

**PROGRAMA PARA DESARROLLO PERSONAL
DE ADOLESCENTES DE ZONAS URBANAS,
CON EDADES DE 15 A 18**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**PROGRAMA PARA DESARROLLO PERSONAL
DE ADOLESCENTES DE ZONAS URBANAS,
CON EDADES DE 15 A 18**

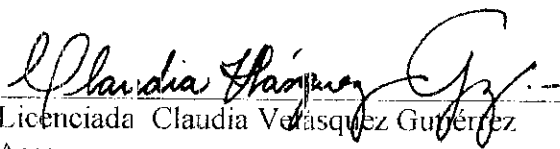
RIFA CARMEN YOLANDA DE LA CERDA GODOY

**Trabajo de graduación presentado para optar al título de Psicóloga
en el grado académico de Licenciatura**

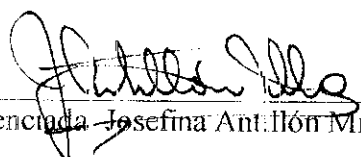
Guatemala

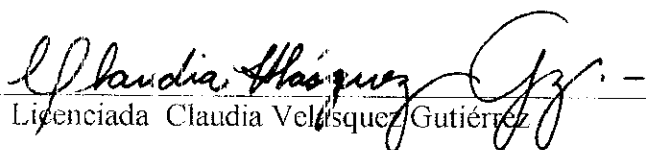
2000

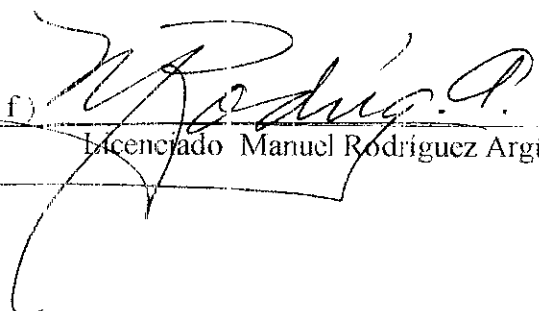
Vo. Bo. :

(f) 
Licenciada Claudia Velásquez Gutiérrez
Asesor

Tribunal:

(f) 
Licenciada Josefina Antillón Milla

(f) 
Licenciada Claudia Velásquez Gutiérrez

(f) 
Licenciado Manuel Rodríguez Argüello

Fecha de aprobación: 21 de septiembre de 2000.

Índice

	Páginas
Resumen	ix
I. Introducción	1
II. Fundamentación Teórica	5
A. Adolescencia	5
B. Concepto de sí mismo	7
C. Autoconciencia	9
D. Autocontrol	11
E. Autoestima	13
F. Empatía	14
G. Afinidad interpersonal	15
H. Toma de Decisiones	16
I. Liderazgo	19
J. Valores	20
K. Motivación	21
L. Autorrealización	22
III. Programa de Crecimiento Personal	25
Módulo I	29
Módulo II	35
Módulo III	39
Módulo IV	42
Módulo V	46
IV. Sugerencias	51
V. Bibliografía	53
Apéndices	
A. Glosario	61
B. Lecturas	65
C. Técnicas	85
D. Hojas de trabajo	103

Resumen

La adolescencia es una etapa de ilusión y confusiones para la persona. Es una fase de transición donde siente la necesidad de pertenecer a un grupo, se enfrenta a situaciones difíciles en las cuales debe tomar decisiones y resolver conflictos; se vuelve más independiente.

El programa de crecimiento personal tiene como finalidad que el adolescente tenga las herramientas de trabajo para poder fortalecer su propia autoestima, reforzar los valores que tiene y que en algún momento pueden ser considerados como un obstáculo y así poder alcanzar su autorrealización como persona.

Dicho programa consta de cinco módulos cada uno con diferentes temas que serán tratados a lo largo del ciclo escolar; tiene una duración de diez meses con dos sesiones a la semana de 35 minutos cada una. Se incluirá en la asignatura de Moral y Ética Profesional.

Se sugiere que antes de trabajar el programa el maestro deberá seguir las instrucciones para poderlo aplicar en su curso.

I. Introducción

La adolescencia es un período en el cual la persona se encuentra insegura de lo que hace, siente, desea y quiere. Es una etapa de ilusión en la cual experimenta que puede formar parte de un grupo, busca descubrir quien es en realidad, se enfrenta a situaciones difíciles, necesita su propio espacio y ser independiente. En este período es primordial que la persona tenga un pensamiento positivo, sepa tomar decisiones y acepte las consecuencias de las mismas.

Es en esta fase que está dispuesto a conocerse a sí mismo, pues descubrirse es parte de vivir las realidades de la vida, asimismo de poder aceptarse tal y como es, tener conciencia de sus actos, poder controlar sentimientos y pensamientos para lograr vivir en paz consigo mismo y con los demás.

Además de descubrirse a sí mismo también debe descubrir a otras personas, porque la mayor parte del tiempo el ser humano comparte su ambiente con otros; debido a esto es necesario que se tengan herramientas o estrategias para convivir con los demás y mantener buenas relaciones interpersonales.

Esta propuesta de programa tiene como finalidad trabajar el crecimiento personal con adolescentes entre quince y dieciocho años, busca fortalecer su autoestima, reforzar los valores que tienen y que en algún momento de la vida se consideran poco útiles para la persona y lograr así alcanzar su autorrealización según sus expectativas de vida.

Planteamiento del Problema

¿Es el programa de Crecimiento Personal una forma de cambiar los hábitos, los paradigmas, que cada persona tiene y que no le permiten desenvolverse con libertad, felicidad y éxito?

Justificación

En la actualidad se le ha dado importancia al Crecimiento Personal, porque permite al ser humano conocerse más a fondo; se le ha permitido buscar estrategias que lo llevarán a tener confianza en sí mismo, a aceptarse como es y a la vez a aceptar a los demás como son.

En Guatemala los establecimientos educativos, tanto en el sector privado como público, se preocupan por el desarrollo individual y social de la persona. Debido a este interés suscitado por el desarrollo personal, se han adaptado programas de otros países de acuerdo a las necesidades que según cada región considera importante.

Lo que se pretende alcanzar con este programa es que el individuo logre un desarrollo integral y no solamente parte de él, es decir, que tenga conciencia de lo que es, lo que es capaz de sentir, capaz de dar, de cómo reacciona según las circunstancias y situaciones, como maneja sus emociones.

Ser personas independientes, exitosas y felices dará como resultado que el sujeto se desempeñe en sus estudios, en su trabajo, en sus relaciones interpersonales, de la

manera más adecuada, ya que no le afectarán los comentarios que hagan otros y que aceptará las críticas para crecer y no volver a cometer los mismos errores.

El propósito es brindar al adolescente las herramientas necesarias para que se conozca a sí mismo, se aprenda a valorar por lo que es y no por lo que creen y piensan los demás, que controle sus emociones, que reconozca y practique los valores sociales y morales que posee y que lo llevará a alcanzar sus metas, que reconozca sus cualidades y defectos, es decir que, se acepte como es, que pueda dirigir a otros como a sí mismo, que mantenga una actitud competitiva en cualquier situación de la vida, tener tolerancia ante los fracasos y poderlos superar.

Es importante que para poder iniciar un programa de crecimiento personal, las personas encargadas de ponerlo en práctica deben gozar de un buen conocimiento de sí mismos, tener buena autoestima, saber controlar sus emociones, ser líderes en todo momento, que conozcan sus limitaciones, deben utilizar el fracaso para aprender de él y no dejarse vencer con facilidad.

Cada individuo tiene diferente personalidad, por lo que no se puede generalizar las formas de actuar, comportarse, sino que se deben dar herramientas de trabajo para que cada cual las aplique de acuerdo a sus necesidades, a sus emociones, a sus pensamientos y a sus actos.

Objetivos

- ◆ Desarrollar una conciencia de sí mismos, como personas individuales dentro de un sistema social, basado en reglas y normas que se deben seguir y respetar para que pueda convivir con otras personas.
- ◆ Tener contacto con situaciones diferentes dentro de la diversidad social, cultural y biológica que rodea a los adolescentes para que comprendan, acepten, respeten y toleren las diferencias dentro de su ambiente.
- ◆ Ser capaz de alcanzar las metas que se propone; así como defender sus derechos y cumplir sus obligaciones.
- ◆ Poseer pensamientos y sentimientos reales y adecuados sobre sí mismo, su familia, colegio, comunidad y país para que pueda sentirse satisfecho consigo mismo y con cada miembro de su grupo social.

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El crecimiento personal se relaciona con la adolescencia debido a que es una etapa en la que se producen cambios físicos y emocionales en la vida de todo ser humano; también es considerada un período de transición en todas las áreas de la vida; como la social, la afectiva, la escolar, la laboral, la familiar, las cuales se ven afectadas.

Es en la adolescencia donde se tiene la necesidad de buscarse, conocerse y valorarse a sí mismo; así como determinar los valores más importantes que rigen la vida de la persona. Como todo proceso de cambio la meta es satisfacer sus necesidades, alcanzar el éxito y la autorrealización tanto individual como social.

A. *Adolescencia:*

La palabra adolescencia viene del latín *adolescere*, que significa crecer (Dorsch, 1977).

Todo ser humano pasa por una serie de cambios a lo largo de su vida sin perder su individualidad, es por eso que cuando pasa de niño a adolescente, entra a una difícil fase de su vida, que va a depender de la preparación que los padres y maestros le den.

En la adolescencia la persona se enfrenta a una problemática existencial en la que debe decidir qué hacer, qué quiere; si desea ser una persona sociable, destacar en los deportes o ser reconocido por lo que logra. Ya no quiere ser solamente parte de una familia sino pertenecer a una sociedad.

El adolescente se aísla de su familia, la razón es que busca respuesta a ¿Quién soy? Tiene una conducta egóista hacia algunas personas tanto familiares como algunos amigos; asimismo se da cuenta que es capaz de establecer relaciones de amistad o amor apasionado (Craig, 1986).

Durante esta fase de cambio el adolescente está muy atareado consigo mismo, es decir que solamente se preocupa por él, por lo que siente, piensa y lo que quiere; sus deseos tienden a convertirse en imposibles, distantes y la mayoría de las veces desmedidos y por eso se muestra inseguro, voluble y precipitado en sus decisiones.

En este período la persona experimenta la transición de la niñez a la adolescencia, aparece la nostalgia por todo lo que le rodea, la relación con sus padres y maestros ha cambiado, siente que ya no puede confiar en ellos, porque no lo comprenderían, percibe que ha perdido el equilibrio en su vida (Moragas, 1970).

La adolescencia es una etapa de la vida, donde el sujeto empieza a darle sentido a su propia vida, a la de su familia y al ambiente en que se desenvuelve. En esta fase se percata que ya no es un niño pero tampoco es adulto, por un lado extraña los beneficios de la niñez y por otro desea tomar sus propias decisiones y ser independiente.

El adolescente tiene muchas preguntas de lo que pasa a su alrededor y busca las respuestas en todas partes. Cada día es un reto vivirlo, porque cuestiona las rutinas, y para enfrentarlas es espontáneo y busca nuevas formas de realizarlas.

El adolescente es considerado por algunos adultos como inseguro e inconsistente por los cambios de opinión tan rápidos; mientras que otros adultos lo ven como una señal de inquietud, de búsqueda que le llevará a tener una actitud prudente.

Es en la adolescencia donde la persona siente la necesidad de conocerse, descubrirse a sí mismo para poder formar su propia personalidad y fortalecerla.

B. *Concepto de sí mismo*

Se refiere a la forma en que el sujeto describe su identidad básica, indica cómo se ve a sí mismo y responde a ¿Cómo soy yo?, cómo se percibe en diferentes dimensiones, cómo se comporta o actúa en el medio en que se desenvuelve.

El concepto de sí mismo es producto de emociones y del intelecto, se refiere a que la persona se prepara para poder adquirir habilidades y desarrollar destrezas para comportarse en la sociedad de la mejor forma posible.

Para William James (en Dorsch, 1977), el concepto de sí mismo es el centro de todas las experiencias del sujeto y divide el "sí mismo" en:

1. Subjetivo, que corresponde al yo material, o al yo social que se caracteriza por la posición social y el papel que interpreta, es decir que el yo conoce lo que está a su alrededor.
2. Objetivo que corresponde al yo espiritual poseedor de las ideas morales y religiosas.

Las relaciones sociales son la clave para que el adolescente tenga su propio concepto de sí mismo, es decir que el hombre tiene tantas formas de comportarse según los medios en que se desenvuelve y mantiene una imagen propia en los aspectos sociales, laborales, familiares y escolares, lo que le permitirá proyectarse a la sociedad con una imagen unificada.

Según Fitts (1965) la estructura del concepto de sí mismo está compuesta por cinco dimensiones o factores externos que abarcan toda la experiencia del sujeto.

1. *Sí mismo físico* se refiere a la percepción que el sujeto tiene sobre su propio cuerpo material, su estado de salud, aspecto físico, su capacidad y su sexualidad.
2. *Sí mismo moral-ético* se refiere a la percepción de la persona sobre su propia fuerza moral, su relación con Dios, sus convicciones de ser una persona buena y atractiva moralmente.
3. *Sí mismo personal* se refiere a la autopercepción sobre los valores interiores del sujeto, su sentimiento de adaptación como persona y la valoración de su personalidad independientemente de su físico y de sus relaciones con los demás.
4. *Sí mismo familiar* refleja el propio sentimiento de valoración e importancia del individuo como miembro de una familia y perteneciente a un círculo restringido de amigos.
5. *Sí mismo social* se refiere al sí mismo percibido en su relación con los otros, la capacidad de adaptación de un sujeto y el valor de su interacción social con las otras personas.

Cuando el ser humano ha comprendido el concepto de sí mismo, adquiere un sentido más profundo y claro de individualidad, hay tolerancia y aceptación de los diferentes papeles que debe asumir en la sociedad. Se da cuenta de la interdependencia de los demás y la necesidad de independencia propia, es capaz de manejar y solucionar los conflictos que se le presentan, acepta la opinión de otros.

