos. Él hace la siguiente analogía con respecto a lo que debe ser la intervención de los terceros en los conflictos:

“El sistema inmunitario (o inmunológico) del cuerpo es una buena analogía para el tercer lado. Cuando una célula es atacada por un virus, envía una alarma química que despierta las dendritas que duermen en todos los tejidos. Las dendritas, a su vez, movilizan las células T, que se lanzan al rescate. Si las células T corresponden aproximadamente a la policía y a los custodios del orden en el mundo, las dendritas serían la comunidad circundante, a la que hay que despertar para que detenga el conflicto destructivo. El tercer lado sirve entonces como una especie de sistema inmunitario social que impide la difusión del virus de la violencia” (Ury, 2000, p.35).

¿Qué podemos hacer como “tercer lado” para evitar o frenar el manejo agresivo de los conflictos?

9. Ury, W. (2000). *Alcanzar la paz*. Buenos Aires: Paidós.

Cuatro pasos... Una mediación

①

Presenta las reglas

- Cada uno tendrá su turno para hablar.
- Cada uno debe escuchar al otro.
- No usarán agresión de ningún tipo.
- La conversación es confidencial.
- Se esforzarán para calmarse y buscar alternativas.
- El papel del mediador será facilitar que conversen.

②

Escucha la versión
de cada uno

- Pide que cada uno te cuente: ¿qué pasó?
- Haz preguntas para aclarar y profundizar.
- Reconoce y calma sus emociones.
- Identifica qué quiere o necesita cada uno.
- No juzgues - No muestres preferencias.

③

Pide soluciones

- Recuerda que tú no das ni sugieres soluciones.
- Pide que cada uno piense y sugiera soluciones.
- Escuchen las soluciones.
- Pide que elijan una solución gana-gana.

④

Resume el acuerdo

- Qué tiene que hacer cada uno: comportamientos.
- En cuánto tiempo.
- Pregunta si están de acuerdo.

¡Paseo cancelado!¹⁰

Instrucciones confidenciales para el representante de “los amigueros”

Por culpa de “los estudiosos”, van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a todo el salón. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los estudiosos. Ellos nos odian porque una chica de su grupo estaba de novia con uno de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos no pierden oportunidad de mirarnos mal; hemos tenido algunos encontronazos.

El lunes, cuando ellos estaban presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, a nosotros nos dio un ataque de risa porque sonó la alarma del reloj de una de nuestras compañeras, ella se asustó, dio un brinco e hizo una cara súper graciosa. Ellos creyeron que nos estábamos riendo de su obra de teatro, entonces, cuando terminaron, comenzaron a mirarnos muy mal... y a ofendernos. Nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes con ellos minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Entonces, dijeron que iban a suspender a algunos y que todo el salón iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar alternativas diferentes y justas a la suspensión, y que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas.

10. Caso tomado de Rodríguez, G. y Chaux, E. (2013). *Programa "Conflictos entre grupos adolescentes en el contexto escolar"*. Colombia: Universidad de los Andes.

Instrucciones confidenciales para el representante de "los estudiosos"

Por culpa de "los amigueros", van a suspender a algunos de nosotros y le van a cancelar el paseo a todo el salón. Todos están muy disgustados con nosotros.

El viernes pasado, durante el plan lector, nos agarramos a golpes con los amigueros. Ellos nos odian porque uno de su grupo estaba de novio con una chica de nuestro grupo y ellos dos terminaron. Desde entonces, ellos nos miran muy mal y hemos tenido algunos choques.

El lunes, cuando nosotros estábamos presentando una obra de teatro durante la hora de tutoría, ellos se empezaron a reír de nosotros, nos hicieron desconcentrar y arruinaron la presentación. Nos dio mucha rabia; nosotros no aguantamos y nos agarramos a golpes minutos antes de que terminara la clase. La profesora se molestó mucho y habló con el director. Entonces, dijeron que iban a suspender a algunos y que todo el salón iba a perder el paseo que nos tenía muy ilusionados.

