



Cuaderno de trabajo

Quinto 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 ocupación ideal

Llena los recuadros con palabras o dibujos simples, respondiendo a cada una de las preguntas propuestas.

Mis gustos e intereses	Mis habilidades	Mi ocupación ideal
<p>¿Cuáles son las actividades que más me gusta hacer?</p> <p>¿Qué temas me interesan mucho?</p>	<p>¿Para qué considero que soy hábil?</p> <p>¿Qué dicen mis familiares y amigos que puedo hacer muy bien?</p>	<p>Si pudiera elegir sin pensar en los obstáculos, ¿A qué profesión u ocupación me dedicaría?</p>

OFF en mi día a día

Lee cada frase y contesta pensando en tu vida diaria.

Organización

Estrategia 1: Me organizo con calendarios y agendas.

Por ejemplo, si tengo que hacer un trabajo largo de la escuela, ¿cómo podría usar esta estrategia? _____

Estrategia 2: Utilizo pasos pequeños para completar una actividad que es muy larga.

Por ejemplo, si tengo que hacer un trabajo largo de la escuela, ¿cómo podría usar esta estrategia? _____

Foco

Estrategia 3: Presto atención a lo que está pasando ahora, no a lo que sucedió en el pasado.

Por ejemplo, _____

Estrategia 4: Me enfoco en lo positivo de la vida. Cada día puedo pensar en lo que es importante para mí ahora y en el futuro.

Lo positivo en mi vida es _____

Estrategia 5: Tengo metas por alcanzar en mi vida.

Algunas de mis metas son _____

Flexibilidad

Estrategia 6: Puedo reconocer cuáles son mis pensamientos y darme cuenta cuándo me estoy aferrando a pensamientos negativos.

Cuando me siento aferrado a estos pensamientos negativos, puedo _____

Pelea en plena carrera

Lee la siguiente noticia de lo que sucedió durante la Vuelta a España del año 2014, una reconocida competencia de ciclismo.



Gianluca Brambilla e Ivan Rovny, expulsados de la Vuelta tras liarse a puñetazos¹

Gianluca Brambilla, corredor del Omega Pharma, e Ivan Rovny, del Tinkoff-Saxo, protagonizaron el momento más tenso de la Vuelta. Brambilla recriminó a Rovny que no tirase del grupo y le cogió del sillín. Rovny empujó a Brambilla y el italiano le dio un puñetazo. Ambos se enzarzaron en una pelea mientras avanzaban y la organización decidió expulsar a ambos corredores.

El italiano Gianluca Brambilla (Omega Pharma) y el ruso Ivan Rovny (Tinkoff-Saxo) han sido expulsados por el jurado técnico de la Vuelta 2014 en la ascensión a La Farrapona, en la decimosexta etapa, tras haberse peleado unos kilómetros antes.

En una escapada de trece corredores, Brambilla y Rovny han intercambiado varios manotazos en plena carrera. Al parecer, Brambilla le ha recriminado a Rovny que fuese en las primeras posiciones de la escapada sin colaborar y le ha agarrado por la parte de atrás del sillín.

A partir de ahí, ambos corredores han intercambiado algunos golpes mientras seguían pedaleando ante la mirada del jurado técnico, que antes de finalizar la jornada ha adoptado la decisión de expulsar a ambos. Esta situación se ha producido en la ascensión al cuarto y penúltimo puerto del día, el alto de San Lorenzo.

1. Texto tomado de http://www.lasexta.com/noticias/deportes/gianluca-brambilla-ivan-rovny-expulsados-vuelta-liarse-punetazos_2014090800834.html. Imagen tomada de www.aldia.cr

Emociones y consecuencias

Piensa en dos situaciones en las que hayas sentido emociones fuertes y difíciles de manejar para ti. Luego, describe la situación, qué emoción estabas sintiendo, qué hiciste en ese momento (cómo reaccionaste) y qué pasó después (qué consecuencias tuvieron tus acciones o reacciones). Puedes guiarte por el ejemplo que está en la primera columna.

Situación	Emoción(es) (qué sentí)	Acción(es) (cómo reaccioné, qué hice)	Consecuencia(s) (qué pasó después a causa de mis acciones)
Ejemplo: Un amigo cogió mi cuaderno de la carpeta sin pedirme permiso.	Cólera	Le grité en frente de todo el salón y le quité mi cuaderno de las manos.	Ahora él ya no me habla y me da vergüenza disculparme.
Situación 1			
Situación 2			

Conecto mis pensamientos irracionales con las emociones que los provocan para reemplazarlos por pensamientos tranquilos.

Aprendiendo a reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos

Lee con cuidado el siguiente ejemplo:

Situación: Discutí con mi enamorado(a)

Pensamientos irracionales: "Es mi culpa, siempre es mi culpa".

Emoción(es): Tristeza.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro. Detente y revisa el pensamiento irracional apenas lo detectes. Pregúntate si estás exagerando, y si ese pensamiento te ayuda o te hace daño.

¿Es siempre mi culpa? ¿Estoy exagerando? En realidad, no discutimos mucho, y cuando lo hemos hecho, él o ella también ha tenido responsabilidad en lo que sucedió.

2do. Visualiza ese pensamiento irracional en tu mente, y dale la vuelta para sustituirlo por un pensamiento tranquilo.

"Es mi culpa, siempre es mi culpa" voy a cambiarlo por "Esta situación es responsabilidad de los dos. Cuando estemos más calmados, podemos conversar y resolver la situación".

Ahora, tomando en cuenta el ejemplo, completa la información correspondiente para las siguientes dos situaciones:

Situación 1: Tienes muchas ganas de estudiar en determinada universidad o de entrar a trabajar en una empresa. Tienes la entrevista de admisión.

Pensamiento(s) irracional(es): "No voy a saber qué responder, no voy a ser seleccionado(a)".

Emoción(es): Ansiedad, miedo.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

Situación 2: Estoy feliz con mi enamorado(a) y es posible que esa persona se vaya a vivir a otra ciudad.