El sujeto es capaz de conocerse a sí mismo al aceptar su propia imagen tanto corporal como emocional. Es en la adolescencia que vuelve a descubrirse tal y como es; empieza a percibirse en las diferentes situaciones en las que vive, tiene diferentes experiencias y las relaciona con sus acciones.

C. *Autoconciencia*

Es el desarrollo cualitativo que la persona se da a sí misma; es decir que tiene conciencia de su forma de actuar y comportarse, reconoce sus limitaciones, está conciente de su autoconcepto y el medio que la rodea (Pervin, 1998).

El sujeto es capaz de percibirse como ser social y a la vez como ser individual, conoce y acepta su propia existencia, el sentimiento que tiene por la vida y reflexiona sobre sí mismo (Brockert & Braun, 1997).

La autoconciencia está unida al sí mismo, es decir que el yo explícito es observado por otras personas y actúa por el mismo. Se desarrolla desde que la persona es un bebé, inicia con un reconocimiento de su propio cuerpo ante un espejo; porque hay un

autoconocimiento de sí mismo, aunque no tiene conciencia de que sea de él la imagen que se proyecta en el espejo (Lewis, 1990).

El ser humano es capaz de aceptar riesgos, se siente bien consigo mismo y los demás, mantiene sus amistades, es independiente en sus actos y decisiones, comunica lo que siente, piensa, sus intereses y necesidades. Al conocerse bien en los aspectos físico, moral-ético, personal, familiar y social, el sujeto va adquiriendo conciencia de lo que sucede con él, a su alrededor y con los demás.

Al tener conciencia de sí mismo la persona puede mostrar sentimientos positivos y negativos; los positivos le ayudan a fortalecer su autoconcepto y los negativos le permiten mejorar sus relaciones sociales, reduce el miedo hacia otros y el riesgo de una enfermedad. Al mostrar sus sentimientos, la imagen de sí mismo y la que los demás tienen de él es capaz de controlarse, es estable, constante, comprende cómo se siente y el por qué, no aparenta sus sentimientos sino que los muestra como en realidad son.

Al ser consciente de sí mismo, el sujeto puede percibir su imagen tal cual es, es decir que, en la adolescencia es la etapa donde aprende a manejar sus emociones, su carácter, su comportamiento; aprende a sacar lo bueno de todas las experiencias y de las situaciones en las que se encuentra, es por eso que logra fortalecer su personalidad al aceptar la realidad en que vive y así ser un ser humano integrado en todo aspecto de su vida.

D. Autocontrol

Es la disposición para saber manejar ampliamente los propios sentimientos de manera que la persona no caiga en el nerviosismo, sino que permanezca tranquila, pueda afrontar los sentimientos de miedo y se recupere rápidamente de los sentimientos negativos (Erockert & Braun, 1997).

Es necesario que el ser humano aprenda a controlar sus sentimientos, sus impulsos y las ideas imprecisas; esto se refiere a que debe ser capaz de mostrar su comportamiento y renunciar a actividades o reacciones que entorpezcan su crecimiento individual y social, lo cual provoca una demora en la obtención de recompensas y beneficios personales.

Uno de los aspectos más importantes en la adolescencia es que aprende a vivir la vida, y a canalizar el estrés. El adolescente es capaz de manejar las opiniones de los demás, evita recargarse de trabajo, puede dar y recibir confianza; aprende a controlar sus emociones, que pueden afectar tanto su salud, como su imagen, la conciencia de sí mismo y las expectativas que tiene para sí y para los demás (Logue, 1995).

El sujeto debe buscar un equilibrio en sus actos, sentimientos y pensamientos y esto se logra alcanzar, si se tiene autodisciplina y autodomínio; cuando se fortalece el autocontrol, empiezan las dualidades como la tensión contra la relajación, ya que todo ser humano persigue tranquilidad para desempeñarse en cualquier situación, esto requiere un esfuerzo para realizar las actividades, que por alguna razón causan desagrado; y así evitar

que se acumulen sin que se note la molestia por realizar dichas actividades, lo cual altera el desenvolvimiento de la persona en todas las dimensiones en las que se desempeña.

El desarrollo del autoconcepto y la autoconciencia tienen factores que influyen en los papeles o roles que desempeña la persona, estos pueden ser genéticos y ambientales; los cuales contribuyen en el concepto y conciencia de sí mismo es decir que alcanza algún grado o nivel de diversos tópicos, que le ayudarán a crecer.

Dichos factores tienen una duración presente, esto se refiere a que están en constante renovación, por lo que se da el desarrollo en forma individual, por eso interviene en el crecimiento y decrecimiento del autocontrol en una amplia variedad de situaciones (Glasser, 1984).

A medida que el ser humano va creciendo, se producen cambios en las habilidades específicas como las motoras y cognitivas por medio de las experiencias que adquiere durante su vida. Mientras que las habilidades perceptuales son parte esencial del control de sí mismo, porque antes de hacer cualquiera elección los sentidos han percibido la información y las características en forma más o menos precisa. Es el grado en el cual la percepción es completa y precisa por la función de las habilidades individuales en el sistema sensorial y estas cambian con el paso del tiempo, las diferentes situaciones y la edad (Logie, 1995).

Para tener autocontrol, la persona debe trabajar en su propia imagen, fortalecer el concepto de sí misma y tener autoconciencia, además debe ser capaz de mantener congruencia con sus actos, pensamientos, sentimientos y en cada momento de su vida.

E. Autoestima

Es el modo como se siente el ser humano respecto de sí mismo y que afecta en forma decisiva, prácticamente todos los aspectos de su existencia, desde la manera en que funciona en el trabajo, en la familia, hasta su capacidad de conocer y amar (Velásquez, 1998).

Se refiere al conocimiento que un individuo tiene acerca de sí mismo y de su capacidad para funcionar eficazmente en la sociedad, indica que no se desprecia a sí mismo sino que se siente capaz e igual a otros para enfrentarse con la mayor parte de las situaciones que se originan en la vida diaria.

La autoestima se establece desde que el sujeto es pequeño, la imagen que se va formando a sí mismo, se va construyendo de los mensajes que reciben de sus padres, maestros, amigos y del medio ambiente (Ministerio de Educación, 1998).

Para alcanzar la autoestima se debe pasar por dos procesos, el primero es la autovaloración que representa un sentido del sí mismo, se relaciona con el sentido de seguridad y de mérito personal que un individuo tiene como persona, esto se refiere a que debe haber un sentimiento de valor personal y de capacidad acompañado por el respeto y la confianza a sí mismo; y el segundo es la autoevaluación como proceso de realizar un juicio consciente de la importancia o significado social del yo (Brissett, 1972).

La autoestima también puede ser una actitud, es decir un individuo se enfrenta a una decisión seria y urgente, ya que su fundamento principal para su decisión es la visión

que tiene de sí mismo, entonces es más probable que la imagen de sí mismo se traslade a su atención. La característica distintiva de las actitudes hacia el yo, es que todas las personas están motivadas para mantener la misma actitud hacia el objeto, o sea una actitud positiva (Rosenberg, 1965).

En la adolescencia la persona se conoce y se descubre tal y como es, toma conciencia de sí mismo y controla sus sentimientos y los puede manejar cuando es congruente al expresar lo que piensa, siente y hace; para así formar su autoestima dándole valor a su persona y aceptando su propia capacidad al actuar.

El adolescente siente la necesidad de ser aceptado por los demás, busca la aprobación de sus actos aunque se sienta independiente, necesita ser parte de un grupo social, en el cual se dará a conocer y vivirá.

F. Empatía

Es la capacidad que tiene la persona de experimentar las emociones de otro, lo cual produce una mayor posibilidad de que se responda a los requerimientos del otro; se tiene la capacidad de situarse en su lugar, de compartir sus sentimientos con base en la percepción, de su expresión o por haber experimentado conjuntamente con otras personas la misma situación (Cialdini, 1987).

La empatía tiene como característica principal entender lo que otras personas sienten, es decir que ocasiona en el ser humano la necesidad de experimentar los

sentimientos adversos que otro siente y buscar una solución que elimine o reduzca ese sentimiento desagradable.

En la etapa de la adolescencia la persona tiende a identificarse con los sentimientos de otros, es capaz de sentirlos y vivirlos pero en realidad es una forma de expresar los propios, pues de esta forma ella desea que otros puedan sentir lo que él siente.

G. Afinidad interpersonal

La afinidad interpersonal o las relaciones interpersonales son importantes porque la persona busca y siente la necesidad de pertenecer a un grupo; esta necesidad empieza a sentirse desde la niñez y se agudiza en la adolescencia, que es la etapa donde persigue ser parte de un grupo.

Para pertenecer a un grupo se hallan actitudes, valores o rasgos de los demás, que se identifican con el sujeto; se está en busca de acción y no solamente de observación en la vida, siente alegría de estar entre personas, desea ser libre para poder elegir con quien compartir una amistad, porque esto le ayudará a reconocer y aceptar su individualidad en una sociedad.

Durante la adolescencia se vuelve parte de la vida del sujeto, pertenecer a un grupo de personas de la misma edad, por eso se arriesga y acepta cualquier reto que le quieran poner. Necesita un modelo que imitar para poder descubrirse a sí mismo dentro

de una sociedad, tiene miedo a no pertenecer a ella y por lo mismo trata de vencer todos los obstáculos que se le presenten.

Como parte de una sociedad, la persona debe relacionarse con los demás y ser capaz de aceptar las opiniones de otros, cumplir con los deberes que la sociedad le exige; y al escoger su grupo de amigos debe observar qué es lo importante y qué no lo es en las diferentes situaciones en que se desenvuelve. El ser humano tiende a imitar los hábitos de los demás, debiendo tener cuidado al adoptar los valores, intereses y opiniones de otros.

H. Toma de Decisiones:

A partir de los primeros años de vida las personas se enfrentan a situaciones en las cuales tienen opción de elegir lo que quieren, a esto se le conoce como toma de decisiones. Esto se refiere a que la persona elegirá lo que le conviene y lo que quiere, tanto para satisfacción personal como para beneficio social (Dorsch, 1977).

Cuando el sujeto toma una decisión, entran en juego los aspectos emocionales y racionales de sí mismo, que lo llevará a analizar las consecuencias de su decisión, es decir, que la persona es responsable de su elección sea cual sea ésta; el sujeto no debe esperar que otros decidan por él, a través de consejos familiares, de amigos y maestros; este proceso de decisión es un fenómeno individual.

Es un proceso en el cual la persona se encuentra entre dos situaciones, existe una que se quiere cambiar y otra deseada a la cual se quiere llegar y se percibe como más satisfactoria.

Es un proceso individual porque las decisiones reciben las influencias de la suposición acerca de lo que dirán los demás con relación a lo que se decida, o bien por la expectativa de las consecuencias que la decisión acarreará a otros. Este es un fenómeno social por la reacción que otros tienen en relación con la conducta de sí mismo. Las consecuencias psicológicas de la toma de decisiones es la reacción por parte de los demás ante esa decisión (Festinger, 1959)

La situación deseada puede ser conocida de antemano o desconocida y entonces habrá que definirla o descubrirla. La decisión puede versar sobre los medios para alcanzar la situación deseada cuando es conocida o sobre la cual debe ser la situación deseada y los medios para conseguirla.

El proceso de decisión se inicia con un conflicto entre las alternativas incompatibles, es por eso que ese conflicto permanece hasta que una de las alternativas es escogida en el momento de la decisión, es decir que el proceso se caracteriza por una situación de conflicto. La decisión se da con el objeto de ponerle fin al conflicto, porque este provoca tensión y necesidad de solución (Mann, Janis, y Chaplin, 1969).

Las decisiones pueden tomarse en forma individual y en grupo. Los grupos tienden a tomar decisiones que contemplan un mayor riesgo, que de forma individual.

El grupo sirve de apoyo al valor cultural, que trae como consecuencia la elección de la alternativa más arriesgada (Brown, 1965).

Para tomar decisiones es importante establecer las siguientes fases:

a- Encontrar el problema y definirlo, por ejemplo: La presencia de una situación que se presenta frecuentemente y que debe ser resuelta, la perspectiva de una situación que puede ser una buena oportunidad o un peligro para la persona o el grupo, la diferencia entre resultados y objetivos (aspiraciones) o entre resultados y expectativas (metas).

b- Generar alternativas: este proceso va de lo más familiar a lo menos conocido. La tendencia general es concentrarse en los síntomas y buscar las relaciones de causalidad más cercanas al problema. March & Simon (en Rodríguez, 1983) proponen que la toma de decisiones humanas sea individual o en grupo, busca la selección de alternativas satisfactorias y solamente en casos excepcionales busca la alternativa óptima.

c- Evaluar las alternativas en función de las consecuencias, es decir que se examinan las consecuencias al comparar los resultados con los objetivos.

La persona es capaz de tomar sus propias decisiones cuando acepta con madurez y completa seguridad las consecuencias de sus actos, es decir que puede elegir en una serie de alternativas que lo llevarán a actuar correctamente, buscando la manera de hacer las cosas y enfrentándose a las situaciones en diversas formas.

Al tomar una decisión está aceptando que es un ser libre, dueño de sí mismo, se valora y se respeta, puede controlar situaciones y sentimientos, ha logrado independizarse de los demás, es coherente con lo piensa, dice y hace, pertenece a un grupo sin necesidad de actuar como los otros lo hacen; esto lo hace único y especial para sí mismo y para los demás.

I. Liderazgo

Es el arte de influir sobre las personas para que se esfuercen voluntariamente y con entusiasmo para lograr las metas de grupo, es decir que se debe estimular a las personas para que desarrollen no sólo la disposición para trabajar sino también el deseo de hacerlo con confianza (Koontz & Weihrich, 1995).

La mayor parte del tiempo en el nivel escolar siempre prevalece el comportamiento individual, ya que se ha establecido un patrón en donde el maestro designa a una o varias personas para que formen parte de alguna comisión.