Ahora, sin embargo, parece que el director podría cambiar su decisión, ya que un profesor sugirió que un representante de cada grupo podría ir a una mediación para encontrar otras alternativas diferentes y justas a la suspensión, y que garanticen que no habrá más peleas entre los dos grupos.

Nosotros queremos ir a la mediación y mi grupo me nombró a mí como representante. Aunque todavía tengo mucha cólera, creo que esto es mejor que tener más problemas...

Instrucciones confidenciales para el **MEDIADOR**

Hace poco, participaste en la formación de mediadores escolares. Hasta ahora no habías tenido la oportunidad de poner en práctica lo que aprendiste, pero ya llegó el momento. En un salón, hay dos grupos que han tenido algunos conflictos: “los amigueros” y “los estudiosos”. Un profesor les sugirió nombrar un representante para cada grupo e ir a una mediación para evitar ser suspendidos y que se cancele el paseo a todo el salón. Ellos aceptaron. Ahora te toca llevar a cabo la mediación y estás muy nervioso. Afortunadamente, encontraste el papel que te entregaron con los pasos del proceso de mediación. Los pasos que aparecen son los siguientes:

1. Establecer reglas claras para el proceso (No interrumpir, no atacarse ni agredirse de ninguna manera, mantener en confidencialidad la información, etc.)
2. Escuchar la versión de cada uno (No buscar culpables, sino buscar cómo cada uno contribuyó al problema; resumir las versiones; calmar sus emociones; identificar qué quiere cada uno; etc.)
3. Hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones gana-gana
4. Lograr un acuerdo que favorezca los intereses de todas las partes involucradas

Llegó la hora de la mediación...

Desafío 2: Sudoku"

El objetivo de cualquier Sudoku es rellenar la cuadrícula del 1 al 9, partiendo de algunos números ya dispuestos en algunas de las celdas. No se debe repetir ninguna cifra en una misma fila, columna o caja de 3x3. Aquí tienes un ejemplo como pauta.

Realiza tu propio Sudoku:

2	1	5	3	4	9	7	6	8
7	6	3	1	5	8	4	9	2
9	4	8	6	2	7	1	5	3
5	9	1	8	7	3	2	4	6
3	8	4	2	9	6	5	7	1
6	7	2	4	1	5	3	8	9
4	3	9	5	6	1	8	2	7
8	5	6	7	3	2	9	1	4
1	2	7	9	8	4	6	3	5

	4		6		7		2	
8								9
		2	5		4	1		
	7		8	3	5		6	
	5						8	
	9		7	4	6		5	
		4	3		9	7		
7								5
	8		4		1		3	

11. Actividad recuperada el 28 de julio de 2015 de <http://www.sectormatematica.cl/Sudoku/sudoku.htm>.

Desafío 3

Escribe un desafío o reto que tienes que alcanzar y que te traerá beneficios y bienestar.

¿Qué tanto esfuerzo tendrás que hacer para lograr alcanzar ese desafío? Pon una "X".

Poco esfuerzo

Esfuerzo intermedio

Mucho esfuerzo

¿En qué tendrías que esforzarte? ¿Qué tendrías que hacer?

¿Cómo podrás disfrutar de ese esfuerzo?

Pensaré en lo bien que me sentiré cuando haya superado el desafío.

Pensaré en los beneficios de superar el desafío... me los imaginaré

Me sentiré bien conmigo mismo por esforzarme al máximo.

Auto-monitoreo

El auto-monitoreo es una estrategia que puedes utilizar para perseverar en tus metas y objetivos. Consiste en hacer un seguimiento de cómo has avanzado en las acciones necesarias para cumplir tus metas. El auto-monitoreo te ayuda a tener cada vez más disciplina.

A continuación, tienes un desafío por resolver; te proponemos monitorear tu capacidad de concentración. Lee las siguientes líneas, responde las preguntas propuestas y empieza a resolver el desafío solo cuando tu maestro lo indique.