Pensamiento(s) irracional(es): "No voy a poder vivir sin él/ella".

Emoción(es): Ansiedad, miedo, frustración.

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

Finalmente, crea una situación completa sobre algo que te haya sucedido o te suela suceder, en la cual sería recomendable aplicar la estrategia de cambiar tus pensamientos de irracionales a tranquilos.

SITUACIÓN PROPIA:

Pensamiento(s) irracional(es):

Emoción(es):

Pasos para reemplazar pensamientos irracionales por pensamientos tranquilos:

1ro.

2do.

Usar mi fuerza de voluntad
para ganar control sobre mis impulsos.

Mi fuerza de voluntad

Escribe dos situaciones en las que te cuesta trabajo autorregularte para aplazar la satisfacción inmediata. A partir de esas situaciones, completa los cuadros a continuación.

Ejemplo:

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	Me cuesta trabajo ahorrar dinero y me lo quiero gastar el fin de semana con mis amigos.
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	No tener ahorros. No contar con dinero para comprar los útiles que necesito para estudiar o alguna compra extra que quiera realizar.
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	<ul style="list-style-type: none"> • Pedirle ayuda a alguien de mi familia que me pueda guardar mis ahorros. • Hacer un plan con metas claras de cuánto dinero debo ahorrar cada semana. • Plantearme metas claras sobre lo que quisiera comprar u obtener con mis ahorros. Esto me motivará a ahorrar. • Contarles a mis amigos que quiero ahorrar para que me ayuden a lograr mi meta.

Situación 1:

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

Situación 2:

¿En qué me cuesta trabajo aplazar la satisfacción inmediata?	
¿Qué consecuencias me trae no autorregularme en este caso?	
¿Qué estrategias me servirían para autorregularme y aplazar la satisfacción en este caso?	

Enfrentar los obstáculos que puedan interferir con mis planes a futuro.

Malala²

En la provincia donde nació Malala en Pakistán, de los 700 mil niños que no reciben educación, 600 mil son niñas, a quienes se les seguirá negando el derecho a la educación, mientras no se les proporcionen los recursos y la seguridad para asistir a la escuela.

En 2012, después de sufrir un atentado contra su vida por su lucha por los derechos de las niñas, Malala definió su regreso a las aulas como el día más importante de su vida: "Estoy muy emocionada de haber logrado hoy mi sueño de ir a la escuela. Quiero que todas las niñas en el mundo tengan esta oportunidad básica", señaló a través de una nota pública.



"Echo mucho de menos a mis compañeros de Pakistán, pero estoy deseando conocer a mis maestros y hacer nuevos amigos aquí en Birmingham", declaró la joven estudiante. Malala llevará a cabo un plan de estudios completo en la escuela antes de someterse a los exámenes que se realizan a los 16 años en Gran Bretaña donde queda ubicada la preparatoria en donde hace sus estudios. "Estoy muy orgullosa de llevar el uniforme porque demuestra que soy una estudiante, que estoy viviendo mi vida y estoy aprendiendo", dijo Malala.

Esta joven, que es activista desde los 10 años y comenzó a escribir en un blog de BBC desde que tenía 11, describe el temor que generaban los seguidores del régimen de los talibán. A pesar de ser una adolescente, vivió en carne propia los abusos de algunos talibanes y luchó contra ello, hasta el punto de ser considerada una amenaza para este grupo religioso extremista.³

En una entrevista, Malala indicó que el miedo era lo que los rodeaba a ella y a su padre Ziauddin: "No sabíamos lo que el futuro nos deparaba, queríamos hablar pero no sabíamos que nuestras palabras nos conducirían al cambio, que nos escucharían en todo el mundo. No estábamos enterados del poder que encierra un lápiz, un libro. Sin embargo, se ha demostrado que los talibanes, que tenían fusiles y explosivos, eran más débiles que la gente con lápices y libros".

Aunque ahora tiene 16 años, Malala parece de mayor edad por su férrea defensa a los derechos de las mujeres, sus claras posturas políticas y religiosas. Así lo demuestran sus palabras. "...Sentí que era mi deber clamar por los derechos de las niñas, por los míos, por el derecho de asistir a la escuela", señaló la joven.

Sin importar los embates que ha tenido que soportar para continuar con vida y defender su postura, esta joven pakistaní continúa creyendo que hay una esperanza "en un rincón del corazón", como ella misma lo plantea.

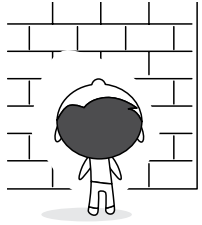

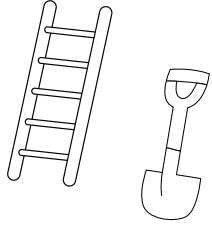
En la actualidad Malala tiene 17 años y es la más joven ganadora del premio Nobel de la Paz que le fue concedido en 2014. Vive con su padre, su madre y dos hermanos en la ciudad inglesa de Birmingham, en donde asiste a una escuela local.⁴

Vuelve a leer la historia y señala cuáles eran las frustraciones de Malala. Piensa, ¿qué hizo Malala frente a sus frustraciones?

2. Aportes tomados de <http://www.semana.com/mundo/articulo/cinco-meses-del-ataque-malala-regreso-colegio/337409-3> y <http://www.semana.com/mundo/multimedia/malala-estuvo-onu/350634-3> y recuperados el 20/02/2015.
3. Estos grupos se caracterizan por utilizar creencias religiosas para fomentar el odio, la discriminación, la marginación, la negación de derechos, la violencia, entre otros.
4. Fotografía tomada de: <http://cdn2.upsocl.com/wp-content/uploads/2014/03/malala-yousafzai-fts.jpg>.

Y ahora que termino la secundaria...

