

## Bloque 5

### El valor de uno mismo

#### Secuencia de aprendizaje 1

### Aprender del entorno

#### Propósito

Identificarán algunas habilidades emocionales y sociales para favorecer su desarrollo personal y social

#### Temas

- 1.1. Acción o reacción... ¡esa es la elección!
- 1.2. ¿Qué es la resiliencia?
- 1.3. Una habilidad necesaria: la tolerancia a la frustración
- 1.4. Habilidades para una comunicación efectiva

#### Contenido

### Sesión 33. ¿Cuál es el resultado de ser reactivo o proactivo?

#### Propósito

*Explicarán la diferencia entre ser adolescentes proactivos o reactivos para mejorar su estilo de vida.*

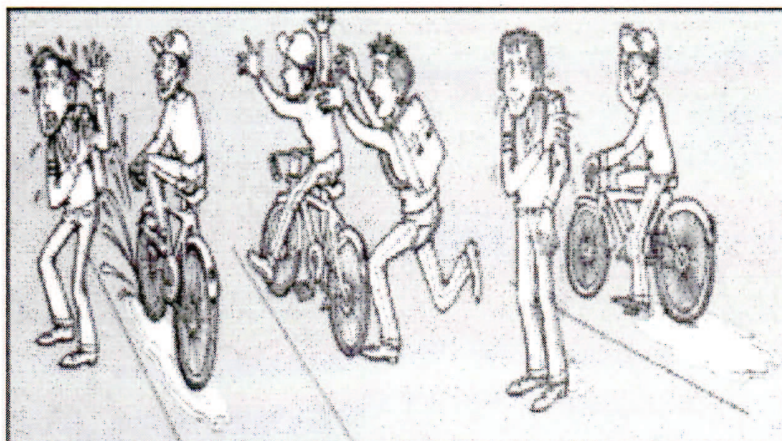
#### 1.1. Acción o reacción... ¡esa es la elección!

Que fracase o tenga éxito, no es obra de nadie más que mía.  
"Yo soy la fuerza"

Elaine Maxwell (escritora)

#### PARA EMPEZAR...

En parejas observen la siguiente imagen. Después lean el relato y den respuesta a los cuestionamientos que se presentan al final.



Luis sale como todos los días rumbo a la Telesecundaria. Va caminando muy pensativo sobre lo que su maestro les comentó el día de ayer de la celebración del final de curso. Al llegar a la esquina, justo donde da vuelta para llegar a la escuela, se detiene y piensa en la emoción que le daba ser alumno de tercer grado al inicio del ciclo escolar... estaba absorto en sus pensamientos, cuando ¡Plaf! siente como lo moja el agua de un charco que está junto a él. Sólo alcanza a ver la espalda de alguien que va a toda velocidad en su bicicleta.

En la imagen Luis tiene dos opciones para reaccionar. Describan éstas en el siguiente espacio.

Opción A	
Opción B	

Imaginen que ustedes son Luis. ¿Cómo reaccionarían ante esta situación?

### MANOS A LA OBRA...

En grupo lean el siguiente texto. Al finalizar lean las expresiones e identifiquen a qué tipo de persona corresponde. Anoten dentro del paréntesis una (R) si se refiere a una reactiva o (P) si se trata de proactiva.

Diario tomamos decisiones, desde cosas tan sencillas como elegir la ropa, la música que nos gusta, nuestras amistades, las actividades a realizar en el tiempo libre, etcétera; hasta asuntos importantes que determinarán la vida futura: seguir estudiando o no, qué escuela, profesión, estado civil, lugar donde vivir, entre otras elecciones.

Un aspecto que pocas veces nos detenemos a pensar, pero sobre el cual también tenemos la posibilidad de es el de nuestras emociones y dependiendo de la que elijamos, nuestras acciones serán de una u otra manera.

Hay personas que actúan con base en sus **impulsos**, es decir, hacen y dicen sin reflexión, sin cautela, dejándose llevar por la impresión del momento. A esta manera de actuar se le conoce como **reactiva**, y cómo su nombre lo indica, reaccionan ante una situación adversa sin darse la oportunidad de reflexionar y valorar posibilidades. Y si las cosas salen mal, suelen culpar a los demás. Por lo que no tienen control de la situación, ni de los resultados de su manera de actuar. ¿Qué pasa cuando agitan demasiado una botella o lata de refresco y después la destapan?, así es como actúa una persona reactiva.

Otra manera de actuar ante esta situación adversa, es ser **proactivos**. La preposición *pro*, significa a favor, o en beneficio de..., lo cual nos indica que se actúa en beneficio de uno mismo o de los demás. Ser proactivo es una actitud, es la manera como se relacionan con las personas que les rodean, por ejemplo, ante una situación adversa buscan el lado positivo de las cosas, toman responsabilidad de sus decisiones, piensan antes de actuar. Cuando fallan en algo, vuelven a intentarlo, aprenden de sus errores. Todo ello les permite tener control de su actuación, así como de los resultados que obtienen.