La reunión¹²

En una reunión se encuentran un ingeniero, un profesor, un abogado y un médico. Se llaman Víctor, Jorge, Carlos y Oscar, pero estos nombres no corresponden con el orden de las profesiones mencionadas al comenzar este párrafo. A continuación tienes algunas pistas para que puedas deducir qué profesión tiene cada hombre:

- 1 - Víctor y el profesor, no mantienen buena relación con Carlos.
- 2 - Jorge es muy buen amigo del médico.
- 3 - Carlos se relaciona bien con el abogado.
- 4 - El ingeniero es muy amigo de Oscar y el médico.

¿En esta actividad cuál es tu objetivo?

¿Qué harás para no distraerte y mantenerte concentrado?

12. Salvà, F. Recuperado en julio de 2015 de <http://www.psicoadictiva.com/inteli/intelig58.htm>

¡Ahora puedes comenzar!

Guía para auto-monitoreo

A continuación, encuentras un formato que te puede ayudar a hacer seguimiento a tu desempeño para lograr disciplina y perseverancia en el logro de tus metas. Primero debes escribir cuál es tu meta u objetivo, luego debes hacer una lista de las tareas o actividades que tienes que hacer para lograrlo y después puedes hacerle el seguimiento o monitoreo a cada una de ellas.

Por ejemplo: Lucía quiere aprender a interpretar el violín (Meta u objetivo). Para esto tiene que: Tomar clases (Tarea 1), practicar diariamente (Tarea 2), estudiar las partituras (Tarea 3), etc. Ella podría hacer el monitoreo de su meta a diario o semanalmente.

¿y tú que quieres lograr?

Meta/ objetivo:	¿Controlé las distracciones?	¿He superado los obstáculos?	¿Me he esforzado?	¿Que tan bien lo hice?	¿Utilice el tiempo necesario?
Tarea 1	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 2	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 3	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 4	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar
Tarea 5	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar	<input type="checkbox"/> Muy bien <input type="checkbox"/> Bien <input type="checkbox"/> Debo mejorar

¿Qué tanto estrés tengo?¹³

Lee cada afirmación y marca con una "X" la respuesta que mejor te describa.

Señal	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Mucho
1. Siento tensión en la nuca o en el cuello.				
2. Tengo dolor de cabeza.				
3. Tengo dolor de espalda.				
4. Tengo dificultad para relajarme.				
5. Duermo mal.				
6. Como más o como menos que de costumbre.				
7. Me siento cansado.				
8. Sudor, tengo las manos húmedas.				
9. Tengo palpitaciones (mi corazón late más rápido y fuerte).				
10. Siento ardor en el estómago.				
11. Siento la cara tensa (la mandíbula apretada, la frente arrugada, etc.).				
12. Estoy impaciente casi todo el tiempo.				
13. Estoy ansioso o ansiosa (tensión, sudor, pensamientos negativos, ahogo, mareo, temblor).				
14. Cambio de humor o estado de ánimo con facilidad.				
15. Siento cólera por cualquier cosa.				
16. Me siento presionado o presionada.				
17. Estoy preocupado o preocupada.				
18. Me siento deprimido o deprimida.				
19. Siento que las cosas se me están saliendo de control.				
20. Tengo una actitud negativa, ya que todo me lo tomo a mal.				
21. Hago cualquier cosa antes que mis tareas o deberes.				
22. He perdido la confianza en mí mismo/misma.				
23. He perdido mi sentido del humor.				
24. He pensado que sería mejor morirme.				
25. Estoy desanimado o desanimada.				
26. Hago todo rápido (comer, caminar, moverme, etc.).				
27. Paso mucho tiempo en entretenimientos fáciles (ej. Ver TV).				
28. Me muerdo los labios o las uñas.				
29. Me cuesta concentrarme.				
30. Tengo problemas de memoria.				
31. Todo me parece complicado o difícil.				
33. Me distraigo cuando estoy con otras personas.				
33. Me aílo.				
Subtotal 1				
Subtotal 2				
Total				

13. Instrumento adaptado de Lafleur, J. y Belivean, R. (1994). Las cuatro llaves del equilibrio. Ediciones Logiques y Estrés en la Adolescencia. Bogotá: Editorial Panamericana.