Para conformar un equipo es importante se tome en cuenta lo siguiente: intercambiar el papel de liderazgo en cada miembro del grupo, saber escoger las oportunidades que se presentan para mejorar su desempeño, ser cauteloso ante sus preferencias personales en sus enfoques de liderazgo y que haya responsabilidad mutua (Smith, Sarason & Sarason, 1982).

Los tipos de líder son

1. Líder Autocrático o Autoritario: Orientado a la tarea, es el que ordena y espera obediencia, es dogmático y positivo; dirige mediante la capacidad de retener o conceder recompensas y castigos. Toma todas las decisiones.
2. Líder Democrático o Participativo: Está orientado a las personas, es el que consulta con los subordinados sobre las acciones y decisiones, propuestas y fomenta la participación de los mismos.
3. Líder Liberal o de “Rienda Suelta”: Utiliza muy poco su poder, si es que lo hace, ya que otorga a los subordinados un alto grado de independencia operativa.
4. Líder Permisivo o Indiferente: Hay ausencia de liderazgo. El grupo no recibe orientación y queda abandonado a sus propias fuerzas. Dependen en gran parte de los subordinados para establecer sus propias metas y los medios para lograrlas y piensan que su papel es apoyar las operaciones de los seguidores al proporcionar información y actuar principalmente como contacto con el ambiente externo del grupo (Schultz, 1991).

J. Valores

Es lo que le permite al ser humano actuar con rectitud. Es aquello que hace bueno a un individuo simplemente como hombre, se justifican a sí mismos y son independientes (Matthews, Losito & McEachron, 1993).

Los valores del sujeto se van formando con el transcurso del tiempo, empiezan en la primera infancia; con frecuencia están ligados a la personalidad y pueden influir en su comportamiento (Fireman, 1977).

Los valores de una persona se refieren a los principios y postulados básicos que guían sus creencias, actitudes y comportamientos. Suelen representar características relativamente estables, que con frecuencia se desarrollan durante la infancia y se manifiestan en la edad adulta.

Tener valores llevan a todo ser humano a comportarse siempre como un ser distinguido e independiente en cualquier momento y situación, puede asumir una posición si antes de tomar una decisión antepone sus valores y expectativas.

K. Motivación

La motivación es un proceso dinámico más que un estado fijo, es decir que los estados motivacionales están en continuo flujo en un estado de crecimiento y declive perpetuo, estos pueden ser intrínsecos y extrínsecos (Reeve, 1994).

La conducta del ser humano puede ser impulsada por fuerzas intrínsecas que autorregulan las acciones de la persona, es decir que cada acción, comportamiento y deseo se basa en una serie de necesidades fisiológicas y psicológicas que buscan el bienestar y seguridad de sí mismo.

Mientras que las fuerzas extrínsecas están reguladas por el ambiente, es decir que es una consecuencia artificial y extrínseca de una conducta, cada uno de estos motivadores extrínsecos son una consecuencia socialmente fabricada que no tiene nada natural.

Los aspectos de la motivación extrínseca son la recompensa, el castigo y el incentivo, es decir que pueden o no aumentar la probabilidad de que una conducta se vuelva a dar. La diferencia entre estos tres objetos es el momento en que se da y la función que desempeñan (Whittaker, 1970).

Es por eso que cuando se habla de motivación, la persona debe dirigir y energizar su comportamiento, ser aplicada, tenaz, permanecer en la tarea y no desanimarse cuando algo no sale bien.

L. Autorrealización

Según Abraham Maslow (citado por Reeve, 1994) la base de la comprensión de la motivación está en la idea que las personas poseen impulsos y necesidades básicas a nivel orgánico; son necesidades débiles, es decir, impulsos biológicos discretos que la mayoría del tiempo no se toman en cuenta.

El proceso de autorrealización puede presentarse solamente cuando se satisfacen las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, mientras que las necesidades de estima, al no satisfacerse, no se puede realizar la meta.

La autorrealización exige que la persona se conozca, tenga conciencia de sí misma, controle sus emociones, sea capaz de tomar decisiones y se ponga en el lugar de otros, tenga buenas relaciones interpersonales y sea independiente en todo momento de su vida.

Para Rogers (citado por Lizard, 1989), los seres humanos tienen una necesidad fundamental que es la tendencia a la realización, es una necesidad que coordina todas las demás hacia el mantenimiento, mejora y realización de la persona.

Es necesario que el sujeto sea congruente con sus actos, que acepte toda la gama de características y deseos que es capaz de manejar. La persona congruente experimenta una sensación de libertad, creatividad, espontaneidad y crecimiento.

Durante la adolescencia la persona debe trabajar en su crecimiento personal, lo hará en el momento en que empieza a descubrir lo que persigue y qué es lo que espera de la vida; esto se refiere a que primero debe volver a conocerse a sí mismo, estar conciente de ¿quién es?, ¿qué es lo que hace? y ¿por qué lo hace?; saber controlar sus emociones y ser congruente en su forma de actuar con sus sentimientos, pensamientos y lo que dice. Su autoestima necesita fortalecerse, es decir que debe valorarse y sentirse capaz de poder hacer lo que se proponga, tener metas y aspiraciones que desea lograr.

El adolescente se encuentra en una etapa difícil en la cual debe afianzar sus creencias, sus valores y sus intereses, pues al sentir la necesidad de pertenecer a un grupo puede cambiar y dejar de ser él mismo, ya que imita a los demás en su forma de actuar y reaccionar ante diversas situaciones.

Al paso del tiempo es capaz de tomar sus propias decisiones sin que otros influyan en éstas, y puede escoger entre las opciones o alternativas que se le presentan; debe estar motivado en todo momento para alcanzar sus metas, es decir, que tanto el ambiente, las personas que lo rodean como él mismo, ayudarán para que se sienta atraído por lo que sucede a su alrededor, además debe ver la vida con optimismo para ver lo positivo de las situaciones y las cosas para sentirse satisfecho con lo que hace.

Se persigue que la persona se autorrealice, es decir que tenga un estilo de vida donde se satisfagan sus necesidades, se alcanzan las metas que tiene, sea una persona que se acepta a sí misma, tome sus propias decisiones al afrontar las consecuencias, sea capaz de hablar de sí misma, reconozca sus propios errores, está dispuesta a experimentar la libertad y valorarla, tiene buenas relaciones interpersonales con los demás y lo mejor de todo es que es un ser espontáneo en cualquier momento y circunstancia de su vida.

III. Programa de Crecimiento Personal

Con el programa de crecimiento personal se pretende poner a disposición de los jóvenes, que participan en el mismo, las herramientas necesarias para su mejor desenvolvimiento en la sociedad a que pertenecen.

Este programa está diseñado para trabajarlo en centros educativos de nivel medio en diversificado, porque es en este período donde el adolescente presenta una edad de cambios, elige una carrera, busca pertenecer a un grupo y ser parte de la sociedad.

El programa propuesto es una guía para el maestro que trabajará “Crecimiento Personal”; se sugiere que previo a ser utilizado, el responsable del programa conozca la información sobre los temas a trabajar, tome en cuenta el tiempo de que dispone, conozca la teoría, los contenidos, los materiales y la parte práctica (lecturas, técnicas específicas y hojas de trabajo) donde el estudiante aplicará los conocimientos adquiridos.

El programa de crecimiento personal consta de cinco módulos, está diseñado para ser desarrollado en diez meses, dos veces por semana, en períodos de treinta y cinco minutos, en la asignatura de Moral y Ética Profesional.

Los cinco módulos cubren los siguientes tópicos:

- El primer módulo dura tres meses, consta de 24 sesiones, se trabajan los temas: conocimiento de sí mismo, autocontrol, autoestima, autoconciencia y empatía;

para que el adolescente se conozca, se acepte como es, aprenda a controlar y pueda ponerse en el lugar de otras personas cuando sea necesario.

- El segundo módulo dura tres meses, consta de 24 sesiones, y se trabaja la afinidad interpersonal, para mejorar las relaciones sociales con otras personas.
- El tercer módulo dura dos meses, consta de 16 sesiones, y se trabaja para que aprenda a tomar decisiones, a resolver conflictos por sí mismo para que sea independiente en su forma de actuar.
- El cuarto módulo dura un mes, consta de 8 sesiones, se trabajan los valores, optimismo, liderazgo, a través de la experiencia y del modelo que imita el adolescente.
- El quinto módulo dura un mes, consta de 8 sesiones, se trabaja la motivación y autorrealización, para que el adolescente pueda continuar con su crecimiento personal por sí mismo, por sus ideales, metas e intereses.

El programa se puede utilizar de la siguiente manera:

1. Leer la información del contenido que se enseñará previo a ser usado.
2. Conocer el objetivo que se quiere alcanzar en cada módulo.
3. Conocer el contenido, las técnicas y herramientas antes de darlas a conocer a los adolescentes.

4. Utilizar las técnicas de trabajo y lecturas que ayudarán al adolescente a comprenderse a sí mismo y a los demás.
5. Realizar las actividades al utilizar el material de apoyo y ponga en práctica el trabajo individual y grupal, para que los adolescentes puedan expresarse con libertad.
6. Aprovechar las experiencias que ha tenido el adolescente para fortalecer su autoestima, su valor y sus relaciones interpersonales.
7. Complementar el proceso con el ejemplo y con la experiencia del profesor.
8. Se sugieren actividades que pueden ser ampliadas o bien adaptar otras, de acuerdo a las necesidades que el grupo de adolescentes manifieste.

Módulo I

- **Tema:** Conocimiento de sí mismo que incluye autoconcepto, autoconciencia, autocontrol, autoestima y empatía.
- **Duración:** 3 meses, dos veces por semana, periodos de 35 minutos.
- **Objetivo General:**
 - Desarrollar la individualidad y aceptación de sí mismo, teniendo autoconciencia, autocontrol y autoestima en relación a su forma de actuar en la sociedad.

<i>Objetivos específicos</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ser capaz de descubrirse a sí mismo como un ser único e individual. - Ser capaz de solucionar y manejar conflictos con otras personas. - Que el adolescente esté conciente de sí mismo, de sus sentimientos y su físico. - Tener la capacidad de desarrollar una aceptación de sí mismo con base en la estima, de darse un valor y sentirse capaz. 	<p>Conocimiento de sí mismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Quién soy yo? - Cualidades y defectos - ¿Cómo me perciben los demás? - Derechos y obligaciones - Características del desarrollo del adolescente <p>Autoconciencia</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Costumbre o Hábito? - Mostrar sentimientos - ¿Aceptación de su medio y su situación? - ¿Con sus actitudes se perjudica? <p>Autocontrol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Controla emociones, pensamientos - Estrés - Disciplina - M actitud - Confía en sí mismo y en los demás <p>Autoestima</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valor y capacidad - Metas - Alta y baja autoestima <p>Empatía</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Lecturas - Pliegos de papel o cartulina - Guía de trabajo - Revistas - Grabadora y cassettes - Hojas de información

Cronograma

Módulo I

- **Tema:** Conocimiento de sí mismo que incluye autoconcepto, autoconciencia, autocontrol, autoestima y empatía.
- **Duración:** 3 meses, dos veces por semana, períodos de 35 minutos. 24 sesiones.

<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo por sesión</i> <i>(minutos por día)</i>	
Conocimiento de sí mismo	- ¿Quién soy yo?	35 minutos	1 día
	- Cualidades y defectos	35 minutos	2 días
	- ¿Cómo me perciben los demás?	35 minutos	2 días
	- Derechos y obligaciones	35 minutos	2 días
	- Características del desarrollo del adolescente	35 minutos	1 día
Autoconciencia	- ¿Costumbre o Hábito?	35 minutos	1 día
	- Mostrar sentimientos	35 minutos	1 día
	- ¿Aceptación de su medio y su situación?	35 minutos	1 día
	- ¿Con sus actitudes se perjudica?	35 minutos	1 día
Autocontrol	- Controla emociones, pensamientos	35 minutos	1 día
	- Estrés	35 minutos	1 día
	- Disciplina	35 minutos	1 día
	- Mi actitud	35 minutos	1 día
	- Confía en sí mismo y en los demás	35 minutos	2 días
Autoestima	- Valor y capacidad	35 minutos	1 día
	- Metas	35 minutos	1 día
	- Alta y baja autoestima	35 minutos	2 días
Empatía	Empatía	35 minutos	2 días

- **Actividades**

- a. Conocimiento de sí mismo

1. Explicación sobre las características más importantes del adolescente. (ver técnica número 1. Apéndice C).
2. Tener una conversación didáctica intercambiar opiniones, ideas, sentimientos sobre la adolescencia. (ver técnica número 2. Apéndice C).
3. Trabajo individual en una hoja, escribir cualidades y defectos propios.
4. En una hoja con su nombre, los compañeros de la clase escribirán ¿Cómo lo perciben los demás?
5. El adolescente leerá lo que escribieron los demás de él; hará una integración de la información de cómo se ve y cómo lo ven.
6. Se utilizará la técnica toma de contacto, para responder las preguntas ¿Quién soy yo? Y ¿Cómo me perciben los demás?
7. Explicación de “Derechos y Obligaciones” que tiene cada persona.
8. Trabajo en grupo con la técnica Phillips 66 en donde discutirán 6 personas durante 6 minutos sobre derechos y presentar una síntesis con las conclusiones de grupo. (ver técnica número 3. Apéndice C).
9. Simposio “Derechos y Obligaciones” presentado por expertos en el tema, para dar a conocer un panorama más completo. Además resolver preguntas del público. (ver técnica número 4. Apéndice C).