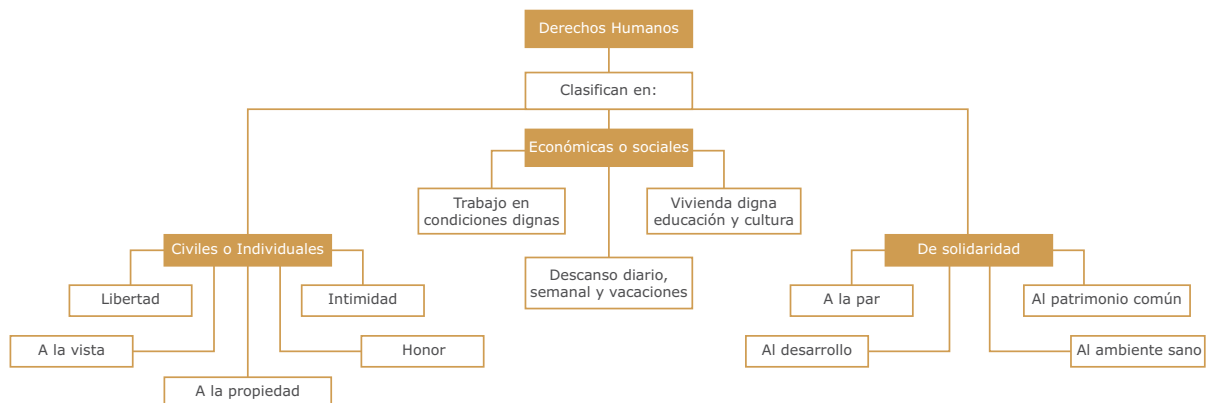
Ahora que terminas la secundaria seguramente ya tienes alguna idea de qué quieres hacer. En la primera columna puedes escribir lo que quieres hacer, en la segunda los obstáculos con lo que te puedes encontrar, en la tercera las emociones que podrías experimentar frente a la situación y en la cuarta qué puedes hacer para manejar esas emociones, y qué harás ¿retomar lo que quieres hacer o cambiar lo que quieres? ¡Adelante!

<p>LO QUE QUIERO</p> 	<p>CON QUÉ ME PUEDO ENCONTRAR</p> 	<p>LO QUE SENTIRÉ</p> 	<p>¿QUÉ PUEDO HACER?</p> 
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Comunidad

Una comunidad campesina, que vive cerca de las cuencas del río principal de su región, hizo una denuncia pública frente a los organismos de la ley porque se están viendo afectados por la actividad minera que desde hace años se desarrolla en esta zona, principalmente de forma ilegal, y que está causando graves problemas de salud y seguridad por la contaminación que propicia. Los líderes comunales crearon un plan de vigilancia de la calidad de agua en zonas de extracción de recursos naturales; las dos principales fuentes de contaminación son la minería y la producción de carbón de manera ilegal que se encuentran ubicadas en el cerro de la región. La comunidad ha desarrollado varias campañas de limpieza y cuidado de las cuencas del río, pero esto no es suficiente: "Los afluentes que van al río son bastante contaminados, se ve el agua negra y se aprecian los sedimentos y contaminación, ya sea por arsénico, cadmio o cobre". El líder comunal a cargo de la denuncia expresa: "Nosotros como comunidad campesina elaboramos campañas de limpieza y cuidado y actualmente estamos luchando para que la defensora del pueblo nos ayude a denunciar a los responsables de este problema, que contaminó nuestra zona y nuestro espacio esperamos que muy pronto las autoridades responsables puedan dar solución a este problema que afecta a esta comunidad que trabaja en pro de la seguridad de sus habitantes".

En el esquema que encuentras a continuación encierra en un círculo los Derechos Humanos que se le están incumpliendo o vulnerando a esta comunidad:



En la siguiente tabla escribe las perspectivas de cada parte implicada en la situación:

¿Qué piensa la comunidad?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera ilegal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera informal?	
¿Qué piensan quienes explotan las minas de manera formal?	
¿Cuál debe ser la perspectiva del gobierno?	

¿Está jugando?... ¡No, está trabajando! ⁵



Observa la fotografía durante un minuto. Ahora responde: ¿Qué emociones crees que está sintiendo el niño?

¿Qué emociones experimentas tú y qué sientes cuando observas la situación del niño?

5. Fotografía tomada del Centro de noticias de la ONU (Organización de Naciones Unidas). Disponible en: <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=29696#.VM-i2GiG-So>

En el lugar equivocado⁶

Subraya las partes que te produzcan una o algunas emociones; al margen de la hoja dibuja algo que represente esa o esas emociones:

Me llamo Bertha, tengo 14 años, trabajo desde hace más de un año en una fábrica de vidrio. Somos dos niñas que empacamos vasos de vidrio, otras los revisan y otras acomodan cajas. Me gusta mi trabajo, lo prefiero a andar en la calle; aquí hay gente para hablar y además a las cinco salimos del trabajo para la casa. Nos pagan el mínimo más bonificación de producción. Hace como un mes me cayó algo en un ojo, me dolió mucho y me llevaron con el doctor particular de la empresa; él me vio y dijo que solo había sido un leve roce de una viruta de vidrio que cayó al ojo, pero que no tenía nada. Solo que a mí me duele mucho, sobre todo cuando hace sol. Sin embargo, ya volví a ir con el mismo doctor y dice que son mis nervios, yo por las dudas me compraré lentes oscuros, cada vez lo tengo más rojo.

Soy Andrea, trabajo en una oficina, tengo 12 años, mi trabajo es hacer el aseo y los mandados de la oficina: pagar los recibos de la luz, agua, teléfono, de todo. Siempre entro a las 9:00 a.m. y salgo en la tarde, pero no tengo hora de salida; me voy a la hora que me manda la señora, ella es la dueña de la oficina y además es la patrona de mi mamá. Al medio día voy a comer a la casa en la que trabaja mi mamá, en la casa de la jefa, que está lejos.... Al llegar, siempre me ponen a barrer, regar las plantas y lavar las ventanas y los carros. Me pagan bien –la plata se la dan a mi mamá. Antes de trabajar allí me la pasaba frente al televisor, hasta que mi mamá dijo un día: "Para que no estés aquí de vaga vas a trabajar con mi patrona". Así fue que me ocupé, ahora solo el domingo veo tele, porque los sábados acompaño a la jefa al mercado y llegamos muy tarde a la casa. Yo tengo certificado de primaria, así que solo espero crecer un poco para irme a una fábrica o a terminar la escuela para trabajar en algo mejor, de esta forma paso mis días y no juego a la pelota ni a nada, porque no tengo tiempo.