Obtén tu puntuación así:

Dale 2 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Con frecuencia", suma todos estos puntajes y saca un subtotal. Luego, dale 3 puntos a cada afirmación en la que marcaste "Mucho", suma todos estos puntajes y saca otro subtotal. Suma los dos subtotales para obtener tu puntaje total.

¿Cómo interpretar tus resultados?

Si obtuviste un puntaje:

- **Entre 1 y 33:**

Nivel bajo de estrés: Estás dentro de los niveles normales de estrés. Es importante que, como forma de prevención, establezcas estrategias de manejo para las situaciones estresantes y así puedas mantener este bajo nivel.

- **Entre 34 y 63:**

Nivel medio de estrés: Debes buscar soluciones porque tu nivel de estrés está aumentando y puede llegar a niveles altos; pide ayuda a un adulto para encontrar soluciones. Acudir a medicina alternativa, psicoterapia o practicar algún deporte de forma constante son algunas de las cosas que te podrían ayudar a bajar los niveles de estrés.

- **Entre 63 y 99:**

Nivel alto de estrés: Este es un nivel peligroso de estrés. Estás corriendo un riesgo grande de presentar problemas de salud. Es necesario que busques el apoyo de un profesor o de tus padres para que te lleven a un profesional de la salud que te ayude a salir de esta situación (médico o psicólogo). La compañía de otras personas en esta situación hará que veas las cosas con mayor esperanza. Pregúntate: ¿Cuánto tiempo llevo así? Un nivel alto de estrés de más de 6 meses puede tener consecuencias en la salud física y mental.

Malos trucos anti estrés...

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Comer en exceso
"alimentos consuelo"

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Fumar
cigarro o marihuana

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?



Emborracharme

¿Por qué parece que esto me ayuda a controlar el estrés?

¿Qué puede pasar si recurro a esto?

**¿CÓMO DEJO DE
CORTARME?**

Cortarme

Algunas buenas estrategias anti estrés...



Cantar:

- Relaja y calma tus cuerdas vocales.
- Te obliga a respirar con el vientre, un gran antídoto contra el estrés.
- Ayuda a que tu organismo esté mejor oxigenado.



Elige la actividad física que más disfrutes. Al hacer ejercicio:

- Se incrementa el torrente sanguíneo de tu cerebro: sientes una fuerza interior.
- Produces más serotonina: sientes calma física y psicológica.



Reir:

- Relaja los músculos
- Hace que baje la tensión arterial
- Estimula la producción de endorfina, la hormona que reduce los dolores físicos y psicológicos.
- Aporta sentimientos de bienestar.



- Cuando duermes lo suficiente, te despertarás sin ninguna ayuda.
- Procura leer un libro quince minutos antes de dormir.
- Evita consumir café, gaseosas con cafeína y tabaco.

¿Qué es un mapa mental?¹⁴



Created by Gregor Gensler
from Noun Project

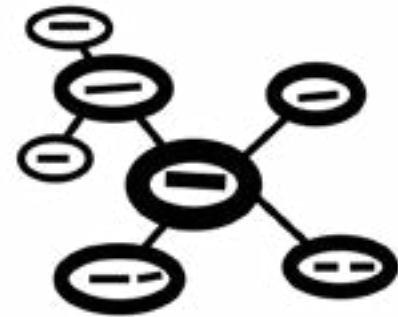
Orden, comprensión, memoria, creatividad, apertura hacia nuevas ideas, aceptación del cambio como una actitud vital, y capacidad de síntesis, análisis, abstracción, planeación y clasificación, son algunas de las habilidades que la elaboración de mapas mentales desarrollan en una persona.

Los mapas mentales son una herramienta de aprendizaje que ayudan a clarificar y manejar mucha información, relacionándola, procesándola y asociándola entre sí.

Estos mapas se plasman en un papel; también existen aplicaciones o programas que permiten hacerlos en la computadora. Se recomienda el uso de palabras, dibujos, colores y recortes. Un mapa mental se caracteriza por sus imágenes pues el cerebro las procesa más fácilmente que las palabras.