10. Dramatizar la obligación con la que debe cumplir para adquirir el derecho.
(ver técnica número 5. Apéndice C).

b. Autoconciencia

1. Utilizar la técnica “Lluvia de ideas” sobre autoconciencia y elaborar una definición con los alumnos. (Ver técnica número 6. Apéndice C).
2. Resolver un cuestionario individual sobre sentimientos, pensamientos y actos que perjudican su propia percepción. (ver Hoja de trabajo número 1. Apéndice D).
3. Puesta en común sobre ¿Cómo adquirir autoconciencia? (ver técnica número 7. Apéndice C).
4. Escribir en una hoja las acciones ¿Qué son costumbres o hábitos? y ¿Cuáles le benefician y cuáles le afectan?
5. Explicar al grupo si se puede o no mostrar sus sentimientos y ¿por qué?

c. Autocontrol

1. Explicación sobre autocontrol. (ver técnica número 1. Apéndice C).
2. Escuchar la historia “El principio del Bumerang” y en trabajo cooperativo, en grupos de tres a cinco alumnos, deben analizar las acciones, pensamientos, sentimientos que le provoque. Anotar en una hoja si su reacción es la adecuada o no. (ver lectura número 1. Apéndice B).

3. Contestar cuestionario “¿En cuáles situaciones puede o no controlar su estrés?”. (ver hoja de trabajo número 2. Apéndice D).
4. Dramatizar actitudes correctas ante diversas situaciones y explicar por qué debe darse así. (ver técnica número 5. Apéndice C).
5. Sacar conclusiones individuales sobre el control de sí mismo, luego conclusiones de grupo.
6. Elaborar un diario sobre su forma de actuar, pensar y sentir. Al escribir sobre su estado de ánimo, si está o no conciente de sus actos y si puede o no expresar abiertamente sus sentimientos.
7. Hacer un cuadro sinóptico donde escriba metas, objetivos de vida, tiempo que utilizará para lograrlo y actividades que debe hacer para alcanzarlo.
8. Escribir las ventajas de tener control de sí mismo en su vida y las desventajas de actuar impulsivamente.

d. Autoestima

1. Responder las preguntas, basándose en su realidad, luego escribir una síntesis sobre sus respuestas.
2. Dar una explicación de concepto sobre ¿Qué es autoestima? (ver técnica número 1. Apéndice C).
3. Hacer un dibujo que se identifique con la persona, y escribir el por qué de la elección.

4. Escribir un poema sobre autoestima.
5. Escoger una canción que se identifique con la persona, y luego analizarla
6. Oír canciones de autoestima y hacerle una coreografía.
7. Hacer un collage donde se relacione los siguientes conceptos: autoestima, autoconciencia, autocontrol y conocimiento de sí mismo.
8. Elaborar un juego, basado en el juego de mesa llamado “subidas y bajadas”, con el tema Mi Imagen, de acuerdo a cómo se ve él y lo ven los demás.
9. Definir el tipo de persona que desea ser, por lo que debe responder a las preguntas.(ver hoja de trabajo número 3. Apéndice D).

e. Empatía

1. Explicar el significado de Empatía.
2. Realizar entrevistas entre los mismos estudiantes sobre empatía, características, ventajas y desventajas. Presentar informe escrito. (ver técnica número 8. Apéndice C).
3. Utilizar la técnica de *rol playing* para comprender cómo actúa una persona ante una situación o conducta de otras personas y si puede o no comprender a los demás(ver técnica número 9. Apéndice C).

Módulo II

- **Tema:** Afinidad Interpersonal
- **Duración:** 3 meses, dos veces por semana, periodos de 35 minutos.
- **Objetivo General:**
 - Mantener buenas relaciones interpersonales con los demás, respetando su individualidad, siendo parte de un grupo.

<i>Objetivos específicos</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
- Establecer una comunicación clara con los demás.	- Afinidad interpersonal	- Hojas en blanco
- Manejar adecuadamente la presión de grupo.	Comunicación	- Lecturas
- Convivir pacíficamente con otras personas, respetándolos como a sí mismo.	Resolución de conflictos	- Pliegos de papel o cartulina
- Desarrollar destrezas para resolver conflictos.	Presión de grupo	- Guía de trabajo
		- Revistas
		- Marcadores

Cronograma

Módulo I

- **Tema:** Afinidad Interpersonal
- **Duración:** 3 meses, dos veces por semana, períodos de 35 minutos. 24 sesiones.

<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo por sesión (minutos por día)</i>	
Afinidad interpersonal	Comunicación	35 minutos	10 días
	Resolución de conflictos	35 minutos	10 días
	Presión de grupo	35 minutos	4 días

- **Actividades**

- a. **Afinidad Interpersonal**

1. Explicación sobre comunicación. (ver técnica número 1. Apéndice C).
2. Con la técnica de la *clínica del rumor*, los adolescentes entenderán como los sucesos y la información se van modificando, se distorsionan o se perciben en forma errónea; esto les enseñará a prevenir los chismes e informaciones incorrectas. (ver técnica número 10. Apéndice C).
3. Formar comisiones para cada uno de los Consejos para ser un buen oyente y buen comunicador (ver técnica número 11. Apéndice C).
4. Realizar un collage con el tema “buenas y malas relaciones interpersonales”.
5. Con la técnica de *mimo* representar el proceso de comunicación (ver técnica número 12. Apéndice C).
6. Analizar lecturas y dar un juicio crítico. (ver lecturas número 2,3,4. Apéndice B).
7. Utilizar la técnica de proceso incidente, el alumno puede separar los hechos de las opiniones (ver técnica número 13. Apéndice C).
8. Conferencia “Resolución de conflictos”. (ver técnica número 14. Apéndice C).
9. Taller sobre ¿Cómo resolver conflictos?
10. Mesa redonda sobre “Estrategias para resolver conflictos”, (ver técnica número 15. Apéndice C).
11. Estudio de casos. Aplicar las estrategias para resolver conflictos.

12. Técnica de rol playing para representar las buenas relaciones interpersonales y la resolución de conflicto (ver técnica número 9. Apéndice C).
13. Participar en actividades recreativas, dinámicas de grupo para adaptarse y socializar. (ver técnica número 16).

Módulo III

- **Tema:** Toma de decisiones
- **Duración:** 2 meses dos veces por semana, períodos de 35 minutos.
- **Objetivo General:**
 - Ser capaz de tomar una decisión, donde analice y acepte las consecuencias.

<i>Objetivos específicos</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Ejercitar las estrategias que le permita tomar mejores decisiones, y asumir su responsabilidad. - Seguir los pasos para tomar decisiones acertadas en diversas situaciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones <li style="padding-left: 20px;">Individuales <li style="padding-left: 20px;">Grupales <li style="padding-left: 20px;">Pasos a seguir 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Hojas de información - Lecturas - Pliegos de papel o cartulina - Guía de trabajo - Marcadores

Cronograma

Módulo III

- **Tema:** Toma de decisiones
- **Duración:** 2 meses dos veces por semana, períodos de 35 minutos. 16 sesiones.

<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo por sesión (minutos por día)</i>	
Toma de decisiones	¿Qué es?	35 minutos	1 día
	Individuales	35 minutos	6 días
	Grupales	35 minutos	6 días
	Pasos a seguir	35 minutos	3 días

- **Actividades**

- a. Toma de decisiones

1. Explicación sobre toma de decisiones. (ver técnica número 1. Apéndice C).
2. Leer el poema “DECÍDETE” y analizarlo (ver lectura número 5. Apéndice B).
3. Hacer un cuadro sinóptico del poema y opinión al respecto.
4. Conversación didáctica sobre la toma de decisiones. (ver técnica número 2. Apéndice C).
5. Aprender y aplicar los pasos a seguir para tomar decisiones.
6. Pensar en una situación en la cual se tome una decisión difícil para el adolescente y aplicar los pasos a seguir.
7. Trabajar la hoja de trabajo para la toma de decisiones en grupo e individual. (Ver hoja de trabajo número 4. Apéndice D).

Módulo IV

- **Tema:** Valores, Optimismo, Liderazgo
- **Duración:** 1 mes, dos veces por semana, períodos de 35 minutos.
- **Objetivo General:**
 - Ser capaz de enfrentar el reto diario en los aspectos físico, académico, social y emocional, para desempeñarse en la sociedad.

<i>Objetivos específicos</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las características y habilidades de líder. - Obtener habilidades de comportamiento, así como estrategias de pensamiento que lo convierta en líder efectivo y positivo. - Fortalecer y reforzar los valores morales, cívicos y sociales. - Comprender el pensamiento y utilizar la energía de la mente. - Entender la propia mente para mejorar la calidad de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Valores Morales Individuales y sociales Cívicos - Optimismo Pensamiento positivo Esquemas y paradigmas Meditación y equilibrio - Liderazgo Características Clases de líderes Delegar funciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Lecturas - Pliegos de papel o cartulina - Guía de trabajo - Revistas - Hojas de información

Cronograma

Módulo IV

- **Tema:** Valores, Optimismo, Liderazgo
- **Duración:** 1 mes, dos veces por semana, períodos de 35 minutos. 8 sesiones.

<i>Temas</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo por sesión (minutos por día)</i>	
Valores	Morales	35 minutos	1 día
	Individuales, sociales y cívicos	35 minutos	1 día
Optimismo	Pensamiento positivo	35 minutos	1 día
	Esquemas y paradigmas	35 minutos	1 día
	Meditación y equilibrio	35 minutos	2 días
Liderazgo	Características y Clases de líderes	35 minutos	1 día
	Delegar funciones	35 minutos	1 día

- **Actividades**

- a. Valores

1. Explicación de valores. (ver técnica número 1. Apéndice C).
2. Comentar la importancia de los valores en la vida personal y social.
3. Dramatizar el valor más importante para el adolescente, que diga y escriba el ¿por qué? (ver técnica número 5. Apéndice C).
4. Conferencia dada por los alumnos sobre los valores morales más importantes.(ver técnica número 14. Apéndice C).

- b. Optimismo

1. Conversación didáctica sobre optimismo. (ver técnica número 2. Apéndice C).
2. Panel sobre “Pensamientos”, tipos, beneficios y daños. (ver técnica número 17. Apéndice C).
3. Ejercicio en silencio, para analizarse a sí mismo.
4. Escribir el esquema mental propio, ¿Qué debe cambiar? ¿Por qué?
5. Leer las lecturas, dar su opinión personal y aplicarlas a su vida. (ver lecturas número 6,7,8,9. Apéndice B).

- c. Liderazgo

1. Conferencia sobre liderazgo. (ver técnica número 14. Apéndice C).
2. Dialogar sobre cualidades de líder, anotarlas en una hoja.

3. Utilizar la técnica del cuchicheo, es trabajo en parejas para dar una opinión sobre el respeto y apoyo a un líder. (ver técnica número 18. Apéndice C).
4. Trabajar en grupo sobre “El minuto dorado”, delegando funciones (ver hoja de trabajo número 5. Apéndice D).

Módulo V

- **Tema:** Motivación y Autorrealización
- **Duración:** 1 mes dos veces por semana, períodos de 35 minutos
- **Objetivo General:**
 - Aprender a preservar la integridad y conducir al crecimiento personal y la felicidad verdadera.
 - Aprender a conocerse en todos los aspectos de la vida y así alcanzar la realización individual.

<i>Objetivos específicos</i>	<i>Contenido</i>	<i>Materiales</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar en sí mismo las perspectivas de vida. - Identificar los aspectos ambientales que influyen en la motivación individual. - Integrar todas las áreas para satisfacer derechos y necesidades, para alcanzar una gratificación personal. - Adaptar ideas nuevas a necesidades para alcanzar intereses, aspiraciones y metas. 	<p>Motivación</p> <p>Tipos–intrínseca y extrínseca-</p> <p>Recompensas</p> <p>Incentivos</p> <p>Castigos</p> <p>Autorrealización</p> <p>Éxito</p> <p>Fracaso</p> <p>Creatividad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco - Marcadores - Pliegos de papel o cartulina - Guía de trabajo - Hojas de información

Cronograma

Módulo V

- **Tema:** Motivación y Autorrealización
- **Duración:** 1 mes dos veces por semana, periodos de 35 minutos 8 sesiones.

<i>Tema</i>	<i>Contenido</i>	<i>Tiempo por sesión (minutos por día)</i>	
Motivación	Tipos de motivación--intrínseca y extrínseca-	35 minutos	1 día
	Recompensas, incentivos y castigos	35 minutos	2 días
Autorrealización	Éxito	35 minutos	2 días
	Fracaso	35 minutos	1 día
	Creatividad	35 minutos	2 días

- **Actividades**

- a. Motivación

1. Hacer un cuadro comparativo sobre motivación extrínseca y motivación intrínseca.
2. Analizar qué pasaría si no hay motivación.
3. Leer la historia “El búfalo y el yak” aplicarla a su vida (ver lectura número 10. Apéndice B).
4. Puesta en común sobre motivación, recompensas, incentivos, castigos. (ver técnica número 7. Apéndice C).
5. Hacer una lista de actividades, metas y aspiraciones que quiere alcanzar, según prioridades.

- b. Autorrealización

1. Mesa redonda “Las claves del éxito” resolver dudas. (ver técnica número 14. Apéndice C).
2. Aplicar las claves del éxito a su vida, escribir sus metas en su diario e ir clasificándolas en alcanzables o no.
3. Leer las historias “Las Dos Claves del Éxito” y “Actitud Mental Positiva” escribir el mensaje que le dejó y dar opinión personal (ver lecturas número 11, 12. Apéndice B).

4. Leer la hoja de información sobre el fracaso, sacar conclusiones, hacer un juicio crítico, adaptarla a una situación en particular de su vida y compararla.
5. Taller de creatividad.

IV. Sugerencias

1. Todo maestro que enseñe a adolescentes entre quince y dieciocho años debe estar informado sobre autoestima, valores, motivación, emociones y optimismo.
2. Se recomienda que se creen programas propios, para ser desarrollados en las instituciones, públicas y privadas, del país, que tengan en cuenta las características de la población estudiantil.
3. Los programas que sean puestos en vigencia deberán contener todos los aspectos inherentes al crecimiento personal.
4. Los maestros deben ser facilitadores de información, guía para que el alumno se sienta motivado a descubrirse a sí mismo, se valore y se acepte tal cual es.
5. Es necesario que el adolescente se sienta atraído por cambiar hábitos, que lo limitan a desenvolverse en la sociedad con libertad y espontaneidad.
6. El adolescente tiene que aprender a controlar sus emociones y reacciones ante los demás, además de afrontar las consecuencias de sus actos.

7. El maestro debe enseñar las técnicas y estrategias para mejorar autoimagen, tomar decisiones y resolver conflictos.
8. Antes de trabajar con adolescentes el maestro o la persona que trabajará crecimiento personal debe tener una buena imagen de sí mismo, autoestima, valores firmes y buenas relaciones interpersonales.
9. Asignar un horario especial para trabajar crecimiento personal en la clase, en Moral y Ética Profesional.
10. Se ha elaborado un programa que desarrolla temas relacionados con las diferentes áreas de que consta el crecimiento personal, el cual puede ser modificado o ampliado según las necesidades del grupo.

V. Bibliografía

- Brissett, D. (1972). Toward a clarification of self-esteem. Psychiatry 35. United States of America. (255-263 pp.).
- Brockert, S. y G. Braun. (1997). Los Tests de la Inteligencia Emocional. Ediciones Robinbook. España. (11-29 pp.) (195-211 pp.).
- Brown, R. (1965). Social Psychology. Free Press. New York.
- Cialdini, R. B., M. Schaller, D. Foulihan, D. Arps, K. Fultz & A. L. Beaman. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? Journal of Personality and Social Psychology. (749-758 pp.).
- Craig, G. (1986). Desarrollo Psicológico. 4ª edición. Editorial Prentice Hall Hispanoamericana S.A. México. (63-78 pp.).
- Dorsch, F. (1977). Diccionario de Psicología. Editorial Herder. España. (1-142 pp.).
- Festinger, L. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. Journal of Abnormal and Social Psychology. (203-210 pp.).
- Fineman, S. (1977). The achievement motive construct and its measurement: Where are we now? British Journal of Psychology (156-163 pp.).
- Fitts, W. H. (1965). Manual Tennessee Self Control Scale. Nashville. TN: Couselogs Recording & Tests.

- Glasser, W. (1984). Take effective control of your life. Harper & Row Publishers. New York. United States of America. (38-44 pp.).
- Izard, C. E. (1989). The structure and functions of emotions: Implications for cognition, motivation and personality. The G. Stanley Hall lecture series, volume 9. Washington, American Psychological Association. (39-73 pp.).
- Koontz, H. & Wehrich, H. (1995) Administración una Perspectiva Global. 10ª edición. Editorial McGraw-Hill. México.
- Lewis, M. (1990). Challenges to the Study of developmental psychopathology. Plenum. New York. (29-40 pp.).
- Logue, A.W. (1995) Self-Control. Prentice Hall. Englewood Cliffs, New Jersey. United States of America. (21-58 pp.).
- Mann, L.; LL. Janis & R. Chaplin. (1969). The Effects of Anticipation of Forthcoming Information on Predecisional Processes. Journal of Personality and Social Psychology. New York (10-16 pp.)
- Matthews, Ch., W. Losito & G. McEachron (1993). Student self-esteem. Integrating the self. Edited by Gail McEachron-Hirsh. Technomic Publishing Co. Inc. Lancaster Basel. United States of America. (20-56 pp.) (197-280 pp.).
- Ministerio de Educación. (1998). Programa de Orientación Escolar. MINEDUC. Guatemala, C. A. (16-85 pp.).
- Moragas, J. de, (1970). Psicología del Niño y del Adolescente. Editorial Labor S.A. Barcelona. (259-285 pp.) (286-314 pp.).

- Pervin, L.A. (1998) La Ciencia de la Personalidad. Editorial McGraw-Hill Interamericana España. (247-286 pp.) (327-357 pp.).
- Reeve, J.M. (1994) Motivación y Emoción. Editorial McGraw-Hill Interamericana. España. (97-114pp.) (129-145 pp.).
- Rodríguez, A. (1983). Psicología Social. Editorial Trillas. México.(375-384 pp.) (442-448 pp.).
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Priceton: Princeton University Press
- Schultz, D. P. (1991) Psicología industrial. 3ª edición. McGraw-Hill. México.
- Smith, R. Sarason, I. & Sarason, B. (1982) Psicología Fronteras de la Conducta. 2ª edición. Editorial Harla. México.
- Velásquez, L. P. (1998) Orientación y Terapia Familiar Principios Básicos. Editorial CEGMOSA. Guatemala. (34-36 pp.) (72-87 pp.).
- Whittaker, J. O. (1970). Psicología. 2ª edición. Nueva Editorial Interamericana, S. A. de C. V. México (145-232 pp.).

Bibliografía de Consulta

- Beck, R.C. (1990) Motivation Theories and Principles. Prentice Hall. Englewood Cliffs, New Jersey. United States of America.(1-29 pp.) (30-63 pp.).
- Beal, G.M.; J.M. Bohlen y J.N. Raudabaugh. (1964) Conducción y Acción Dinámica del Grupo. Editorial Kapelusz. Argentina. (159-254 pp.).
- Buscaglia, L. (1994) Cómo amarnos los unos a los otros. Editorial Diana. 13ª impresión. México.
- Covey, S.R. (1997) Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva. Ediciones Paidós Iberoamérica, S.A. España. (323-356 pp.).
- Craver, Ch. S. & M. E. Scheler. (1997). Teorías de la Personalidad. 4ª edición. Editorial Prentice Hall Hispanoamericana S.A. México. (266-290 pp.), (292-326 pp.), (495-530 pp.).
- Chauchard, P. (1971). Timidez Voluntad-Actividad. Ediciones Mensajero. España. (10-28 pp.).
- Dawes, R. M. (1975). Fundamentos y Técnicas de Medición de Actitudes. Editorial Limusa México. (15-16 pp.) (33-94 pp.).
- Dyer, W. W. y J. Vriend. (1980) Técnicas Efectivas de Asesoramiento Psicológico. 2ª edición. Ediciones Grijalbo, S.A. España. (179-284 pp.).
- Epictecto. (1995). El Arte de Vivir. Manual de vida. Editorial Norma. S. A. Colombia. (1-92 pp.).
-

- Feldman, R. (1995). Psicología con Aplicaciones para Iberoamérica. 2ª edición. Editorial McGraw-Hill Interamericana. México. (365-372 pp.) (301-337pp.).
- Gordon, J. R. (1997). Comportamiento Organizacional. 5ª edición. Editorial Prentice Hall Hispanoamericana S.A. México. (71-39 pp.).
- Horrocks, J.E. (1989). Psicología de la Adolescencia. 1ª edición 2ª reimpresión. Editorial Trillas. México. (81-97 pp.).
- Kaufman, B.N. (1993). La Felicidad se Elige. Javier Vergara Editor S.A. Argentina.(30-70 pp.).
- Kogan, N. & M. A. Wallach (1967). Risk taking as a function of the situation of the person and the group. New Directions in Psychology. Volume 3. New York.
- Maltz, M. (1978). Psicología del poder de la imagen de sí mismo. Editorial Herrera Hermanos Sucesores, S. A. México.
- Robinson, J. H. (1966). La Evolución de la Mentes y del Pensamiento Humano. Editorial Limusa-Willey, S.A. México. (51-83 pp.).
- Salazar, J. M.; M. Montero; C. Muñoz; E. Sánchez; E. Santoro y J. Villegas. (1980). Psicología Social. Editorial Trillas. México. (110-138 pp.) (142-193 pp.).
- Spranger, E. (1976). Psicología en la edad juvenil. Editorial Nacional. México.
- Stoner, J.A.F. & Wankel, C. (1989) Administración. 3ª edición. Editorial Prentice Hall. México.
- Strano, A. (1994). El potencial del pensamiento positivo. 1ª edición. Universidad Espiritual Mundial Brahma Kumaris. Australia. (3-34pp.)

Young, K. (1963). Psicología Social. Editorial Paidós. Argentina. (104-120 pp.), (265-300 pp.).

Zezinho, P. (1982). El agitado corazón adolescentes Ediciones Paulinas. San Pablo. España. (5-112 pp.).

APÉNDICE A

Glosario

- **Actitud:** predisposición aprendida para responder de modo favorable o desfavorable a un objeto determinado.
- **Aspiración:** lo que un individuo cree que debe alcanzar en cuanto a satisfacción de sus necesidades y sus deseos, y lo que requiere de su medio ambiente próximo y de la sociedad.
- **Autoconcepto:** impresión que se tiene de sí mismo.
- **Autorrealización:** estado de autosatisfacción en el que la gente alcanza su máximo potencial.
- **Castigo:** es un estímulo desagradable o doloroso que se recibe por un acto o por hacer mal una tarea.
- **Conciencia:** modo de existencia peculiar en el que existen vivencias, son procesos psíquicos que son experimentados inmediatamente por el sujeto como percepciones, recuerdos, pensamientos, sentimientos, deseos, voluntad, etcétera. Es el contenido total de la experiencia del yo.
- **Costumbre:** reacción que se produce repetidamente con el mismo curso, aprendida, convertida en forma automática comparable al reflejo condicionado.
- **Creatividad:** combinación de respuestas o de ideas de modos novedosos. Es propia de cada individuo, es una aptitud de cada quien para imponer su sello personal a todas sus actividades, logros y solución de problemas.
- **Cualidades:** término que se emplea para designar el modo de ser de un contenido vivencial, que no puede definirse con una palabra de significación más estricta.
- **Defectos:** imperfección o más propiamente dicho falta, ausencia o carencia de algo.

- **Emoción:** estado afectivo intenso y relativamente breve, se acompaña de movimientos expresivos.
- **Empatía:** propiedad de revivir las vivencias de otras personas, especialmente su estado emocional, capacidad de situarse en su lugar, de compartir sus sentimientos a base de la percepción de su expresión.
- **Esquema:** conjunto de cogniciones que tiene la persona acerca de los demás y las experiencias sociales.
- **Estrés:** respuesta a sucesos amenazadores o que implican reto.
- **Éxito:** fin de una empresa. Resultado feliz de una actuación, es un logro satisfactorio de una meta que se anhela.
- **Fracaso:** suceso inopinado y funesto. Mal éxito, resultado adverso en una actuación.
- **Hábito:** costumbre adquirido por repetición de una misma conducta.
- **Incentivo:** estímulo externo que se anticipa como recompensa y que dirige y energiza el comportamiento.
- **Meditación:** técnica aprendida para reenfocar la atención, la cual provoca un estado alterado de conciencia.
- **Motivación:** factores que rigen y energizan el comportamiento.
- **Motivación Extrínseca:** motivación por lo que la gente participa en una actividad por una recompensa tangible.
- **Motivación Intrínseca:** motivación por la que la gente participa en una actividad por su propio gusto y no por la recompensa a obtener.
- **Optimismo:** es una estrategia que ayuda a la persona a centrarse en las expectativas de un rendimiento positivo a través de un pensamiento claro y positivo.
- **Paradigma:** descripción esquemática o abreviada de las relaciones existentes.

- **Pensamiento:** proceso psíquico que, observado de cerca se manifiesta como de índole peculiar. Consiste en la comprensión y elaboración de significados, relaciones y conexiones de sentido.
- **Recompensa:** premio, aprecio, reconocimiento de un valor.
- **Valores:** Es lo que le permite a ser humano actuar con rectitud. Es aquello que hace bueno a un individuo simplemente como hombre, se justifican a sí mismos y son independientes.

APÉNDICE B

Lecturas

Lectura Número 1

EL PRINCIPIO DEL BUMERANG

Este principio se enuncia diciendo que: "cualquier sentimiento sincero que expresas hacia una determinada persona revertirá en ti más tarde o más temprano".

Shakespeare en uno de sus escritos dijo: "La fragancia de la rosa permanece en la mano que la arroja". Al igual que el bumerang, si expresan sentimiento positivo hacia alguien, este sentimiento terminará volviendo a ti. Lo mismo ocurre si expresas alguna idea o pensamiento negativo, así que asegúrate de que lo que digas de los demás es lo que tú quieres que se revierta en ti.

No caigas en la tentación de criticar, condenar o protestar. Procura ser agradable y acogedor. Expresa agradecimiento, aprobación y admiración. Escucha atentamente a los demás cuando hablen y no te olvides del bumerang. Si haces estas cosas conseguirás que los demás se sientan bien consigo mismos y serás bien acogido en cualquier sitio que vayas.

Brian Tracy

Lectura Número 2

¿POR QUÉ ES NECESARIO EL TRABAJO SOBRE SÍ MISMO?

Para nadie es novedad que vivimos en una época de crisis. El ser humano habita en grandes ciudades y centros industriales, a diferencia de épocas remotas en que vivía en pleno contacto con la naturaleza. Las complejas actividades, la multiplicidad de elementos que forman la sociedad, el bullicio y el que hacer diario, hacen que la conciencia se extravíe a tal punto de elevar la cantidad de suicidios, males psíquicos y otros problemas actuales. Debido a estos factores se hace urgente el trabajo consigo mismo; es la única forma de salir del encierro, de la verdadera prisión que el mismo ser humano se ha construido.

El ser humano puede liberarse de condicionamientos y prejuicios que hacen de su vida una angustia permanente; sólo con un trabajo real y efectivo será posible alcanzar esta libertad para realmente vivir en plenitud. Toda persona es naturalmente feliz y su vida tiene un sentido; mediante el laborioso y perseverante trabajo sobre sí mismo, puede llegar a esto y transformar, a la vez, su entorno más cercano.

Nada es más difícil que tratar de cambiar a los demás, desde nuestros seres más queridos y cercanos hasta los más alejados, si ellos no lo quieren. Es una misión imposible; a lo menos a corto o mediano plazo. Entonces, sólo queda el trabajo sobre sí, que es la única forma de llegar a mirar el mundo con una perspectiva distinta. De este modo podemos entender que para cambiar o renacer es necesario el trabajo consigo mismo; sólo así será posible tener una nueva forma de vivir, de enfrentar a los demás y al medio.

El mundo actual es exigente: ya no basta con tener un oficio o profesión; se hace necesario un desarrollo amplio, adecuarse a cualquier circunstancia, desempeñarse en diferentes actividades, adaptarse a los cambios. En definitiva, trabajar consigo mismo para tener éxito y sentirse realizado.

Lectura Número 3**CULTÍVATE**

Habrà muchas maneras de definir este principio de un nuevo siglo. Pero creo que nadie dudará que vivimos en una sociedad de la información y ésta es su principal característica. Es enorme la cantidad de datos necesarios de manejar para desempeñarse con éxito en el medio actual. Esta es una experiencia única que ninguna generación vivió antes. Tanto en el estudio como en lo laboral, progresará más quien más información tenga. Tendrá mejores remuneraciones y funciones más satisfactorias si te cultivas. ¿Cómo obtener más información? Principalmente leyendo. "No tengo tiempo" es la excusa más común al respecto. Reflexiona que el tiempo no te llegará gratis ni por sí solo. El tiempo es algo que se conquista, es algo que depende de tu decisión: eres tú quien decide si toma o no parte del tiempo disponible. Si no tomas la iniciativa, nunca tendrás espacio en tu vida para aprender e informarte.

Si observas tu comportamiento diario, verás que hay muchos espacios de tiempo perdidos. Ocupas varios minutos demás entre despertar e ir a tus labores cotidianas, en esperar la hora del almuerzo, merienda, cena, etcétera. Otras minutos se van esperando dormirse. Muchos se van en ver televisión. Pero si todavía consideras que tienes poco tiempo, aquí va un secreto para no ocupar muchos minutos leyendo. Lee los encabezados y titulares de las noticias. Lee los primeros y últimos párrafos de un artículo. Esto te bastará para tener un buen conocimiento de las novedades. Los escritores emplean sus primeras palabras para decir lo que van a decir, y las últimas para resumir lo que dijeron.

Lectura Número 4

LAS PALABRAS TRAEN EMOCIONES

Es bueno aprender que así como con la palabra se construyen cosas muy buenas y trascendentales, así también la palabra puede ser tremendamente destructiva. Todo verbo - una palabra es un verbo - provoca una idea, viene por una idea y ésta nunca viene sola. Tiene siempre otras ideas anexas que yo llamo subordinadas. Pero además toda idea y todo conjunto de ideas subordinadas trae una emoción, un afecto y muchas otras asociaciones de ideas tanto personales como colectivas.

De manera que cuando la palabra es correcta, cuando la palabra es perfecta, se traen muy buenas asociaciones, muy buenas ideas, se unen pensamiento, sentimiento y acción de manera lineal en un propósito que está muy claro y definido. "Y debe ser inofensiva", porque así debe ser la palabra, no hacer daño, nunca, ni en pensamiento, ni en sentimiento ni en acción. Pero cuando las cosas se dicen por decir, puede hacerse mucho daño.

Si usted aprende a hablar cada vez mejor, con más positivismo, articulando y modulando bien, tendrá mejor y mayor influencia sobre los demás.

Le sugiero evitar emplear groserías en su lenguaje. Aunque las diga por hábito o por parecer simpático, en verdad esos conceptos traen ideas subordinadas que crean en el oyente una asociación negativa en su subconsciente. Créame, su palabra no tendrá el mismo poder que si habla con respeto y corrección.

Lectura Número 5

DECÍDETE

DECÍDETE a acentrar en tu alma y reconocer tus faltas.

DECÍDETE a corregir tus errores.

DECÍDETE a reconocer que no eres infalible.

DECÍDETE a aceptar lo que la vida te ofrece.

DECÍDETE a aceptar que hay otros dignos de ser imitados.

DECÍDETE a no exigir de los demás lo que tú no puedes dar.

DECÍDETE a amar cuanto te rodea.

DECÍDETE a aceptar a tu familia como es.

DECÍDETE a gozar en tu trabajo.

DECÍDETE a pensar que sí puedes.

DECÍDETE a olvidar tus penas.

DECÍDETE a ordenar tu vida.

DECÍDETE a disciplinar tu horario.

DECÍDETE a vivir sin precipitación.

DECÍDETE a no perder el tiempo.

DECÍDETE a no estar criticando y juzgando los defectos de otros.

DECÍDETE a trabajar para llegar a la meta que te has trazado.

Lectura Número 6

LA ACCIÓN PRODUCE EL CAMBIO

De nada sirve conocer, si no se actúa, es decir, si no se trabaja. Toda teoría es necesaria, pero es incluso nefasta si no se lleva a la acción; sólo actuando es posible mejorar en todo sentido. Usted puede conocer muchas técnicas de éxito, pero si no las usa de nada sirven. Un profesional puede haberse graduado con máxima distinción o por unanimidad y ser un experto en su especialidad. Pero, si no la ejerce ¿le servirá de algo este esfuerzo realizado? ¡No! Creemos que se cumple el objetivo de sus estudios si él trabaja, si pone en práctica todo su potencial adquirido. De igual modo ocurre con el trabajo sobre sí, se cumple el ciclo y la finalidad de su preparación.

No existe otro modo de avanzar y evolucionar en la vida; todo aquél que trabaje consigo mismo podrá obtener los beneficios antes señalados. Muchos seres humanos creen haber evolucionado considerablemente porque saben muchas cosas; sin embargo, son incapaces de enfrentar la más pequeña situación conflictiva en sus vidas y se derrumban. En nuestra sociedad occidental es común aceptar como muy evolucionadas las personas que saben mucho, con desprecio absoluto por los que hacen mucho. Esto lentamente tiende a cambiar con el mayor grado de conciencia que las personas van desarrollando. Es notorio el cambio en este sentido.

Nadie puede hacer este trabajo por nosotros, es casi lo único que no es posible comprar. Nuestro desarrollo lo debemos realizar y conseguir nosotros mismos; mediante el

esfuerzo y la dedicación. Este es el primer paso hacia un desarrollo mayor y más profundo aún; comprender el por qué del trabajo consigo mismo, enseguida viene la actividad en sí. Es deseable la comprensión cabal de esto, ya que existen decenas de personas que jamás siquiera se han planteado la posibilidad del trabajo consigo mismo. Si así es, la persona no despertará a un conocimiento trascendental, por más que lo intente por el lado de la intelectualidad. Quien busca, quien trabaja, quien se atreve, inevitablemente obtendrá los frutos queridos. Si usted lo hace como indicamos, seguro que triunfará, tendrá éxito y encontrará un sentido a su existencia; la clave es trabajar sobre sí y comprender los beneficios que esto le traerá.

Una mayor amplitud de conciencia, la alegría y el éxito, no se obtienen por azar; la vida de todos los grandes nos muestra que han trabajado mucho y muy duro; sin descuidar el primero de los pasos, trabajo consigo mismo.

Lectura Número 7

ES BUENO DECIDIR QUE HACER CON EL LIBRE ALBEDRIO

Al prever los acontecimientos, viene la decisión de optar. Esto es "libre albedrío". Sin embargo, éste es relativo, puesto que existe una programación exterior que determina en cierto modo esas decisiones. Y esta programación depende de nuestro desarrollo general y del buen uso de la imaginación para modificar los programas. Como seres humanos, pertenecientes a un sistema de vida no creado por nosotros, también estamos predeterminados y nuestras opciones son limitadas por el Plan de Vida común y por la comprensión que tengamos de los Principios Universales o Leyes de la Creación.

El número de opciones que tengamos al decidir, dependerá el conocimiento de ese Plan General de Vida, del dominio de nosotros mismos y de nuestra capacidad para ver las alternativas mediante la imaginación. Una actitud de observación de sí mismo da la seguridad necesaria para avanzar al ritmo adecuado. Tener ciertas reglas de conducta, ayuda a no perder tiempo en la duda.

Las grandes decisiones son importantes, porque le dan una dirección a nuestra vida. Lo correcto es que sean debidamente estudiadas y meditadas, ya que por lo general no tienen retroceso. En la vida no podemos tener todo lo que deseamos en algún momento. Algunas opciones sólo son asunto de esperar un lapso, pero hay algunas que implican sacrificios definitivos de las demás opciones. Por ejemplo, algunas religiones exigen que haya una renuncia a ciertas experiencias, el sacerdocio, el matrimonio, los hijos, etcétera. Son

decisiones que implican sacrificios definitivos. Para estas situaciones lo más recomendable es esperar a que la necesidad interna sea tal que el llamado sacrificio sea una alternativa feliz, porque ya se conoce y disfrutaron las experiencias de las cuales se prescindirá.

Hay decisiones de importancia, como la elección de una profesión, que implica un gasto económico y de tiempo. Por tanto, también deben ser meditadas y bien programadas.

Pero antes de ir a las técnicas mismas, debemos tener claro que: el conocimiento cabal de la situación, la despersonalización (es decir, yo decido como si no fuera para mí) y los principios de vida sólidos, son los que hace posible que las decisiones sean acertadas en la mayoría de los casos.

Lectura Número 8

EL TIEMPO ES AHORA

"Un fin de semana voy a darme ese gusto", "en mis vacaciones leeré y haré eso", "cuando me retire de mi trabajo voy a dedicarme a tal cosa"... Muchos utilizan frases como estas y se les va el fin de semana sin realizar lo que pensaron. Realizaron muchos proyectos para los días de vacaciones y no se dieron cuenta cuando éstas terminaron. Otros, cuando se retiran ya no saben qué hacer, o enferman y mueren sin haber llevado a cabo nunca sus sueños más sencillos. ¿Te has dicho a veces "cuando tenga tiempo haré..."? ¿Y cuándo tienes tiempo? El tiempo no te llegará de regalo nunca. Si tú no decides coger parte de la porción de tiempo que a todos nos toca, nadie lo hará por ti. Todos disponemos de 24 horas al día, pero el cómo las utilizemos hace la diferencia de quien triunfa en la vida y de quien vive en la mediocridad. Has venido a esta existencia a hacer mucho más que tu labor cotidiana y que comer y dormir. Dentro de ti sientes anhelos de experimentar, de aprender, de realizarte en otros aspectos de tu personalidad. Y si no empiezas ya mismo a ponerte en acción, cuando pasen muchos años ya no tendrás entusiasmo ni motivación, porque nunca lo intentaste. Si lo único que hiciste durante treinta años es una determinada actividad, ya te será difícil adquirir nuevas destrezas cuando envejecas.

Si quieres que tu vida sea más rica, busca tu tiempo ahora. No esperes el fin de semana, las vacaciones o el retiro, que quizás no llegue. Tu vocación es mucho más amplia que una profesión o actividad específica. Aprender constantemente te conducirá a una vejez más lucida y más activa. *(Sergio Valdivia)*

Lectura Número 9

¿QUIEN VE EL MUNDO TAL CUAL ES?

Igual que el resto de los seres vivos tenemos conocimiento del mundo --de los otros seres, del alimento, de la pareja, del peligro, etcétera.-- a través de los sentidos.

Por otra parte, ningún animal percibe el mundo tal cual es. Incluso el ser humano tampoco puede conocer la realidad en su totalidad. Los sentidos en todas las especies son limitados y de esto no escapamos nosotros. Y también es evidente que cada especie percibe exactamente lo que necesita para su supervivencia.

Nuestros sentidos son limitados, perciben una parte de las vibraciones, tienen un umbral superior y uno inferior. Cada especie ve el mundo según le convenga para su supervivencia. Al animal león le basta ver formas para distinguir el animal que cazará (en realidad lo hará la leona, ¡que son las que más trabajan!). Y por esto no verá una cebra que se queda quieta.

Y las personas, ¿perciben el mundo todas igual? Tampoco, porque el umbral de las sensaciones es distinto para cada uno. Por ejemplo, frente a un estímulo doloroso, algunas personas reaccionan casi con indiferencia y otras sienten una molestia profunda. Además, la percepción se compone de sensación y experiencia. Y es en esto último donde está la gran diferencia entre los seres humanos.

Este tema tiene una gran importancia para llevarte mejor con los demás y comprenderlos mejor.

Lectura Número 10

EL BUFALO Y EL YAK

El búfalo y el yak son dos animales muy singulares. Tienen en común su capacidad de resistencia, su solidez, su mansedumbre, su parca belleza y su simpatía. Ambos bovinos, pero el búfalo habita en las planicies y en las montañas de media altura, en tanto que el yak mora en las altiplanicies y por lo tanto en lugares de notable altura. Y he aquí, porque así es el juego caprichoso de la vida, que un búfalo y un yak se hicieron amigos.

Entonces comenzó el problema para ambos. ¿Por qué? Pues porque cuando el búfalo acudía a visitar al yak a sus moradas, se sentía mareado, cansado y, en suma, padeciendo el desagradable mal de altura, y cuando el yak iba a visitar al búfalo a sus tierras, se notaba alicaído, víctima de un insoportable calor y de un aire irrespirable. Búfalo y yak se quejaban. Les unían estrechos lazos de amistad, pero cada vez que uno visitaba al otro en verdad que la cosa se complicaba. Estaba en juego, incluso, la salud de ambos.

- Pero yo, hermano yak, no quiero dejar de verte, dijo tristemente el búfalo.
- Amigo búfalo, yo tampoco querría nunca dejar de verte a ti. ¿Qué hacer? ¿Cómo resolver el problema? El búfalo y el yak consultaron a un ermitaño. Estaban muy apenados.

El ermitaño era un hombre de mente clara y corazón dulce como el jugo de caña de azúcar. Escuchó con paciencia a los animales. Incluso vio alguna lágrima en los ojos del búfalo.

Dijo: - No os preocupéis amigos míos. Lo importante es siempre encontrar el punto de equilibrio.

- ¿El punto de equilibrio? Preguntaron los bovinos. -Así es, repuso el ermitaño. ¿Por qué creéis que me he dedicado a la meditación y a las privaciones durante tantos años? Para hallar el punto de equilibrio.
- ¿En qué nos puede ayudar eso?. Preguntó el yak.
- ¿Cómo soluciona ello nuestro problema?, Preguntó el búfalo.
- En el punto de equilibrio siempre está la respuesta. Os diré lo que debéis hacer. Buscad conjuntamente el terreno del medio en el que podéis reuniros, cediendo cada uno un poco, pero sin extremarse. Que el yak baje hasta donde le sea posible sin perjudicarse y que el búfalo suba hasta donde pueda sin dañarse. En esa franja de tierra os encontraréis.

El búfalo y el yak encontraron la solución gracias al buen consejo del sabio ermitaño. Han fijado lugar de encuentro y han descubierto dos cosas muy importantes: el valor de la amistad y la doctrina del equilibrio. El sabio declara: - Halla el punto de equilibrio y sigue el cambio medio, evitando los extremos, siempre perjudiciales. (*De Cuentos del Tíbet de Ramiri Calle*).

Lectura Número 11

LAS DOS CLAVES PRINCIPALES DEL ÉXITO

He estudiado a miles de personas de éxito del mundo, tanto en lo material como espiritual. He practicado miles de técnicas de éxito (soy una persona de éxito). He enseñado a miles de estudiantes en los cinco continentes a tener una vida mejor. ¿Cuáles son las dos principales claves del éxito?

1. **Saber exactamente lo que se quiere.** Defina al máximo detalle las metas de su vida. Pregúntese **QUE, QUIEN, CUANDO, COMO, PARA QUE, POR QUE, DONDE.** Cuando las tenga bien precisas y escritas, haga una práctica cada día imaginando que ya las consiguió. Su poderosa mente interior le guiará a lograrlas.
2. **Tener una actitud mental positiva** constante, o al menos, en la mayor parte de la actividad mental.

Lectura Número 12**ACTITUD MENTAL POSITIVA**

Lucas era el tipo de persona que te encantaría odiar. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba como le iba, él respondía: "si pudiera estar mejor, tendría un gemelo".

Era un Gerente de restaurante único, porque tenía varias meseras que lo habían seguido de restaurante en restaurante. La razón por la que las meseras seguían a Lucas era por su actitud. Él era un motivador natural: Si un empleado tenía un mal día, Lucas estaba ahí para decirle al empleado como ver el lado positivo de la situación.

Ver este estilo realmente me causó curiosidad, así que un día fui a buscar a Lucas y le pregunté: No lo entiendo... no es posible ser una persona positiva todo el tiempo. ¿Cómo lo haces?

Lucas respondió: "Cada mañana me despierto y me digo a mi mismo, Lucas, tienes dos opciones hoy: Puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor. Escojo estar de buen humor". "Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello.

Escojo aprender de ello". "Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida. Escojo el lado positivo de la vida". Sí, claro, pero no es tan fácil. protesté. "Sí lo es", dijo Lucas. "Todo en la vida es

acerca de elecciones. Cuando quitas todo lo demás, cada situación es una elección". "Tú eliges como reaccionas ante cada situación, tú eliges como la gente afectará tu estado de ánimo, tú eliges estar de buen humor o mal humor". "En resumen, **TU ELIGES COMO VIVIR LA VIDA**".

Reflexioné en lo que Lucas me dijo. Poco tiempo después, dejé la industria de restaurantes para iniciar mi propio negocio. Perdimos contacto, pero con frecuencia pensaba en Lucas cuando tenía que hacer una elección en la vida en vez de reaccionar contra ella.

Varios años más tarde, me enteré que Lucas hizo algo que nunca debe hacerse en un negocio de restaurantes: dejó la puerta de atrás abierta una mañana y fue asaltado por tres ladrones armados. Mientras trataba de abrir la caja fuerte, su mano, temblando por el nerviosismo, resbaló de la combinación. Los asaltantes sintieron pánico y le dispararon.

Con mucha suerte, Lucas fue encontrado relativamente pronto y llevado de emergencia a una Clínica. Después de ocho horas de cirugía y semanas de terapia intensiva, Lucas fue dado de alta aun con fragmentos de bala en su cuerpo. Me encontré con Lucas seis meses después del accidente y cuando le pregunté como estaba, me respondió: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo"

Le pregunté qué paso por su mente en el momento del asalto.

Contestó: "Lo primero que vino a mi mente fue que debí haber cerrado con llave la puerta de atrás. Cuando estaba tirado en el piso, recordé que tenía dos opciones: Podía elegir vivir o podía elegir morir. Elegí vivir"

¿No sentiste miedo?, Le pregunté.

Lucas continuó: "Los médicos fueron geniales. No dejaban de decirme que iba a estar bien. Pero cuando me llevaron al quirófano y vi las expresiones en las caras de los médicos y enfermeras, realmente me asusté. Podía leer en sus ojos: Es hombre muerto. Supe entonces que debía tomar una decisión."

¿Qué hiciste?, Pregunté.

"Bueno, uno de los médicos me preguntó si era alérgico a algo y, respirando profundo, grité: Sí, a las balas. Mientras reían, les dije: estoy escogiendo vivir, opérenme como si estuviera vivo, no muerto".

Lucas vivió por la maestría de los médicos, pero sobre todo por su asombrosa actitud. Aprendió que cada día tenemos la elección de vivir plenamente, la **ACTITUD**, al final, lo es todo.

Lectura Número 13**¿POR QUE LA MAYORIA NO TIENE UN GRAN DESARROLLO PERSONAL?**

En el transcurso de la vida el ser humano se forma un **autoconcepto**, lo que habitualmente llamo autoimagen o imagen de sí. Del mismo modo que intentamos realizar nuestro potencial biológico, también tratamos de hacer lo mismo con los autoconceptos, nuestro sentido consciente de quiénes somos y de lo que queremos hacer.

A este esfuerzo Rogers le da el nombre de *tendencia a la autorrealización*. Por ejemplo, si uno se considera a sí mismo "inteligente", luchará por hacer realidad esa imagen de uno mismo. Si otro de nuestros autoconceptos es el de "atleta", procuraremos corresponder también a esa imagen.

Esto corresponde en gran medida al método fundamental que enseñamos para la autosuperación: **tener autoconceptos positivos**. Y si no se tienen, trabajar con una autoprogramación profunda para incorporarlos al fondo mental.

Lectura Número 14**¿CÓMO SE FORMA HABITUALMENTE EL AUTOCONCEPTO?**

Especialmente durante los primeros años de vida se forman los autoconceptos que permanecerán en la persona durante toda su existencia, a menos que haga un trabajo consciente de autoprogramación. Y se van adquiriendo muchos autoconceptos negativos: no eres capaz, no sirves para esto, no naciste con buen oído, eres un necio, nunca te concentras, nunca serás alguien, eres un desordenado, etcétera. Muchas de estas frases negativas vienen directamente de los seres más queridos, a quienes, cuando se es niño o niña, se consideran todopoderosos. Estos mensajes penetran en lo más profundo de la mente y no dejan a una persona ser todo lo que pueden ser.

Quien logra grabar en su mente frases positivas y constructivas, quien logra cambiar su autoimagen por una que sea coherente con lo que anhela en la vida, quedará libre para ser todo lo que puede ser.

Una forma sencilla de comenzar a hacerlo es decirse todos los días frases positivas: soy capaz, puedo hacerlo, soy inteligente, me supero cada día más, tengo una actitud mental positiva, desarrollo mi creatividad, etcétera. Poco a poco estos nuevos autoconceptos reemplazarán a los antiguos y la poderosa mente interior guiará hacia una nueva vida.

APÉNDICE C

Técnicas

Técnica Número 1

EXPLICACIÓN

Consiste en información oral que el docente presenta a los alumnos con el propósito de dirigir su atención hacia algo, resumir, aclarar o complementar.

Recomendaciones para su empleo:

- Indicar el tema que se va a explicar y la razón por la cual se hace.
- Señalar su relación con el objetivo de aprendizaje.
- Anotar subdivisiones del tema.
- Hacer referencia a otros conocimientos o experiencias de los alumnos y establecer relaciones para organizar la información.
- Hacer énfasis en lo importante.
- Auxiliarse con materiales y recursos al alcance.
- Al finalizar la explicación resumir los aspectos esenciales y formular cuestiones para la reflexión posterior.

Técnica Número 2**CONVERSACIÓN DIDÁCTICA**

Técnica en la que el docente y los alumnos intercambian ideas, opiniones, sentimientos, sobre un tema con el propósito de actualizar conocimientos previos, resolver problemas, transferir un conocimiento o una actitud, a evaluar críticamente, aportar ideas o tomar una decisión.

Recomendaciones para su empleo:

- Delimitar el tema presentándolo como pregunta o problema.
- Resaltar el objetivo de la conversación, relacionándolo con algún aprendizaje. Indicar normas a utilizar para pedir y otorgar la palabra, duración de las intervenciones, etcétera.
- Si la conversación no se entabla espontáneamente se puede pedir a un alumno que la inicie.
- Escuchar atentamente las intervenciones, asegurándose que se ha comprendido bien lo expresado.
- Destacar datos esenciales o aspectos importantes que se vayan aportando.
- Reestructurar la conversación cuando se desvíe del tema o hacer alguna observación cuando los alumnos no intervienen y se prolonga el silencio.
- Aclarar o corregir cuando se presentan datos confusos o erróneos. Tratar que todos los alumnos participen. Al final, resumir los principales aspectos tratados.

Técnica Número 3

PHILLIPS 66

Consiste en la formación de grupos de seis personas, las cuales discuten durante seis minutos un tema o cuestión. Tiene como objetivos permitir y promover la participación activa de todos los miembros del grupo. Esta técnica desarrolla las capacidades de síntesis y de concentración, ayuda a superar inhibiciones y estimula el sentido de responsabilidad.

Los grupos nombran un coordinador que da la palabra, durante un minuto, a cada integrante del grupo. Al finalizar, debe presentarse una breve síntesis con las conclusiones del grupo.

Técnica Número 4**SIMPOSIO**

Consiste en reunir a un grupo de personas capacitadas sobre un tema, las cuales exponen al auditorio, durante unos quince o veinte minutos, sus ideas o conocimientos en forma sucesiva, integrando con ello un panorama lo más completo posible del tema tratado.

Recomendaciones para su empleo:

- Preparar convenientemente el ambiente físico.

Técnica Número 5**DRAMATIZACIÓN**

Consiste en la interpretación teatral de un problema o de una situación en el campo general de las relaciones humanas. Crea un ambiente informal, es flexible, permisivo, y facilita la experimentación. Libera las inhibiciones, con lo cual crea gran libertad de expresión cuando el actor presenta sus propios sentimientos, actitudes y creencias representando otra persona.

Técnica Número 6**LLUVIA DE IDEAS**

Consiste en desarrollar y ejercitar la imaginación creadora, es decir la capacidad de establecer nuevas relaciones entre hechos, o integrarlos de una manera distinta.

Recomendaciones para su empleo:

- Debe evitarse que las ideas expuestas sean censuradas o criticadas.
- Evitar manifestaciones que coarten la participación.
- Los alumnos exponen sus ideas o puntos de vista sin restricciones.
- El coordinador o conductor interviene para la distribución de la palabra.

Técnica Número 7

PUESTA EN COMÚN

Técnica grupal utilizada al final de un proceso de aprendizaje para compartir, integrar y sistematizar los conocimientos y actitudes adquiridos personalmente por los alumnos. Permite compartir y enriquecer las experiencias personales logradas durante el proceso.

Recomendaciones para su empleo:

- Estructurar el ambiente físico de manera que contribuya a la comunicación.
- Indicar el orden que se seguirá en la exposición del tema por alumnos designados previamente o para la participación espontánea.
- Solicitar a los alumnos que informen sobre lo aprendido.
- Completar informaciones, aclararlas y orientar hacia los aspectos esenciales.
- Señalar las relaciones entre temas y subtemas, así como con otros temas ya tratados.
- Procurar que se den interacciones entre alumnos, como preferencia a las de docente-alumno.
- Resumir los aspectos tratados enfatizando lo esencial.

Técnica Número 8**ENTREVISTA**

Consiste en un interrogatorio realizado ante el grupo por uno de sus miembros, a un experto o especialista. La entrevista colectiva es una variante de esta técnica, donde tres a cinco personas participan como entrevistadores.

Recomendaciones para su empleo:

- Indicar al auditorio los alcances del tema a desarrollarse.
- No dirigir preguntas cuyas respuestas puedan ser si o no.

Técnica Número 9**ROL PLAYING**

Se utiliza cuando se desea que alguien comprenda lo más íntimamente posible una conducta o situación. Se pide al alumno que se ponga en el lugar de quien vivió la realidad, reviviendo dramáticamente la situación en cuestión.

Técnica Número 10

CLÍNICA DEL RUMOR

Consiste en demostrar vivencialmente algunos de los aspectos de la creación de un rumor; concretamente, cómo a través de sucesivas versiones sobre un hecho se va modificando la realidad en los testimonios de los transmisores.

Es una experiencia útil para enseñar a prevenirse de informaciones distorsionadas o erróneas.

Técnica Número 11

COMISIÓN

La comisión es un grupo pequeño que busca debatir un tema, proyecto o problema con el objeto de elevar las conclusiones o sugerencias al grupo que le ha asignado. La comisión se integra cuando se considera que un tema o problema requiere un estudio detenido a cargo de personas especialmente capacitadas.

Técnica Número 12

MIMO

Se utiliza cuando se desea transmitir ideas a través de mímica sin utilizar palabras. Se pretende que la comunicación entre los alumnos y docentes sea verbal y no verbal.

Técnica Número 13**PROCESO INCIDENTE**

Técnica donde, a partir de casos que involucran a personas reales en situaciones reales, se busca que los alumnos tomen decisiones simuladas. Es por eso que un caso es la descripción detallada y exhaustiva de una situación real, la cual ha sido investigado y adoptada para ser presentada de modo tal que posibilite un amplio análisis e intercambio de ideas.

Técnica Número 14**CONFERENCIA**

Es una técnica formal; la exposición verbal permite únicamente la comunicación en un solo sentido. Permite presentaciones completas y detalladas sin interrupción. Sirve para presentar información de una manera formal y directa, explora determinadas y limitadas facetas de un problema, estimula al grupo a leer y analizar sobre la información. Ayuda al grupo a compartir las experiencias de otra persona.

Recomendaciones para su empleo:

- Tener claro el objetivo de la presentación.
- Utilizar los métodos audiovisuales adecuados.
- No abusar de este método.
- Tener dominio del tema.

Técnica Número 15

MESA REDONDA

Técnica de discusión de un grupo seleccionado de personas (por lo general seis) con un moderador, ante un auditorio. Se utiliza cuando se desea dar a conocer puntos de vista divergentes o contradictorios sobre un determinado tema o cuestión, de varios especialistas.

La forma de discusión es del tipo de conversación, evitando los discursos por parte de los integrantes. Al finalizar el auditorio formula preguntas.

Recomendaciones para su empleo:

- Se debe mantener un control limitado del campo y de la dirección de la discusión, definiendo el tema o esquema de la discusión ante el auditorio.
- El moderador debe, una vez finalizadas las exposiciones, hacer un breve resumen de las ideas principales de cada uno de los participantes
- Se permite a los expositores aclarar, ampliar, especificar o concretar sus argumentos o rebatir los opuestos. Puede darse un diálogo entre expositores.

Técnica Número 16

ACTIVIDADES RECREATIVAS

Consiste en asegurar que el propósito del grupo esté claro. Porque tiene un poder para hacer sentir a los alumnos más seguros, brinda apoyo de reconocimiento ante posibles respuestas y nuevas experiencias.

Ayuda a los miembros del grupo a relacionarse, a socializar, para reducir tensión.

Técnica Número 17**PANEL**

Al igual que en la técnica de mesa redonda y simposio, se reúne a determinado grupo de especialistas frente a un auditorio. Sin embargo, esta técnica difiere de las otras porque los especialistas no exponer sino que dialogan, conversan, debaten entre sí el tema propuesto. El moderador ordena la conversación, intercala preguntas aclaratorias, controla el tiempo, etcétera.

Recomendaciones para su empleo:

- Integrar el panel con cuatro a seis personas.

Técnica Número 18**CUCHICHEO**

Consiste en dividir a un grupo en parejas que tratan en voz baja un tema o cuestión, logrando con ello que el grupo trabaje simultáneamente sobre un mismo asunto. Posteriormente, se obtiene una opinión compartida sobre la pregunta formulada.

APÉNDICE D

Hojas de Trabajo

Hoja de trabajo Número 1

SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACTOS

- Escribir tres sentimientos positivos hacia sí mismo.
 - Escribir tres sentimientos positivos hacia los demás.
 - Escribir tres sentimientos negativos hacia sí mismo.
 - Escribir tres sentimientos negativos hacia los demás.
 - Escribir tres pensamientos positivos hacia sí mismo.
 - Escribir tres pensamientos positivos hacia los demás.
 - Escribir tres pensamientos negativos hacia sí mismo.
 - Escribir tres pensamientos negativos hacia los demás.
 - Escribir tres actos positivos hacia sí mismo.
 - Escribir tres actos positivos hacia los demás.
 - Escribir tres actos negativos hacia sí mismo.
 - Escribir tres actos negativos hacia los demás.
 - ¿Qué hacer para cambiar los aspectos negativos que perjudican la relación interpersonal con otras personas?
 - ¿Qué hacer para fortalecer los aspectos positivos de sí mismo?
-

Hoja de trabajo Número 2**¿PUEDE CONTROLAR SU ESTRÉS EN LAS DIFERENTES
SITUACIONES EN QUE SE ENCUENTRE?**

- * Cambio de escuela. _____
- * Problemas en casa. _____
- * Nuevo miembro en la familia _____
- * Sufrir la muerte de un amigo cercano _____
- * Sufrir la muerte de un familiar cercano _____
- * Querer ser parte de un grupo _____
- * Problemas en escuela. _____
- * Cambiar de residencia _____
- * Cambiar condiciones de vida _____
- * Modificar hábitos de sueño _____
- * Modificar hábitos alimenticios _____
- * Salir de viaje o de vacaciones _____
- * Tener conflicto de valores _____
- * Cambiar actividades sociales _____

Hoja de trabajo Número 3**¿QUÉ TIPO DE PERSONA DESEA SER?**

1. ¿Cuáles son los ideales personales?
2. ¿A quién admira?
3. ¿Por qué lo admira?
4. ¿Cuáles rasgos especiales de las personas quisiera imitar?
5. ¿Por qué lo quisiera imitar?
6. ¿Qué es una persona buena?
7. ¿Qué cualidades valora más?
8. ¿Qué quisiera cambiar de sí mismo?
9. ¿Cómo es su actitud ante las demás personas?
10. ¿Qué valores rigen su vida?

Hoja de trabajo Número 4**UN ESQUEMA GENERAL PARA TOMAR BUENAS DECISIONES**

Tomemos un problema "x" en el cual aparecen diversas alternativas.

En primer lugar relájese y asegúrese que va a actuar como si fuera su abogado, basándose en hechos reales y sin que participe su emoción.

- a) Cerciórese que no hay más opciones de las que percibe. Por lo general, es sólo su limitación la que le hace ver sólo dos. ¡Hay muchas más! Anótelas todas.
- b) Examínelas una por una y haga una lista de "pro" y "contras" de cada una.
- c) Visualícese en cada una y vea en cual sus emociones se encuentran más a gusto.
- d) Para decidir por una, considere los pro y su bienestar emocional. Recuerde que por mucho poder mental que tenga, sus emociones le dificultarán el camino si no las considera.
- e) Opte por una. Borre todas las anteriores de su mente. Programe su mente para que la acepte plenamente, viéndose feliz con la decisión tomada.
- f) Actúe sin titubeos, sin dar pie al cuestionamiento, una vez que elige una opción.
- g) Evalúe la experiencia, sin emocionarse.

Recuerde que hay decisiones a cada momento. La limitación de la materia al espacio y el tiempo, hace que sea imposible desarrollar todas las opciones en un mismo momento. Por lo tanto, aunque no sean definitivas algunas elecciones, siempre tendrá que elegir y dar prioridad a algunas de las cosas que quiera

Hoja de trabajo Número 5**EL MINUTO DORADO**

Esta técnica de éxito la llamo así pues es el momento más importante y definitorio en tu relación con los demás: *el primer minuto de su encuentro con alguien*. Esos instantes quedarán grabados en la mente de su interlocutor. Su mente consciente e inconsciente registrará cada gesto que usted haga. Observará cómo viste, cual es su expresión corporal, como se expresa, cual es su vocabulario, su aseo, etcétera.

La imagen que el otro se forme en esos sesenta segundos quedará para siempre en su mente. No importa lo que usted haga después. Es esa primera imagen la que le hará formarse una opinión, un prejuicio si prefiere. La mente hará corresponder luego toda otra percepción a esa primera impresión que se formó.

Tenga éxito si se ocupa muy especialmente de ese primer minuto de encuentro con alguien. Sonría, sea amable, cortés. Si es necesario, cuide su vestimenta, su presentación. Interésese sinceramente por su interlocutor. Muéstrese con sinceridad, irradie magnetismo y provoque la sensación que usted es una persona en quien se puede confiar. Si causa una buena impresión en esos sesenta segundos, ese efecto durará siempre en su relación con la otra persona.

Hoja de trabajo Número 6**CAMBIA Y EL MUNDO CAMBIA**

Una de las preguntas que me ha llegado esta semana es muy recurrente. En mis orientaciones personales me toca mucha gente que plantea lo mismo. ¿Cómo se puede hacer cambiar a otra persona? (Porque le es desagradable, porque no le quiere, porque es negativa, etcétera.). Es muy difícil hacer cambiar a otra persona si no quiere. Se puede transformar casi totalmente la personalidad, pero hay que querer hacerlo. Además, ¿tendremos derecho a hacer cambiar a otro para que piense como nosotros queremos?

Lo importante no es buscar como cambiar al otro, sino cambiar nosotros mismos. Si usted cambia y no se deja llevar por las actitudes negativas de los demás, entonces ya no le afectará igual. Y eso es lo que importa. Además, irradiando energía positiva encontrará que la gente que le rodea comenzará a ponerse más positiva sin que tenga usted que hacer nada más.

Este es uno de los principios básicos para el trabajo sobre sí; mediante la autocrítica es posible encontrar el sendero hacia la perfección de todo cuanto hacemos. El primer y gran paso a dar es "querer" transformarse, tener este firme propósito de cambiar.

Aquí hay algunas ideas para enfocar este cambio dentro de sí.

1. Haga una reflexión y análisis profundo de cada una de las motivaciones de su vida personal. ¿Qué le motiva en la vida? ¿Cuáles son sus más grandes aspiraciones?, etcétera.

2. Propóngase metas y objetivos esenciales en su propia vida. ¿Encontrar el sentido a la vida? ¿Tener una filosofía de vida? ¿Hacer algo concreto por transformar su vida? Esto lo decide usted.
3. Según la decisión, inicie un trabajo con usted mismo; planifique un plan de acción tendiente a transformar su propia existencia.
4. Verifique diariamente dicho plan y cada semana evalúe sus logros y dificultades.
5. Acepte gradualmente la realidad en el mundo y plantéese con una posición diferente, que es la que cree que es la verdadera.
6. Actúe ahora mismo.

Hay muchas cosas que no dependen de usted y no podrá cambiar. Pero, si se producirá un cambio importante, pues ya no le afectarán de la misma manera, su reacción será diferente y las podrá enfrentar con serenidad y sabiduría.

Hoja de trabajo Número 7**TENGA SU AMIGA O AMIGO IMAGINARIO**

Hemos explicado muchas veces que el subconsciente y el inconsciente son mucho más poderosos que el consciente. Una persona tiene claro y definido lo que quiere lograr, pero siempre es dominada por las programaciones que tiene en el fondo de su mente. Cada uno es lo que tiene en su fondo mental.

Es una técnica de éxito seguro al respecto. La práctica consiste en crear una imagen suya, pero que sea perfecta. Es decir, la autoimagen debe tener todo lo que desea llegar a realizar. No obstante, debe ser Usted.

Esta autoimagen se confecciona utilizando la imaginación y la visualización. Así se llega al fondo mental que es el lugar donde se forma la imagen de sí, la que le lleva a ser lo que es, la que le provoca sus impulsos y tendencias. La forma de hacerlo es bastante sencilla: relájese adecuadamente, tranquilícese emocional y mentalmente e imagine que está usted parado enfrente. Sí, ¡usted! Pero con algunas diferencias que indican que es una autoimagen de éxito. Esas diferencias pueden estar dadas por la mirada, la postura, etcétera.

Luego vea a esta autoimagen, que es usted, realizar aquellas cosas que quiere hacer, en forma perfecta, tal cual le gustaría que todo fuera.

Realice este ejercicio por lo menos una vez a la semana, aunque si lo pudiera hacer todos los días sería ideal. Posteriormente aprenderá a llevar esta autoimagen suya en la mente, que le recordará que puede hacer las cosas bien y perfectas.

Acostumbrase a llevar esta autoimagen a todas partes, constantemente véala, aunque sea durante algunos segundos, esto le ayudará como un recuerdo del trabajo en el cual está empeñado. La mente subconsciente es la que responde a estos estímulos. De tanto visualizar esta autoimagen perfecta, comienza a creerlo y se esfuerza internamente, en responder a ella, por lo que su mente desarrolla todos los mecanismos para que usted sea realmente así y cuando menos se lo espere estará actuado tal cual se lo imaginó, con la única diferencia que ahora será realidad.

Hoja de trabajo Número 8**CREATIVO**

Todos podemos crear ideas. No se necesita ser un experto. Incluso, un lego en determinada materia tiene ventaja, pues no tiene límites para su creatividad. Una clave para generar ideas que pueden producir mucho dinero es mirar alrededor y observar qué hace falta. Cuáles son los problemas que usted u otras personas se encuentra cotidianamente. Pregúntese qué podría facilitar mi tarea o la de los demás.

Recuerde que ningún invento surge de la nada. Todo lo "nuevo" es producto del perfeccionamiento de algo que ya existe. La gracia está en saber mejorarlo. ¡Y todo es posible de mejorar! Su vida se hará mucho más eficiente y creativa, ganando incluso más dinero si se hace periódicamente estas tres preguntas:

¿Cómo puedo mejorar yo?

¿Cómo puedo mejorar los procedimientos?

¿Cómo se pueden mejorar los objetos que utilizó?

Evan Ramsta

Hoja de trabajo número 9

ASEGURE SU TRABAJO Y GANE AMIGOS CON EL ESFUERZO ADICIONAL

Esta técnica consiste en dedicar un poco más de esfuerzo y tiempo a lo que estamos haciendo. La mayoría de las personas se deja llevar por lo opuesto, es decir, realizar las cosas con el mínimo esfuerzo. Sin embargo, para que Usted se desarrolle como persona debe esforzarse en realizar las cosas mejor que ayer y estar dispuesto a que mañana sean mejor que hoy.

Para esto es necesario dedicar un poco más de tiempo y esfuerzo que el que necesitamos para realizar algo satisfactoriamente. Igual que la preparación de un atleta, en que en cada oportunidad nueva se esfuerza por superar la marca anterior, así también usted puede convertirse en un atleta de su propia perfección, superando todos los días la marca de perfección del día anterior. Si le piden hacer algo, dé un poco más.

Así que desde este momento dispóngase a esforzarse un poco más en cada oportunidad. De esta forma no se dará cuenta cuando haya avanzado un gran trecho en este camino de perfeccionamiento. Por otra parte, al aplicar esta técnica dejará una impresión muy favorable en todo lo que tiene que ver con la parte laboral y en lo relativo a su imagen personal.