¿Cuál de estas dos maneras de actuar nos permite aprender, conocernos a nosotros mismos y comunicarnos mejor con quienes nos rodean?

---

¿Por qué?

---

Todo me sale mal \_\_\_\_\_  
Hay que buscar otras alternativas \_\_\_\_\_  
Puedo mejorarlo \_\_\_\_\_  
Tengo mala suerte \_\_\_\_\_  
Me echaste a perder el día \_\_\_\_\_  
Todo fue tu culpa \_\_\_\_\_

#### PARA TERMINAR...

De manera individual lean las siguientes sugerencias y contesten las preguntas.

¿Cómo podemos desarrollar la proactividad?

- Es importante hacer conciencia de cómo actuamos, qué decimos y pensamos sobre nosotros mismos ante diversas situaciones o circunstancias; por ejemplo, ¿cómo reaccionamos cuando estamos enojados?; ¿qué hacemos cuando estamos tristes?; ¿cómo actuamos al recibir una sorpresa?; ¿en qué momento o situación solemos ser impulsivos?
- Retomar nuestro poder, es decir ser conscientes, podemos elegir la respuesta a cada estímulo en el ambiente; por ejemplo, si alguien por la calle nos trata mal, la reacción de una persona reactiva puede ser contestar el insulto e iniciar una pelea; otros se enojan y no contestan. Una persona proactiva, quizás le diga alguna frase amable como "hoy te ves muy bien" o "qué lindo día" o simplemente se quede callado escuchando sus pensamientos y sentimientos.

Después de revisar las características de estas dos formas de actuar, ¿ustedes se consideran personas reactivas o proactivas? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

¿Será conveniente desarrollar la proactividad?

---

¿De qué forma podrían empezar a ponerla en práctica?

---

## Sesión 34. Sobreponerse a la adversidad y construir sobre ella

### Propósito

Identificarán el significado del término de resiliencia y sus características para desarrollar en su persona esta manera de enfrentar las adversidades..

### 1.2. ¿Qué es la resiliencia?

*Los niños y jóvenes aprenden lo que ven...*

### PARA EMPEZAR...

En grupo lean el significado de la palabra resiliencia y comenten si conocen a alguien que haya afrontado adversidades y se haya sobrepuesto a ellas.

- Capacidad o habilidad de individuos que, habiendo sido expuestos a adversidades físicas, psicológicas y sociales, pueden enfrentarlas, superarlas y acceder a una vida significativa y productiva.
- Resistencia ante la destrucción, capacidad de cuidar la propia integridad bajo presión, y además, capacidad de construir positivamente pese a circunstancias difíciles.
- Un proceso de adaptaciones exitosas y la expectativa de continuar con baja susceptibilidad a futuras condiciones adversas.
- Una capacidad que tiene que ver con características propias del modo de ser de una persona y de la interacción con el ambiente.

La resiliencia es un proceso dinámico, que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de gran adversidad.

Susana Gambia de Vitelleschi (2006), *Juego. Resiliencia*, p.33

### MANOS A LA OBRA...

Lean con atención el siguiente relato. Subrayen las situaciones adversas o difíciles que enfrenta la protagonista, para alcanzar la meta que se propuso lograr en su proyecto de vida. Al finalizar contesten las preguntas.

#### La doctora Margarita

Hace algunos años en una comunidad cerca a Creel, Chihuahua, vivía una familia integrada por el padre, la madre, y cuatro hijos. La mayor de las hijas se llamaba Margarita, estudiaba el tercer año de Telesecundaria. Siempre había soñado con ser doctora, pero la economía familiar estaba muy mal.

Margarita sabía que era una buena estudiante y sus maestros la animaban a continuar estudiando, en especial, la maestra Anita, su maestra de primer grado a quien visitaba todos los días en su salón para platicar con ella. Cuando terminó el ciclo escolar, y ante el interés y determinación de

continuar estudiando, el padre de Margarita le pidió a un tío abuelo que vivía en la capital, apoyo para que su hija estudiara la preparatoria en Chihuahua.

Margarita estudiaba por las mañanas y por las tardes trabajaba en la tienda de su tío. No era fácil combinar ambas actividades, mucho menos cuando ingresó a la Universidad. Eran jornadas largas de estudio y trabajo, sólo la determinación de cumplir su sueño y regresar a su comunidad como doctora la animaban ante todas las adversidades.