El mapa parte de una idea central de la cual se desprenden, como ramas de un árbol, las ideas secundarias, y de ellas se empiezan a establecer categorías de diferenciación.

Cuando el mapa está elaborado, el cerebro es capaz de lograr una comprensión.



Created by Leslie Tom
from Noun Project

Usa las siguientes instrucciones para hacer tu propio mapa mental:

1. Un mapa mental se inicia en el **centro** de una página, con una palabra y una imagen o símbolo coloreado que exprese el tema principal sobre el cual se hará el mapa.
2. Las **ideas secundarias** (que parten de o explican el tema principal) se añaden a la imagen central empleando letras mayúsculas, como ramas que se desprenden del tema principal.
3. Se realizan **imágenes** o **símbolos** que representen estas ideas secundarias, y se añaden palabras para puntualizar los aspectos importantes.
4. Se utilizan **líneas** para hacer conexiones y asociaciones.

14. Parte de la información conceptual de esta hoja de trabajo fue tomada de: Roncancio, S. (2015) Mapas mentales, una estrategia de aprendizaje. Bogotá: Publicaciones especiales: Colegios. Diario El Tiempo.

Cuestionar las excusas que otros dan para no responsabilizarse por herir a otros.

Vicente, ¿inocente?

Vicente quiere comprarse una gaseosa, pero el único billete que tiene es uno falso que le dieron en el micro y que ya le rechazaron en otras partes. Va a la bodega de la esquina y compra una gaseosa con el billete falso. Camino a casa, se encuentra con Antonio y le cuenta lo que acaba de hacer. Antonio le dice "¡Oye! ¡Cómo así! ¿Acabas de engañar a don Octavio con un billete falso?". La pregunta de Antonio hace sentir culpable a Vicente porque es posible que después ese billete no le sirva para nada al bodeguero. A Vicente no le gusta sentirse culpable, entonces le dice a su amigo: "Pero, igual, eso todo el mundo lo hace... Además, don Octavio es un tacaño y no me quiso fiar... Se merece que yo le haya dado ese billete". Después de su respuesta, Vicente queda satisfecho: su culpa ha desaparecido y puede seguir tomando su gaseosa muy tranquilamente.

Responde las siguientes preguntas, marcando con una "X" la respuesta correcta:

1. ¿Qué hizo que Vicente se sintiera culpable luego de la pregunta de Antonio?

- a) Pensar que perjudicó a don Octavio
- b) Haber actuado de forma incorrecta
- c) Pensar que actuó como una mala persona
- d) Cualquiera de las anteriores
- e) Ninguna de las anteriores

2. ¿Qué hizo que Vicente dejara de sentir culpa por lo que había hecho?

- a) Pensar que don Octavio se lo merecía
- b) Buscar pensamientos que lo hicieran sentir mejor
- c) Pensar que todo el mundo hace cosas así
- d) Todas las anteriores
- e) Ninguna de las anteriores

Ciro

Parte 1

Lee el siguiente texto y luego subraya las excusas piratas que encuentres en la historia de Ciro:

Ciro y su familia van de paseo. Su padre conduce a una velocidad normal pero, en un descuido, se pasa la luz roja del semáforo. Un policía de tránsito los detiene. El papá de Ciro le pasa un billete al policía y este se aleja sin mayor problema. El papá de Ciro se siente orgulloso de haber evitado una multa mayor y, además, se dice: "No hice nada malo; hay cosas peores como conducir embriagado". El policía, por su parte, piensa que los políticos no han hecho nada para subirle el sueldo y que gana un sueldo de "hambre". Además, cree que todos sus demás compañeros también lo hacen y que esto no le hace daño a nadie.

Parte 2

A continuación, escribe los argumentos a favor y en contra de la excusa pirata del policía:

"Gano un sueldo de "hambre" y los políticos no han hecho nada para solucionar esto"	
Argumentos a favor de la excusa pirata del policía:	Argumentos en contra de la excusa pirata del policía:

Sin excusas

Estos jóvenes están usando muchas excusas frente a situaciones de las que se sienten arrepentidos.