Hace algunos años, la prensa internacional denunció que grandes empresas multinacionales (entre ellas, algunas grandes marcas de ropa y zapatos deportivos) utilizaban a niños en sus fábricas instaladas en países en vía de desarrollo. Según los reportajes publicados, las condiciones de explotación laboral que se producían en esas fábricas eran terribles. De esa manera, las empresas conseguían fabricar el producto a un precio mucho menor que el que tendrían que pagar si esas prendas se hubiesen fabricado en países con legislaciones respetuosas de los Derechos Humanos, y protectoras de los derechos laborales y sindicales de los trabajadores.

6. Estos relatos fueron tomados y adaptados de: <http://www.mediavaca.com/index.php/es/colecciones/ultimas-lecturas/153-no-hay-tiempo-para-jugar>.

Héroes anónimos: "Escape"⁷

"Escape" es el nombre que cinco jóvenes decidieron ponerle a la iniciativa que crearon y que está cambiando la vida de muchos niños de su comunidad. Todo comenzó hace año y medio, cuando decidieron unirse en torno a un gusto común, la música, y resolvieron llevarla a su comunidad para que muchos tuvieran una posibilidad de expresión cultural. Para hacer realidad su objetivo fue necesaria una planeación para la adquisición de instrumentos musicales esenciales para poder hacer los talleres de música. Ya han conseguido guitarras, bajo, batería y la tercera, ahora están haciendo actividades para conseguir micrófonos, consolas y bafles. ¡Estos jóvenes no piensan detenerse! Después quieren un piano o una organeta para ampliar tanto su grupo musical como los talleres en su comunidad con niños y jóvenes.

Este proceso también les ha exigido formarse más para poder formar a otros en la expresión musical. Para la comunidad, el cambio que este grupo juvenil les ha traído ha sido visible. Los jóvenes participantes en "Escape" piensan que "...los espacios que uno antes perdía, ahora los utiliza formándose y formando a otros, ahora el tiempo que antes teníamos libre lo ocupamos en las responsabilidades con las que cada uno se compromete", "...antes hacía cosas que no eran buenas, pero siempre me sentí atraído por la música por lo que asistí al taller por dos meses, y decidí seguir aprendiendo, y así me uní al proyecto, ahora ocupo todo mi tiempo libre en la música".

En este momento hay aproximadamente 30 niños en el taller y también están trabajando con jóvenes entre 17 y 20 años. Con ellos, ha sido una nueva experiencia y un nuevo reto: "...puesto que exigen cada vez más conocimientos, lo que ha hecho que aparte de las clases que reciben sean autodidactas y utilicen herramientas como el internet para mejorar cada vez más".

Estos jóvenes están llenos de anhelos y expectativas. Quieren seguir formándose tanto vocal como musicalmente, quieren llegar a grabar sus canciones y a ayudar a que otros graben. Y no olvidan seguir con el proyecto para que más jóvenes se animen a crear propuestas artísticas que ayuden a los demás y sean una vía de "Escape" dentro de su cotidianidad.

El barrio era muy desunido, pero por los proyectos que se han creado la gente se anima a salir y conocerse con los demás por lo tanto "La comunidad es más comunidad".

7. <http://www.techo.org/colombia/opina/una-iniciativa-de-jovenes-para-jovenes/>

¡Tengo con qué!

Identifica algunas habilidades que has desarrollado en tu vida hasta ahora y que podrías compartir con otras personas. A veces no es fácil reconocerlas, así que a continuación encuentras una lista para que subrayes todas las habilidades que tengas; claro que no están todas en este listado, así que al final tienes unas líneas para que escribas otras habilidades que tienes pero que no están allí.

- Sé ser amable con los demás y se me facilita hacerlos sentir aceptados
- Siento tristeza cuando alguien sufre me gustaría ayudar
- Soy bueno(a) en algún deporte
- Sé interpretar un instrumento musical
- Sé cantar
- Soy bueno por lo menos en un área académica
- Soy divertido, se me facilita hacer reír a otros sin burlarme de nadie
- He aprendido algunas manualidades o actividades de electrónica o mecánica
- Se me facilita relacionarme con niños y niñas
- Se me facilita relacionarme con personas adultas
- Se me facilita relacionarme con otros jóvenes
- Se me facilita hacer que los demás sigan mis ideas

Ahora escribe algunas necesidades o problemáticas que hay en tu comunidad; puedes hacerlo por edades para poder observar luego en qué podrías y te gustaría ayudar.

Niños y niñas	Adolescentes y jóvenes	Adultos	Tercera edad

¿Algunos otros problemas que afecten a toda la comunidad?

Por último señala en qué problemática te gustaría colaborar para ayudar a superarla (solo una) y escribe al lado las habilidades que te serían de utilidad para hacerlo.

Mis argumentos

Escribe la pregunta que decidieron debatir:

Escribe a continuación tu respuesta y justifícala dando por lo menos dos ideas o argumentos que respaldan tu respuesta.

Pensamiento en grupo⁸

El psicólogo Irving Janis se dedicó a estudiar por qué las personas a veces toman las peores decisiones cuando están en grupos, a diferencia de cuando toman decisiones solas; él llamó a esto "pensamiento de grupo". Este pensamiento ocurre cuando un grupo toma decisiones erróneas y todos sus miembros se acogen a ellas. Según los hallazgos de este psicólogo, esto ocurre porque las presiones del grupo llevan a un deterioro de la "eficiencia mental" individual y de los juicios sobre lo correcto o incorrecto de la acción. Un grupo es más propenso al pensamiento de grupo cuando sus miembros son muy parecidos, cuando el grupo está aislado de las opiniones externas, y cuando no hay reglas claras para la toma de decisiones.