Pasaron más de ocho años antes de que Margarita regresara a su comunidad, con su título de doctora: su tesoro más preciado. Sus padres y hermanos la recibieron con mucha alegría, estaban orgullosos de ella. La maestra Anita la invitó a que compartiera con sus alumnos de primer grado, sobre su experiencia profesional y como egresada de la Telesecundaria. Ese día, Margarita se sentía feliz porque en el mismo salón en el que se encontraba en ese momento, recordó cuando su maestra los invitó a construir su proyecto de vida y les decía "muchachos, muchachas... sueñen con alcanzar cosas grandes, haciendo en este momento las pequeñas que les toca hacer, por ejemplo, estudiar. Si quieren ser maestros, doctores, enfermeras, agricultores, amas de casa... lo que ustedes deseen, trabajen duro...pero eso sí, siempre piensen en ser los mejores".

En ocasiones, Margarita comparte las aventuras y desventuras que tuvo que vivir para lograr su sueño. Algunas son muy duras, pero siempre pone un toque de buen humor al narrar sus historias y siempre termina diciendo: *"de los errores y los problemas se aprende más, que de los buenos ratos"*.

También motiva a sus pacientes, sobre todo los jóvenes, para que continúen estudiando y los anima a combinar el trabajo con el estudio. Comparte con ellos su experiencia, y de cómo algunas personas han dejado huella en su vida: sus padres, su maestra Anita, su prima Andrea y algunos maestros, compañeros de la universidad y un doctor del cual aprendió mucho en el hospital. A ellos los visita una vez al año cuando asiste a la capital a Congresos, Seminarios o Conferencias para mantenerse actualizada.



Sueñen con hacer cosas grandes, realizando lo mejor que puedan, aquellas actividades necesarias para lograr la meta propuesta.

¿Cuáles creen que fueron los motivos que llevaron a Margarita para estudiar medicina?

---

¿Cuáles son las características personales de Margarita que la ayudaron a sobreponerse a la adversidad?

---

Anoten las situaciones adversas o difíciles que debió enfrentar Margarita para cumplir su meta profesional.

¿Qué personas influyeron de manera positiva en su decisión de continuar estudiando y llegar a ser doctora?

¿Creen que Margarita sea una persona resiliente?

¿Por qué?

### PARA TERMINAR...

Durante la adolescencia, es común que encontremos personas significativas fuera de la familia, por ejemplo algún maestro o maestra; los hermanos mayores de los amigos o compañeros; un pariente lejano, etcétera.

De manera individual contesten las siguientes preguntas.

¿Qué personas han sido o son significativas en su vida?

¿De qué manera han influido positivamente en ustedes?

¿De qué manera podrían ustedes enfrentar situaciones adversas o de riesgo y sobreponerse a ellas?

Además de contar con personas significativas, existen otros elementos a partir de los cuales se puede construir la resiliencia. Los invitamos a descubrirlos en el siguiente ejercicio que se llama "la casita de la resiliencia"<sup>28</sup>

### ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR...

De manera individual y siguiendo las instrucciones que se presentan a continuación, elaboren su casita de resiliencia en el siguiente espacio.

Este es un primer esbozo, les sugerimos que durante los siguientes días, la reelaboren en una hoja en blanco, meditando bien en cada uno de sus elementos y la incluyan a los productos de su portafolio individual.

<sup>28</sup> Adaptado de Susana Gamboa de Vitelleschi (2006), *Juego. Resiliencia*, pp. 34-35.

Dibujen la figura de una casa a partir de las siguientes indicaciones.

1. El suelo sobre el que construyen su casa, está representado por las necesidades básicas (salud, nutrición, recreación, descanso, etcétera). Si estas necesidades están satisfechas se puede construir la resiliencia.
2. Los cimientos se hallan representados por su red o redes de apoyo: en primer término está la familia, los amigos, vecinos y compañeros de la escuela, los compañeros de trabajo.
3. En el corazón de la casa aparece la aceptación incondicional de la persona, independiente de su comportamiento, por parte de alguien cercano. (Personas significativas)
4. En la planta baja, se sitúa la capacidad de descubrir un sentido a la vida, es ser capaz de responder la pregunta ¿qué es lo que la vida espera de nosotros?, o ¿qué es lo que más valoro en la vida?
5. En el primer piso, hay tres habitaciones, una con autoestima, otra con las aptitudes y competencias, y la tercera con el humor.
6. En el desván (parte alta de la casa), se colocan otras experiencias por vivir que pueden ser personales; por ejemplo: un bello paisaje, un pasado positivo, un regalo significativo, etcétera.
7. Alrededor de la casa, anoten otros elementos que consideren importantes en su vida, por ejemplo: una novela que les haya gustado mucho, la música, etcétera.

La casita de la resiliencia