Su misión consistirá en cambiar el final, es decir la escena 2, de cada una de las historias: ¿Cómo podrían estos jóvenes asumir su responsabilidad por lo que hicieron en lugar de dar excusas? Leamos primero un ejemplo:

Ejemplo Con excusas

Escena 1:

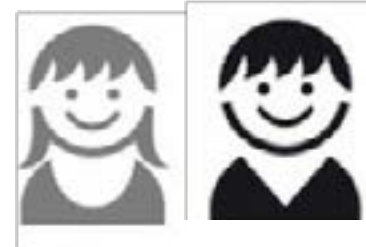
Juanita incumplió con su parte del trabajo grupal que debe presentar hoy junto con María y Ricardo.

Escena 2:

Juanita siente mucha vergüenza con sus compañeros, por eso decide dar excusas frente a lo que hizo.



No es mi culpa que ustedes me hayan puesto a hacer la parte más difícil del trabajo. Por eso no alcancé a terminarlo.



¿Cómo podría Juanita asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

Ejemplo Sin excusas

Escena 1:

Juanita incumplió con su parte del trabajo grupal que debe presentar hoy junto con María y Ricardo.

Escena 2:

Juanita siente mucha vergüenza con María y Ricardo, por eso decide buscar una solución para que sus compañeros no se vean perjudicados por su incumplimiento. Por ejemplo, intentar hablar con el profesor y contarle que ella no colaboró dentro del grupo.



Profe, estoy preocupada porque no terminé mi parte del trabajo y no quiero que María y Ricardo saquen mala nota por mi culpa. ¿Qué podríamos hacer para que ellos no se perjudiquen por mi incumplimiento?



Historia 1 Con excusas

Escena 1:

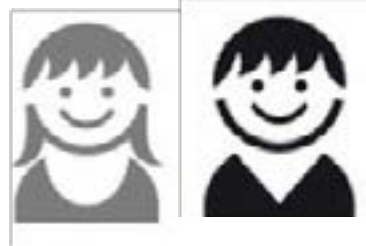
Amaranta le contó un secreto a Rocío y Rocío se lo contó a su enamorado Javier. Javier se lo contó a sus amigos. Amaranta está enojada con Rocío porque se entera de que ahora todos los amigos de Javier conocen su secreto.

Escena 2:

Rocío se siente culpable por haber relevado el secreto de Amaranta, por eso decide inventarse excusas frente a lo que hizo.



Le conté tu secreto a Javier porque él me prometió que no se lo iba a decir a nadie. No te pongas así, hay cosas peores.



¿Cómo podría Rocío asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

**Historia 1
Sin excusas**

Escena 1:

Amaranta le contó un secreto a Rocío y Rocío se lo contó a su enamorado Javier. Javier se lo contó a sus amigos. Amaranta está enojada con Rocío porque se entera de que ahora todos los amigos de Javier conocen su secreto.

Escena 2:

Rocío se siente culpable por haber relevado el secreto de Amaranta, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.



Tu celular se rompió porque era de muy mala calidad. Es mejor que compres uno más resistente.

Historia 2 Con excusas

Escena 1:

Leonardo rompió el celular nuevo de Pablo.

Escena 2:

Leonardo se siente avergonzado con Pablo por haber roto su celular, por eso decide inventarse excusas frente a lo que hizo.

¿Cómo podría Leonardo asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

**Historia 2
Sin excusas**

Escena 1:

Leonardo rompió el celular nuevo de Pablo.

Escena 2:

Leonardo se siente avergonzado con Pablo por haber roto su celular, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.



Historia 3 Con excusas

Escena 1:

Manuel se enoja con Sandra y le grita, diciéndole que es una estúpida.

Escena 2:

Manuel se siente culpable por haberle gritado e insultado a Sandra, por eso decide inventarse excusas frente a lo que dijo.

Te merecías que te gritara e insultara por haberme hecho enojar. Así aprenderás que conmigo nadie se mete.

¿Cómo podría Manuel asumir su responsabilidad por lo que hizo en lugar de dar excusas?