Janis encontró algunos indicadores o síntomas de que en un grupo existe el "pensamiento grupal": El grupo se cree "invulnerable" y tiene un optimismo excesivo que los anima a tomar riesgos extremos; creen que sus causas son justas; los integrantes del grupo están bajo presión para no expresar argumentos en contra de cualquiera de las opiniones o decisiones del grupo; entre otras.

Esto significa que los miembros del grupo se conforman al pensamiento grupal. La conformidad se refiere al deseo de ser como los demás, lo cual puede llevarnos a cambiar nuestras propias ideas o acciones para sentir que pertenecemos. Durante la adolescencia somos más propensos a conformarnos con el pensamiento de grupo porque es muy importante para nosotros ser aceptados por un grupo.

8. Información tomada de: http://www.psycsr.org/about/pubs_resources/groupthink%20overview.htm

Pensador asertivo

El pensador asertivo es quien razona mejor, intenta que los amigos de su grupo eviten hacer cosas que pueden tener consecuencias negativas para ellos mismos o para otros, y quien comunica sus pensamientos y sentimientos de una manera clara y firme, sin agresión.

Todos podemos ser pensadores asertivos. Para cada una de las siguientes situaciones, escribe lo que el pensador asertivo podría decir:

Situación 1: La venganza

Milagros piensa que Cecilia le quitó su enamorado. Ella se reúne con su grupo de amigas y amigos y comienza a planear su venganza. Milagros realmente quiere hacerle daño a Cecilia.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

Situación 2: Cambio de notas

Raúl ha logrado acceder al registro de notas de uno de los profesores más exigentes, quien registra las notas de sus estudiantes con lápiz. Él está con cinco de sus amigos y quieren alterar el registro, cambiando sus notas desaprobadas.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

Situación 3: Los hinchas

Gabriel, Andrea, Julián y otros amigos son seguidores de un equipo de fútbol, saben que en su colegio hay hinchas del equipo rival y varios de ellos quieren retarlos a una pelea para demostrar quién quiere más a su respectivo equipo.

¿Qué es lo que el pensador asertivo diría?

¿Por qué los hombres no pueden cocinar?

Era sábado por la mañana. Raúl, Julio y otros amigos, estaban esperando a Miguel en el colegio para hacer un trabajo grupal. Miguel iba a llegar tarde porque estaba cocinando para sus hermanos menores ya que su mamá había salido temprano a trabajar, como todos los días, y así la ayudaba. Solo Raúl y Julio sabían de esta situación.

Cuando Miguel llega, Raúl le dice: "Oye, niñita, ¿qué nos hiciste de comer?". Todos sus compañeros se rieron, incluyendo a Julio. Por dentro, a Julio le parecía tonto el comentario, pero le preocupaba que los demás se burlaran de él también si descubrían que a él también le gusta cocinar y que disfruta mucho haciendo el almuerzo los domingos para su familia.

Lee a continuación lo que Miguel respondió:

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?

Me parece que no es adecuado pensar que cocinar sea solo para las mujeres, lo que yo creo es que todas las labores de la casa son para hombres y mujeres. Además, en el mundo hay grandes chefs, de hecho en el Perú los hay; a mí me gusta cocinar y ayudarle a mi mamá. Además no me ofende que me digas "niñita", estoy muy seguro de quien soy...

¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?

Estoy muy molesto, me da tristeza que personas tan jóvenes piensen de esa forma...

¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?

Creo que me debes una disculpa...

¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?

Te pido que dejes de hacer comentarios como esos, y que dejes de intentar burlarte de mí.

¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?

NO NECESITAS ESCRIBIR NADA AQUÍ.

¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Siempre defenderé mis ideas de forma tranquila; creo que hay ideas que nos hacen más mal que bien como sociedad y no voy a callarme frente a eso.

¿Estar enamorada quiere decir renunciar a quién eres?

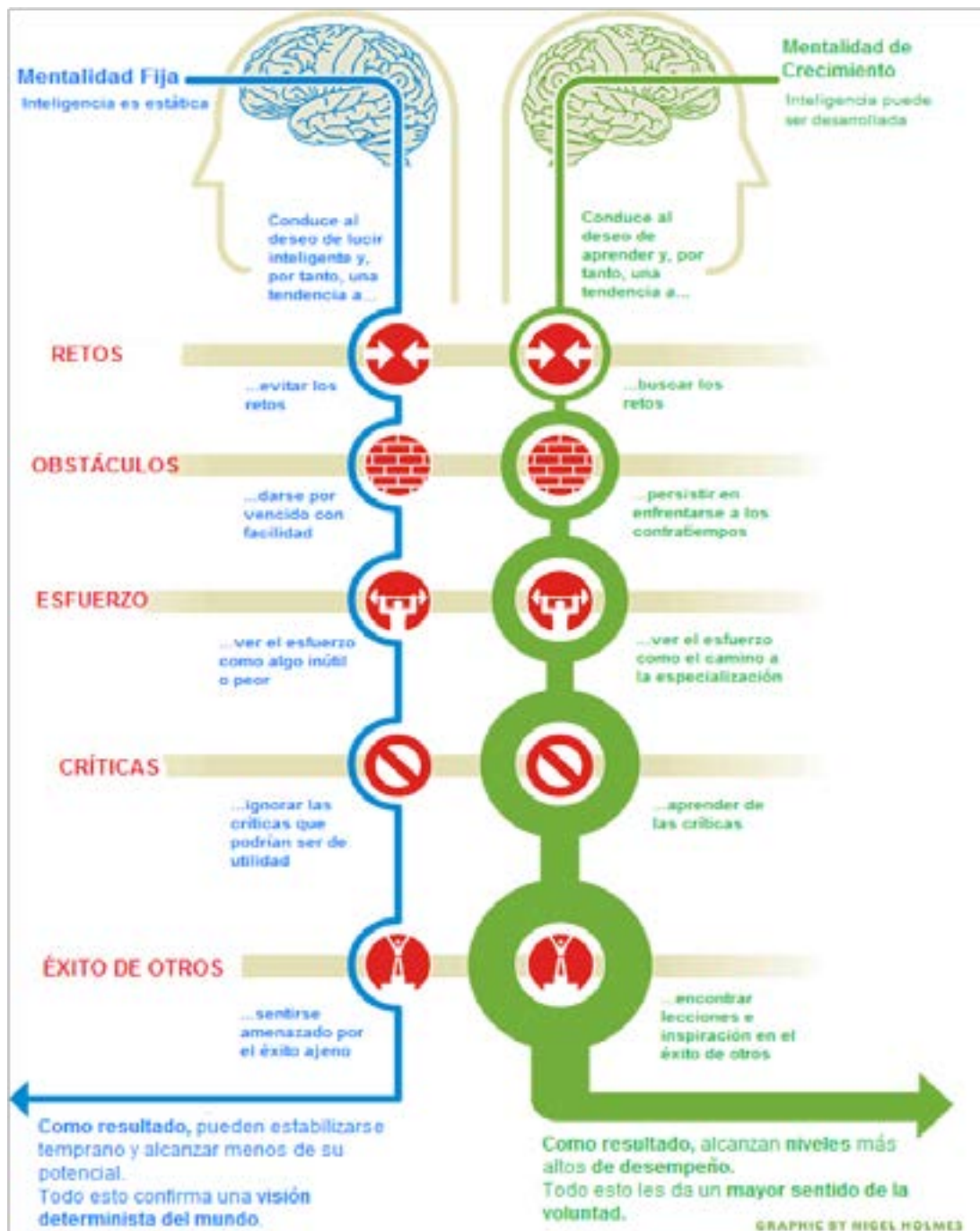
Carla y Gaby son mejores amigas. Se cuentan todo y hay mucha confianza entre ellas. Carla ha estado saliendo con Marco durante un mes. Gaby se siente muy feliz de que Carla tenga un enamorado. Un sábado, ambas amigas se cruzaron con Marco por la calle y él, al ver la falda que estaba usando Carla, empezó a gritarle que le parecía muy corta y a reprocharle el haber salido con su amiga sin decirle nada a él. Le "ordenó" que regresara inmediatamente a su casa y le dijo que iría más tarde a verla.

En ese momento Carla no le dijo nada, pero está ahora en su casa preparando la conversación que tendrá con Marco...

¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO?
¿CÓMO ME ESTOY SINTIENDO?
¿NECESITAMOS DISCULPARNOS?
¿CÓMO PODEMOS SOLUCIONAR ESTO?
¿A CUÁL ACUERDO LLEGAMOS?
NO NECESITAS ESCRIBIR NADA AQUÍ.
¿CÓMO PODEMOS ACTUAR DE AHORA EN ADELANTE?

Construir mi proyecto de vida usando una mentalidad de crecimiento.

Dos mentalidades⁹



9. Gráfica diseñada por Holmes, N. (s.f.). Two mindsets: Carol Dweck. Diagrams. Recuperado el 28 de septiembre de 2015, de <http://nigelholmes.com/graphic/two-mindsets-standford-magazine>

Hago crecer mi proyecto de vida

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Desafíos

Meta 1
¿Es desafiante?
Sí No

Meta 2
¿Es desafiante?
Sí No

Meta 3
¿Es desafiante?
Sí No

Meta 2

Meta 1

Obstáculos

Meta 3

Esfuerzo

Meta 1
¿En que tendrás que esforzarte?

Meta 2
¿En que tendrás que esforzarte?

Meta 3
¿En que tendrás que esforzarte?

¿Y qué harás con los obstáculos?

Críticas

¿Cómo utilizarías las críticas?
1. _____
2. _____
3. _____

Inspiración en otros

¿Conoces personas que han cumplido metas similares en las que te podrías inspirar?

¿Qué puedes aprender de ellas?

Catherine Ibargüen I

Mi nombre es Catherine Ibargüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arropó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas, así que nunca pude terminar la secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados, a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros, tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, entonces decidí retirarme y no seguir practicando el deporte como profesión.

También quería ser una enfermera para poder ayudar a la gente, pero como no terminé la secundaria me ha quedado difícil conseguirlo. Actualmente tengo 29 años, y estoy trabajando, pero el dinero que gano no me alcanza para ayudar a mi familia.

Catherine Ibargüen 2¹⁰

Mi nombre es Catherine Ibargüen Mena, gran parte de mi infancia estuve al lado de mi abuela Ayola y mi hermano mayor, pues mis padres, Francisca y William, se separaron. Él se fue a vivir a Venezuela y ella se empleó en casas de familia. Nací en Apartadó, un Municipio pequeño de Antioquia en Colombia (Sur América). La violencia nos arrojó a todos los colombianos, pero adoro mi país. Así digan lo que digan, no cambio a Colombia por nada. No había mucha comida en casa ni mucho dinero para ir a las aulas. Sin embargo, estudié y me gradué de secundaria. Siempre tuve la meta de salir adelante y poder ayudar económicamente a mi familia.

Adoro el deporte, jugaba voleibol y un día el profesor de educación física me puso a practicar el atletismo, comencé a ganar medallas en juegos inter colegiados a partir de allí me propuse llegar muy lejos como deportista. A los 14 años, me fui de Apartadó porque allá no había buenos escenarios ni implementos para practicar mi deporte. En Medellín (la capital de Antioquia), una entrenadora cubana me convenció de que practicara saltos (alto, largo y triple). Mi primera medalla en competencia formal fue de bronce y la conseguí con salto de altura. Fue en el Campeonato Suramericano de Atletismo de 1999, cuando hice una marca de 1,76 metros. Tenía 15 años. En esa modalidad participé en el 2006 en el campeonato mundial en pista cubierta de Moscú, sin buenos resultados. Y después vendría lo peor: no logré clasificar a los Olímpicos de Pekín 2008, lo que por poco me lleva a retirarme del atletismo.

Pero hace cuatro años, siempre en busca de llegar más lejos, le di un cambio radical a mi vida. Decidí irme a vivir a Puerto Rico, para iniciar un nuevo proceso de preparación con un entrenador cubano quien me propuso centrarme exclusivamente en la especialidad del salto triple.

Atrás quedaron la abuela Ayola y mi hermano, los amigos, la rumba, el paisaje de Medellín y los recuerdos de Apartadó. Para compensar un poco la nostalgia, allá me propuse estudiar enfermería, un sueño que tenía embolotado porque de niña siempre me gustó la idea de ayudar a los más necesitados.

Ahora tengo 29 años, ya me gradué como enfermera. En el Mundial de Corea del Sur gané el bronce, en los Juegos Panamericanos de Guadalajara me colgué la medalla de oro y en Londres alcancé la medalla de plata, en Rusia con un salto triple de 14,85 metros le regalé a Colombia la primera medalla dorada de un Mundial de Atletismo.

Gracias a los ingresos económicos que tengo ahora, he podido ayudar a mi familia, lo cual me hace muy feliz.

10. La información aquí presentada fue tomada de <http://www.vanguardia.com/deportes/otros-deportes/220841-la-historia-de-como-caterine-ibarguen-deroto-la-pobreza-y-conquistoy> y del diario El Tiempo <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-12993163>

Mi proyecto de vida: Pasos a seguir y escenarios adversos

Tomando en cuenta las tres metas que te has propuesto cumplir, escribe aquí dos relatos sobre tu proyecto de vida.

En el primer relato incluye: (1) tus tres metas, (2) por qué son importantes para tu proyecto de vida y (3) algunos pasos que seguirás para conseguirlas.

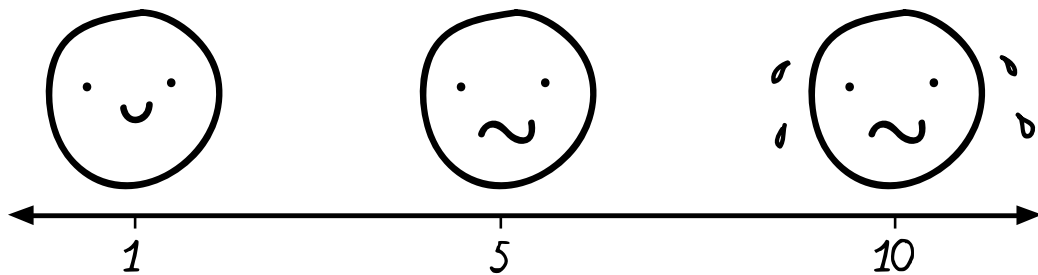
En el segundo relato incluye: (1) tus tres metas, (2) algunos obstáculos o escenarios adversos que se te pueden presentar para lograrlas y (3) diversas salidas que utilizarías para superarlos.

Los relatos no tienen que ser extensos, pero deben tener los detalles suficientes para identificar los aspectos solicitados.

Relato 1: _____

Relato 2: _____

Mi escala de estrés



Algunas situaciones de estrés en mi vida...	En una escala de 1 a 10, esta situación me estresa...
1. Llegar a un lugar o contexto nuevo en el que no conozco a nadie	
2. Poder obtener buenas notas y pasar el año	
3. Tomar la decisión adecuada de lo que quiero hacer o estudiar cuando termine la secundaria	
4. Alejarme de mi enamorado/a o de mis amigos cuando termine la secundaria	
5. Conocer nuevas personas o hacer nuevos amigos	
6.	
7.	
PUNTAJE TOTAL	

Mis estrategias personales y quiénes pueden apoyarme

Identifica y escribe las estrategias que te ayudan a enfrentar las situaciones de estrés en tu vida.

Identifica y escribe quiénes pueden apoyarte y motivarte ante situaciones estresantes.

¿Cuáles son las opciones de Eduardo?

En las líneas siguientes, escribe varias opciones o alternativas que podría considerar Eduardo antes de tomar una decisión:

Eduardo es un joven que vive en un pueblo ganadero cercano a una ciudad. Él está terminando la secundaria y, al mismo tiempo, está trabajando para un ingeniero agrónomo que es dueño de tres haciendas de producción lechera muy importantes en la región.

Eduardo trabaja para el ingeniero cuidando las vacas y los equipos para ordeñar; él se siente muy contento de su labor, aunque su sueldo no es muy alto. Eduardo quiere estudiar para seguir el ejemplo del ingeniero. Con mucho esfuerzo consiguió una vacante para ir a una institución tecnológica, pero a veces piensa en los tiempos de desplazamiento a la ciudad, y que tendría que retirarse del trabajo y dejaría de obtener dinero diario por su labor; por todo esto Eduardo no sabe qué hacer.



En las líneas siguientes, escribe varias opciones o alternativas que podría considerar Eduardo antes de tomar una decisión:

¿Y yo qué?

¡Estás terminando la secundaria!! Es posible que ya hayas decidido qué vas a hacer ahora o, de pronto, no... tienes varias opciones y las estás pensando... O, de pronto, no has pensado en algo.

En las siguientes líneas, escribe tus opciones o alternativas para el futuro próximo: ¿Qué podrías hacer después de terminar la secundaria?

Ahora, de las opciones anteriores, escoge las dos que más te llamen la atención y escribe qué pasará en tu vida si te decides por ellas.

Primera opción: _____

¿Qué pasará en mi vida? _____

Segunda opción: _____

¿Qué pasará en mi vida? _____

Cuestionar las creencias que puedan influir negativamente en mis decisiones y mi futuro.

La difícil decisión de Elena

Antonio

Hola Elenaiii Soy Antonio, te acuerdas de mí.... Fuimos amigos en el otro colegio

Antonio

Bien estoy trabajando y estudiando, pero mi familia se regresó a nuestra ciudad. Y tú qué??? Qué cuentas de tu vida

Antonio

Sí!!! Eso también pasó cuando mi hermana salió... pero ella se puso a estudiar...Y mira ya es profesional...

Antonio

Solo puedo decirte que es tu vida... si necesitas algo cuenta conmigo

Elena

Hola Antonio claro que me acuerdo de ti, ¿cómo vas?

Elena

Bien, ya este año termino la secundaria, estoy pensando qué hacer... Aquí dicen que las mujeres solo debemos pensar en casarnos y tener hijos... beeeeeee....

Elena

A mí el diseño gráfico me encanta... pero dicen que eso no da plata...

Elena

Muchas gracias... me das ánimo...

Cinco reglas de oro para elegir una carrera¹¹

- 1. Conoce tus puntos fuertes y débiles.** Puedes hacerte una idea teniendo en cuenta los cursos que más te gustan del colegio y con los que obtienes mejores calificaciones. Las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre, tus aficiones, la retroalimentación que te dan otras personas acerca de lo que sabes hacer bien, entre otras.
- 2. Elige Instituciones de Educación Superior (técnicas, tecnológicas y universitarias) y carreras aprobadas por tu Ministerio de Educación Nacional.** Por lo general, esta información la encuentras en la página web del Ministerio.
- 3. Revisa el plan de estudios de la carrera profesional de tu preferencia.** Si llega la hora de escoger el programa académico que más te convenga, es necesario que conozcas cuál es el plan de estudios que éste posee, en otras palabras, los cursos que vas a ver a lo largo del desarrollo de los semestres. Esto te permitirá hacer una relación entre tus fortalezas académicas y los cursos del programa académico. También podrás identificar en qué competencias y habilidades saldrás con mayor fuerza al mercado laboral.
- 4. Averigua cuál es la situación de tus 'posibles colegas' en el mercado laboral.** Investiga cuánto están ganando los técnicos, tecnólogos y universitarios en la carrera que te gusta; y cuántos de ellos tienen un empleo formal.
- 5. De ser necesario, pregunta y averigua por planes de financiación o apoyo económico para costear tus estudios superiores.** Existen diferentes fuentes de financiación o apoyo económico que pueden ser ofrecidos por entidades públicas o privadas.

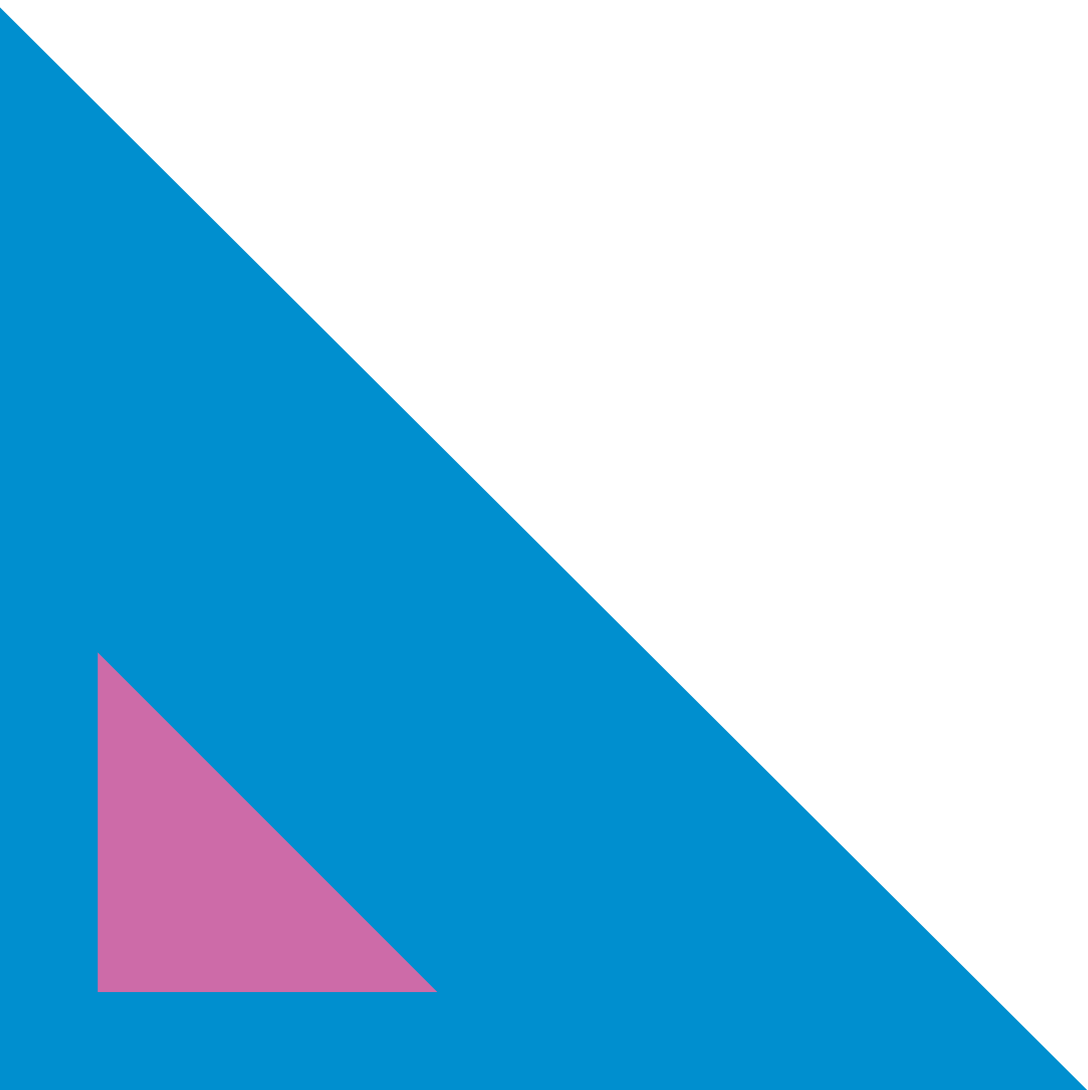
11. Adaptado de <http://www.mineducacion.gov.co/sistemasdeinformacion/1735/article-235003.html>

Mi Compromiso

Yo, _____,

me hago responsable de mejorar mi entorno contribuyendo a través de la siguiente acción: _____

Firma





BANCO MUNDIAL
BIRF • AIF | GRUPO BANCO MUNDIAL