**Historia 3
Sin excusas**

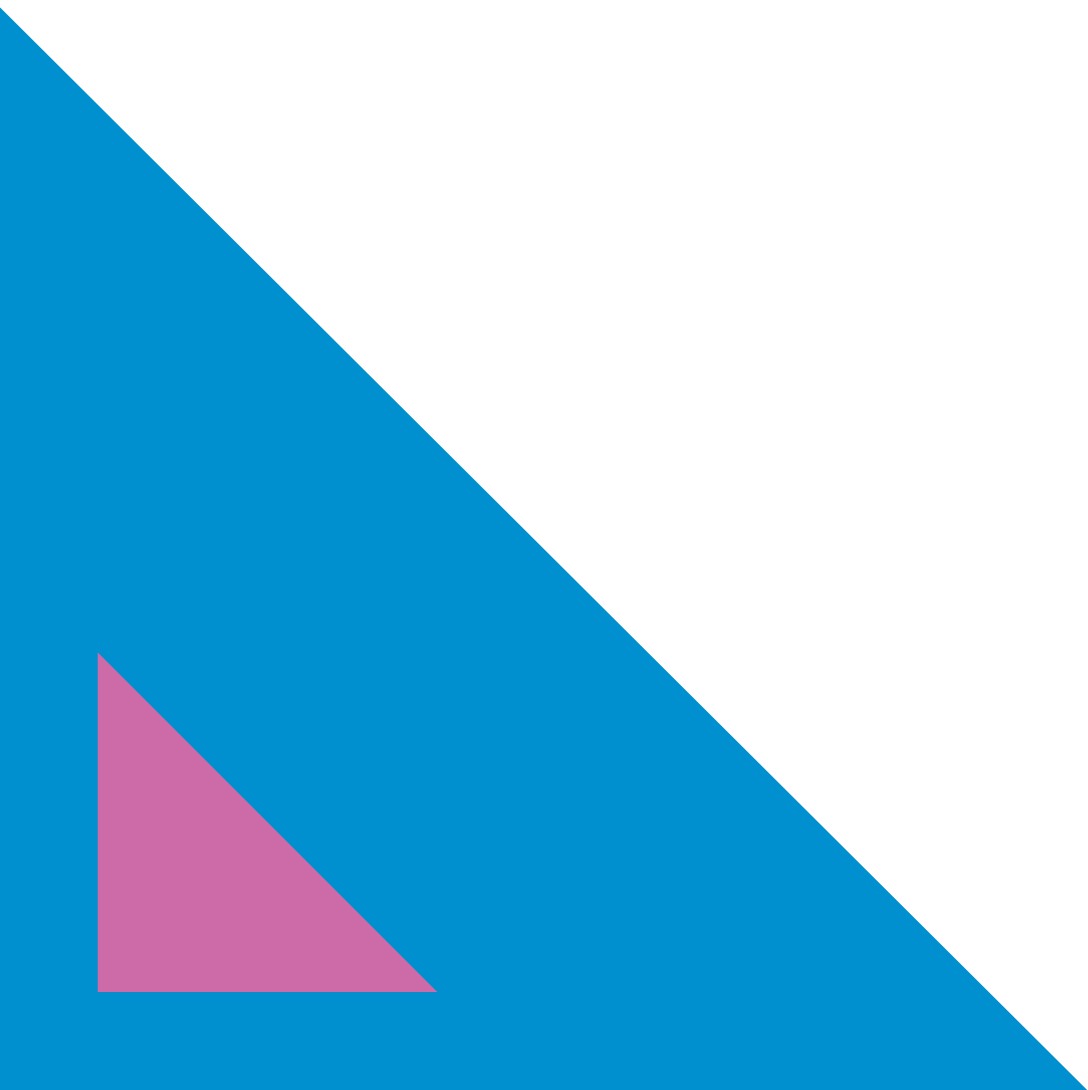
Escena 1:

Manuel se enoja con Sandra y le grita, diciéndole que es una estúpida.

Escena 2:

Manuel se siente culpable por haberle gritado e insultado a Sandra, por eso decide

Dibujen aquí la escena 2 que crearon ustedes.





BANCO MUNDIAL
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL