



Universidad Nacional  
Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores  
Zaragoza



# “MODELO DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PSICOSOCIALES”

Mejora del Rendimiento Académico y la  
Calidad de Vida Personal y Profesional



Compiladores:  
*Julieta María de Lourdes García Pérez*  
*J. Alejandra Villagómez Ruíz*  
*Gerardo Reyes Hernández*

Programa: **PAPIME PE303213**

**Modelo de intervención para fortalecer las  
habilidades psicosociales:  
Mejora el rendimiento académico y  
la calidad de vida personal y profesional**

Coordinadores:

**Julieta María de Lourdes García Pérez**

**J. Alejandra Villagómez Ruíz**

**Gerardo Reyes Hernández**

**Programa: PAPIME PE303213**

**2016**

Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza



### Datos para catalogación bibliográfica

Coordinadores: Julieta María de Lourdes García Pérez, J. Alejandra Villagómez Ruíz, Gerardo Reyes Hernández

**Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales:  
Mejora el rendimiento académico y la calidad de vida personal y profesional**

UNAM, FES Zaragoza, marzo de 2016.

Peso: 5,514 KB.

ISBN: 978-607-02-7685-9

Diseño de portada: LDG Gabriel Villagómez Sevilla.

Diseño y formación de interiores: Claudia Ahumada Ballesteros.

Proyecto PAPIME PE303213.

---

#### DERECHOS RESERVADOS

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del texto o las ilustraciones de la presente obra bajo cualesquiera formas, electrónicas o mecánicas, incluyendo fotocopiado, almacenamiento en algún sistema de recuperación de información, dispositivo de memoria digital o grabado sin el consentimiento previo y por escrito del editor.

**Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales:  
Mejora el rendimiento académico y la calidad de vida personal y profesional**

**D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México**

Av. Universidad # 3000, Col. Universidad Nacional Autónoma de México, C.U.,  
Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F.

**Facultad de Estudios Superiores Zaragoza**

Av. Guelatao # 66, Col. Ejército de Oriente,  
Delegación Iztapalapa, C.P. 09230, México, D.F.

# Contenido

	<b>Página</b>
<b>Agradecimientos</b> .....	v
<b>Prólogo</b> .....	vii
<b>Introducción</b> .....	1
<b>1. Al fortalecer mis habilidades psicosociales, mejoro mi calidad de vida</b> .....	11
Julieta María de Lourdes García Pérez	
<b>2. Desarrollo de la comunicación eficiente en el aula</b> .....	61
Juana Alejandra Villagómez Ruíz	
<b>3. ¿Estresado? ¡La solución está en ti!</b> .....	107
Sandra Ivette Martínez Téllez	
<b>4. Si lo pienso lo puedo: solucionando mis problemas</b> .....	169
Mayra Yadira Morales Martínez	
<b>5. Tomando el control de mis pensamientos</b> .....	215
Manuel Enrique Rodríguez Olivares	
<b>Bibliografía</b> .....	255
<b>Índice de autores</b> .....	263
<b>Acerca de los compiladores</b> .....	265



## Agradecimientos



**A**gradecemos a: Dios; a la UNAM; a la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza; a la Carrera de Psicología; y de manera muy especial al **Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza PAPIME PE303213 “Mejora del Rendimiento Académico a través del Fortalecimiento de las Habilidades Psicosociales”**, por su valioso apoyo y financiamiento, que hizo posible la realización de este libro.

A los estudiantes del servicio social Fortalecimiento de Habilidades Psicosociales para Estudiantes Universitarios y especialmente enfocado en Psicólogos por su compromiso y dedicación. A la comisión editorial por sus valiosas observaciones, Al DG Gabriel Villagómez por la portada. Al apoyo de los compañeros con sus recomendaciones. A todas aquellas personas quienes de una o de otra manera han hecho posible que este libro salga a la luz.

Y la comunidad estudiantil quienes con participar en los talleres que impartimos nos retroalimentan y estimulan a seguir adelante, mejorando para servirles mejor cada día.



## Prólogo



**E**l Fortalecimiento de Habilidades Psicosociales a través de los Talleres Vivenciales para el Funcionamiento Óptimo de los Estudiantes, es la Línea de investigación y desarrollo, resultado de las inquietudes y del compromiso con la Juventud Zaragozana, que tenemos desde hace 15 años. A partir del cual se fortalecen las Habilidades Psicosociales, con el propósito de que los estudiantes tengan un funcionamiento insuperable, para vivir plenamente, que se refleje en la satisfacción por su aprendizaje y su vida, encontrando con ello, sentido a lo que hacen y tengan un comportamiento adecuado y positivo, que les permita enfrentar competentemente los retos y desafíos de la vida diaria. Incrementando sus posibilidades de conocimiento y acción para su desempeño eficaz y eficiente en la vida profesional.

A fin de que de esta manera su mejoría repercuta en el bienestar personal, familiar, social, profesional y espiritual.

Empleando como metodología fundamental de la impartición de los talleres-vivenciales, que les permiten experimentar cosas nuevas que ni remotamente pensaban que podían hacer y sintiendo en carne propia los cambios. Este libro es la cristalización del deseo de que estos beneficios se puedan extender a otros ámbitos y del énfasis que ponemos al brindar un servicio a una comunidad cada vez mayor.

Actualmente lo enmarcamos en el Proyecto *PAPIME PE303213 “Mejora del Rendimiento Académico a través del Fortalecimiento de las Habilidades Psicosociales, financiado por el Programa de Apoyo a Proyectos para la Innovación y Mejoramiento de la Enseñanza”*, lo que nos ha ayudado a sistematizar los fundamentos y los resultados. De manera tal que nos llevó a consolidar la información en este modelo de intervención.

J. Alejandra Villagómez Ruíz  
Agosto 2015



# Introducción



Hacia finales del siglo pasado se inició una fuerte campaña para estudiar y caracterizar a las estrategias de aprendizaje, convirtiéndolas en un campo prolífico. En el cual, las **estrategias** de enseñanza se definieron como los *procedimientos o recursos utilizados por el agente docente para promover aprendizajes significativos* (Mayer, 1984). Quedando especificados dos tipos de estrategias, de enseñanza y de aprendizaje, involucradas en la promoción de aprendizajes significativos a partir de los contenidos escolares; aun cuando en el primer caso el énfasis se pone en el diseño, programación, elaboración y realización de los contenidos a aprender por vía oral o escrita, lo cual es tarea de un diseñador o de un docente y en el segundo caso la responsabilidad recae en el aprendiz.

La investigación de **estrategias de enseñanza** ha abordado aspectos como los siguientes: diseño y empleo de objetivos con intenciones de enseñanza, preguntas insertadas, ilustraciones, modos de respuesta, organizadores anticipados, redes semánticas, mapas conceptuales y esquemas de estructuración de textos, entre otros (Díaz\_Barriga & Lule, 1978).

A su vez, la investigación en **estrategias de aprendizaje** se ha enfocado en el campo del denominado aprendizaje estratégico, a través del **diseño de modelos de intervención** cuyo propósito es dotar a los estudiantes de estrategias efectivas para el mejoramiento en áreas y dominios determinados. Así, se ha trabajado con estrategias como la imaginaria, la elaboración verbal y conceptual, la elaboración de resúmenes autogenerados, la detección de conceptos clave e ideas tópico y de manera reciente con estrategias **metacognitivas y autorreguladoras** que permiten al estudiante reflexionar y regular su proceso de aprendizaje. Las estrategias deberán ser empleadas como procedimientos flexibles y adaptativos, dirigidas a distintas circunstancias de enseñanza (Díaz\_Barriga & Hernández, 2010).

En tanto que, para González\_Fernández (1994) la metacognición es un proceso supra ordenado del proceso de aprendizaje, que implica: El **conocimiento** metacognitivo implica conocimientos sobre: a) sí mismo, b) las tareas y c) las estrategias, en tanto que las **experiencias** metacognitivas: son **vivencias**, ideas, pensamientos, sensaciones o constataciones relacionados con las tareas cognitivas, que pueden ocurrir antes o después de ésta.

Las **habilidades para la vida** son el conjunto de habilidades que permiten a las personas actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las esferas física, psicológica y social. Comprende tres categorías de habilidades: sociales, cognitivas y para el manejo de las emociones.

De tal manera que, la formación del estudiante en el ámbito emocional y afectivo se fundamenta en la importancia que tienen nuestros **pensamientos y creencias** en la explicación del modo en que nos comportarnos ante las actividades de aprendizaje. Estos ámbitos explican los rechazos y las atracciones hacia las mismas, hacia el profesorado quien la enseña, hacia la situación de aprendizaje en la que se desarrolla, y, en general, hacia la escuela, hacia los demás o hacia ellos mismos. La diversidad y la variedad emocional, que tanto profesores como estudiantes pueden experimentar, influirán de manera decisiva sobre la salud física y/o emocional de ambos.

En esta propuesta de un **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN** se abordan, diferentes dimensiones que se encuentran presentes en la formación académica del estudiante. Cuyo **propósito** es proporcionar una serie de actividades que comprenden **competencias personales: cognitivas, emocionales y sociales**. A partir de los Talleres-Vivenciales, en los se han desarrollado una serie de situaciones planeadas y estructuradas para ejercitar circunstancias similares a la vida cotidiana, que les permiten saber que lo pueden hacer de manera apropiada.

Con respecto a las competencias emocionales, Bisquerra (2001) ha señalado que una de las manifestaciones más comunes de analfabetismo emocional son los trastornos



psicopatológicos, entre los que se encuentran la ansiedad, baja autoestima, comunicación, resolución de problemas, manejo de estrategias de aprendizaje, falta de creatividad y problemas: de expresión, de control de emociones.

Para Cano-Vindel & Miguel-Tobal (2001) el término “emociones negativas” ha cobrado fuerza en los últimos años y se refiere a las emociones que producen una experiencia emocional desagradable, como una respuesta o patrón de respuestas que engloba aspectos *cognitivos* displacenteros, de tensión y aprensión; *aspectos fisiológicos*, caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y *aspectos motores* que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (Tobal, 1985). Esta respuesta puede ser elicitada, tanto por situaciones o estímulos externos (del **contexto social** en el que se desenvuelve el estudiante), como por estímulos internos (“las **cogniciones**” tales como pensamientos, creencias, expectativas o atribuciones), que son percibidos por el estudiante como peligrosos.

Esta reacción supone una puesta en marcha de diferentes **recursos cognitivos** (atención, memoria, percepción, pensamiento, lenguaje), **fisiológicos** (activación autonómica, motora) y conductuales (alerta, aproximación, evitación).

De acuerdo con Navarro (s/f), resulta importante señalar que la correlación significativa localizada entre las variables rendimiento académico y habilidad social, medida a través de la escala de conductas interpersonales del Inventario de Estilos de Personalidad de Millon, permite explicar que el rendimiento académico se ve afectado por el desarrollo de la habilidades sociales de los estudiantes, es decir, que denota una importancia significativa para el éxito escolar, de manera paralela al desarrollo de habilidades verbales y matemáticas.

Uno de los indicadores del éxito del proceso de enseñanza aprendizaje, al que se ha prestado particular atención es el **rendimiento académico**, que es una medida estimativa de las capacidades de respuesta de los estudiantes, con lo que se exhibe lo que han aprendido, después de un proceso de instrucción (Pizarro, 1985). Cascon (2000) plantea

que el rendimiento académico asume la modalidad de calificaciones o notas. Aunque la conexión entre rendimiento académico y habilidades psicosociales no ha mostrado resultados consistentes, que permitan concluir que existe una relación causal entre estas variables, si hay evidencia de que existe una relación entre ellas (Lewis, 2007). Oyarzún, Estrada, Pino y Oyarzún (2012) no encontraron diferencias significativas en general, pero al dividir por género encuentran diferencias en las que las mujeres responden mejor con las habilidades psicosociales. Y plantean que esta diferencia puede deberse a que en los últimos años con la incorporación de la mujer a niveles educativos más altos, lo que les ha permitido manejar la misma información que los hombres, por lo que el aprendizaje y el intelecto se han vuelto campos importantes para ellas. Por otra parte, con el objetivo establecer la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico García\_Núñez\_Del Arco (2005) evaluaron a 205 estudiantes, mayores de 16 años, que cursaban el ciclo de estudios en Psicología. Los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, encontrándose que no existe una correlación estadísticamente significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico. Sin embargo, se encontró que con relación a las variables de habilidades sociales y clima social en la familia el 50 % de los estudiantes tuvieron notas entre 62 y 65, en tanto que sólo el 9.8% tuvieron notas no aprobatorias. Un estudio realizado en escolares en Estados Unidos concluyó que los factores no cognitivos tales como la autoestima, la confianza en sí mismo, el apoyo familiar y el manejo de la ansiedad pueden explicar hasta el 18% del rendimiento escolar (Cruz, Olvera, Domínguez y Cortés, 2002). Además, este tipo de habilidades ha mostrado ser sensible al entrenamiento y, por lo tanto, son susceptibles de ser mejoradas tanto en ambientes terapéuticos como educacionales (Rahmati, Adibrad, Tahmasian y Saleh, 2010). Y en 2015, Reyes, Villagómez y García encontraron que al comparar los promedios generales de los estudiantes antes de tomar los talleres y después hay una diferencia significativa, por lo que concluyen que el participar en estos talleres es importante para incrementar su rendimiento académico.

En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la **habilidad** empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad



cognitiva que le permite al estudiante hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo. Dichas autopercepciones, si bien son complementarias, no presentan el mismo peso, sin embargo, para el estudiante percibirse como hábil (capaz) es el elemento central (Navarro, 2003).

Se ha conformado un programa de intervención para desarrollar las habilidades psicosociales que se denominó Programa de Desarrollo Integral para el Mejoramiento de Habilidades Psicosociales para ser realizado a partir de una serie de **Talleres Vivenciales** en el Programa de Investigación: PAPIME 303213 **MEJORA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO A TRAVÉS DEL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOSOCIAL**. Cuyo **propósito general** se resume en propiciar cambios en diferentes variables, o factores, inherentes al estudiante aprendiz, a fin de suministrarle una serie de elementos que le permitan encarar de una manera adecuada la tarea de aprender contenidos temáticos así como desarrollar habilidades para la vida, que le ayuden a ser mejor ser humano.

Se pensó en el **TALLER** como *estrategia metodológica* dado que es considerado un espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización. Es el lugar apropiado para la participación que permite aprender haciendo. Por su versatilidad, es una estrategia que se emplea con grupos pequeños. Y empleando en gran medida diferentes dinámicas de grupos (Andueza, 1990).

Las Dinámicas para Grupos son un buen medio para entrelazar los conocimientos con la práctica. El cambio de conducta en el trabajo de una persona no se logra casi nunca por el sólo aumento de conocimientos. No se puede enseñar alguna habilidad hablando de ella solamente. De esta manera, se pueden definir las **DINÁMICAS PARA GRUPOS** como *el intento de lograr una experiencia de aprendizaje total en el que, el saber y la teoría se van conjugando con la experiencia y la práctica*. La actividad medular de las Dinámicas para Grupos es la grupal con actividades diversas adaptadas al tema particular, sin embargo también se utilizan otros métodos, como la discusión, el análisis de casos, el intercambio de experiencias, el autoanálisis y la retroalimentación, en las cuales se requiere del compromiso individual y una reflexión constante. De tal manera que, los **Talleres**

**Vivenciales** conjuntan todos estos elementos, y se construyen situaciones en las que se experimentan diferentes procesos y habilidades, lo que ayuda a las personas a probar cambios en sus procesos personales, lo que les posibilita aplicarlos a su vida, logrando cambios que habían intentado de diferentes maneras.

Cada taller se **estructura** en 10 sesiones de trabajo con una duración de 2 horas, de acuerdo a la temática planteada organizada en diversas actividades prácticas a fin de provocar situaciones pertinentes para propiciar experiencias enriquecedoras.

Así, al analizar y comparar las actividades obtenidas al participar en un taller vivencial, planeado y trabajado a conciencia por los psicólogos, que ponen mucho énfasis en realizar los cierres de cada actividad y sesión considerando: incluir un reconocimiento de la experiencia obtenida en el proceso de la actividad particular; una reflexión del significado de lo experimentado, a partir de una serie de interrogantes; y de los vínculos que tiene con los contenidos teóricos de la temática de trabajo.

Por otro lado, las **habilidades psicosociales** promueven el desarrollo de *factores de protección* comunes a diversos problemas psicosociales y que facilitan a los estudiantes la tarea de enfrentar con éxito las exigencias, demandas y desafíos de la vida diaria; reconocen el rol de las competencias psicosociales tales como: la autoestima, la asertividad, la comunicación, las habilidades para la toma de decisiones, el pensamiento creativo crítico y reflexivo, el manejo de emociones y sentimientos, la comunicación efectiva y la autonomía moral.

Son habilidades personales, interpersonales, cognitivas, emocionales y físicas que permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas, desarrollando la capacidad para vivir con su entorno y lograr que éste cambie. Como ejemplos de habilidades para la vida individuales se pueden citar la toma de decisiones y solución de problemas, el pensamiento creativo y crítico, el conocimiento de sí mismo y la empatía, las habilidades de comunicación y de relación interpersonal y la capacidad para hacer frente a las emociones y manejar el estrés.



En nuestra experiencia en la realización de las **actividades empíricas** con este **Programa de Intervención para la Prevención**, con la implementación de más 200 talleres vivenciales y aplicados para el fortalecimiento y desarrollo de las habilidades psicosociales, hemos observado los cambios favorables y significativos en las áreas diferentes, en que se ha realizado, por un lado en pasantes, convirtiéndolos en **promotores** de cambio y formación personal y profesional, ellos lo viven y lo realizan a su vez con otros estudiantes. Y por otro lado, los **estudiantes** de los talleres, quienes expresan los cambios que van realizando sesión a sesión, mejorando su **rendimiento académico** y algunos continúan acudiendo a visitarnos o se comunican por otros medios y nos expresan que han continuado cambiando y que esa experiencia les ha cambiado favorablemente la vida.

En síntesis, el **taller vivencial** cuenta con todas las características de las Estrategias Metacognitivas del más alto nivel y es ampliamente recomendado su uso debido a que ayuda a los estudiantes a lograr apropiarse de los conocimientos y procedimientos planeados. En virtud de lo cual, el presente **programa de intervención** usa esta metodología de trabajo.

En función de esto, se plantean algunos talleres vivenciales completamente estructurados y que incluyen el material necesario para su aplicación por parte de **profesionales de la Psicología**. Que contienen las instrucciones específicas para impartirlos marcadas en cursivas y con la redacción en 2ª persona del singular, dado que las personas sienten que se les toma en cuenta cuando se les habla de 'tú', y en otros se les habla en 3ª persona del singular, es decir 'de usted', para con ello llegar a un trabajo más respetuoso del ser íntimo. Así mismo, en el cierre, que es el trabajo más importante de la actividad, en virtud de que es lo que permite lograr el aprendizaje sobre todas las experiencias vividas, se plantean los elementos que se deben trabajar con ellos, a partir de preguntas y reflexiones, en el cuál se brinda un poco de información que se presenta en cursivas, logrando con ello el **aprendizaje por descubrimiento**, que es de los más significativos. Se incluyen los siguientes temas fortalecimiento de habilidades psicosociales y calidad de vida, desarrollo de la comunicación eficiente en el aula, manejo del estrés, solución de problemas y manejo del pensamiento.

Los talleres están planeados para impartirse en 10 sesiones de dos horas, sin descanso, cada uno. Sin embargo, se pueden adaptar a las condiciones del tiempo de que se disponga, en ocasiones se imparten dos sesiones, o sea cuatro horas al día, con un descanso intermedio. Así mismo la periodicidad puede variar de acuerdo a las necesidades del grupo y disponibilidad de espacio y tiempo, en que se impartirá, pueden ser 2 ó 4 horas a la semana, o bien 20 horas a la semana en un programa intensivo, este es más intenso emocionalmente. La diferencia que se ha observado es que, en la primera opción (pocas horas a la semana) se han tenido mejores resultados, en virtud de que el tiempo entre sesiones permite ir practicando y madurando el proceso, sin embargo, se presentan frecuentes deserciones, dado a que se involucran en otras actividades. Y el segundo (intensivo) es muy emotivo y motivante, sin embargo los resultados cuantitativos son pequeños, aunque cuantitativamente es muy satisfactorio el trabajo y la experiencia de ver a la persona cambiar sus actitudes y habilidades, amén del impacto en sus actividades de aprendizaje y en su rendimiento académico. Así como, los comentarios del bienestar que experimentan.

Julieta María de Lourdes García Pérez  
Enero 2016

# Talleres Vivenciales





# 1

## Al fortalecer mis habilidades psicosociales, mejoro mi calidad de vida

Julieta María de Lourdes García Pérez

En el transcurrir de la vida cotidiana, se perciben por todos lados una serie de problemas sociales, en todos los ámbitos, en el hogar y en la escuela, observando que los estudiantes tienen que hacer frente a una gran cantidad de situaciones problemáticas, entre las que se incluyen: **agresión** de sus compañeros, dificultades para relacionarse, problemas de comunicación, malos hábitos alimenticios, suicidios, matrimonios o emparejamientos dados por embarazos no planeados entre personas muy jóvenes que cortan su vida para cumplir con las obligaciones y demandas generadas por lo que el bebé requiere, van generando **frustraciones** por dejar atrás todos los sueños y planes, y por vivir de prisa y con muchas limitaciones por la falta de preparación, así como una baja **autoestima** por no sentirse merecedores de una vida mejor. Todos estos aspectos funcionan como un sinnúmero de **derroteros**, que llevan a las personas a **sobrevivir**, en lugar de vivir plenamente. Así mismo, Filiozat (1998) reconoce que existe un crecimiento vertiginoso de problemas tales como depresión, angustia, estrés, maltrato emocional y dependencias, que se hacen presentes deteriorando la calidad de vida de los seres humanos, mostrando el **deterioro de la calidad de vida** como una grave enfermedad social. En síntesis, de acuerdo con Goleman (2000) todo lo anterior está poniendo de manifiesto una **ineptitud emocional** en la mayoría de las personas, para quienes los mensajes y lecciones fundamentales para la vida se adquieren dentro de la familia, creando circuitos cerebrales que los deberían hacer expertos emocionales, sin embargo, en este caso, han sido distorsionados, alejándolos de la posibilidad de desarrollar habilidades psicosociales que se expresen en tener una **buena calidad de vida**.

Así, Norwood (2002) sostiene que esta situación evidencia que las relaciones interpersonales en las que, las personas se sienten pérdidas o confundidas, por los **cambios en las**

**estructuras sociales**, que establecían las reglas para las relaciones afectivas, cuya ausencia crea incertidumbre, así que las personas se debaten tratando de elegir entre muchas opciones. Percibiendo que hoy no existen mapas para alcanzar el éxito en la vida, por lo que deben solucionar problemas, especialmente con sus seres queridos. Para ayudar a la formación de ese mapa o guía, es que se cuenta con el fortalecimiento de las **Habilidades Psicosociales** que ayudan a las personas a vivir mejor, estas han sido identificadas por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), e involucran habilidades interpersonales, cognitivas y de control emocional (Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001).

Las **habilidades** son *capacidades, destrezas, talentos* que se expresan en conductas o comportamientos a fin de resolver problemas de las actividades cotidianas y académicas. Gardner (1994) señala que estas habilidades son **educables**, en la medida en que se van fortaleciendo y estimulando durante el desarrollo del individuo, especificando que frente a ello, la escuela se constituye en una instancia socializadora privilegiada para su formación.

Las habilidades psicosociales son herramientas cuyo valor impacta sobre todas las dimensiones de la vida de las personas. Las **Habilidades psicosociales** se aprenden y **permiten** *enfrentar y resolver conflictos de manera pacífica, tomar decisiones responsables, evitar conductas de riesgo, mantener buenas relaciones interpersonales, comunicar asertivamente nuestros sentimientos e ideas, promover estados de calma y optimismo que permiten alcanzar los objetivos personales y académicos*. Son todas habilidades socio afectivas fundamentales para el desarrollo de la mayoría de los aspectos de la vida familiar, **escolar** y social. Para las cuales se requiere la estimulación continua que le permite ir evolucionado a etapas de mayor desarrollo por ello, es muy importante formarlas en los mismos centros de estudios (Romagnoli, Mena & Valdés, 2007).

La educación en la escuela no debe tratarse únicamente de la adquisición de conocimientos, sino de la **formación integral** en la cual deben fomentarse habilidades y valores para el pleno derecho de la personalidad humana y el sentido de su dignidad, que promueva la convivencia pacífica entre los miembros de una comunidad, esto encaminado a propiciar el buen desarrollo de niños y jóvenes.

Dicha formación incluye: 1) **Competencias personales** las que determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos: incluye la **conciencia de sí mismo** (conciencia de emociones y afectos, recursos y debilidades, intuiciones y confianza en sí mismo); **autorregulación** (control de estados, impulsos y recursos internos); y **motivación** (motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo).

2) **Competencias sociales, determinan el modo en que nos relacionamos con los demás:** incluye **empatía** (conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás); y **habilidades sociales** (influencia sobre otros, comunicación, liderazgo, canalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración, habilidades de trabajo en equipo).

**El objetivo del taller es:** que al finalizar el taller los estudiantes habrán fortalecido sus habilidades psicosociales y tengan más herramientas para vivir su vida en plenitud y autorregulada.



### 1ª SESIÓN Desarrollo de la Conciencia

**ACTIVIDAD 1. Pretest. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de conocer el nivel de partida con respecto a las temáticas. **Materiales:** Escala de Resiliencia Mexicana (Palomar\_Lever, y Gómez\_Valdez, 2010) y bolígrafos para cada estudiante.

#### ESCALA DE RESILIENCIA MEXICANA (RESI-M)

Instrucciones: *A continuación encontrarás una serie de afirmaciones. Indica con una X en el recuadro de la derecha, la respuesta que elige para cada una de las afirmaciones que se*

le presentan. Por favor contesta de la manera más honesta todas estas afirmaciones. Tus respuestas son confidenciales.

#	Afirmaciones	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
1	Lo que me ha ocurrido en el pasado me da confianza para enfrentar nuevos retos				
2	Sé en dónde buscar ayuda				
3	Soy una persona fuerte				
4	Sé muy bien lo que quiero				
5	Tengo el control de mi vida				
6	Me gustan los retos				
7	Me esfuerzo por alcanzar mis metas				
8	Estoy orgulloso de mis logros				
9	Sé que tengo habilidades				
10	Creer en mí, me ayuda a superar los momentos difíciles				
11	Creo que voy a tener éxito				
12	Sé cómo lograr mis objetivos				
13	Pase lo que pase siempre encontraré una solución				
14	Mi futuro pinta bien				
15	Sé que puedo resolver mis problemas personales				
16	Estoy satisfecho con migo mismo				
17	Tengo planes realistas para el futuro				
18	Confío en mis decisiones				
19	Cuando no estoy bien, sé que vendrán tiempos mejores				

## 1 Al fortalecer mis habilidades psicosociales, mejoro mi calidad de vida

#	Afirmaciones	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
20	Me siento cómodo con otras personas				
21	Me es fácil establecer contacto con nuevas personas				
22	Me es fácil hacer nuevos amigos				
23	Es fácil para mí tener un buen tema de conversación				
24	Me adapto fácilmente a situaciones nuevas				
25	Es fácil para mí hacer reír a otras personas				
26	Disfruto de estar con otras personas				
27	Sé cómo comenzar una conversación				
28	Tengo una buena relación con mi familia				
29	Disfruto de estar con mi familia				
30	En nuestra familia somos leales entre nosotros				
31	En nuestra familia disfrutamos de hacer actividades juntos				
32	Aún en momentos difíciles, nuestra familia tiene una actitud optimista hacia el futuro				
33	En nuestra familia coincidimos en lo que consideramos importante en la vida				
34	Tengo algunos amigos/familiares que realmente se preocupan por mí				
35	Tengo algunos amigos/familiares que me apoyan				
36	Siempre tengo alguien que puede ayudarme cuando lo necesito				

#	Afirmaciones	Totalmente en Desacuerdo	Desacuerdo	De Acuerdo	Totalmente de Acuerdo
37	Tengo algunos amigos/familiares que me alientan				
38	Tengo algunos amigos/familiares que valoran mis habilidades				
39	Las reglas y la rutina hacen mi vida más fácil				
40	Mantengo mi rutina aun en momentos difíciles				
41	Prefiero planear mis actividades				
42	Trabajo mejor cuando tengo metas				
43	Soy bueno para organizar mi tiempo				

### Desarrollo:

Se reparte a cada estudiante una encuesta y se les solicita que: *“por favor responde de manera honesta, dando la primera respuesta que se te presente, eligiendo de entre las cuatro opciones, la que mejor se adecúe a tus circunstancias”*. El instructor calificará las escalas, para que sepa el nivel de partida de los estudiantes, de la siguiente manera: Asignar un número a 1 si contestaron Totalmente en Desacuerdo, un 2 para Desacuerdo, 3 para De Acuerdo y 4 a Totalmente de Acuerdo. Ya que lo realizo sumará los puntos que acumulados en las cuatro columnas de todos los reactivos. Si tienen un puntaje que está entre 38 y 76, quiere decir que los estudiantes tienen un nivel bajo en cuanto a habilidades personales y de interacción social; si los puntajes van de 77 a 114, quiere decir que están en un nivel medio de desarrollo; y, si obtuvieron un puntaje que va del 115 al 152, significando que estos estudiantes presentan un mejor nivel de desarrollo tanto personal como social.

**Cierre:** El instructor debe enfatizar la importancia que al iniciar el trabajo de cualquier tema, se realice una evaluación para saber cómo están las habilidades, para con base a este nivel, tener claridad de lo que se desea.

**ACTIVIDAD 2. La Telaraña. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de que los miembros del grupo se conozcan y se integren. **Material:** madeja de estambre.

### **Desarrollo:**

El instructor les dice: *“con esta madeja de estambre se las lanzaré a uno de ustedes y al recibirla dices tu nombre y que es lo que más te gusta y lanza la madeja a otro compañero, hasta terminar con todo el grupo enmarañado; en ese momento se empieza a desenmarañar, el estudiante que tiene la madeja ahora nos comenta las expectativas por el taller”*. Así en la 1ª ronda: quien soy... cada estudiante dirá: ‘mi nombre es... y algo que me gusta es...’ y en la 2ª ronda: expectativas del taller se realiza en sentido inverso, y cada estudiante lanza la madeja de regreso diciendo el nombre de quien se la lanzó, y este dice su expectativa ‘qué creo que en este taller voy a obtener...’

**Cierre:** El instructor debe enfatizar la importancia de conocerse para trabajar en grupo; y clarificar las expectativas. Reconocer que cuando vamos a trabajar por un buen tiempo y con un trabajo de grupo, en el que requerimos del apoyo de todos los integrantes, lo primero que debemos es conocer a las personas y sus expectativas, para centrarnos en el trabajo.

**ACTIVIDAD 3. Conciencia de Sí. Duración:** 50 minutos. Con el **objetivo** de ayudar a los estudiantes a reconocer los elementos importantes tanto personales como de su interacción con los demás. **Material:** Hojas blancas.

### **Desarrollo:**

El instructor les dirá a los estudiantes: *“haz una autoobservación:”*

- 1º *“De manera natural obsérvate y anota en una hoja como te aprecias o percibes a ti mismo” (10 min);*
- 2º *“Ahora observa tu cuerpo, de manera minuciosa y lo más detallada posible, resaltando lo que más le agrada y lo que más le desagrada anótelo” (10 min);*
- 3º *“Observa tu mente o pensamiento, anota lo que más puedas de los pensamientos principales, los más frecuentes, los más fuertes anótalos” (10 min);*

- 4º *“Toca el turno a la observación de tus interacciones (20 min por todos), observa cómo se siente, actúa y que se dice a sí mismo cuando está con personas en las siguientes situaciones: personas amadas; obligadas..., desagradables..., hostiles..., autoritarias..., y, mendigos que le exigen que les de algo. Anota lo que observaste”.*
- 5º *“Relajarte un poco y cierra tus ojos: suave y sensualmente frota tus manos y se consciente de cómo estás estimulando el sentido del tacto, es como si estuvieras poniendo muchos ojos en sus manos, dedos y piel... ahora toca suave y lentamente la ropa que traes puesta, prenda por prenda... siempre con tus ojos cerrados toca lo que hay cerca de ti... ahora toca tu cabello... toca tu cara... descansa suavemente tus manos en tu regazo, en tus piernas...; ahora suavemente pon atención en tu nariz, empieza a percibir las suaves notas aromáticas que trae el aire, percibe el aroma de tu ropa..., de tu cabello..., de tu perfume..., de tu entorno...; excelente, ahora lleve tu conciencia en plenitud a tu boca de manera interna..., percibe tu lengua y nota los sabores que te regala el instante, puedes paladear... y tener un sabor suave, dulzón y agradable..., o bien saladito para esta experiencia y momento, si cambias tu atención a la zona más interna y luego vas a la más externa percibes una diferencia en el sabor que paladeas...; ahora coloca tu conciencia en tus oídos, en el nivel interno..., abre tu atención y note los cambios de volumen..., de claridad..., de los tonos..., de dicción en las voces humanas que escuchas , juega con ellos a voluntad, permite que sea más intenso o más suave, ve que tienes el control en la modulación..., y finalmente con tus ojos de tu mente (ojos físicos cerrados), observa tu interior..., de arriba..., desde abajo..., con zoom de 200%..., con zoom de 25%..., repite el zoom desde tu exterior..., sin salir del estado de relajación suavemente abre tus ojos y anota lo que observaste (20 min). Ahora mueve tu cuerpo para regresar completamente al presente”.*

**Cierre:** Se les pide que **reflexionen** sobre las **notas** que realizaron y se resalta la importancia de reconocer que hay cosas **favorables y desfavorables** que es un buen comienzo el reconocer lo negativo que encontremos, ya que eso nos permite saber en dónde estamos y como podremos avanzar tratan de superar las áreas de oportunidad. Sin embargo es importante reconocer la **herramienta** tan importante que hemos explorado, ya que nos ayudará a poner más atención a lo que necesitamos en cada momento (5 minutos).

**Cierre Sesión:** Se comentará la importancia de conocerse para poder trabajar a fin de mejorar y superar las situaciones difíciles de la vida, fortaleciendo las habilidades personales (10 minutos).

*La auto conciencia es un proceso mediante el cual se adquiere conocimiento acerca de uno mismo, en un momento particular del tiempo y que define una serie de circunstancias internas y externas que determinan la forma de pensar, sentir, comportarse y relacionarse, aparte de las actitudes que uno posee y todo aquello que le interesa y motiva hacia la satisfacción de las necesidades personales.*

*El proceso involucra un estado de observación de uno mismo que permita identificar, interpretar, evaluar y modificar las manifestaciones de los estados internos y las manifestaciones que se hagan hacia el ambiente externo. Se trata de reconocer los propios pensamientos, emociones y conductas que conforman los patrones que se dibujan en nuestro proceder cotidiano y que trascienden hasta convertirse en nuestra personalidad e identidad.*

*Lo más conveniente es desarrollar un mecanismo de auto observación y pautas de reflexión que nos permitan anticipar objetivamente nuestro proceder, con base en el conocimiento que tenemos de nuestro proceder anterior, sin rigidizar las posibilidades que siempre tenemos de adaptarnos a las nuevas condiciones.*



### 2ª SESIÓN Empleo de la autoobservación

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de estimular ambos hemisferios cerebrales, optimizar el aprendizaje y la agilidad visual y verbal estableciendo el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.

**Material:** Música Barroca Aprender Mejor.

**Gateo Cruzado:** se pide al grupo que: *“por favor pónganse de pie, formando un círculo. Los movimientos que vas a realizar, debes efectuarlos como en cámara lenta. Pon tus pies paralelos, al ancho de tu cadera, coloca las manos entrelazadas detrás de la cabeza, y toca con el codo derecho (doblando tu brazo) con la rodilla izquierda (levantando y doblando tu pierna). Regresa a la postura inicial. Se alterna con el codo derecho toca la rodilla izquierda lentamente. Regresa a la posición inicial. Y continúa hasta realizar 32 movimientos alternos.*

**Ochitos con el Dedo:** *“Ahora, coloca tu brazo derecho extendido sin tensión frente a tu cara, con el dedo pulgar de tu mano derecha apuntando al cielo y tus dos ojos viendo la uña, dibuja un ocho acostado ‘∞’ empezando por el centro, exactamente en el centro entre tus ojos y de ahí hacia arriba a la derecha. Cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de está; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista. Repite tres veces esta movimiento sobre el mismo ocho que dibujase inicialmente. Usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria (arriba a la izquierda). Repite tres veces este movimiento. Colócalo en la vertical ‘8’ y repite tres veces cada dirección.*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? ¿Percibiste alguna diferencia después de realizar el ejercicio? Estos ejercicios les ayudan a estimular ambos hemisferios cerebrales, a optimizar el aprendizaje y la agilidad visual y verbal estableciendo el ritmo y fluidez necesarios para una buena coordinación mano/ojo.

**ACTIVIDAD 2. Autoobservación Activa. Duración:** 30 minutos. Con el **propósito** de activar el proceso de la observación de manera activa y constante, permanente.

**Desarrollo:**

El instructor pedirá al grupo que: *todos de pie y forma un círculo..., muévete..., sacúdete..., escucha..., no escuches..., camina..., brinca..., ríe..., ve... y observa todo lo que puedas...*



*ahora se consciente de que estás viendo con más detalle..., oye mejor..., siente mejor..., ve mejor... (10 minutos) anota lo que observaste” (5 minutos).*

*“Ahora estás listo para hacer una autoobservación más íntima..., vas a sentarte, y cómoda y suavemente vas a cerrar tus ojos..., recuerde dejar los ojos físicos cerrados... bien, ahora abrirá sus ojos de su mente... va a realizar un recorrido por su cuerpo internamente... observe con toda su atención a su cuerpo... recorra todos los rincones y lugares insospechados... observe su cuerpo por fuera... note cómo su cuerpo reacciona por el entorno, cada elemento del exterior le afecta... ahora lleve su atención a su experiencia... es momento de regresar, agradezca a su ser interior por haberle brindado esta gran experiencia y conocimiento, realice una inhalación profunda y suave, y al exhalar va moviendo suavemente su cuerpo y al finalizar abre sus ojos” (10 minutos).*

**Cierre:** Se reflexionará sobre ¿Cómo fue su percepción?, ¿Fue más nítida? **¿Qué cambios notaste en este proceso?** Se mencionarán los elementos más fáciles y los más difíciles en la observación personalizada. *Es importante reflexionar sobre la importancia de la información que nos proporciona esta actividad, en virtud de que, nos permite conocernos mejor y podemos saber qué aspectos debemos reforzar, cuidar, atender y nutrir, retomando algunos de los ejemplos de la información vertida con las preguntas. Ejemplo me siento incomodo en cuando mucha gente me observa y todos me hablan, esta observación le puede ayudar a pedirles a los demás que no se amontonen, y que hablen por tiempos. Por ello, se recomienda que se practique durante los días siguientes.*

**ACTIVIDAD 3. Conocimiento de Mí Mismo. Duración:** 25 Minutos. Con el **objetivo** de conocer los rasgos propios de nuestra personalidad. **Material:** Cuestionario “Conocimiento de mí mismo” y Lápices.

Cuestionario CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO	
<b>FÍSICO:</b>	Enlistar: 5 cosas que me gustan de mí; y, 5 que no me gustan de mí.
<b>PSICOLÓGICO:</b>	Enlistar las ocasiones en las que acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos. Enlistar mis temores en esas situaciones y otras importantes para mí.
<b>ESPIRITUAL:</b>	Establecer los momentos en que: 1) he manifestado mi esencia no material. 2) he tenido contacto con mi yo espiritual. 3) me he sentido en paz, feliz y pleno.
<b>SOCIAL:</b>	Establecer las formas como manifiesto mi deseo de compartir con los demás. Enlistar los prejuicios tengo en mis relaciones. Plantear la clase de personas me molestan.
<b>PROFESIONAL: ACADÉMICO Y/O LABORAL</b>	Enlistar 2 experiencias en que: 1) haya obtenido éxito; y, 2) en que no haya obtenido éxito. Señale su preferencia ante las situaciones siguientes: ¿Me gusta trabajar en equipo o sólo? ¿Me gusta hacer trabajo rutinario o me gustan los cambios? ¿Me gusta tomar riesgos o “ir a lo seguro”? ¿Me gusta trabajar bajo presión o no? ¿Me gusta trabajar en organizaciones: grandes o pequeñas; o bien independiente? ¿Soy ejecutante o pensador?
<b>PROFESIONAL: ACADÉMICO Y/O LABORAL</b>	¿Me gusta trabajar con datos u objetos o con personas? ¿Soy intuitivo o analítico? ¿Planeo excesivamente, o soy atrevido y audaz sin planeación? ¿Supero las crisis o me cuido de ellas y las prevengo? ¿Tengo que triunfar o me importa más tener la satisfacción por lo que hago?

### Desarrollo:

El Instructor distribuye a los estudiantes el cuestionario “Conocimiento de mí mismo” y les solicita que: *“contesta el cuestionario en forma honesta e individual”*. Formará equipos de 4 personas: *“intégrate con otros tres compañeros les solicita que comenten sus respuestas, aclarando actitudes y sentimientos que las apoyen”*.

**Cierre:** En sesión plenaria, el Instructor solicita a los equipos aportaciones y maneja conclusiones finales del ejercicio. Guía un proceso para que el grupo analice, cómo contribuye este conocimiento a su cambio.

**ACTIVIDAD 4. Mi Árbol. Duración:** 20 minutos. Con el **propósito** de reconocer las propias capacidades y éxitos que constituyen los recursos para enfrentar situaciones. **Materiales:** Hojas blancas y colores.

### Desarrollo:

Se les entregan hojas blancas y pedirá a los estudiantes que: *“en la hoja que te di, dibuja de la manera más creativa posible **“Mi Árbol”**, en el tronco escribe tu nombre, en cada raíz tus habilidades, fuerzas o capacidades que creas poseer y en cada rama tus logros o éxitos, marcando los frutos obtenidos y coloca una barrera que representará sus principales limitaciones u obstáculos (internas o externas) 10 minutos.*

**Cierre:** Posteriormente se les pedirá que hagan comentarios a esta experiencia, para lo cual se les harán las siguientes preguntas: ¿Te costó trabajo reconocer tus habilidades? ¿Te fue difícil identificar tus éxitos? ¿Qué sentimientos te produjo esta experiencia? ¿Te sentiste triste o feliz? 5 minutos y lo más importante, se resaltarán la relevancia de conocer sus habilidades, capacidades o fortalezas, sus logros o éxitos, sus limitaciones u obstáculos.

**Reflexionar** sobre lo que has tenido que pasar y la manera en que has salido adelante en los momentos difíciles y lo que has hecho para lograr tus éxitos, que cosas te han ayudado a lograr lo que tienes, que son sus **“Recursos”**.

NOTA. Este árbol deberás tenerlo durante todo el taller para que puedas añadirse raíces y ramas, al hacer conscientes más capacidades y logros.

**ACTIVIDAD 5. Uso de Adjetivos Calificativos Superlativos.** Duración: 30 minutos. Con el **objetivo** de conocer las cualidades que se poseen y la manera en que reacciones al recibir halagos y reconocimientos.

### **Desarrollo:**

El instructor pide a los estudiantes que: *“siéntate en círculo, a fin de que veas a todos los participantes, estudia detenidamente la composición del grupo y escoge un adjetivo superlativo que describa a cada uno, con relación a los demás integrantes, anótalos”*. (Como: muy amable, muy comunicativo, muy alegre, muy simpático, muy comprensivo). La persona de mi derecha pasa al centro y tú quién estás a mi izquierda de frente y viéndolo a los ojos le dices el calificativo más positivo, que encontraste para ella, la persona sólo lo recibe diciendo gracias, sigue el de su izquierda y así hasta terminar la ronda, la persona que sale invita a quien está a su derecha llevándola al centro. Cuando todas las personas hayan pasado se procede a hacer el cierre (15 minutos).

**Cierre:** Al terminar todos se retroalimentan. Resaltando lo que les gustó más y que le costó trabajo. Se comentarán los elementos importantes de saber recibir los adjetivos positivos. Reflexionar sobre el gusto para recibir y dar, además es importante tener un equilibrio entre estos dos, no es bueno darlo todo ni recibir nada más, sino dar y recibir. Si lo había notado antes o ¿es un cambio agradable? (5 minutos).

**Cierre de la Sesión:** (5 minutos) Resaltar la importancia de las actividades físicas y su relación con los procesos de autoobservación y como elemento importante para lograr mejorar.



## 3ª SESIÓN Autorregulación de los estados anímicos

**ACTIVIDAD 1. Capacidades y Limitaciones. Duración:** 35 minutos. Cuyo **objetivo** es hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones, y detectar cuáles son factibles de desarrollar y cambiar. **Material:** Hojas de papel y lápiz para cada estudiante.

### Desarrollo:

El instructor entrega a los estudiantes una hoja de papel y los lápices. Les pide a los estudiantes que: *“divide tu hoja por la mitad de manera horizontal. En el lado derecho de la hoja enlista tus habilidades, talentos, capacidades, **recursos** y fuerzas positivas, y en el lado izquierdo debilidades, **limitaciones**, incapacidades y errores”*. El Instructor hace hincapié en que: *“deberás revisar **todas las áreas de tu vida**: Física, Intelectual, Emocional, Social y Espiritual (se refiere a trascender la cotidianidad, a sentir la plenitud y el gozo ilimitado al hacer algo como contemplar la naturaleza)”*.

Al terminar el listado, se les pedirá que: *“analicen sus respuestas y pongan: una **“C”** si es factible de **cambio**, **“D”** si es factible de **desarrollo** y **“A”** **aceptación** cuando no es factible ninguna de las dos”*.

El Instructor integra **equipos** de 4 personas y les pide que: *“comenta con tus compañeros tus respuestas y ellos darán retroalimentación, si ven que la clasificación realizada de la misma manera o si perciben que se puede hacer algo más con ella, revisas las sugerencias recibidas y modificas lo que creas que se puede. Das tus recomendaciones a tus compañeros. Al terminar sacan conclusiones respondiendo a la pregunta **¿Qué necesitamos para poder lograrlo?**”*

**Cierre:** En sesión plenaria, el Instructor solicita la aportación de cada equipo. El Instructor guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su

vida. Es importante reconocer que generalmente se **tienen de todas las categorías**. Y su identificación nos permite trabajar con ellas para lograr nuestro crecimiento.

**Cierre de la Autoconciencia:** Retomando la experiencia de un día anterior en plenaria.

**ACTIVIDAD 2. Expreso Mis Emociones. Duración:** 30 Minutos. Con el **objetivo** de aprender a describir y expresar emociones por medio de conductas deseadas. **Material:** Rotafolio o pizarrón y plumones.

### **Desarrollo:**

El Instructor pide a los estudiantes que: “anoten en el pizarrón, los **sentimientos** que experimentan con más frecuencia (a partir de una Tormenta de Ideas). Estos suelen ser: *Alegría, Odio, Timidez, Frustración, Ira, Inferioridad, Chinche, Poca cosa, Tristeza, Satisfacción, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Asco o desagrado, Depresión, Amor, Celos, Coraje, Miedo, Vergüenza y Compasión* (5 minutos).

El Instructor integra **equipos** de 5 personas, solicitándoles que: “*se numeren del 1 al 5 y luego se reúnan todos los unos, todos los número dos, todos los número tres, todos los cuatros y todos los cincos, busquen un lugar para trabajar*”, y les indica que: “*copia la lista y cada uno de los miembros, por turnos, deberás expresar vívidamente a las otras personas uno de los sentimientos de la lista y si encuentras alguno extra también, sin decir cuál es, para que el grupo la identifique, si no dan, tu les dirás cuál era, si no les queda claro alguno puede representarla y tú la repites, a fin de que la puedas expresar de manera más contundente*” (20 minutos).

**Cierre:** Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros del equipo analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresas y en cuales tienes mayor dificultad. ¿Identificas las emociones positivas y las negativas? ¿Cuáles percibes más difíciles de expresar? ¿De dónde crees que se deriva este problema? ¿Qué propones para superarlo? *El Instructor organiza una breve discusión sobre la experiencia, resalta la importancia de reconocer y de expresar las emociones de manera precisa, así como que las emociones*

*todas tienen una función relacionada con la supervivencia, por ello debemos estar alerta sobre todo con las que son más intensas como la ira o la pasión, que pueden desbordarse y causar serios problemas, la ira te lleva a la violencia, la pasión al desenfreno como en los partidos de fútbol gana México y los fans hacen desastres están apasionados. Por ello, debes reconocerlas y vivirlas, sacando el aprendizaje importante que te ayuda a estar mejor, pero detenerte si ya te estás pasando del límite permitido que es el respetar a los demás en sus personas y bienes (5 minutos).*

**ACTIVIDAD 3. Gimnasia Cerebral. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de activar y equilibrar la vitalidad de los estudiantes, dando coherencia interhemisférica.

**Tarántula** Se pide a los estudiantes: *“ponte de pie, formando un círculo, dando espacio suficiente entre todos. Visualiza todos tus problemas y en especial los afectivos represéntalos con arañas repartidas por todo el cuerpo. Y ahora vas a inhalar profunda y suavemente, y al exhalar vas a realizar ejercicios vigorosos y brincar sacudiendo de tu ser todos esos problemas. Se repite 2 veces más”.*

**Elefante:** *“Permanece de pie, haz una inhalación levantando el brazo derecho pegadito a la oreja derecha y el izquierdo colócalo en la espalda; suavemente, se dobla la cintura al frente, bajando lo más posible, llevando el brazo abajo con la palma extendida y los dedos juntos, a manera de trompa de elefante, respirando de manera normal, vas a trazar el símbolo de infinito ‘∞’ sobre el piso, colocado en forma horizontal, realiza en esa dirección de 4 a 6 veces, cambia a la dirección opuesta; y luego pasa a la forma vertical ‘8’. Cambiando de lado y se repite”.*

**Cierre:** Se les pregunta **¿Cómo te sentiste en cada ejercicio? ¿Percibiste algo diferente en tu sensaciones?**, y se enfatiza que este tipo de ejercicios *activan la energía vital y ayudan a pensar más coherentemente.*

**ACTIVIDAD 4. Dar y Recibir Afecto. Duración:** 30 Minutos. Con el **propósito** de vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto. **Material:** Papel y lápiz para cada estudiante.

### Desarrollo:

Para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es asunto muy difícil. Para ayudar a las personas a experimentar la dificultad, se usa un método llamado bombardeo intenso.

La intensidad de la experiencia puede graduar de diferentes modos, conviene avanzar de manera gradual:

El instructor solicita a los participantes que: *“intégrate en equipos de 5 personas, con quienes no has trabajado. Para iniciar forma un círculo y conoce a tus compañeros. En este ejercicio vas a dar y recibir afecto, la manera más sencilla es que te sientes de espaldas al grupo, sin cruzar manos ni pies, escuchando receptivamente lo que te dicen tus compañeros, cuando terminen, se levanta y da las gracias. Tú, compañero, vas a decirle a la persona quien es el foco de atención, todos los sentimientos positivos y sinceros que tienes hacia ella. En el momento que se retire de la silla, otra persona se sienta y se repite hasta que todos pasen” (1ª ronda 10 minutos).*

*“Ahora para la 2ª ronda, permanecerás en el grupo y te hablan directamente de frente, a 1 m de distancia. Escucharás receptivamente lo que te digan tus compañeros. Se trabaja similar Tú, compañero, vas a decirle a la persona quien es el foco de atención, todos los sentimientos positivos y sinceros que tienes hacia ella, luego cambian de turno” (10 minutos).*

*“Para la 3ª ronda, vas a pasar por turno, te colocas delante de las personas del grupo, la persona quien te dirá algo. Tú, quién vas a expresar sentimientos te acercas y tocas el brazo o la mano de la persona quien es el foco de atención, la miras a los ojos y le hablas directamente diciéndole lo mejor que te inspira, cuando termines te despides y dejas el lugar para el siguiente. Repiten el procedimiento con todas las personas” (10 minutos, el impacto es más fuerte cuando).*

**Cierre:** El instructor guía un proceso para que el grupo analice ¿Qué te ocurrió en cada etapa? ¿Cómo lo viste? ¿Qué te costó más trabajo y qué se te facilitó? ¿A qué cree que

se deba? y **reflexionar** sobre el hecho de que es bueno y positivo recibir y dar afecto, y es excelente disfrutarlo y gozarlo, que es algo que merecemos, ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido para mejorar su vida? (20 minutos).

**Cierre sesión. Duración:** 10 minutos. Se realizarán comentarios con respecto a las emociones y al control de éstas. *Esta habilidad práctica forma parte de la sabiduría universal el hecho de que los sentimientos alteran el pensamiento: como cuando decimos que estamos ‘ciegos de rabia’, ‘enfurecidos como un toro de lidia’ o ‘locamente enamorados’, el propio lenguaje indica que la razón y el pensamiento, en tales situaciones, no tienen la más mínima oportunidad de éxito.*

*Las emociones básicas están vinculadas al hambre, la sed, el miedo, la ira, la sexualidad y el cuidado de los niños, forman parte de nuestro equipamiento básico emocional. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, tanto si queremos como si no. En cambio, el modo en que manejamos este tipo de formas de comportamiento innatas está en nuestras manos: poseemos la libertad de sopesar las diferentes posibilidades de actuación y de decidir de acuerdo con nuestros propios motivos y criterios.*

*Por autorregulación emocional consiste en modular regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada; en ningún momento supone ahogar o reprimir las emociones.*

*Un aspecto importante de la autorregulación lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva, en virtud de que no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables.*

*En la sociedad moderna, los viejos mecanismos instintivos de ‘lucha-huida’ no nos sirven normalmente de ayuda. Debemos utilizar cuanto sabemos acerca de las emociones y sentimientos propios y ajenos para ayudarnos a controlar mejor nuestros impulsos.*

*No podemos elegir nuestras emociones. No se puede simplemente desconectar o evitar. Está en nuestro poder conducir nuestras reacciones emocionales y completar o sustituir el programa de conducta congénito primario, como el deseo o la lucha, por formas de comportamiento aprendidas y civilizadas como el flirteo, la crítica, la discusión o el debate. Lo que hagamos con nuestras emociones, el hecho de manejarlas en forma inteligente, depende de nuestro nivel de autorregulación.*



### 4ª SESIÓN Responsabilizándome de mis procesos

**ACTIVIDAD 1. Detective Sherlock Holmes. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de fortalecer la observación y la comunicación.

#### **Desarrollo:**

El instructor pide a los estudiantes que: *“forma equipos de al menos 6 personas y hagan un círculo, el instructor selecciona a un estudiante quién será “Sherlock Holmes”. Ahora eres Sherlock y señalarás a una persona que no conozcas quien será “el sospechoso” y todos pronunciarán en voz alta aquel tipo de característica que quieren descubrir si tiene o no. A continuación, le realizan cuatro preguntas con las que indirectamente se puede deducir esta respuesta, que el sospechoso responde de manera breve. Al final del interrogatorio, tú, Sherlock, debes comunicar a los demás la conclusión y cómo has llegado a ella. Ahora, la persona a quien se ha interrogado, eres el sospechoso y deberás decir si Sherlock tuvo razón o si el razonamiento no ha sido adecuado. Se cambian los roles, el sospechoso se convierte en “Sherlock Holmes” y se reinicia, hasta que todos sean detectives y sospechosos”.*

**Cierre:** Se pide a los estudiantes que comenten cómo se vivió el ejercicio, qué fue más complejo ser –Sherlock o el sospechoso–, y qué tan fácil era elegir las preguntas adecuadas para obtener las respuestas pertinentes. Y *principalmente analizar* de qué

*manera este ejercicio nos ayuda a afinar nuestra observación y eso nos sirve para mejorar la comunicación.*

**ACTIVIDAD 2. Historia de Mis Recuerdos. Duración:** 30 Minutos. Teniendo como **objetivo** que al analizar el impacto que tienen los recuerdos en los sentimientos, los estudiantes retoman la autorregulación de los mismos. **Material:** Una hoja blanca tamaño carta para cada estudiante y un lápiz para cada estudiante.

### **Desarrollo:**

El instructor explica a los estudiantes que: *“Los recuerdos son como un trozo de nuestro pasado y los guardamos como verdaderos tesoros, con ellos nos acordamos de momentos felices de nuestra vida. Cada vez que vienen a nuestra mente las personas y los hechos vivimos de nuevo la experiencia en que participamos. Al comentar un recuerdo, revelamos algo de nosotros mismos, de nuestra historia personal”.*

El instructor entrega a cada uno de los estudiantes una hoja blanca y les solicita que: *“escriban en ella la historia de un recuerdo importante de su vida”* (10 minutos).

Al terminar, les solicita a los estudiantes que: *“por favor entrégame tu historia”,* las hojas serán distribuidas a los estudiantes, quienes serán integrados en equipos (de 5) por el Instructor, con la siguiente encomienda: *“intégrate en un equipo de 5 personas, cada equipo recibirá 5 historias diferentes a las de ustedes. Lee la carta que te tocó en voz alta para que los compañeros del equipo la escuchen y perciban las emociones que dicha historia les provocó”* (10 minutos).

**Cierre:** El instructor pregunta ¿Qué te deja esta actividad? ¿Cómo puedes saber cuáles son las formas de manejar las emociones de cada quién? ¿Qué tan capaces fuimos para contactar con las emociones de cada historia? **Reflexión:** *sobre la importancia de reconocer que trabajar con tus recuerdos te ayuda a reconocer tus sentimientos y a poder autorregularlos. El instructor guía un proceso, para que el grupo analice cómo*

*se puede aplicar lo aprendido a su vida cotidiana enriqueciendo su autorregulación emocional (5 minutos).*

**ACTIVIDAD 3. Sentimientos y Justificaciones. Duración:** 30 minutos. Con el **fin** de analizar el significado de los sentimientos, las justificaciones que emplean y ayudar de grupo a responsabilizarse de su propio aprendizaje de la autorregulación emocional. **Material:** Hojas de rotafolio o pizarrón y marcadores.

### **Desarrollo:**

El Instructor presenta brevemente los objetivos. Luego instruye a los miembros sobre: *“intégrate en equipos de 4 personas, a fin de que prepares una conferencia sobre sentimientos y defensas, que debes considerar los diferentes momentos, que son: 1) la planeación estructurada de forma en que participe todo el equipo, con excepción de una persona, quien debe tomar notas; 2) desarrollo del contenido: ideas, características, cualidades, clasificaciones, explicaciones o teorías sobre sentimientos y defensas en el que eres un miembro responsable del equipo y propones un plan de trabajo para realizar la búsqueda y la integración, buscarás información por medios electrónicos y lo articulas con el obtenido por los demás compañeros, trabajando activamente para integrarlo y lo escribes; 3) propuestas de trabajo para dejar las justificaciones de lado; 4) conclusiones de todos los elementos resaltar los más importantes; y 5) la exposición de la conferencia, el Instructor pide un voluntario para exponer la conferencia, los miembros del grupo le dan retroalimentación. El tema para su conferencia será: “Emociones, Sentimientos y Afecto presentes en la situación de que los estudiantes no hicieron la tarea, así como manejo de las defensas o justificaciones”.*

**Cierre: ¿Qué aprendiste con esta actividad? ¿Cuáles son las principales propuestas que te sirven para superar tus pretextos y justificaciones?** Analizar la experiencia, de los compromisos, las responsabilidades y los pretextos o justificaciones para convencer a los profesores de que son injustas sus evaluaciones y establecer la manera en que se puede aplicar lo aprendido en su vida y específicamente en su autorregulación emocional.

**ACTIVIDAD 4. Inventario de la Vida. Duración:** 30 Minutos. Con el **Propósito** de analizar los valores y los factores personales dentro de un grupo. **Material:** Inventario de la Vida para cada estudiante y Lápices para cada estudiante.

INVENTARIO DE LA VIDA
1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones, ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos debo convertir en planes? ¿Ha descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores, ¿Cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses y para el próximo año?

### Desarrollo:

El instructor reparte el inventario para la vida a cada estudiante: y les da las siguiente instrucciones: *“Debes escribir tantas respuestas a las nueve preguntas como se te ocurran, rápidamente y sin detenerte a reflexionar profundamente”.*

Cuando terminan todos los estudiantes se les dan las siguientes instrucciones: *“Siéntate en círculo, vamos a trabajar con las preguntas, y de manera aleatoria, el tercer participante a la derecha del instructor lee la primera pregunta con tu respuesta se le agradece por*

hacerlo y se brincan 2 y al tercero le toca y así sucesivamente, hasta terminar la ronda entonces se reflexiona en las diferentes respuestas, en los elementos comunes y las diferencias, si alguien desea agregar algo a estos elementos y recordar que las respuestas son todas buenas, en realidad lo importante es descubrir lo que nos motiva y apasiona, ya que en ocasiones ni idea tenemos y es importante ya que eso lo podemos tomar a nuestro favor, cuando necesitamos motivarnos. Y se continúa revisando las respuestas y trabajando de esta manera.

**Cierre:** El instructor guía un proceso para que el grupo analice, en cada respuesta las posibilidades que dan: 1) entre más elementos pudiste anotar, mejor está tu desarrollo, 2) identificas tus virtudes, y si las empleas para tu beneficio o para los demás o mejor aún hay equilibrio; 3) reconoces tus aspiraciones y necesidades; 4) tienes facilidad para plantearte metas; 5) reconoces tus talentos, habilidades y relaciones para salir adelante; 6 y 7) sabes lo que te obstaculiza y lo que necesitas; y, 8) logras integrar y aplicar los conocimientos anteriores, a tu propósito de vida.

**Cierre sesión:** Se reflexionará sobre la importancia de reconocer los compromisos personales, académicos y sociales y que cada cosa tiene que ser tratada respetando el espacio de las demás sin necesidad de justificar la falta de cumplimiento en ninguna de ellas, es decir realizando una autorregulación tanto organizativa como emocional (10 min).



### 5ª SESIÓN Contactando con mi Proceso de Crecimiento

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral. Duración:** 15 minutos. Con el **propósito** de despertar todo el mecanismo de la audición, la memoria, así como permitir que fluyan emociones atoradas y por lo tanto, provocar una alerta total en todo el cuerpo y disminuir notablemente el estrés. **Materiales:** “Cantos Gregorianos”.

**Peter Pan:** Usar fondo musical El instructor les dice a los estudiantes: *“con los dedos índice y pulgar vas a tomar ambas orejas por las puntas. Tira suavemente hacia arriba y un poco hacia atrás, mantenlas así por espacio de veinte segundos. Descansa brevemente, y repite el ejercicio tres veces.*

**El Grito Energético:** Se les dice a los estudiantes que: *“deberás abrir la boca todo lo que puedas, y grites muy fuerte y prolongado: ¡AAAHHH! Durante un minuto con todas tus fuerzas, repítelo tres veces”.*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste y que pongas atención a lo que obtienes con la realización de las actividades psicomotrices?

**ACTIVIDAD 2. Volver a Vivir. Duración:** 50 minutos. Con la **finalidad** se estimular el contacto con la historia personal. **Material:** música que puede ser de Bach o de la naturaleza y reproductor.

### **Desarrollo:**

Es conveniente poner una música de fondo que facilite la meditación. El Instructor da las siguientes instrucciones en voz baja:

*“Póngase lo más cómodo posible, relajado, cierre los ojos, por un momento y mientras, presta atención a su respiración... Cuente hasta 10 y al contar tome todo el aire que pueda... Retenga el aire mientras cuenta hasta 10... Exhale el aire y cuente hasta 10... Quédese sin aire y cuente hasta 10... Repita el ejercicio anterior tres veces... Ahora va a hacer un viaje a su propio pasado más remoto. “Trate de imaginarse a sí mismo como un bebido recién nacido..., dése cuenta de cómo se siente, qué necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... cómo lo trata su papá...*

*Imagínese ser un bebé de 1 mes... dése cuenta de cómo se siente, qué necesita... qué lo pone contento, qué le incomoda, qué le da miedo, cómo lo trata su mamá... cómo lo trata su papá...*

*Imagínese que tiene la edad a la que ingresó al preescolar... dése cuenta de cómo se siente..., qué necesita... qué lo pone contento..., qué le incomoda..., qué le da miedo..., cómo se siente cuándo les dicen ¡NO hagas eso! ... y cuándo ve juntos a papá y mamá... qué siente...*

*Ahora tiene usted edad para ingresar a primaria, dése cuenta de cómo se siente..., qué necesita... qué lo pone contento..., qué le incomoda..., qué le da miedo..., cómo lo tratan sus profesores... su mamá... su papá...*

*Imagínese que ahora ha ingresado a la secundaria... dése cuenta de cómo se siente..., que necesita..., qué lo pone contento..., qué le incomoda..., qué le da miedo..., cómo lo tratan los profesores... como lo tratan sus compañeros..., cómo lo trata su mamá..., su papá...*

*Sigue con sus estudios en el bachillerato... y la universidad... dése cuenta de cómo se siente..., que necesita..., qué lo pone contento..., qué le incomoda..., qué le da miedo..., cómo lo tratan los profesores... como lo tratan sus compañeros..., cómo lo trata su mamá..., su papá...*

*Imagine que empieza a trabajar..., que empieza a recibir sus primeros pagos..., qué siente..., qué necesita ahora..., cómo se siente incursionando por la vida adulta responsable, que le llevará a la independencia financiera... personal... emocional... como lo ven y trata su jefe..., sus compañeros..., sus padres..., su pareja...*

*Sea consciente de todos los pensamientos y sentimientos explorados, tráigalos de regreso al presente con usted...*

*Ahora realice una respiración larga, suave y profunda, vaya volviendo al momento actual, suavemente mueva sus pies y sus manos..., mueva sus piernas y brazos..., mueva su cuerpo, su cuello, su cabeza y suave y lentamente abra los ojos y experimentan cómo se sintieron.*

**Cierre:** El Instructor invita al grupo a comentar su vivencia: *¿De qué te diste cuenta? ¿Qué aprendiste? Analiza con el grupo cómo se integra con el proceso de la autoobservación, que te ayuda a conocer y recordar eventos significativos positivos y negativos. Que en este momento son importantes, debido a que estás trabajando con todos los aspectos de la vida. Y que son necesarios para conformar la persona quien tú eres, a lo mejor no te gustan, pero hubo algo bueno, que te ayudó a aprender o a desarrollar otras habilidades a fin de salir adelante, y esto conforma tus recursos.*

**ACTIVIDAD 3. Narración de la Historia Existencial. Duración:** 50 Minutos. Con el **propósito** de sensibilizar a los estudiantes con las propias diferencias individuales, para permitir un acercamiento con interceptación positiva. **Material:** Hojas de la historia existencial y lápices para cada estudiante.

### HISTORIA EXISTENCIAL

- a) Alrededor de las circunstancias de tu nacimiento; qué es aquello de lo que te has enterado. Lo más grato que recuerdas y lo que no te ha gustado.
- b) A la mitad del número de años que has vivido  
¿Cuál fue una experiencia profundamente agradable? y ¿Cuál fue una profundamente desagradable?
- c) En la actualidad  
¿Qué es lo que más te gusta de la vida?  
¿Qué es lo que no te gusta?
- d) Pensando en un número de años límite de vida y la que posiblemente viva  
¿Qué te gustaría lograr?  
¿Qué no te gustaría que ocurriese en tu vida?
- e) En el momento de morir  
¿Cómo te gustaría morir?  
¿Cómo no te gustaría morir?

### Desarrollo:

El instructor entrega la “Historia Existencial” y pide a los estudiantes: *“contesta las preguntas de manera más amplia y detallada posible y de manera individual.”*

Ya contestadas las preguntas, el instructor divide a los estudiantes en equipos de 5 ó 6 personas y les indica que: *“narra tus historias personales al interior de tu equipo, permite que te hagan preguntas. Realiza comentarios y preguntas a tus compañeros.*

**Cierre:** El instructor guiará el proceso de reflexión, con preguntas como: ¿Qué te permitió recordar o aclarar tu historia o la de alguien más? ¿De qué manera enriquece tu vida en este momento? ¿Qué tan fácil fue compartirla con tus compañeros? ¿Cómo percibiste las actitudes del grupo ante tu trabajo? El instructor guía un proceso para que el grupo analice los beneficios.

**Cierre de sesión:** (5 minutos) reflexionar sobre la importancia de reconocer tus obligaciones y compromisos en cada una de las etapas de tu vida, y como estos cambios van acompañados por los cambios en tu formación académica y personal-emocional. Como en la vida siempre ocurre lo que debe ocurrir, aunque no te agrade, a la distancia puedes apreciar la importancia de lo que te sucedió.



### 6ª SESIÓN Gestionando Mi Motivación Intrínseca

*La definición más simple del término motivar es dar causa o motivo para una cosa. Motivación y motivo son términos estrechamente ligados. Estas palabras derivan del verbo latino ‘movere’ que significa “moverse”, “poner en movimiento” “estar listo para la acción”. O bien, se trata de “una predisposición general que dirige el comportamiento hacia la obtención de lo que se desea”.*

*La base de toda motivación, es, pues, el deseo. Y la obtención de lo que se desea es, para el grueso de los humanos, un sinónimo de felicidad.*

*Las emociones son una fuente de motivación emocional. Desde un punto de vista técnico, la motivación es la capacidad para enviar energía en una dirección específica con un propósito específico. En el contexto de las Habilidades Psicosociales significa usar nuestro sistema emocional para catalizar todo el sistema y mantenerlo en funcionamiento.*

*La motivación es el combustible que nos permite llevar a cabo lo que nos proponemos. Las personas motivadas tienen empuje, dirección y resolución.*

*‘Estar motivado es sacar lo que está adentro’ Zig Ziglar (1994), quien ha sido uno de los mejores motivadores del mundo.*

*Hasta aquí, todo lo descrito puede ser llamado automotivación, capacidad de motivarnos o motivación intrínseca, interna para distinguirlo del hecho de motivar a otra persona, motivación externa o extrínseca.*

*En virtud de que, existe una diferencia entre estar motivado y motivar.*

*Motivar es lograr un cambio en la conducta de otro, dirigido a un fin. En todos los órdenes de la vida la motivación es la clave de cualquier logro y progreso, es la esencia del éxito. A tal punto que uno de los más grandes dirigentes empresarios de este siglo, Lee Laccocca (1983), expresó: ‘Nada Hay Más Importante en la Gestión Empresarial como el Saber Motivar a la Gente’. Una motivación vale por diez amenazas, dos presiones y seis memorandos, lo que implica que al saber usarla estaríamos ahorrando tiempo y esfuerzo, dinero.*

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral. Duración:** 15 minutos. Con la **finalidad** de aumentar la atención cerebral, en virtud de que el fluido cerebroespinal corre más adecuadamente hacia el cerebro y por lo tanto circulan mejor las conexiones eléctricas de la médula espinal. Disminuye el estrés. Ayuda a la concentración y al equilibrio del cuerpo. Esta relajación del talón posee un interesante enlace con las habilidades verbales y facilita mucho la comunicación.

### Desarrollo:

**El Perrito:** El instructor les dice a los estudiantes: *has visto como las perras cargan a sus cachorros, los toma del cuello, sin lastimarlos. Así tú vas a tomarte, pero con una mano estiras la piel de tu cuello, por la parte de atrás, sostenlo durante diez segundos con fuerza y suéltalo tres segundos. Repite el ejercicio cinco veces.*



**Caminata de Foto:** Les instruye de la postura inicial: *coloca el talón de la pierna derecha hacia atrás sin levantarlo del piso, manteniendo derecha la pierna. Adelanta la pierna contraria (izquierda), dejando medio metro entre una pierna y la otra, doblando un poco la rodilla, y apoya tu brazo (izquierdo), suavemente sobre la pierna delantera y descansa también tu brazo derecho sobre la mano izquierda. Inspira profundamente y, mientras exhalas, mantengan el talón de la pierna trasera (derecha) firme sobre el piso, doblando más la pierna delantera (izquierda). Cuida que tu espalda esté derecha, sin inclinarte hacia el frente. Permanece quince segundos inmóviles, respirando, como si te estuvieran tomando una fotografía. Repítanlo con la otra pierna. Y realiza el ejercicio unas tres veces con cada pierna.*

**Cierre:** Se les pregunta a los estudiantes ¿Qué experimentaron en su cuerpo al realizar el ejercicio? Y se retroalimentará diciéndoles que se favorecen la comunicación y las habilidades verbales, concentración y del equilibrio corporal.

**ACTIVIDAD 2. Ejercicio de Motivación. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de mostrar que la motivación es interna, pero los incentivos externos pueden iniciar la acción en los humanos. **Material:** monedas de diversas denominaciones al menos 1 por estudiante, ocultas y sujetas con cinta adhesiva debajo de las sillas de los asistentes.

### Desarrollo:

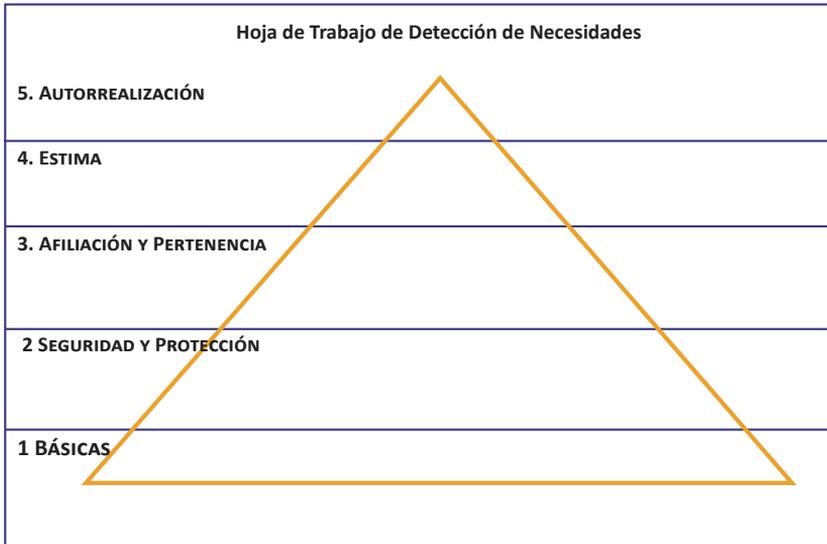
El instructor iniciará comentando al grupo: *Dado que la motivación es a menudo un motor o energía que nos impulsa a realizar algo, el instructor les explicara que la motivación*

*puede ser tanto “externa” como “interna”.* Para ilustrarlo diga al grupo: **“por favor levanta la mano derecha”**. Espere un instante, desales las gracias al grupo y pregúnteles: *¿Por qué hiciste eso?* La respuesta será: “Porque usted nos lo dijo.” “Porque dijo ‘por favor’ ” o cualquier otro motivo.

Después de 3 ó 4 respuestas, dígales: muy bien. *Ahora ¿Me haces el favor de ponerte de pie y levantar tu silla?* Lo más probable es que nadie lo haga. Continúe: *“Si te dijera que hay monedas dispersas en el salón debajo de las sillas, podría eso motivarte para ponerte de pie y levantar tu silla”*. Todavía, casi nadie se moverá; entonces dígales: *“Permíteme decirte que sí hay monedas debajo de algunas sillas”* (Por lo general, se levantarán dos o tres asientos y muy pronto los seguirán lo demás. Conforme encuentran las monedas, señale: *“Aquí hay una, allí en el frente hay otra,”...*

**Cierre:** Se les realizarán unas preguntas para su reflexión: ¿Por qué se necesitó más esfuerzo para motivarlos la segunda vez? ¿Los motivó el dinero? (Haga hincapié en que el dinero muchas veces no actúa como motivador.) ¿Cuál es la única forma real de motivar? (Acepte cualquier respuesta pertinente, pero insista en que *la única forma de lograr que una persona haga algo, es hacer que lo desee.* ¡No hay otro modo! El Instructor explicará que *aprendiste durante tu infancia que los mayores o los demás eran quienes manejaban los factores motivacionales, pero al crecer debes ir adquiriendo independencia y madurez motivacional y pasar a la interna o intrínseca, porque viene de ti mismo, de tu bienestar y satisfacción que da el motivo para hacer una cosa y si necesitas gratificaciones externas se tú mismo quien te de los elementos gratificantes por hacerlo, sin embargo, es mucho mejor que la gratificación sea interna, la felicidad, el bienestar, la alegría por haber realizado las actividades pertinentes.*

**ACTIVIDAD 3. Descubriendo Mis Necesidades y Motivación. Duración:** 45 minutos. Con el **propósito** de auto descubrir los motivos personales. **Material:** Hojas blancas, de rotafolio, lápices y plumones, Hoja de Trabajo de Detección de Necesidades.



### **Desarrollo:**

El instructor explicara la teoría de la motivación, diciéndoles que: *“Maslow (1931): fue quien formuló la teoría en la que define una jerarquía de necesidades humanas y argumenta que a medida que los individuos van satisfaciendo las necesidades más básicas, los individuos desarrollan necesidades y deseos más elevados.*

*Estas necesidades se agrupan en distintos niveles formando una pirámide, que Maslow formuló la teoría en la que define una jerarquía de necesidades humanas y argumenta que a medida que los individuos van satisfaciendo las necesidades más básicas, los individuos desarrollan necesidades y deseos más elevados.*

*Estas necesidades se agrupan en distintos niveles formando una pirámide: En las necesidades básicas se incluyen las necesidades fisiológicas básicas para mantener la vida humana y la supervivencia de la especie; las necesidades de seguridad y protección. En estas necesidades, se desarrollan también conceptos que acotan y ponen límites; Dentro del tercer nivel, necesidades de asociación, se encuentra el desarrollo afectivo de las*

personas y los niveles relacionales de la sociedad; la necesidad de estima, de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio sobre el resto de los individuos; y, nivel de “autorrealización”, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad”.



El instructor solicita a los estudiantes: “*identifica a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que te proporcionan seguridad en la familia, el trabajo y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y exprésalo por escrito en Hoja de Trabajo de Detección de Necesidades, tratando de ser lo más exhaustivo posible*”. 15’.

El siguiente paso es formar equipos de 4 ó 5 personas pidiéndoles que: *lleguen a conclusiones y que las anoten en hojas de rotafolio que al terminar se cuelgan de las paredes*. 20’.

**Cierre:** Se presenta la pirámide de Maslow con video proyector o en hojas de rotafolio y se analizan las respuestas de los estudiantes. Así el instructor, junto con el grupo pasa entonces a tabularlas según los conceptos de la pirámide de necesidades de Abraham Maslow, contabilizando y sacando porcentajes de cada uno de ellos. Propicia la reflexión y trata de llegar a conclusiones. 20’.

**ACTIVIDAD 4. Encontrando Mi Auto-Motivación. Duración:** 30 minutos. Con el **propósito** de que los estudiantes puedan establecer los elementos motivacionales propios de sus necesidades y estilo de vida. **Materiales:** Los elementos trabajados en las dos actividades anteriores.

### Desarrollo:

El instructor les dirá: *es momento de reflexionar, así que de manera totalmente independiente, encontrarás un lugar especial apartado de los demás y ahí revisarás los elementos trabajados en las actividades anteriores de la sesión, con el objetivo de que realmente reconozcas: en 1<sup>er</sup> lugar tu dependencia motivacional: ¿Quién es quien la ejerce...? y ¿Con qué elemento te sientes estimulado...? 7 minutos.*

*En 2<sup>o</sup> lugar: reconozcas ¿Cuáles son realmente tus necesidades? Anótalas en otra hoja, y acto seguido identifica ¿Qué elementos consideras que puedes usar para satisfacer tus necesidades?, pon un menú, varias opciones de diferente jerarquía, sobretodo algo muy importante es que te elogies y retroalimentes por buenos procesos y aparte por los resultados, que te des la oportunidad de sentirte realmente feliz, honrado de darte cuenta de que lo pudiste hacer... 'algo similar a lo que has experimentado cuando observas a un ser muy querido que logra sus metas y a la sensación de recibir apapachos de un ser querido por hacer las cosas bien', ahora experimentalo por ti, te mereces sentirte satisfecho, excitado y emocionado. Al terminar establece el orden de importancia para ti... 7 minutos.*

*3<sup>er</sup> lugar revisa tus listas y ve si falta o sobra algo, ajústalas... 5 minutos.*

*4<sup>o</sup> si realmente estás seguro de que esta lista es importante para ayudarte a tener el control sobre tu motivación, haz un contrato o convenio contigo, en el cual te comprometes contigo mismo para poner en práctica este proceso de establecimiento de automotivación o motivación intrínseca, y a darte la oportunidad de sentir y experimentar esas sensaciones positivas cuando eres capaz de hacer lo que deseas y necesitas... 3 minutos.*

**Cierre:** Comentar ¿Cómo te sientes, qué has observado? y si ¿Realmente has hecho ese compromiso? que lo firmes y resaltar la importancia de establecer los elementos motivacionales propios adecuados a tus propias necesidades, situaciones y estilo de vida.



## 7ª SESIÓN Reforzando la Confianza y la Cooperación

**ACTIVIDAD 1. Baile. Duración:** 15 minutos. Se realiza con el **objetivo** de activar el equilibrio en las funciones neuro corticales, preparando al organismo a la acción. **Materiales:** música movida para bailar.

### Desarrollo:

El instructor pide a los estudiantes que: *“quien está a mi izquierda, pon un paso de baile y todos lo practicamos, luego quien está a su izquierda hace lo mismo, y al practicarlo sumamos los anteriores desde el primero hasta el actual. La consigna es que los pasos se realicen con ambos lados del cuerpo y procurando moverlo todo, desde los pies hasta la cabeza”.*

**Cierre:** Se reflexionará con los estudiantes cómo se sienten después del baile y estimular todo el sistema nervioso central para el aprendizaje.

**ACTIVIDAD 2. Rasgos en Común. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de aprender a reconocer las características que tenemos **en común** con los demás. **Materiales:** hojas blancas y lápices.

### Desarrollo:

Se divide el grupo por parejas, y se les dice: *“La tarea consiste en sacar el mayor número de similitudes que hay entre cada pareja. Debes sacar el mayor número de similitudes que hay con tu compañero y lo cotejas con él, como color de pelo, ropa, aficiones, familia. Gana la pareja que mayor parecido tenga. Así que es tu tarea escudriñar a encontrar más similitudes verdaderas.*

**Cierre:** ¿Cómo se sintieron al participar en el ejercicio? ¿Qué tanta disponibilidad tenías para participar, esta influyo en el resultado fue siempre la misma o cambiaste? *Analizarás el proceso de trabajo, resaltando la importancia de que establezcas una buena comunicación y de que tengas una actitud de apertura y colaboración, y cómo estos aspectos forman parte de los **recursos** con los que cuentas para establecer tus relaciones interpersonales.*

**ACTIVIDAD 3. El Lazarillo. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de lograr una **confianza** suficiente para que se pueda dar la colaboración. **Material:** Pañuelos o vendas para tapar los ojos.

### **Desarrollo:**

¿Sabes que cuando una persona no tiene o pierde la vista se consigue a alguien que recibe el nombre de Lazarillo que es el guía?

El instructor divide al grupo en dos equipos en dos filas. Al equipo de la derecha se les dan vendas y se les dice: *“tapa tus ojos, ahora no puedes ver, deberás abrir tus sentidos para que puedas escuchar y seguir a tu lazarillo, a quien sólo puedes tomar de su brazo y estar atento al movimiento de su brazo ya que el indicará la dirección a seguir. Estrás atento a tus emociones y sentimientos, durante el recorrido y a los eventos que encuentres”.*

Ya que están listos, se colocan en línea y les asigna un guía, de manera que no sepan quién les conduce, al guía se le dice: *“Se trata de que guíes a un compañero que está con los ojos vendados. Las reglas de partida para el Guía: 1) debes ofrecerle tu brazo derecho para que él lo tome y con movimientos suaves debes indicarle adelante la dirección a tomar; 2) debes estar en silencio durante todo el ejercicio; 3) el paseo por ningún motivo es una carrera de obstáculos para el ciego, sino ocasión de experiencias; 4) debes ser imaginativo (ponerle en presencia de sonidos diferentes, hacerle recorrer objetos durante el trayecto; 5) Cada uno debe estar atento a los sentimientos que vive interiormente y los que vive su pareja, en la medida en que los perciba. Recuerda que su bienestar es tu responsabilidad”.*

*Durante 10 minutos los lazarillos conducen ciegos, después de los cuales hay un cambio de papeles (se les asigna una pareja nueva, entre quienes antes hacían de ciegos).*

**Cierre:** ¿Qué deseas resaltar de tu experiencia como ciegos y como lazarillos? ¿Cuál rol es más difícil? ¿De qué te sirvió el ejercicio? *Se valorarán los sentimientos vividos y su importancia. Resaltar la **confianza** como un elemento fundamental para el establecimiento de los **recursos internos**.*

**ACTIVIDAD 4. Eficiencia Máxima. Duración:** 25 minutos. Con el **propósito** de valorar y plantear la **seguridad** en sí mismo en relación a las presiones sociales. **Material:** cajitas caja ancha, vasos desechables estrechos y 1 kg de clavos.

### **Desarrollo:**

El instructor forma dos equipos, el uno es invitado a dejar la sala.

La actividad se explica al resto del grupo: *“Se trata de transferir uno a uno, en un pequeño recipiente el mayor número posible de clavos, contenidos en un recipiente más grande, en un tiempo determinado (20 segundos).*

Después, los voluntarios son llamados y se les dice: *“te vas a someter a un test de destreza manual, que requiere capacidad de movimientos rápidos y precisos. Y el patrón de ejecución es generalmente posible transferir alrededor de 2 clips en “20 segundos”. Antes de empezar, dime ¿cuántos clips crees poder transferir a la caja?*

A los primeros voluntarios se les afirma que: *“20 segundos, mientras que a los últimos se les dice que es también de “20 segundos y si lo logras ganas un dulce y si no tendrás un castigo.”*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste al entrar al salón y, al recibir las instrucciones y al final? La actividad refleja tu forma de reaccionar ante las presiones del grupo y las normas sociales y tu forma de hacer criterios personales, bien sea aceptando aquéllos o combatiéndolos, pero raramente ignorándolos (normas de trabajo en fábricas, competitividad en el comercio...).

**Cierre sesión:** *Reflexionar con respecto a que, al reconocer que con cada persona tenemos varias características en común, lo que nos lleva a eliminar ciertos mitos que nos han obstaculizado la **comunicación** en momentos pasados y ahora podremos mejorar nuestras **actitudes** y comunicación, con lo que tendremos mayor **seguridad, confianza y cooperación** con las personas con quienes compartimos diferentes situaciones, que pueden ir desde situaciones casuales hasta situaciones dadas por nuestras ocupaciones, como estudiantes o trabajadores y familiares (10 minutos).*



### 8ª SESIÓN Reforzando el proceso de socialización

**ACTIVIDAD 1. Abrazos Musicales Cooperativos. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de favorecer el sentimiento de socialización del grupo, desde una acogida positiva a todos los estudiantes. **Material:** aparato reproductor de música o instrumento musical.

#### Desarrollo:

El instructor les dice: *“Se trata de que saltes al compás de una música. Si la música suena, a la vez que debes bailar por la habitación, cuando la música se detiene, debes abrazar a otra; la música vuelve a sonar, vuelves a bailar (si quieres, con tu compañero); la siguiente vez que la música se detiene, se abrazan tres personas; y así consecutivamente, el abrazo se va haciendo cada vez mayor, hasta llegar a un abrazo final”. La consigna es: que no quede algún estudiante sin ser abrazado.*

**Cierre:** Los estudiantes plantean sus experiencias, deja expresar a cada uno, cómo se siente y cómo ha vivido y luego se analiza la participación del grupo que tanto ha fortalecido la unión grupal. ¿El ambiente es de colaboración? ¿Por qué sí o no? ¿Qué falta para lograr la colaboración?

**ACTIVIDAD 2. El Escultor. Duración:** 30 minutos. **Objetivo** lograr una comunicación/cooperación para conseguir una expresión creativa, comunicación paraverbal.

**Desarrollo:** El instructor les dice: *“se trata de que, por parejas, vayan formando esculturas con el cuerpo. El modelo deja que el escultor le mueva los brazos, piernas, cuerpo... para formar una escultura. La comunicación es en todo momento no-verbal. Una vez realizada la escultura, se intercambian los papeles”.*

Las **reglas** de partida son: *1) la escultura se hace en silencio 2) se trabaja por parejas, en las que uno hace de modelo y otro de escultor.*

**Cierre:** Primero por parejas, por ejemplo expresando cómo se ha sentido cada uno, qué es lo que ha querido hacer, cómo ha sido la comunicación, luego, puede hacerse en el grupo. *Y se resalta la reflexión sobre la importancia de la comunicación no verbal.*

**ACTIVIDAD 3. Línea de Vida. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** tomar conciencia de los cambios de vida y cómo repercuten con el tipo de relaciones y el desarrollo de habilidades, así reconocer y reinterpretar los acontecimientos de la vida, a fin de superar atores del pasado. **Material:** Música suave para la relajación y gises de colores.

**Desarrollo:**

Sentados, se les pide que: *“cierre sus ojos y que realice una respiración lenta suave y profunda, llevando el aire hasta el fondo de los pulmones, sintiendo que baja el diafragma y sacando el vientre..., se repite dos veces más..., ahora vea en su pantalla mental el momento de su nacimiento, ¿Cómo fue, quienes estuvieron a recibirle?, ¿De qué manera le trataban: El médico..., las enfermeras... su padre... su madre... y otros adultos cercanos...? Luego se ve a la edad de un año, ¿Cómo se ve..., se siente... y cómo se escucha...? ¿Cómo va su desarrollo, ya está gateando..., caminando..., emitiendo sus primeras palabras...? ¿Cómo ve el mundo? ¿Cómo le tratan sus padres..., hermanos..., y personas significativas...?”*

*Ahora avanza su edad al momento de iniciar sus estudios en el preescolar ¿Cómo le fue en el inicio...? ¿Cómo le trataron sus compañeros..., sus maestros..., sus padres..., las personas cercanas...? Bien, es tiempo de ingresar a la primaria... ¿Qué tan bien le sentó el cambio en la estructura escolar...? ¿Cómo le tratan los maestros..., los compañeros..., sus padres...? ¿Cómo se sentía..., qué le gustaba..., qué le disgustaba...?*

*Llega el momento de ir a estudios secundarios, ¿Cómo le fue con el cambio...? ¿Qué tal los compañeros..., cómo le tratan..., como le tratan los maestros..., sus padres y personas cercanas...? ¿Percibe los cambios que van ocurriendo en la relación con sus responsabilidades..., su independencia se va esbozando..., cambios en sus habilidades..., en la relación con sus padres..., maestros..., otros adultos..., hermanos menores...?*

*El tiempo avanza, está ingresando a los estudios de preparatoria, bachillerato o enseñanza media, ¿Cómo se siente..., hay muchos cambios...? ¿Cómo lo tratan los compañeros..., los maestros..., sus hermanos..., sus padres..., personas cercanas...? ¿Va definiendo sus intereses..., sus inquietudes..., motivaciones..., prioridades...? Lega al momento actual, en el que realiza las actividades propias de sus intereses... ¿está en el nivel de enseñanza superior..., está trabajando..., está en una relación de noviazgo...? ¿Cómo se siente..., cómo se ve..., cómo se escucha...? Excelente, ahora va a conservar esta información y va a permanecer en silencio, es decir en este estado de introspección, hasta que se le dé la indicación de que ya puede conversar con los compañeros, realice una respiración suave larga y profunda y al exhalar empiece a mover suavemente su cuerpo y suavemente abra sus ojos”.*

*Ahora tome un gis de color diferente y colóquese al fondo del salón, completamente pegado a la pared, ese lugar marca su nacimiento, a partir de ahí debe caminar poniendo un pie delante del otro pegadito y cada nuevo pie adelante marca un año de edad. Por ningún motivo se gira, si quiere regresar, es de reversa. Ahora anote el año de su nacimiento y de ahí a la fecha de hoy va a ir avanzando lentamente, cada quien a su ritmo y anotando cada fecha significativa buena y mala, no importa, sólo con el día, mes y año. Ahora si adelante es el momento de vivir... cuando lleguen a la fecha de hoy se detienen y ahí se quedan sin*

*hablar, hasta que terminen todos. Pueden reírse, cantar bailar, silbar, llorar, todo consigo mismo. Cuando todos terminan, se les pregunta ¿cómo están..., cómo les fue..., que tal la experiencia...?*

**Cierre:** ¿Recuperaste mucha información de tu proceso de vida? ¿Tienes una mayor comprensión de las actividades que realizas, lo que te gusta y lo que no? ¿Encontraste algo que tengas que trabajar? ¿Tienes mayor gozo y confianza? Reflexionar sobre la evolución de tus habilidades cognitivas, de motivación, ahora ¿Te percibes con mayor motivación intrínseca? Notas ¿Un mayor compromiso y responsabilidad? ¿Tus habilidades de comunicación y de relación son más saludables?

**ACTIVIDAD 4. Danza de los Mamuts. Duración:** 35 minutos. Con la **finalidad** de trabajar la resistencia a cambio y el sentimiento de ridículo como actuación personal.

### **Desarrollo:**

El instructor introduce al grupo con una breve charla de danzas tribales como: *“el apogeo del Paleoindio, es la cultura Clovis. Se trata de pueblos que se dedicaban a la caza de mamuts en las planicies de Oklahoma, Colorado y Nuevo México; destaca la belleza poco común de las puntas de sus lanzas. Estas bandas de cazadores y recolectores no conocían las clases sociales, ni el estado. En un periodo que comprende la mayor parte de la historia del hombre sobre la faz de la tierra –desde hace más de 150,000 años hasta apenas unos 10 mil si consideramos al Sapiens sapiens- el modo de producción básico de la humanidad se basó en la caza, la pesca y la recolección. En general los hombres eran nómadas, vivían en bandas, clanes y tribus de un máximo de unos cuantos cientos de personas; su modo de pensar se ajustaba a lo que conocemos como pensamiento mágico y vivían sometidos a los caprichos de la naturaleza. No había clases sociales, ni ricos, ni pobres, ni existía Estado, ni familia nuclear; el individuo se encontraba subsumido a la colectividad de la misma forma en que una abeja se subsume a la colmena, destacando individualmente en función de necesidades colectivas, religiosas, bélicas o de otra índole bajo la soberanía de la asamblea general (Paleoindio, 2013).*

Las instrucciones que se les dan son: *“forma 4 equipos que tendrán que 1º desarrollar una pieza musical rítmica, relacionada con cada uno de los temas: 1) la caza de mamuts, 2) subsumidos en la colectividad, 3) el sometimiento a los caprichos de la naturaleza y 4) nómadas recolectores. 2º Desarrollarán pasos rítmicos de su danza. La Consigna es que: los Mamuts estarán siempre presentes (20 minutos de preparación). Tendrán 10 minutos para representar su danza ante sus compañeros y para expresar sus danzas invitando a todos a participar juntos.*

**Cierre:** el instructor les solicita: analiza tus sentimientos experimentados y cómo los trabajaste para llegar a la actuación. ¿Qué te deja esta actividad? ¿Para qué cree que te sirvió? ¿Cuál crees que era el objetivo? ¿Venciste tus temores al ridículo y de qué manera? ¿Te ayudó a lograr cohesión en el grupo? ¿Cómo esto te hace más inteligentes emocionalmente?



### 9ª SESIÓN Responsabilidad

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral Sonríe, Canta y Baila. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Producir endorfinas. Activar la energía corporal, confianza, alegría y acompañamiento. **Materiales:** música movidita.

#### Desarrollo:

Se pone a sonar la música y se pide a los estudiantes que: *“actíivate y párate a bailar, a cantar y sonríe, moviéndote lo más que puedas, da brinquitos, palmadas, giros, recorriendo todo el espacio, moviéndote libremente, cuidando de mover ambos lados del cuerpo por igual.*

**Cierre:** Se les pregunta ¿cómo te sientes? ¿qué emociones te generó el baile?, ¿y eso para que te sirve, en la vida en general? ¿te dio más energía? ¿alegría?, ¿confianza? ¿crees que te ayuda a pensar más en ti, en lo que te gusta, deseas y necesitas?

**ACTIVIDAD 2. Cambiar el Punto de Vista. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** aprender a percibir una situación, desde el punto de vista de otra persona del grupo. **Materiales:** Papel y bolígrafo.

### **Desarrollo:**

El instructor les dice que: *“Esta actividad consiste en ponerse en lugar de los otros. Forma una pareja, con alguien con quien no has trabajado, o con quien convives escasamente. Uno de los miembros se denomina 1 y planteas una situación difícil que hayas vivido y en la que te haya costado trabajo salir adelante, el No. 2 ahora analizas la situación planteada, las emociones que debió haber experimentado tu compañero y piensas cómo podría actuar él en ese caso imaginario. Se lo planteas tratando de ser honesto y con tacto, realmente conectado con las emociones de tu compañero, “diciendo algo así como: de acuerdo a lo que yo entiendo, lo que yo haría es... y ambos se ponen de pie y se sacuden suavemente. Y cambian los roles repitiendo el proceso”.*

**Cierre:** Se plantean las experiencias vividas por cada pareja. Y luego se sacarán conclusiones del ejercicio y se *analiza la diferencia entre las reacciones prejuizadas y las reales. Consecuencias de tus prejuicios. Visión actual en tu grupo y el cambio experimentado. Y cómo tus prejuicios son realmente una falta de respeto para ti mismo y para la otra persona a quien estas prejuizando.*

**ACTIVIDAD 3. Parafrasear. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** ejercitar la comunicación empática en las relaciones interpersonales.

### **Desarrollo:**

El instructor plantea que parafrasear se refiere a que: *“comentes expresivamente lo que te dice el otro en un tono similar y expresando en tu propias palabras. Parafrasear resulta muy*

*útil ya que te requiere explicar con tus propias palabras el contenido que has incorporado y te lleva a hacerte preguntas y a revisarlas para fijar ciertos conceptos. A través de esta técnica tan sencilla como desafiante, puedes mejorar tu capacidad de comprensión a la vez que te conviertes en un comunicador más efectivo” (Definición.de, s/f).*

*“Forma equipo con 2 personas, en dónde uno jugará el rol de “estudiante”, otro será como “su profesor” y el tercero será “el observador”; “El estudiante iniciará una plática con el profesor a cerca de “la inteligencia emocional”, el profesor seguirá la conversación, practicando la escucha empática, guardando silencio mientras el estudiante hable, sólo reflejando con sus actitudes, parafraseando lo que ha entendido de lo que el estudiante le comenta como “hasta donde entiendo tu...”, “te refieres a...”, o “déjame ver si entendí, me dices que...”. El observador tomará unas notas del manejo que está realizando el profesor y al finalizar lo retroalimentará. Luego se cambian los roles, de manera que cada uno realice los tres roles”.*

**Cierre:** Se les preguntará *¿Cómo te sentiste cuando estabas en el rol del estudiante y el profesor te parafraseaba lo que decías? y ¿Cuál era tu sentir cuando estabas como profesor, quien en lugar de preocuparte por lo que responderías, te ocupabas de escuchar para poder parafrasear? Se realizará la reflexión sobre la importancia y las virtudes que da a la convivencia más armónica el hecho de escuchar verdaderamente a la persona y ayudando a tener una mejor comunicación. Y cómo se siente uno cuando es escuchado y cuando está escuchando y hasta en el momento de observar una comunicación verdadera, en la que los estudiantes se centran en atender al otro y no a defenderse o a descalificar lo que dice, aun cuando uno no esté completamente de acuerdo con la otra persona, en realidad se respira con más respeto.*

**ACTIVIDAD 4. Resistir la Tentación. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de analizar y hacer consciencia de la importancia de respetarse y actuar de acuerdo a sus propias necesidades.

### Desarrollo:

El instructor comentará a los estudiantes que: *a veces los demás nos invitan amablemente a hacer cosas o consumir productos apetitosos pero perjudiciales o inadecuados para nosotros. Frente a estas tentaciones podemos claudicar contra nuestro íntimo deseo por tener pensamientos tales como:*

- *¡Debería complacer a todo el mundo!*
- *¡Debo ser agradable! Y a ellos les agrada que iyo haga lo que desean!*
- *¡Es terrible herir o defraudar a los demás, por lo que debe evitarse a toda costa!*
- *¡Es imposible decir «no» sin que se ofendan o sufran los demás!*

*También podemos ser inhibidos por miedos como:*

- *¡Otra persona será agresiva conmigo, si quiero evitarlo debo hacer lo que me pide!*
- *¡No le agrado si no hago lo que él quiere!*

*“Lo importante es respetarte a ti mismo y ser amable con los demás, lo que debes hacer para enfrentar estás situaciones es ser asertivo, es decir, plantear de manera respetuosa y clara lo que quieres hacer, sin ofender a los demás y debes recordar que tu derecho termina en dónde inicia el del otro y viceversa, así que ellos también deben respetarte y no obligarte a algo que no deseas y te hará sentir muy mal. Como por ejemplo: si te invitan a una fiesta y estás muy cansado o hacer algo en ese tiempo, puedes decirle: “me encantaría poder asistir, tal vez en otro momento”.*

El instructor da la instrucción de: *“Intégrate con otra persona para formar una pareja, en la cual tu generas 3 preguntas o invitaciones a la otra persona, lo más tentadoras posible, y deberás ser insistente y convincente de lo que se perdería si no acepta; el otro declinará de manera asertiva y luego intercambian los roles.*

**Cierre:** Se les pregunta ¿Cómo se sintieron al representar cada papel? Y ¿Cuál fue más difícil de realizar? Se analiza la dificultad que tuvieron para realizar el ejercicio y a las

ventajas de lograr plantear de manera honesta, clara y directa lo que uno desea. Y como se sintieron en momentos en los que no lograron declinar y a diferencia cuando lograron manejar la situación, cuidando de no afectar a la persona que los invitaba.

**ACTIVIDAD 5. Proponiendo Soluciones. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Promover la empatía y la ayuda mutua. **Materiales:** Tres urnas etiquetadas con: “Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es...”. Papeletas en blanco y bolígrafos.

### **Desarrollo:**

Las 3 urnas se colocan a la vista de todos. El instructor da las siguientes instrucciones: *“La tarea consiste en que escribas al menos un papelito que responda a cada urna, en el que hagas referencia a alguna situación difícil de tu vida en la que: ‘Me gustaría superar... Me arrepiento de... Un problema mío es...’, una vez que las escribas sin firmar las depositarás en las urnas correspondientes”. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee. “Una vez que hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio”, consiste en: que saques una papeleta de la urna que gustes y leas el escrito y te pongas en el lugar de esa persona y des una respuesta lo más plausible que puedas, y el grupo participará aportando propuestas de soluciones, dando consejos..., así hasta terminar con todos los papelitos.*

**Cierre:** El instructor pedirá comentarios sobre lo qué: te pareció el ejercicio y la manera en que experimentaste las diferentes aportaciones de los estudiantes, permitiéndote ver que ante una sola situación hay varias posibilidades, así que, lo que debes hacer ante un problema es buscar todas las posibilidades antes de tomar una decisión.



## 10ª SESIÓN Compromiso personal

**ACTIVIDAD 1. GIMNASIA CEREBRAL CANTA, BAILA Y COLOREA.** Duración: 10 minutos. Con el **objetivo** de producir endorfinas y activar la energía corporal, confianza, alegría y acompañamiento. **Material:** música como Huapango de Moncayo, hojas de rotafolio cinta adhesiva para pegarlas y gises de colores.

**Desarrollo:** Poner hojas de rotafolio o cartulina en las paredes y darles un gis de color diferente para cada persona, a fin de que *al sonar la música, la sientan y al bailar puedan irse desplazando por todo el entorno y haciendo trazos rápidos interesantes y divertidos.*

**Cierre:** El instructor preguntará ¿Cómo se sintieron y si en esta actividad sintieron más estimulados por los trazos creativo? Analizarán la manera en la que está actividad les impulsa a ser más activos, creativos y dinámicos. Amén de felices.

**ACTIVIDAD 2. Génesis del Compromiso Personal.** Duración: 40 minutos. Con el **propósito** de incrementar la motivación de logro. **Material:** objetos varios para la expresión creativa, como pliegos de papel crepe, cinta adhesiva, alfileres de seguridad, collares y flores, entre otros.

### **Desarrollo:**

El instructor les dice a los estudiantes que: *“ahora vas a formar equipos con 2, 3 ó 4 personas, con quienes vas escribir, ensayar y representar una obra de teatro utilizando diálogos, mímica y creatividad, con duración máxima de 10 minutos”.*

**Reglas** que: *el tema será el compromiso personal: la autoconciencia, automotivación, la responsabilidad y comunicación asertiva. Deberás proponer una situación; en la que*

*todos participen para su construcción y representación de la obra. Esta deberá contener la siguiente estructura: a) Presentación, b) desarrollo y c) solución de una situación.*

**Cierre:** El instructor les preguntará ¿Cómo te sentiste durante todo el proceso? ¿Qué tan fácil fue para ti escribir un guión? ¿Y se te complicó mucho la puesta en escena? Explorar las experiencias de los estudiantes, durante todo el proceso de creación y reflexionar sobre la importancia de **integrar todos los temas del taller**, a saber: **1) Competencias personales**, determinan el modo en que te relacionas contigo mismos: incluye la **conciencia de sí mismo** (conciencia de emociones y afectos, recursos y debilidades, intuiciones y confianza en sí mismo); **autorregulación** (control de estados, impulsos y recursos internos); y **motivación** (motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo). **2) Competencias sociales, determinan el modo en que nos relacionamos con los demás: incluye empatía** (conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás); y **habilidades sociales** (influencia sobre otros, comunicación, liderazgo, canalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración, habilidades de trabajo en equipo).

**ACTIVIDAD 3. Collage Plan de Vida y Trabajo. Duración:** 30 Minutos. Con la **finalidad** de seleccionar los objetivos personales más apremiantes en orden de prioridades y por áreas y aplicar todos los conocimientos y recursos trabajados en el taller. **Material:** Un formato de plan de vida por estudiante, hojas blancas y materiales varios para realizar un collage creativo.

### PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO

**REVISAR EL ASPECTO MATERIAL:** Alimento, Vivienda; Vestido: Objetos: Dinero: Nivel de vida: Situación geográfica: Lugar: Espacio: Alrededores: Viajes: Naturaleza: Medios de transporte: Medios de comunicación: Tiempo: Oficina.

**FÍSICO:** Edad: Vigor: Nivel de energía: Coordinación: Conciencia corporal: Imagen corporal: Deportes: Recreación: Tacto: Comodidad: Dolor.

PLANEACIÓN DE VIDA Y TRABAJO
<b>AFFECTIVO:</b> Temperamento: Conciencia de los sentimientos propios y de los demás: Expresividad: Características personales: Patrones Afectivos: con respecto al Padre: Madre: Hermanos.
<b>MOTIVACIONES, NECESIDADES E IMPULSOS:</b> Temores: Defensas: Conflictos: Opciones.
<b>INTELLECTUAL:</b> Habilidad-calidad: Educación, Conciencia: Utilización de aptitudes: Teórico-práctico: Rigidez-flexibilidad: Innovación Lectura: Estudio.
<b>TALENTOS:</b> Capacitación: Educación: Experiencia: Empeño: Éxito: Fracaso: Tensiones: Interés: Importancia: Logros: Efectividad: Adecuación: Reconocimiento: Responsabilidad: Desarrollo: Supervisión: Recompensa.
<b>ESPIRITUAL:</b> Ética: Moral: Religión: Experiencia mística: Dios: Oración: Culto: Hombre: Espíritu: Libertad: Sobrenatural: Extrasensorial: Espiritualidad.
<b>SOCIAL:</b> Calidez: Aceptación de los demás Rechazo: Orientación hacia la gente: Familia: Política: Intimidación: Iniciativa: Independencia: Dependencia: Contra dependencia: Interdependencia: Accesibilidad Pertenencia: Franqueza: Competencia: Confianza en los demás: Confianza en sí mismo: Modales: Prejuicios.
<b>OTROS ASPECTOS:</b> Vida: Amor: Sexo: Cultura: Arte: Desarrollo: Madurez: Creatividad: Riesgo: Alegría: Diversión.

### Desarrollo:

El Instructor distribuye entre los estudiantes el formato de Planeación de Vida. Se les pide que: *“por favor, de manera individual respondan este formato, reflexionando hagan una síntesis de las conclusiones a las que hayan llegado a través de este curso”*. 15 min.

Se colocan los materiales en una mesa de manera que cada quien pueda tomar lo que quiera para incluir todos los elementos.

*Ahora vas a hacer un collage que exprese tu plan de vida, para que integres todo lo trabajado en el taller, lo puedes trabajar con las siguientes preguntas: 1. ¿Cómo deseo mi vida en relación con cada área?, 2. ¿Qué necesidades tengo que cubrir para lograr estos objetivos?, 3. ¿En qué fecha me propongo lograrlos? Y se les dan 20' para trabajar.*

**Cierre:** Al terminar, el instructor integra a los estudiantes en equipos de 5 personas y les solicita que comenta en equipo tus respuestas. Y presenta tu collage haciendo el cierre del taller, al integrar todos los contenidos del taller: autoconciencia, observación, motivación, comunicación, valores, respeto, responsabilidad, compromiso, necesidades.

**ACTIVIDAD 4. Pos test. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de conocer el nivel de resultado después de haber tomado el taller, con respecto a las temáticas. *Material:* Escala de Resiliencia Mexicana y bolígrafos para cada estudiante.

# 2

## Desarrollo de la comunicación eficiente

J. Alejandra Villagómez Ruíz

El humano al vivir en sociedad tiene la **necesidad de comunicarse**, expresar lo que siente y piensa. Estamos constantemente comunicándonos de manera consciente e inconsciente, emitiendo **señales** de nuestros estados de ánimo, por lo que comunicar es más que hablar, ya que el 90% de la **comunicación** es **no-verbal**, si hablas, comunicas, si no hablas, comunicas. La comunicación facilita la convivencia entre los individuos, estableciendo relaciones de organización, pautas de conducta y permite adaptarse al ambiente y al entorno social, también es la herramienta para la adquisición de la cultura. Ya que sirve para difundir, informar, criticar y conversar. La mayor parte del tiempo las personas se están comunicando.

Se dice que el 90% de los problemas que afrontan las personas tienen su origen en la comunicación; el 10% es consecuencia de la limitación humana. Si se piensa en algún problema que se ha tenido, se encuentra que, hubo un error en la **comunicación**. Por lo cual es importante saber hablar para ser escuchado. En cualquier actividad de interrelación, la forma de como hables y te comuniques será el patrón por medio del cual te acepten o rechacen. El lenguaje es el único tipo de conducta social cuya función primaria es la comunicación misma, no habría sociedad sin comunicación ya que por medio de ella se une a cada individuo, grupo e institución.

Lo fundamental para todo ser humano es tener una buena comunicación oral. La cual, fortalece el desarrollo personal, social y académico. El hablar con orden, con claridad, con entusiasmo, con persuasión, en pocas palabras hablar con eficacia es una necesidad. De tal manera que, la comunicación oral es el arte de hablar de manera elocuente, saber algo no es lo mismo que saber decirlo. La comunicación oral es la misma en cualquier

lugar del universo, debido a que se compone de los mismos **elementos**: Un *transmisor*, quien envía un mensaje a un *receptor* valiéndose de un *medio* o canal de comunicación; y el receptor lo recibe y entiende, y envía una respuesta al transmisor, quien se da por enterado de que hubo comunicación entre ambos. Aunque se realice una comunicación eficaz, el receptor puede estar de acuerdo o en desacuerdo. La comunicación es en sí misma neutral, independiente de las consecuencias. Los implicados pueden responder de una manera u otra. Lo importante para la mayoría de los seres humanos es que sea clara y entendible, fácil de recordar, que el mensaje llegue al receptor.

La comunicación es inevitable y más en el sistema de enseñanza, en el que la comunicación oral es imprescindible y está integrada por palabras, voz y acción, y su fin es transmitir ideas, conocimientos y sentimientos a los estudiantes y estos a su vez envían su mensaje al docente. Si se expresa y escucha de manera efectiva, cualquier estrategia de enseñanza-aprendizaje que utilice, será un **éxito**. Una de las principales habilidades que el docente y el estudiante deben desarrollar es la de comunicación efectiva. Ser sensible a los sentimientos, ser empático, estar atento para solucionar las dudas y sobre todo inspirar confianza, así se puedan plantear todas las dudas y el aprendizaje se dará lo mejor posible. La comunicación verbal se considera una competencia en la comunicación de ideas, y sentimientos. Ayuda a la autonomía personal, laboral y profesional de la persona. Siendo una competencia que permite el desempeño del estudiante en su vida académica y profesional. Al tener que comunicarse con sus compañeros, trabajar en equipo, participar en el aula y hacer presentaciones sobre los trabajos realizados, hacer una pregunta a un conferenciante o expresar una opinión en grupo.

El hablar en público es uno de los miedos sociales más comunes, para la mayoría de los estudiantes hablar en público es aún un reto que les cuesta superar, ya que se dan casos de bloqueo, olvido por nervios, o factores que pueden influir negativamente, por ejemplo experiencias negativas, el no tener experiencia de hablar en público o no haber desarrollado las habilidades para ello. Teniendo pensamientos negativos llevándolo a reacciones de miedo provocando conductas de inseguridad y evitación esto se refleja en pérdidas de tiempo y eficacia en el trabajo en equipo, así como oportunidades de promoción.

Por lo anterior, es importante aprender a comunicarnos conociendo lo que es la comunicación, el proceso de escuchar, los tipos de discursos, conocer la comunicación verbal y la no verbal.

**Objetivo General:** El estudiante desarrollará y optimizará la comunicación oral por medio del fortalecimiento de las habilidades expresivas. Como herramienta para el desempeño académico, personal y profesional.



### 1ª SESIÓN Importancia de la comunicación

**ACTIVIDAD 1. Presentación. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Se sensibilicen al ver la importancia de la comunicación al tener que interactuar con otra persona. **Material:** Tarjetas y lápices.

#### Desarrollo:

Se les dan las tarjetas y se les pide que *anoten 3 cosas que les gusten y 3 que no les guste, así como su nombre*. Se les informa que a partir de ese momento ya no pueden hablar. Se pide que *se levanten y que circulen por el salón y se presenten por pares sin hablar, sin hacer ruido sin hacer gestos y movimientos con la cabeza, sólo enseñando la tarjeta*. Se les indica que: *cuando acaben de presentarse se sienten*.

**Cierre.** Se hace una plenaria para que el grupo haga comentarios de cómo se sintieron al no poder hablar... que expresen si creen que hubo comunicación. Y si pudieron seguir las instrucciones, y qué se les dificultó más.

**ACTIVIDAD 2. El Submarino. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Reflexión de la comunicación cuando no se usa el mismo lenguaje.

### Desarrollo:

Se forman equipos con más de dos estudiantes, dependiendo del tamaño del grupo. Se les informa que: *cada equipo es un submarino y tienen una misión muy difícil y que para sobrevivir en el mar tienen que integrarse para formar sólo un submarino.*

Cada submarino se forma en línea, se les pide que *todos los integrantes cierren los ojos y no pueden hablar, el único que tiene los ojos abiertos ya que va a dirigir al submarino es el que está al final de la fila.*

Ya formados los submarinos, se les coloca en diferentes puntos y se les dará la siguiente orden: *los submarinos empiezan a desplazarse a lo largo del salón, buscando a los otros submarinos y que cuando se unan con otro submarino el que es guía y lo toman por detrás este cierra los ojos ya que forma parte del otro submarino y recordar que sólo el último de la fila tiene los ojos abiertos,* el instructor dará por terminado cuando los submarinos sean uno solo o cuando ya no puedan unirse.

Ahora se les pide a los integrantes de cada submarino que: *se pongan de acuerdo con sus señales para saber cuándo avanzar, detenerse o ensamblarse con el otro submarino y se repite el ejercicio,* el instructor dará por terminado cuando los submarinos sean uno solo o cuando estén sin solución.

Por último se les pide a todos los submarinos que *se pongan de acuerdo con las mismas señales y se repite el ejercicio,* nuevamente, el instructor dará por terminado cuando los submarinos sean uno solo o cuando estén sin solución.

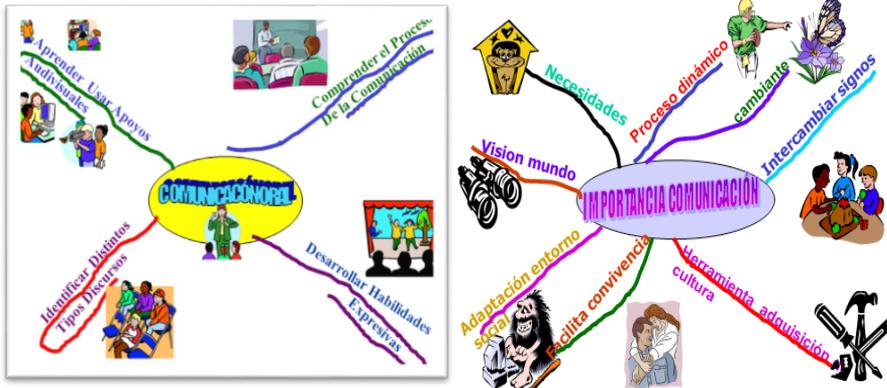
**Cierre.** Se les pide que se pongan en círculo y ahí se hace la reflexión, preguntándoles: *¿Qué pasa cuando no tienen signos de comunicación? ¿Qué pasa con la comunicación cuando no se usan los mismos signos? ¿Qué ocurrió cuando cada submarino estableció sus propias señales? ¿Lograron establecer los mismos signos todos?*

**ACTIVIDAD 3. Presentación y expectativas. Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Observar al estudiante al hablar frente al grupo. **Material:** Videgrabadora.

**Desarrollo:**

El instructor les informará que: *Los estudiantes pasaran uno por uno al frente del grupo y se presentaran, mencionando su nombre y sus expectativas del taller, y que se les va a grabar.* Se grabará a cada estudiante, al final se presenta el instructor.

**Cierre:** Se les pregunta a los estudiantes ¿Cómo se sintieron al presentarse frente al grupo?



**ACTIVIDAD 4. Presentación del Objetivo del Curso. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** se realizará la presentación de los objetivos del taller, la importancia de la comunicación, temas a revisar dentro del Taller-Vivencial y la forma de evaluación. **Material:** Los mapas mentales de: los objetivos de la comunicación oral, la importancia de la comunicación y el de los temas de la comunicación oral.

**Desarrollo:**

El instructor explicará los objetivos, temas y la importancia de la comunicación. Así como la evaluación del taller-vivencial. Indicándoles que: Tendrán que cumplir con el 80% de asistencia y en la última sesión tienen que hacer una exposición de un tema libre en PowerPoint, con una duración de 3 minutos y tendrán que ir vestidos de manera formal.

**Cierre:** Se les preguntará si el taller Vivencial cubre sus expectativas.



## 2ª SESIÓN Reforzar las conductas adecuadas al hablar en público

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral: El Elefante. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Integrará la actividad cerebral, así como las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada. Logrará una máxima activación muscular, activando el sistema vestibular (donde se encuentra el equilibrio) y estimula el oído. Mejorará la atención. **Material:** Música, para usar como fondo musical.

### Desarrollo:

Todos se colocan en círculo y se les dan las siguientes instrucciones: 1. Levanta el brazo derecho y recarga el oído derecho sobre él. 2. Mantén la cabeza apoyando tu oreja en el hombro. 3. Extiende bien tu brazo derecho como si fueras a recoger algo del suelo. 4. Relaja tus rodillas, abre tus piernas y reflexiona tu cadera. 5. Dibuja, con todo tu brazo y con la cabeza, tres ochos acostados ( $\infty$ ) en el suelo empezando por la derecha. 6. Permite que tus ojos sigan el movimiento de tu brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a ti. 7. Si tu ojo va más rápido que tu brazo y tu cabeza, disminuye la velocidad de tu ojo. 8. Repite el ejercicio en la dirección contraria tres veces. 9. Cambia de

*posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando tu cabeza en el hombro izquierdo. 10. Dibuja tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.*

**Cierre:** Se les preguntará como se sintieron y recomendarles que este ejercicio lo hagan para que desarrollen la atención.

**ACTIVIDAD 2. Postura, vista y gestos y muletillas. Duración:** 30 minutos. **Objetivo** El estudiante conocerá y practicará cómo debe pararse frente a una audiencia, el manejo de la mirada y los gestos, así como hacerte consciente el uso de tus muletillas.

### **Desarrollo:**

El instructor explicará e ira demostrando la postura, vista y gestos y muletillas.

1º La **postura** es otra forma importante de comunicación no verbal, porque puede dar claves de confianza, agresividad, ansiedad, temor, inseguridad, rechazo y aburrimiento, entre otras. Con ella, uno se puede dar cuenta si la persona está nerviosa o relajada. El público recibe más información por lo que ve en la cara, manos y gestos que, por las palabras mismas. *Deberás adoptar una postura natural, mantenerte erguido, sin tensión. La cabeza debes tenerla en alto para dirigir la vista al público. Los pies separados más o menos a 30 centímetros para poder caminar con soltura y paso firme. Las manos las debes mantener de manera natural, Con las manos se puede apoyar la comunicación oral. También vas a usar el movimiento de la cabeza para reforzar la comunicación. Evitarás: a) Recargarte en la cadera. b) Cruzar los pies cuando estas de pie. c) Jugar con las manos. d) Meter las manos dentro de las bolsas de la ropa o colocarlas en las caderas e) Poner los dedos de las manos tensos. f) Pasarte arreglando la ropa. g) Mover los pies constantemente. h) Balancear tu cuerpo. i) Pasarte acomodando el cabello, o jugando con él. j) Columpiar los brazos. k) Hacer movimientos repetitivos.*

2º Los **gestos**. A través de los gestos se puede proyectar lo que se piensa. *Cuando hables al público debes apoyar el discurso verbal con la ayuda de los gestos. Ser congruente entre los gestos y lo que dices.*

3º El **contacto visual**. El contacto visual es el conjunto de reacciones a través de la mirada con la que se manifiestan los sentimientos, emociones y actitudes. Por lo cual, *es importante que veas al auditorio y la forma como lo miras. Trata de dirigirte a cada uno de manera particular. No mires sobre las cabezas, al piso, a las paredes, al techo o al infinito. Debes tener la mirada tranquila y serena, puesto que te permite ver la respuesta de tu público. Con la mirada puedes mantener la atención del público.*

4º La **proxémica**: El hecho de moverse por el escenario, adiciona un elemento de convicción a las palabras. El uso que se hace del espacio puede afectar dramáticamente la capacidad para conseguir ciertas metas deseadas de comunicación. Por ello, *cuando te muevas por el escenario, es importante que no pierdas el contacto visual, si hay algún material proyectado no te atraveses ya que es muy incómodo para la audiencia. El hecho de moverse por el escenario, adiciona un elemento de convicción a las palabras. El uso que se hagas del espacio puede afectar dramáticamente tu capacidad para conseguir ciertas metas de comunicación. El modo en que utilices el espacio influye en tu capacidad de relacionarse con otros, de sentirte cercano o lejano. Se han clasificado cuatro zonas:*

1. Zona íntima es la más importante y es la que una persona cuida como su propiedad. Sólo se permite la entrada a quienes están emocionalmente muy cerca de la persona en cuestión: el amante, los padres, el cónyuge, los hijos, los amigos íntimos y los parientes. Hay una subzona que llega hasta unos 15 centímetros del cuerpo y a la que otra persona puede llegar sólo mediante el contacto físico: es la zona íntima privada.
2. Zona personal es la distancia que separa a las personas en una reunión social, o en la oficina, y en las fiestas.
3. Zona social esa es la distancia que nos separa de los extraños la gente que no conocemos bien.
4. Zona pública es la distancia cómoda para dirigirnos a un grupo de personas.

5º Las **Muletillas** que son frases repetitivas y en el fondo innecesarias, estas fallas pueden servir de obstáculo a nuestro mensaje. Lo más interesante de las muletillas es que, *pueden*

*ser muy notorias para las personas pero no para ti, puedes en estos momentos estar cayendo en alguna palabra o frase repetitiva y no te has dado cuenta de ello. Esta muletilla afecta tu comunicación, lo importante es que cuando te das cuenta de las muletillas que usas, lo haces consciente y las dejas de mencionar.*

**Cierre:** Se les preguntará si estos elementos los utilizan cuando hacen exposiciones y se les recomendará que a partir de ahora que se observen. Cuando se expone un discurso es importante que se vaya manifestando el estado de ánimo que provoca el tema, lo que permite que el público viva o comparta las emociones. Se puede lograr cuando el orador hace uso de su voz, gestos, movimiento del cuerpo, la mirada y manejando el espacio. Toda la proyección de nuestras emociones permitirá reforzar la comunicación.

**ACTIVIDAD 3. Manejo De Postura, Gestos Y Contacto Visual. Duración:** 1 hora. **Objetivo:** El estudiante pondrá en práctica los puntos expuestos sobre la postura del cuerpo, gestos y el manejo del contacto visual en un Discurso de Entretenimiento. **Material:** Hoja de retroalimentación “Comunicación Eficiente” y cronómetro.

### **Desarrollo:**

Se les proporcionará a los estudiantes una hoja de registro que utilizarán en todas las exposiciones para que sean conscientes de los elementos que cada estudiante maneja y así retroalimenten a cada uno de sus compañeros y a sí mismo. Se les dice: *Irán pasando de uno por uno a frente para que hablen de alguna experiencia de su vida que, haya sido simpática o chusca, para lo cual tendrán un minuto.* Al finalizar el instructor dirigirá la retroalimentación pidiéndoles a los estudiantes que *con base en lo que registraron díganles a sus compañeros sólo lo que tiene que corregir con respecto de postura, gestos, contacto visual.* Se le pedirá al estudiante que está siendo retroalimentado que *sólo escuche y no dé explicaciones o excusas.*

**Cierre:** El instructor les preguntará *¿Cómo se sintieron? ¿Qué elementos les son más afines y cuáles les cuestan más trabajo?* Y el instructor les explicará que utilizaron un discurso de entretenimiento.

Hoja de Retroalimentación para una Comunicación Eficiente											
Nombre: _____											
Estudiante	M	P Y C	Ma y Pi	Mu	V y Ve	E	I	D	Co	O	Cl
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											

Mirada= M Postura= P Cadera= C Manos = Ma Pies= Pi Muletillas= Mu Volumen= V.....  
 Velocidad=Ve Énfasis=E Introducción=I Desarrollo=D Conclusión=Co Orden= O Clara=Cl.

**ACTIVIDAD 4. Relajación. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** El estudiante se retire del taller con una sensación de bienestar. **Material:** Música de fondo.

**Desarrollo:**

Se les dan las siguientes instrucciones: *cierra tus ojos e inhala 3 veces... Imagina un fondo blanco y visualiza una rosa de color rojo, todavía en capullo. Este capullo de rosa, de color rojo vivo, se coloca en el centro de la pantalla... Entonces los pétalos exteriores se comienzan a abrir de un modo lento y con mucha gracia..., y mientras se abre, tus músculos comenzarán a relajarse... A cada pétalo que se abre, se relaja completamente un músculo de tu cuerpo... Primeramente se relajan los músculos del cuello y de los hombros... Ahora se abre dulcemente otra corola de pétalos, y los músculos de los brazos se hacen cada vez más pesados y completamente relajados... Se abre otra corola de pétalos rojos y los músculos del vientre y de la pelvis se relajan perfectamente... Se abre otra corola de pétalos rojos y los músculos de los muslos hasta los pies se relajan... En este punto el capullo de rosa roja se ha abierto en todos sus pétalos, y todos sus músculos están perfectamente relajados.... El cuerpo está en una situación de relajamiento total y un agradable bienestar invade*

*tu mente... Estás tranquilo, sereno, te sientes agradablemente bien y completamente relajado... disfruta esta sensación de bienestar... y ahora voy a contar de manera regresiva del 5 a 1 y cuando llegue al uno podrán estirarse y abrir sus ojos.*

**Cierre:** El instructor les preguntará cómo se sienten y que en ese momento se permite estirarse.

**Material para la sesión 3:** 1. Para la sesión siguiente se les pedirá a los estudiantes que traigan un objeto que tenga algún significado emocional. 2. Traigan una sección de periódico.



### 3ª SESIÓN Aprenderá el manejo adecuado de la voz

**ACTIVIDAD 1. Baile. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** activar al grupo. **Material:** Música.

**Desarrollo:**

Se pondrá música movida y se les pedirá que *se pongan en círculo y bailen sintiendo la música.*

**Cierre:** Se les preguntará que como se sienten después de bailar y que esto lo pueden hacer para activarse.

**ACTIVIDAD 2. Expresión Verbal. Gimnasia Articulatoria. Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Mejorar su comunicación. **Material:** Trabalenguas, sonidos+gestos, periódico.

**Desarrollo:**

El dominio de la voz sólo se logra ensayando. ¿Cómo ensayo? grabando el discurso y oyéndolo, lo que permite detectar fallos como: se habla muy rápido, no se vocaliza

suficientemente, se habla muy bajo o se tiende a unir palabras y poder trabajar para corregirlos. También es interesante preguntarle a alguien su opinión. Una vez detectados los fallos se trabajará sobre ellos con vistas a mejorar la calidad de la voz. Aunque la voz sea difícil de cambiar, sí se pueden mejorar algunos defectos que dificultan su comprensión o que la hacen poco atractiva una voz nasal, una voz excesivamente fina o ronca. Hay que saber modular la voz: subir y bajar el volumen, cambiar el ritmo, acentuar las palabras; todo ello ayuda a captar la atención del público. Por lo cual, se trabajará de la siguiente manera:

**1ª Velocidad.** El instructor les enseñará primero de manera grupal a *manejar la velocidad al hablar. Con la numeración del 1 al 10 la iniciaran diciendo de manera lenta y aumentando la velocidad gradualmente hasta decirlo lo más rápido posible y regresando de 10 al 1 de rápido a lo más lento.* Posteriormente formara parejas les pedirá que *hagan lo que les demostró, primero lo dirá uno y posteriormente el otro integrante, 3 veces cada uno de manera alternada.*

**2º Volumen.** De la misma manera como el ejercicio anterior, el instructor explicará *el manejo del volumen a nivel grupal con la numeración del 1 al 10 empezando con voz baja y va aumentando el volumen tanto como sea posible y después del 10 al 1 disminuye gradualmente hasta llegar a voz baja, posteriormente forma parejas y se les pedirá que lo hagan 3 veces cada uno de manera alternada.*

**3º Articulación.** El instructor primero ejemplificará pronunciando el alfabeto *mencionado cada letra muy marcada con la boca, posterior a esto se formaran pares y uno fungirá como espejo y harán los movimientos que hace su compañero pero sin sonido y el otro mencionado cada letra muy marcada con la boca, luego se cambiaran para que los dos lo practiquen 3 veces cada uno de manera alternada.*

Cierre: Ya en grupo, se les preguntará cómo sintieron estos ejercicios y se les recomendará que lo hagan con frecuencia ya que ayuda a modular su voz.

**4ª Énfasis.** El instructor mencionará la importancia de hablar con énfasis ya que esto permite al estudiante dar más impacto a la comunicación. Les escribirá en el pizarrón algunas de las siguientes oraciones: “El ganador del concurso es... nombre”. “Te casas conmigo”. “Esto no tiene nombre me engañaste”. Y les pedirá a los estudiantes que *lean dando énfasis, primero poner énfasis en la primera palabra, después en la que sigue hasta la última*. Posteriormente formar parejas y pedirles que *lean la oración como lo hizo el instructor alternándose*.

**Cierre:** Comentando con el grupo la importancia del énfasis al hablar. Se les preguntará si se escucha igual la oración variando el énfasis de cada palabra.

**5ª Voz: sonidos + gestos.** Al pronunciar cada una de las palabras del ejercicio, leer la palabra e incorporar su gesto. *Varía tu expresión al pronunciar cada palabra*. Por esta razón, *el significado gestual de cada palabra, deberá acompañar al sonido*. *En la lectura horizontal, la palabra de la segunda columna deberá poseer más intensidad que la primera al igual que la tercera mayor que la segunda y así consecutivamente*. *Es decir, ‘in crescendo’, de menos a más*. Se les pide que se pongan en círculo y *lean sonidos+gestos uno por uno y que pongan énfasis así como lo expresen con la cara*. Se le pide al grupo que *retroalimente al estudiante que lea, de acuerdo al énfasis puesto, considerando la variación de la expresión gestual en cada entonación, así como la intensidad*:

Material para Ejercicio de Sonidos + Gestos	
1 Bueno Muy bueno Buenísimo Sobresaliente	7 Cansado Muy cansado Cansadísimo Agotado
2 Malo Muy malo Malísimo Pésimo	8 Enojado Muy enojado Enojadísimo
3 Dulce Muy dulce Dulcísimo Mielado	Furibundo
4 Amargo Muy amargo Muy amargo Amarguísimo	9 Alegre Muy alegre Alegrísimo Radiante
5 Feo Muy feo Feísimo Horroroso	10 Triste Muy triste Tristísimo Desolado
6 Lindo Muy lindo Lindísimo Papito	11 Rápido Muy rápido Rapidísimo Lucífero
	12 Lento Muy lento Lentísimo Pesado

13 Limpio Muy limpio Limpísimo Aseado	23 Mentiroso Muy mentiroso Mentirosísimo
14 Sucio Muy sucio Sucísimo Marrano	Falso
15 Oscuro Muy oscuro Oscurísimo Negro	24 Recto Muy recto Rectísimo Insobornable
16 Claro Muy claro Clarísimo Luminoso	25 Amable Muy amable Amabilísimo
17 Ágil Muy ágil Agilísimo Aéreo	Generoso
18 Alocado Muy alocado Alocadísimo	26 Descortés Muy descortés Descortesísimo
Impulsivo	Intratable
19 Sereno Muy sereno Serenísimo Plácido	27 Estupendo Muy estupendo
20 Violento Muy violento Violentísimo	Estupendísimo Asombroso
Impetuoso	28 Grosero Muy grosero Groserísimo Incivil
21 Duro Muy duro Durísimo Acerado	29 Pensativo Muy pensativo Pensativísimo
22 Blando Muy blando Blandísimo Fofa	Cogitabundo
	30 Goloso Muy goloso Golosísimo Glotón

**Cierre:** Se les preguntará si ¿Notaron la diferencia del énfasis en cada orden de las palabras, así como la expresión gestual y de la manera en que esto impactó la comunicación de lo que expresó? Se les hace notar que es muy importante que lo que se dice debe tener sincronía el énfasis así como lo expresen con la cara. Ya que de esto depende que se crea lo que están informando.

**6ª Lectura con Énfasis.** Se les pide a los estudiantes que *en parejas busquen un artículo de cualquier tema en un periódico y señalen las palabras que crean que contienen las ideas principales, que lean, por turnos, el artículo enfatizando las palabras que han seleccionado e intenten usar distintas formas de énfasis, y posteriormente pasar por parejas al frente para que lean la misma noticia para ver el énfasis que da cada uno a la nota y que los estudiantes mencionen quien la leyó con mayor énfasis.*

**Cierre:** Se les pregunta ¿Qué piensan con respecto a la importancia de manejar un énfasis adecuado a la hora de expresarnos? Y se les pedirá que oigan la misma noticia dada por los diferentes compañeros para que se den cuenta del énfasis que le pone cada uno.

7ª Dicción. Se les pide que *formen parejas* y que *lean alternadamente los trabalenguas lentamente*, posteriormente se les pide que *se sienten en círculo* y *el instructor irá asignando a los estudiantes para leer en voz alta y rápida*.

Lista de Trabalenguas	
1. Imaginando lo inimaginable Gema imaginaba una imagen de su imaginación.	9. Yo no quiero que tú me quieras, porque yo te quiero a ti, queriéndome o sin quererme yo te quiero por que sí.
2. Niña ñoña añoñada, añoñado niño ñoño.	10. Ética pilética pilimpimpética, pelada peluda pilimpimpuda.
3. Sorullo quiere lo suyo, lo tuyo es tuyo dice sorullo, suelta lo que no es tuyo Sorullo quiere lo suyo.	11. Como quieres que te quiera, Si el que quiero que me quiera, No me quiere como quiero que me quiera.
4. Confuso confabulaba una confusa confabulación, confundido no confiaba en la confundida confabulación, que acababa de confabular.	12. El rey de Constantinopla está constantinoplizado, consta que Constanza, no lo pudo desconstantinoplizar. El desconstantinoplizador que desconstantinoplizare al rey de Constantinopla, buen desconstantinoplizador será.
5. Nadie silba como Silvia silba, porque el que silba como Silvia silba Silvia le enseñó a silbar.	13. Cansadas cargadas rapadas marchaban las chavas, calladas, calmadas bandadas de gatas las ratas cazaban, las ranas cantaban llamaban saltaban y al saltar sanaban de su mal astral.
6. Loca loca la calaca la coloca La coloca loca loca la calaca.	14. Si así hacía Asia. Asia hacía así, si hacía Asia así sí.

Lista de Trabalenguas	
7. Una cápita muy amigajonadita	15. Que él bebé cese de beber leche frente a la tele, que bese el pelele, que me de ese eje que le deje y que se entere de lo que pensé.
8. Chango chino reflichado porque chiflas a la china chango chino rechiflado rechiflador que a la changa china reflichada chiflas chango chino rechiflado rechiflador.	16. Parangaricutirimícuaro, desenparangaricutirimicuaré él que lo diga será un buen desanparangaricutirimicuarizador.

**Cierre:** Se comenta con los estudiantes sobre la función de los trabalenguas para la dicción. Se les pide que participen todos externando su opinión. Se les recomienda que se aprendan una y que la digan cada vez más rápido, ya que esto les permite tener mejor articulación.

### **ACTIVIDAD 2. Manejo De Postura, Gestos, Contacto Visual Y Expresión Verbal.**

**Duración:** 60 minutos. **Objetivo:** El estudiante pondrá en práctica los puntos expuestos sobre la postura del cuerpo, gestos, el manejo del contacto visual y expresión usando un discurso improvisado. **Material:** un objeto que tenga algún significado emocional, hoja de retroalimentación para una Comunicación Eficiente (actividad 3 de la sesión 2) y cronómetro.

#### **Desarrollo:**

Se les dirá que *pasen uno por uno con el objeto que tiene algún significado emocional y digan porque es especial ese objeto, tendrán un minuto y al terminar, sus compañeros lo retroalimentarán con base en la observación que hicieron en la hoja de retroalimentación diciéndole lo que tiene que corregir con respecto de postura, gestos, contacto visual y expresión verbal y el manejo que hicieron con el objeto.* El instructor le preguntará al grupo *¿Qué emoción les transmitió al hablar de su objeto cada estudiante?*

**Cierre** al final les dirá que utilizaron un discurso improvisado y que las emociones se expresan siempre que nos comunicamos que si se dieron cuenta de las diferentes emociones que se vivieron a lo largo de las exposiciones. Permite que el público viva o comparta las emociones.



### 4ª SESIÓN Condiciones subjetivas de la expresión oral

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral: Tensar y destensar. Duración:** 15 minutos. **Objetivo** el estudiante logre atención cerebral, alerta en todo el sistema nervioso, manejar el estrés y mayor concentración.

#### **Desarrollo:**

Se les dan las siguientes instrucciones: *Siéntate en una silla, con una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, las rodillas..., tensa la parte superior de las piernas, tensa los glúteos, el estómago, el pecho..., los hombros, aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos, crúzalos, tensa los músculos del cuello..., aprieta tus mandíbulas, tensa el rostro, cerrando tus ojos, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo..., una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo, después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo. Cuenta hasta diez y abre tus ojos. El instructor les pide que se estiren al final.*

**Cierre:** Les pregunta cómo se sienten.

**ACTIVIDAD 2. Ejercicio Tiki-taka. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** El estudiante utilizara todo su cuerpo, vista y gestos al comunicar al grupo una experiencia sin hablar sólo utilizando las palabras tiki-taka... **Material:** cronómetro.

### Desarrollo:

Se les pedirá a los estudiantes que *platicuen algún evento y sólo lo pueden comunicar con la palabra tiki-taka y utilizando todo su cuerpo, cuentan con un minuto. Pasarán de uno en uno y el grupo tratará de descifrar lo que les comunico su compañero.*

**Cierre:** Se les preguntará como se sintieron al comunicar un evento limitados por las palabras. Esto nos demuestra que los movimientos corporales ayudan mucho en la comunicación.

**ACTIVIDAD 3. Manejo Del Estrés. Duración:** 60 minutos **Objetivo:** El estudiante aprenderá habilidad para relajarse y hacer frente a situaciones de estrés.

### Desarrollo:

**El autodomínio** es el control de uno para hablar en público, teniendo seguridad te lleva a hablar con naturalidad. El miedo a hablar en público es algo natural, por lo que no debería ni avergonzarse por algo así, pues ello no implica necesariamente que sea una persona débil e insegura. Frente a este miedo hay que tomar todas las medidas posibles para reducir al mínimo las posibilidades de que se produzca, entre las que destacan: llevar el material de apoyo, preparando el discurso a conciencia, practicar frente al espejo y verificando previamente los aparatos que se utilizaran. También preocupa el pensar que el público pueda darse cuenta del miedo que se tiene, como sudores, temblor en el habla o en las piernas, cara demacrada o sonrojada, sin embargo, es muy difícil que esto ocurra, pues, éstas son reacciones físicas que el orador percibe intensamente pero que apenas son percibidas por el público. Además, en el caso hipotético de que fuera así, el público pensará que son reacciones muy naturales, que a cualquiera le podría ocurrir. Otro modo de combatir el nerviosismo es realizar, respiraciones conscientes algunos ejercicios de relajación unos minutos antes de iniciar la exposición o unas horas antes de la intervención, algún ejercicio físico. Esto contribuye a quemar energías y genera un cansancio físico que contribuye a calmar los nervios.

Para controlar el estrés se recomienda practicar algunas técnicas como:

**1ª Manejo voluntario de la respiración y automatizarlo para situaciones de estrés.** Se les pedirá que *inhalen por la nariz detengan durante 5 segundos y exhalen por la boca, esto 3 veces y les preguntará ¿Qué sienten cuando lo hacen de manera consciente?, informándoles que cuando se hace esta respiración el cuerpo y las cuerdas bucales se relajan. Cuando estén hablando y se den cuenta que su voz se oye chillona o cuando se sienten nerviosos pueden usar esta respiración.*

**2ª. Toma De Conciencia Del Propio Cuerpo.** El instructor les dirá que: *1.- Concentre su atención en el mundo exterior, diciéndose frases como “Soy consciente de cualquier cosa externa como: está pasando un coche, está oscuro, mi ropa es roja... Una vez que tome conciencia de lo que le rodea”. 2.- Dirija su atención a su propio cuerpo y sus sensaciones físicas: Soy consciente de que tengo frío, de que tengo hambre, de mi tensión en el cuello, del cosquilleo en la planta del pie... 3.- Ahora pase alternativamente de un tipo a otro de conciencia: Soy consciente de que me duele la cabeza, de que hay excesiva luz, de que la habitación es cuadrada... Realizando este ejercicio podemos darnos cuenta de la diferencia entre el mundo externo y el interior y ser conscientes de ello puede inducir relajación.*

**3ª Técnica de Entrenamiento Breve de entrenamiento autógeno Schütz.** Solicite que *cierren los ojos, que inhalen y exhalen 3 veces. Y de la siguientes instrucciones: Repetir 6 veces la frase: “El brazo derecho es muy pesado”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Repetir 6 veces la frase: “El brazo derecho está muy caliente”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Repetir 6 veces la frase: “El pulso es tranquilo y regular”; “Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Repetir 6 veces la frase: “Respiración muy tranquila”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy respirando”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Repetir 6 veces la frase: “El plexus solar es como una corriente de calor”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Repetir 6 veces la frase: “La frente está agradablemente fresca”; Repetir 1 vez la frase: “Estoy muy tranquilo”; Terminar con las frases: “Brazos firmes” “Respirar hondo” “Abrir los ojos”.*

**Cierre:** El instructor les preguntará cómo se sintieron con las diferentes técnicas de relajación y les recomendará que los utilicen en los diferentes eventos de su vida que puede ser antes durante y después de una exposición.

**Tarea:** Se les solicita traer un periódico para la siguiente sesión.



### 5ª SESIÓN Elementos del discurso

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral, El Ocho Perezoso.** Duración: 15 minutos. **Objetivo** el estudiante favorece la fluidez de las ideas.

#### **Desarrollo:**

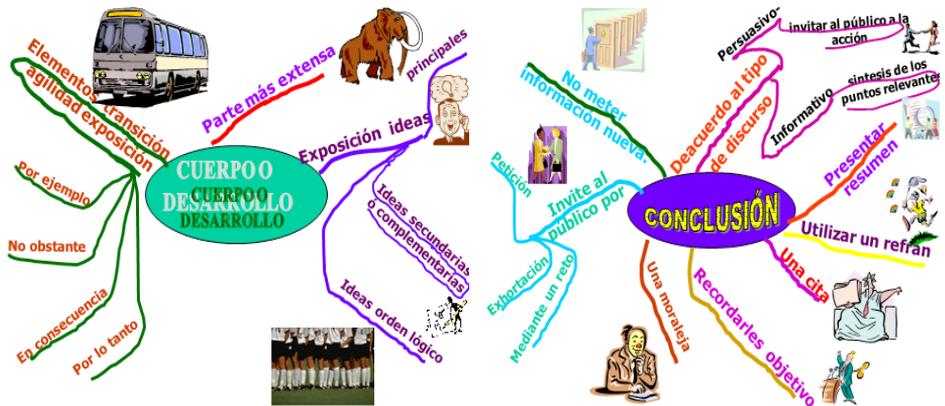
*Postura inicial forman un círculo, de pie, con los pies abiertos al ancho cadera, para estar firme, se extiende el brazo derecho al frente, a la altura de los ojos, en la zona media entre ellos, poniendo el dedo pulgar hacia arriba, de manera que se vea la uña. Se va a dibujar un ocho acostado ( $\infty$ ) empezando por el centro donde se cruzan las líneas y de ahí hacia arriba a la derecha, cada vez que muevas tu mano el ojo debe seguir ese movimiento; si tu ojo tiende a ir más rápido que tu mano, aumenta la velocidad de está; lo importante es que tu ojo siga a tu mano y no la pierda de vista, repite tres veces esta movimiento sobre el mismo ocho que dibuja se inicialmente, usando tu ocho inicial cambia a la dirección contraria, repite tres veces este movimiento.*

**Cierre:** Se les informará que este ejercicio sirve para estimular la conexión interhemisférica que les ayuda a pensar mejor, con más soltura y se les preguntará: ¿Cómo se sintieron?

**ACTIVIDAD 2. Elementos Estructurales Del Discurso:** Introducción, desarrollo, conclusión. **Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Estudiante aprenda a identificar los 3 elementos de un discurso. **Material:** Mapas de los elementos del discurso.



Mapa de los Elementos del Discurso Mapa de la Introducción



Mapa del Cuerpo o Desarrollo Mapa de la Conclusión

**Desarrollo:**

El instructor expondrá los elementos del discurso e irá ejemplificando cada uno. Y les dirá: *tomen nota de todos estos elementos, porque ustedes los van a practicar.*

La **introducción** es llamar la atención del público, que se interesen en el tema a desarrollar. Se hace de diversas maneras la presentación del tema: planteamiento de preguntas, decir

un refrán, frase que llame la atención, algo absurdo o frase célebre que estén relacionados con el tema. Se debe evitar: Disculparse al iniciar ya que proyecta inseguridad. Utilizar información irrelevante o que no tiene relación con el tema. Divagar decir cosas que no tiene relación con el tema. Ofender al público con expresiones que los minimicen. “este tema es muy difícil para que lo puedan comprender”.

El **desarrollo** es la exposición de las ideas centrales, de las cuales se desprenden en cascada las ideas secundarias, terciarias y así hasta terminar la estructura de la información que se va a tratar. Debe ir en orden jerárquico y lógico. Se emplean elementos de transición, para dar agilidad. Es la parte más extensa, que constituye todo el cuerpo del trabajo.

La **conclusión**, en esta parte se recapitula todo lo expuesto y se procura mover los afectos y voluntades. Se asegura que, nuestro objetivo, obtenga respuesta positiva del público, a más de asegurar se alcance el objetivo predeterminado, amablemente, sellará nuestra intervención, proponiendo, difundiendo o fomentando una acción determinada público. . Se puede cerrar dando una moraleja, consejo, usar una frase célebre o que el público reflexione sobre las ideas del discurso. Se deben evitar: Terminar bruscamente, ya que deja una sensación de ruptura. Disculparse, muestra incapacidad y deja una impresión negativa. Divagar, mencionar dos o más asuntos diferentes antes de terminar .

2º Se les pedirá que *elijan una nota periodística y subrayen los diferentes elementos del discurso.*

**Cierre:** Se les preguntará que tan difícil fue identificar los diferentes elementos del discurso, y el motivo por el cual era más identificable y los que les costaron trabajo, ¿Por qué creen que fue?

**ACTIVIDAD 3. Encuentra los Elementos del Discurso. Duración:** 90 minutos. **Objetivo:** Estudiante aprenda a identificar los 3 elementos de un discurso por medio del discurso informativo. **Material:** periódico, hoja de retroalimentación.

### Desarrollo:

1º Se les pedirá que *del periódico elijan una nota y que seleccionen de la nota que quedaría como introducción, cuerpo y conclusión, que la subrayen.*

2º Que *la repasen.*

3º *Se coloquen en pares y practiquen su exposición primero uno y luego el otro utilizando a su compañero como si fuera un espejo el cual sólo imita movimientos y muletillas, que se retroalimenten en su exposición.*

4º Los estudiantes *harán una presentación de su discurso, pasaran uno por uno y se les pedirá que pasen sin el periódico, tendrán un minuto y al terminar, sus compañeros lo retroalimentarán de las observaciones que tienen en su hoja de retroalimentación diciéndole lo que tiene que corregir con respecto de postura, gestos, contacto visual y expresión verbal, manejo del estrés así como la estructura de su discurso que contenga los tres elementos.*

**Cierre:** Se les pregunta *¿Cómo se sintieron y qué aspecto del discurso se les dificultó más y por qué?* Para concluir, se informa que están utilizando un discurso informativo.



### 6ª SESIÓN Del discurso improvisado al discurso formal

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** el estudiante activará el mecanismo de la audición que ayuda a la memoria.

### Desarrollo:

Todos se ponen de pie, y con los dedos índice y pulgar, van a tomar ambas orejas por las puntas, y suavemente van a tirar hacia arriba y un poco hacia atrás, las mantendrán así por espacio de veinte segundos, descansan brevemente, 3 segundos, y repiten el ejercicio tres veces.

**Cierre:** Se les preguntará a los estudiantes si notan alguna diferencia con su audición, ya que este ejercicio tiene como finalidad activarla y así mejorarla.

**ACTIVIDAD 2. Manejo De Voz. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** el estudiante mejore su voz y su respiración.

### Desarrollo:

Se les informa a los estudiantes que *hay varios ejercicios que les podrá ayudar a mejorar la voz*. La voz es difícil de cambiar, pero sí se pueden mejorar algunos defectos que dificultan su comprensión o que la hacen poco atractiva, por lo que se trabajara en:

**1º Chiflar:** Es bueno chiflar para lo cual todo el grupo entonara cualquier canción elegida por el instructor para chiflarla.

**2º Tararear:** También es bueno por lo que nuevamente tararea una canción todo el grupo.

**3º Cantar:** Cantar es otra actividad que ayuda a la voz, por lo que el instructor les informara que para la siguiente sesión tendrán que cantar una canción de manera individual, no se permiten dúos, tríos, ni coros.

**4º La “muñeca de trapo”** es un excelente ejercicio que les permite manejar adecuadamente la respiración ya que, el aire fluya correctamente durante el proceso de inhalación. Se les dice *pégate a la pared y posteriormente dóblate al frente por la cintura y deja que tu cuerpo, los brazos y la cabeza caigan, tal como si fueras una muñeca*

*de trapo y al mismo tiempo ve exhalando. Deja que tu cuerpo se relaje respirando profundamente. Después de un minuto o dos comienza a respirar inhalando lentamente e imagínate que con cada inhalación estás llenando tu cuerpo de aire como si fuera un globo y va adoptando su posición normal. Debes llegar a una posición normal, relajada y con los hombros hacia atrás. Trata de descansar un poco en posición normal. Repite este ejercicio y antes de empezar exhala todo el aire de tus pulmones El aire debe fluir de manera natural y debes sentir cómo tus músculos abdominales están trabajando. Toma una última respiración.*

**Cierre:** Se les pregunta cómo se sintieron en los diferentes ejercicios y se les recuerda que deben de preparar su canción para la próxima clase.

**ACTIVIDAD 3. Del Discurso Improvisado al Discurso Formal. Duración:** 30 minutos.

**Objetivo:** Estudiante se dé cuenta de la diferencia entre un discurso improvisado y un discurso formal. **Material:** Cronómetro.

**Desarrollo:**

1ª Se les pedirá que *pase un estudiante al frente y en ese momento su compañero que estaba a la derecha le dé un tema que se le ocurra, el estudiante que está al frente tendrá que hablar de ese tema en un máximo de 1 minuto. Y así seguirán pasando todos, aquí no se da retroalimentación.*

**Cierre:** Se les pregunta cómo se sintieron al realizar un discurso improvisado, y que es importante hacer este tipo de situaciones, porque en ocasiones se solicita voluntarios para hablar de algo y se sienten intimidados, pero en la medida en que hablan se dan cuenta de que tienen información para rato y que eso les da seguridad.

**Tarea:** El instructor les informará que para la siguiente clase deberán investigar el tema y traer la información en una hoja de rotafolio.



### 7ª SESIÓN Tipos de discursos

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral Bostezo Energético. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** aumenta la respiración de todo el cuerpo, así como la energía y la circulación hacia el cerebro. Para relajar los músculos. Ayuda al discurso, el canto, la música y la lectura oral.

**Desarrollo:**

Localiza la articulación de la mandíbula abriendo y cerrando la misma, y buscando la articulación con las yemas de sus dedos. Después abriendo la boca jalamos aire para provocar el bostezo. Emite un sonido de bostezo profundo y relajado mientras masajea la articulación de la mandíbula. Este ejercicio se puede repetir de tres a seis veces.

**Cierre:** Se les preguntará como se sienten informándoles para que sirve este ejercicio.

**ACTIVIDAD 2. Cantando. Duración:** 40 minutos. **Objetivo;** El estudiante manejará el estrés y fortalecerá su voz.

**Desarrollo:**

*Pasarán uno a uno al frente a cantar y se les pedirá que mientras lo hacen tengan contacto visual con el grupo, se les dará 1 minuto. Se pedirá que aplaudan al terminar cada uno.*

**Cierre:** El instructor les preguntará al grupo como se sintió y se hace la reflexión de que después de cantar frente al grupo, el miedo y pena de hablar en grupo es menor que lo que acaban de hacer.

**ACTIVIDAD 3. Del Discurso Improvisado al Discurso Formal. Duración:** 1 hora. **Objetivo:** el estudiante será cociente de la diferencia entre un discurso improvisado y un discurso formal.

**Material:** hoja de retroalimentación para una Comunicación Eficiente de la sesión 2 actividad tres, hoja de rotafolio y cronómetro.

**Desarrollo:**

Se les dará un tiempo de 15 minutos para que *practiquen su tema de exposición en pares, primero uno y luego el otro, usando a su compañero como espejo. Se les dará 1 minuto de exposición usando el material de apoyo. Se retroalimentará la exposición y el material de apoyo.*

**Cierre:** Al final de las exposiciones el instructor les preguntará en plenaria si sintieron alguna diferencia de la primera exposición que era un discurso improvisado a la segunda exposición que es un discurso formal.

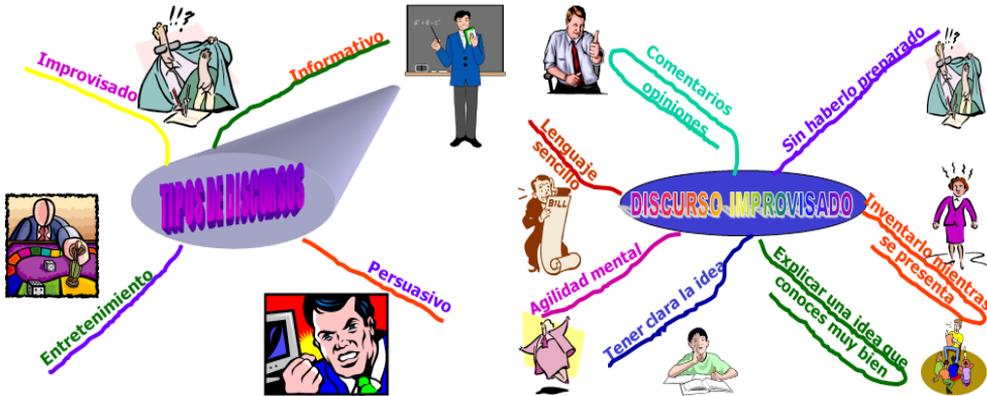
**ACTIVIDAD 4. Presentación de los Diferentes Discursos. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** conocerá los diferentes tipos de discursos. **Material:** Mapas mentales de los diferentes discursos.

**Desarrollo:**

El instructor hará una presentación de los diferentes discursos. Cuando hay comunicación se tiene un propósito de informar, entretener y persuadir Estos propósitos se pueden ir mezclados pero hay uno que predomina y es el que se denomina como propósito general.

1. Discurso Informativo: Es el que trasmite datos o información. Es objetivo y se pretende que el público aprenda. Se debe ser claro.
2. Discurso Entretenimiento: Proporciona distracción al público por medio del humor. Haciendo uso del humor fino dentro de una plática agradable.
3. Discurso Persuasivo: Influye en la actitud de los receptores, por medio del convencimiento, motivación y deseos de las personas.
4. Discurso Improvisado: Este discurso se da sin haberlo preparado con anticipación, o se va estructurando mientras se presenta y sin recursos para su exposición.

**Cierre:** Se les pedirá que si identifican algunos de los discursos que hayan usado y sus características.



Mapa de los Tipos de Discurso Mapa del Discurso Improvisado



Mapa del Discurso de Entretenimiento Mapa del Discurso Informativo



Mapa del Discurso Persuasivo

Esquema del Propósitos para el uso de los Discursos

Es importante que se tenga claro los propósitos generales así como específicos

General	Específico	Función
INFORMAR	Explicar	Mostrar proceso o funcionamiento
	Describir	Dar características
	Definir	Acatar uno o más términos
	Exponer	Presentar o dar a conocer
ENTRETENER		Ocupar el tiempo en forma amena
PERSUADIR	Motivar a la acción	Promover una conducta
	Convencer / formar	Formar opinión
	Convencer / reforzar	Reforzar creencias
	Convencer / cambiar	Modificar conductas, opiniones o actitudes

**Tarea:** traer el **material** para la sesión siguiente: Traer información del tema que va a presentar en la última sesión.



### 8ª SESIÓN Planeación, desarrollo y exposición del tema

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral Cambiando la Película. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** Programar el cerebro en distintas alternativas. Se activa la creatividad y las posibilidades de cambio.

#### **Desarrollo:**

Se les pide que *cierren los ojos y que inhalen y exhalen 3 veces, recuerda un momento en el que te hubiera gustado haber actuado de diferente manera, métete a la película. Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, asentir lo que sentiste, salte de la película y ahora como director pregúntate: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?, crea películas distintas en tu mente con las alternativas que vayas eligiendo, primero ve tu imagen en la película y luego métete en tu imagen, como si te metieras otra vez a la película, pregúntate: ¿Estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿Me beneficiaré yo y quienes me rodean? Tú puedes crear en tu cerebro más alternativas y películas diferentes, escoge por fin una película y tu cerebro encontrará las acciones que la hagan realidad. ¡Tú eliges cómo vivir!... Inhala y exhala 3 veces y al finalizar cuando estés listo abre tus ojos.*

**Cierre:** Preguntarles cómo se sintieron y explicar la importancia de este ejercicio, para permitir el desarrollo de la creatividad.



Mapa de la Presentación del Discurso

**ACTIVIDAD 2. Planeación, Desarrollo y Exposición del Tema. Duración:** 20 minutos:

**Objetivo:** El estudiante conozca los pasos para preparar utilizando aquí un discurso informativo, lo practique y lo lleve a cabo. **Material:** Mapa mental de Presentación de Discurso.

**Desarrollo:**

1º El instructor expondrá el tema de presentación del discurso haciéndoles saber que cuando se va a preparar un discurso es importante que selecciones el tema, investigues, desarrolles el tema confirmes el tiempo con el que cuentas y la fecha para la presentación. Cuando tengas desarrollado el tema, practicalo y conocer el lugar, el equipo necesario para la presentación.

2º El instructor le pedirá al estudiante *que elija un tema, lo investigue, lo practique en su casa de la siguiente manera: primero se lo aprende, luego lo dice frente a un espejo, posteriormente lo graba y por ultimo lo presenta a alguna persona.*

3ª En la siguiente sesión el instructor formará parejas para que *practiquen el discurso tipo espejo en donde el que funge como espejo repetirá los movimientos de la persona que está exponiendo así como las muletillas para retroalimentar.*

**Cierre:** Se les preguntará si quedaron claros los pasos que tendrá que desarrollar.

**ACTIVIDAD 3. Habilidades Expresivas. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** Que el estudiante conozca los factores que ayudarán a la presentación del discurso las habilidades expresivas que son el estilo, la imagen verbal, y la credibilidad. **Material:** Mapa Mental Habilidades Expresivas.

### Desarrollo:

Se hará la presentación del tema por parte del instructor dando ejemplos, utilizando el mapa mental.

Mapa de las Habilidades Expresivas



- 1. Estilo** es el conjunto de cualidades y características propias de un individuo. Es el sello personal. Que lo identifica. Encontramos estilos en la manera de escribir, de vestir, de hablar. El estilo de hablar puede mejorar: Claridad. Uso adecuado del lenguaje. El vocabulario que se use debe ser accesible al público. Se deben usar las palabras necesarias, sin rodeos ni verborreas, coherencia, conservar el orden lógico de las ideas, naturalidad y sencillez al hablar.
- 2. Imagen verbal** es la capacidad que tiene la palabra para describir con una fuerza tal, que conmueve a los sentidos. El lenguaje estimula los sentidos de los oyentes produciendo sensaciones mediante la imaginación. Como: **Imagen verbal visual**. Ejemplo: “Imagina que estás viendo el mar y ves como las olas van y viene y con ellas un sinfín de colores...”; **Imagen verbal auditiva**. Ejemplo: “estas en el campo y empiezas a oír como cae el agua de la cascada y al mismo tiempo una serie de pájaros empiezan a cantar...”; **Imagen verbal de tipo gustativa**. Ejemplo “recuerda el sabor del chocolate que hace tu abuela en la fiesta de tu cumpleaños...”; Imagen Verbal Olfativa. Ejemplo “cuando llegaste a tu casa entraste y te diste cuenta que tu mama había guisado tu platillo favorito por el olor que llegaba hasta el jardín...”; **Imagen verbal táctil**. Ejemplo: “Al sentir por mi mano el terciopelo del mueble me di cuenta que ya estaba muy viejo.”; **Imagen verbal orgánica**. Ejemplo “cuando me subí en el columpio sentí una sensación muy fuerte en mi estómago y...”.
- 3. Credibilidad**. La confianza y la seguridad te permiten reflejar credibilidad en tu auditorio. Las tres características que tiene el orador con credibilidad son: honestidad, conocimiento, y dinamismo las cuales son: La **honestidad** debe ser honesto con el público. Hay veces que el orador aunque maneje muy bien el tema, tendrá alguna duda acerca de alguna pregunta, es válido y aquí puede ser sincero y decir que no lo sabe pero que lo va a investigar, a dar una respuesta falsa; El **conocimiento** es el grado de experiencia que tiene el orador sobre el tema. Es más fácil encontrar aceptación si se es experto en el tema; El **dinamismo** permite manifestar energía y entusiasmo para hablar. Motivando a su público.

**Cierre:** Preguntarles si han tenido alguna experiencia cuando han tomado clases y alguna de estas habilidades están presentes en sus profesores. Comentarles que muchas veces no lo hacemos consciente pero al revisarlas podemos darnos cuenta de por qué nos gusta más una clase que otra. Qué es importante saber reforzarlas para cuando expongan o den una clase.

**ACTIVIDAD 4. Preparando el Discurso. Duración:** 70 minutos. **Objetivo:** el estudiante tenga claro los propósitos para desarrollar el discurso. **Material:** Formato de esquema y ejemplo.

### Desarrollo:

Con la información de su tema, el estudiante tendrá que planificar el discurso por medio de un esquema, redactando una breve justificación del tema y explicando las razones por lo cual eligió el tema con base en el esquema de propósitos.

1º Elija el propósito; 2º Seleccione un esquema, cuando se va a elaborar un discurso se pueden apoyar en diversos esquemas. El que se presentará tiene siete aspectos, que se deben ir respondiendo para una mejor estructura: Es importante que se tenga una revisión exhaustiva del tema a desarrollar o conocimiento amplio del tema. El esquema incluye los siguientes aspectos: **1. tema**, que se refiere a pensar en el asunto que se desea tratar; **2. propósito general**, que es el objetivo a lograr, como puede ser informar, persuadir o entretener; **3. propósito específico**, es definir claramente la intención de realizar el discurso (mensaje que se pretende transmitir; **4. secuencia lógica** o sea la forma de organizar la información; **5. bosquejo del tema** las ideas principales del asunto que se trata; **6. subdivisión de tema**, que son **las ideas principales** con sus subdivisiones; y **7. desarrollo**, implica escribir las ideas completas de acuerdo con cada idea principal y subdivisión.

Cuando se tiene el esquema. 3º Inicie la elaboración del bosquejo general. Que se va haciendo con el esquema, en el que se van desarrollando los puntos, esto sirve para llevar un orden y recordarlo a la hora de la presentación. Esto permite desarrollar completamente el discurso.

Cuando se ha desarrollado el cuerpo o desarrollo sólo falta elaborar la introducción del discurso para motivar al público. Así como elaborar el cierre del discurso para dejar claro el mensaje. Abajo se presenta un ejemplo: Se les pedirá que *empiecen a desarrollar su tema con la información que traen de manera individual utilizando los cuadros. Se les solicita que entreguen en la siguiente sesión los cuadros y el tema desarrollado.*

**Cierre:** Se pregunta si están bien claros los elementos de preparación del discurso. Se hace hincapié en la importancia de desarrollar un tema de manera organizada y se les informa que tiene que traer estos cuadros desarrollados así como el tema ya integrado el día de su exposición.

### Esquema de Propósitos: ¿Qué tema voy a comunicar y cómo lo organizo?

1	Tema	Pensar en el asunto que se desea tratar.
2	Propósito general	Informar, persuadir o entretener
3	Propósito específico	Definir claramente la intención de realizar el discurso (mensaje que se pretende transmitir)
4	Secuencia lógica	Forma de organizar la información
5	Bosquejo del tema	Las ideas principales y secundarias del asunto que se trata
6	Desarrollo	Escribir las ideas completas de acuerdo con cada idea principal y subdivisión
7	Conclusión y Cierre	Son los Principales elementos trabajados

### Ya tengo claro mi tema ahora procedo desarrollarlo

1	Tema	La comunicación
2	Propósito general	Informar
3	Propósito específico	Mejorar la comunicación

4	Secuencia lógica	Definición de la comunicación, tipos de discurso
5	Bosquejo del tema	a. Definición comunicación b. Tipos de discurso c. Elementos del discurso
6	Desarrollo	a. Definición comunicación Elementos de la comunicación Modelos de comunicación b. Tipos de discurso Informativo Persuasivo Entretenimiento Improvisado c. Elementos del discurso Introducción Cuerpo o desarrollo
7	Conclusión y Cierre	Importancia de los elementos de la comunicación y del tipo de discurso empleado y su impacto

**Material para la siguiente sesión:** traer una grabación donde registre tres minutos de lectura de noticias, tres minutos de lectura de un libro, tres minutos de charla improvisada sobre cualquier tema. Un poema.

Se les pedirá a los estudiantes que vean algunos anuncios en televisión, radio, revistas en sus casas e identificar los modos de persuasión utilizados.



## 9ª SESIÓN Discurso persuasivo

**ACTIVIDAD 1. Aprender A Respirar Correctamente. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** El estudiante aprenderá a respirar correctamente.

### Desarrollo:

El instructor le pregunta al grupo si: ¿Se cansa al leer mucho en alta voz? ¿Su voz es débil? ¿Le sale temblorosa, le falta firmeza?, si varios aseveran... el instructor les informa que esto se debe a falta de aire. Por lo que se va a trabajar en:

1º aspire profundamente y mida el tiempo que puede leer hasta necesitar aire nuevamente, se pasara uno por uno de los estudiantes y se le pedirá que aspire y empiece a leer y cuando respire se suspende la lectura.

2º Se pedirá que formen parejas y prolongue una vocal (como: aaaaaaaaaaaaaaaaaa...) y cronometre su duración hasta que se quede sin aire.

3º Entrenemos nuestro pecho para la respiración abdominal: Estas respiraciones abdominales deben ser profundas y lentas. *Siempre practique en posición de pie, levantando moderadamente la cabeza, soltando los brazos y sin tensiones musculares. Para hacer las prácticas de respiración siéntase tranquilo y relajado. Cuidado especial: cuando respire, no levante el pecho ni los hombros y empiecen por la nariz, cuidando de que el aire que toma empuje los músculos del abdomen. Sienta cómo su estómago tiende a levantarse. Usted no solamente está llenando sus pulmones sino también la cavidad abdominal. Luego, expela lentamente el aire, como si estuviera soplando suavemente cuando suelte el aire, sentirá que su estómago se irá desinflando. Se les recomienda hacer esta práctica diez veces en la mañana. Poco a poco se dará cuenta de los cambios en la ejecución.*

**Cierre:** Se les preguntará si tuvieron problemas al manejar la respiración y las ventajas de respirar adecuadamente cuando hablamos.

**ACTIVIDAD 2. El Oído Será El Mejor Juez De Su Voz Y De Su Dicción.** **Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** El estudiante será autocrítico con su voz. **Material:** La grabación solicitada una sesión anterior.

**Desarrollo:**

Se pedirá que se pongan en pares para que se escuchen y se retroalimenten. Posteriormente les pide que se pongan en equipos y comparen lo que grabaron.

**Cierre:** El instructor les explicara que el mejor crítico es uno mismo y al escucharnos nos permite mejorar.

**ACTIVIDAD 3. Uso De Material De Apoyo Visual.** **Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** El estudiante conocerá la manera de utilizar el material de exposición. **Material:** Mapas mentales.



### Desarrollo:

El instructor explicara cómo usar el apoyo visual de manera óptima. Cuando se ha elaborado el discurso se debe pensar en los recursos audiovisuales que se utilizarán para apoyarlo. El uso de apoyo audiovisual se emplea para dar variedad y mantener la atención del grupo mediante elementos dinámicos, ayudando a la comprensión del tema.

**MATERIAL VISUAL: El pizarrón** es uno de los más utilizados, para su uso se recomienda siempre de entrada si hay algo escrito borrarlo, a fin de evitar distracciones. Se usa de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo, dando orden a la información. Sirve para problemas matemáticos, análisis de oraciones, dibujar. Se debe borrar de arriba hacia abajo Desventajas; Se está borrando constantemente. No se puede mantener la información. Se da la espalda al público.

**EL ROTAFOLIO** permite tener la información preparada para utilizarla en el momento de la exposición. Con el rotafolio se pueden llevar cuadros sinópticos, mapas mentales, dibujos, o gráficas. Se recomienda hacer letra grande y clara, así mismo, las figuras deberán ser grandes. Las ventajas son que: los estudiantes pueden verlo claramente, permite al final de la presentación emplearlo para hacer una revisión y aclaración de dudas retomando la información del rotafolio.

**VIDEO PROYECTOR** Se debe saber emplear, tanto la computadora como el cañón y probar de antemano la presentación. **Ventajas:** amplifica las imágenes, de tal forma que todo el público las puede apreciar y permite al orador programar la secuencia de los apoyos visuales.

El uso de los **materiales audiovisuales** sirve para complementar el tema que se está exponiendo, por lo cual se recomienda:

1. Debe tener relación con el tema que se está exponiendo.
2. El tamaño de las letras debe ser de un tamaño que permita ser leído por la audiencia. Se recomienda utilizar una fuente simple (Arial o Bookman Old Style), en negrita y

para el título tamaño 30 ó 32 y para el cuerpo en un tamaño mínimo de 24 puntos. No se deben mezclar las fuentes. Es preferible escribir en minúsculas, ya que un texto escrito totalmente en mayúsculas es más confuso y se lee con menor facilidad.

3. La Regla del 6 x 6 dice que ninguna transparencia debe tener más de 6 líneas y ninguna línea más de 6 palabras. Una transparencia con un largo texto es uno de los más difundidos errores en la preparación del material visual. Un texto extenso es fastidioso y aburrido. Anota las ideas principales, no lo satures de información.
4. Puedes usar palabras e imágenes. Es más ágil y de mayor impacto para evitar leer un texto, es la de colocar imágenes y utilizando esos visuales hablar sobre una idea o un tema relacionado. Esto es mucho más didáctico y tiene mayor poder de comunicación que el texto simple y llano.
5. La regla entonces es: No se deben utilizar textos sino palabras o frases claves y hablar sobre ellas ampliando los conceptos.
6. Al preparar el material, será preferible confeccionar en color.
7. Al utilizar colores, nunca se deben usar más de tres colores y hay que tratar de combinarlos adecuadamente.
8. No hay regla para los fondos; sólo que formen combinaciones compatibles con el color de los dibujos o letras y que éstos se distingan claramente.
9. La Regla del 1 x 2 dice que la imagen no debe estar más de dos minutos en la pantalla.
10. Se debe evitar ir descubriendo la transparencia por partes. La llamada “técnica del striptease” no es aconsejable desde el punto de vista didáctico. Es preferible utilizar dos transparencias que una sola en porciones.
11. Otro de los errores más comunes de los presentadores es colocar complejas tablas con números pequeños imposibles de leer. Hay un límite para las tablas que es el de 20 cuadros. Si se presenta una tabla ésta no debe tener más de 5 cuadros x 4 cuadros (o el equivalente). De cualquier forma, siempre que sea posible, se debe evitar la presentación de tablas.
12. Esto no es difícil de conseguir, ya que prácticamente todas las tablas pueden transformarse en gráficos.
13. No te coloques entre el material y el auditorio ya que impides que vean los materiales de apoyo.

14. Enumera las diapositivas o las transparencias y los acetatos esto te permite hacer tu presentación de forma ordenada.
15. Usa de preferencia apuntador, para hacer la señalización de tu presentación.
16. No pongas fotocopias de páginas escritas de libros.
17. Prueba el material antes del discurso.
18. Al hacer uso del material de audiovisual no lo mires permanentemente, dale la atención a la audiencia.
19. No le des la espalda a tu público al leer el material, recuerda que sólo es de apoyo.
20. No leas solamente el material.
21. No lles notes en la mano, recuerda que el material de apoyo para eso te sirve.
22. Si vas a dar algún material, entrégalo al final de la presentación, pues puedes provocar que se distraigan.
23. La vestimenta del orador debe ser formal, ya que sirve como material audiovisual, para evitar distracciones.

**Cierre:** se aclararán las dudas y realizarán las aportaciones pertinentes.

**ACTIVIDAD 4. Discurso Persuasivo. Duración:** 60 minutos. **Objetivo:** el estudiante aprenderá el arte de discurso persuasivo. Argumentando y defendiendo su punto de vista.

### **Desarrollo:**

1ª Se les pidió a los estudiantes que vean algunos anuncios en televisión, radio, revistas en sus casas e identifiquen los modos de persuasión utilizados. Ya en la sesión, en plenaria se les pedirá a los estudiantes que *mencionen algún anuncio que vio y su manera de persuasión, analizando cómo se maneja la persuasión en la publicidad.*

2ª Se formarán equipos de 5 personas y se les pedirá que *hagan un discurso persuasivo el cual actuarán, a cada equipo se les dará un tema:* 1. Motivar a la acción hacer que la gente realice u omita una conducta. Ejemplo lograr que los fumadores dejen de fumar o que la gente tire la basura en los botes de basura; 2. Convencer o formar donde se pretende establecer una opinión, creencia o actitud respecto de algo. Ejemplo hablar de

algún producto, persona u organización que la gente no conoce; 3. Convencer–reforzar se emplea cuando el público ya aceptó una opinión, actitud o creencia y se le dan razones para consolidar esa idea. Ejemplo fortalecer las razones para que la gente vacune a los bebés; y, 4. Convencer-cambiar es modificar las ideas, actitudes, creencias u opiniones que se tiene de algo. Ejemplo cambiar la actitud de cuidar el agua. Posteriormente *pasará cada equipo a escenificar el tema.*

**Cierre:** La reflexión que hará al final de cada presentación: Preguntándole al grupo si harían o dejarían de hacer lo que propusieron los equipos.

**Material para la siguiente sesión:** presentación en PowerPoint de su tema, de 3 minutos, recordarles que deben ir vestidos de manera formal.



### 9ª SESIÓN Presentación final utilizando un discurso informativo

**ACTIVIDAD 1. Presentación Final. Duración:** 2 horas. **Objetivo:** El estudiante aplique los elementos adquiridos en el taller-vivencial, **Material:** computadora, video proyector, cronometro, hoja de retroalimentación de presentación oral final y cámara de video.

#### **Desarrollo:**

Se asignarán a los estudiantes al azar para que pasen a hacer su presentación de 3 minutos, al transcurrir el tiempo se suspende en caso de no haber terminado. Se grabará cada una de las presentaciones. Los estudiantes que están sentados deberán realizar la evaluación de las exposiciones de sus compañeros con una escala del 1 al 5, en la que uno es muy deficiente o no lo hizo y 5 es lo realizó con excelencia. Empleando para ello, todos los elementos vistos a lo largo del taller, que en resumen son los siguientes:

**Tema**, de acuerdo con la estructura lógica que lo respalda; **Introducción**, que impresione de tal manera que atrae la atención de los asistentes; **Desarrollo**, que la exposición contenga las ideas centrales con profundidad y en forma ordenada; **Conclusión**, sinteticen los puntos principales; **Manejo del tema**, se refiere al conocimiento del tema; **Modulación de Voz**, realizó el manejo del volumen adecuado al lugar, con las variaciones que convenientes y una dicción clara; **Emotividad**, ¿Manifestó un estado de ánimo congruente con la temática e hizo partícipe al público? ¿El público vivía y compartía su emoción? ¿Usó todo el cuerpo, haciendo eco a la voz, los gestos, los movimientos corporales, la posición, el dominio del espacio y la mirada?; **Movimiento corporal**, ¿Reflejó seguridad de acuerdo con lo que expresó oralmente?; ¿Mantuvo **Contacto visual** al mirar directamente al público que lo escuchó y detuvo su mirada en los ojos de cada escucha, o pasando su mirada de un lado a otro y mirando a cada asistente?; **Credibilidad**, ¿Parecía que estaba bien informado sobre el tema?, ¿Tenía energía y entusiasmo al hablar?; ¿Hizo gala del **Autodominio**? ¿Se veía que estaba controlando sus nervios, teniendo el control de sí mismo?; **Uso del vocabulario**, ¿Manejo un léxico adecuado con la mayor sencillez, o su lenguaje fue rebuscado? ¿Cuidó la claridad de la *expresión* y utilizó el idioma en forma correcta?; **Presentación personal**, ¿El orador se presentó vestido de acuerdo a las circunstancias del acto, es decir de manera formal?; **Uso de material audiovisual**, ¿Usó de sus diapositivas, fueron claras, con poca información, con letra grande para ser leída desde la distancia? ¿Las diapositivas contenían colores adecuados en contraste entre el fondo y la letra, uso imágenes adecuadas a la información del texto?; **Opinión general** en tu opinión, de manera general de qué manera manejo todos los elementos; y, **Tiempo** ¿Realizó su exposición del tema en el tiempo establecido?

Se dará retroalimentación al final de todas las presentaciones. Cuando terminen las presentaciones se proyectarán los videos y aquí se pedirá *al estudiante en cuestión que él se retroalimente y vea que tiene que mejorar y el grupo retroalimentará haciendo hincapié de los cambios que tuvo.*

**Cierre:** Se les agradecerá el haber participado y se les informará que se les entregará un CD con la grabación del grupo de la 1ª y última sesión. A fin de que les sirva para valorar

los cambios que presentaron todos los integrantes del grupo y de manera particular para él.

Hoja de Retroalimentación de Presentación Oral Final												
<b>Nombre</b>												
<b>Tema</b>												
<b>Introducción</b>												
<b>Desarrollo</b>												
<b>Conclusión</b>												
<b>Manejo del tema</b>												
<b>Voz</b>												
<b>Emotividad</b>												
<b>Movimiento corporal</b>												
<b>Contacto visual</b>												
<b>Credibilidad</b>												
<b>Autodominio</b>												
<b>Uso del vocabulario</b>												
<b>Presentación personal</b>												
<b>Material audiovisual</b>												
<b>Opinión general</b>												
<b>Tiempo</b>												

\* Se anota el nombre del expositor y se le calificará de acuerdo a la guía de 1 a 5 donde 5 es el mayor puntaje.

### Guía para calificar la presentación de un discurso

<b>Tema</b> .- la estructura lógica que lo respalda.
<b>Introducción</b> .- que impresione de tal manera que atrae la atención de los asistentes.
<b>Desarrollo</b> .-exposición de las ideas con profundidad y en forma ordenada.
<b>Conclusión</b> .- síntesis de los puntos principales.
<b>Manejo del tema</b> .- conoce el tema.
<b>Voz</b> .- volumen adecuado al lugar, con las variaciones que sean convenientes y una dicción clara.
<b>Emotividad</b> .- manifestar nuestro estado de ánimo y hacerlo partícipe con el público. el público viva y comparta nuestra emoción. Si uso todo el cuerpo, a través de la voz, de nuestros gestos, movimientos corporales, posición y dominio del espacio y la mirada.
<b>Movimiento corporal</b> .- Reflejar seguridad de acuerdo con lo que expresa oralmente.
<b>Contacto visual</b> .- Mirar directamente al público que lo escucha y detenga su mirada en los ojos de cada escucha, pasando su mirada de un lado a otro y mirando a cada asistente.
<b>Credibilidad</b> .- bien informado sobre el tema, energía y entusiasmo al hablar.
<b>Autodominio</b> .- control del nerviosismo, el control de uno mismo.
<b>Uso del vocabulario</b> .- léxico adecuado con la mayor sencillez, rebuscamientos. Cuidando la claridad de la expresión y utilizando el idioma en forma correcta.
<b>Presentación personal</b> .- el orador se presente vestido de acuerdo a las circunstancias del acto. De una manera formal.
<b>Uso de material audiovisual</b> .- uso de acetatos, cartelones, sonido, fotos, modelos, etc.
<b>Opinión general</b> .- una vision general de todos los elementos.
<b>Tiempo</b> .- el manejo del tiempo si expuso su tema en el tiempo establecido.



# 3

## ¿Estresado? ¡La solución está en ti!

Sandra Ivette Martínez Téllez

**E**l ser humano mantiene cierto grado de estrés durante toda su vida y más aun tomando en cuenta que desde su nacimiento se encuentra inmerso en un medio ambiente social y natural con el cual se relacionará hasta el día de su muerte, en esta relación el ser humano no es pasivo pues al enfrentarse a las demandas del medio reacciona y lo modifica de acuerdo con sus necesidades, capacidades y preferencias (Oros, 2002). Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin presentar manifestaciones psicósomáticas, se convierta en una acción altamente perjudicial afectando la calidad de vida de las personas (Ticona, Paucar & Llerena, 2010).

Como se puede notar la presencia del estrés en los seres humanos pareciera inevitable, pero ¿Qué es el estrés? La palabra estrés se deriva del griego '*stringere*' que significa provocar tensión o presión sobre algo. Sin embargo este término aplicado al ser humano es mucho más complejo ya que implica las diferencias individuales tanto en el tipo de factores que desencadenan la respuesta al estrés como la naturaleza de dicha respuesta. Estas diferencias individuales pueden ser explicadas por la forma en que cada persona percibe los hechos y por lo que piensa respecto a ellos (Núñez, 2011). Tomando en cuenta lo anterior sería más apropiado hablar de **estrés psicológico**, el cual es definido por Lazarus y Folkman (1991) como la relación del individuo con el ambiente, que es valorada por el sujeto como amenazante o desbordante con respecto a sus recursos y que pone en peligro su bienestar. De la definición anterior es importante recalcar que el estrés no es el resultado directo de la relación entre el ambiente y el individuo si no que este surge a partir de la percepción de amenaza y esta a su vez implica una valoración (Oros, 2002).

La evaluación cognitiva se podría definir como el proceso mediante el cual el individuo determina las consecuencias que un acontecimiento determinado puede acarrearle, así como el significado que este tiene, partiendo de esto Lazarus y Folkman (1991) diferencian dos tipos básicos de valoración: 1) *Valoración primaria*: evalúa si el estímulo es significativo para el bienestar del individuo y las consecuencias que puede traerle; y, 2) *Valoración secundaria*: hace referencia a los recursos de afrontamiento con los que cuenta la persona para reducir o eliminar las consecuencias aversivas del evento.

Por otro lado, el estrés según Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernández-Domínguez y Contreras (2008) puede clasificarse en dos tipos: *Estrés positivo o eutrés*: cuando las respuestas del organismo al estrés son adaptativas, y ayudan a la persona a enfrentar adecuadamente la tensión sin consecuencias desagradables y *Estrés negativo o distrés*: cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, resultan excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo.

Con base en lo anterior, Núñez (2011) menciona que la presencia de estrés negativo se caracteriza por un estado psicofisiológico de tensión acumulada, ya sea localizada en una parte específica del organismo, o bien generalizada a la totalidad de la persona y que produce una reacción de alarma, desgaste y descontrol. Las consecuencias que puede traer este tipo de estrés son: agotamiento físico; trastornos funcionales psicosomáticos como dolor de cabeza, taquicardia, dolor de estómago, diarrea o estreñimiento, alteraciones del sueño o agotamiento intelectual. Dentro de este se encuentra dificultad de concentración, fallas en la memoria, bajo rendimiento intelectual y disturbios psicológicos tales como impaciencia, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, relaciones sociales difíciles y tensas.

Y sostiene que, para evitar todas estas consecuencias negativas del distrés primeramente se pueden considerar las diferentes **estrategias de afrontamiento** para adaptarse a la situación y atenuar la sobre estimulación que se produjo en su organismo, es necesario hacer una distinción entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de afrontamiento pues suelen confundirse, los **estilos de afrontamiento** son las predisposiciones personales

para hacer frente a las situaciones, es decir, formas generales, estables y consistentes de afrontar el estrés y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. Por otro lado las **estrategias de afrontamiento** son los procesos específicos que se utilizan dependiendo de la situación concreta y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. Los conceptos anteriores aunque diferentes, están íntimamente relacionados debido a que comúnmente un estilo de afrontamiento determinado influye en las estrategias de afrontamiento (Felipe & León, 2010).

Ahora bien, los estilos de afrontamiento se pueden dividir en tres tipos: 1) *el focalizado en resolver el problema*, en el cual se busca modificar la situación problemática para hacerla menos estresante, 2) *el emocional*, en el que se reduce la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional y 3) *la evitación*, este implica escapar del problema, no pensando en él, o distrayéndose con otras actividades o conductas (Aragón, Chávez y Contreras, 2012).

Tomando en cuenta la relación existente entre los estilos y las estrategias de afrontamiento es posible ubicar diferentes estrategias de afrontamiento dentro de cada estilo de afrontamiento, de esta manera la solución de problemas y la administración del tiempo, pueden considerarse como parte de un estilo de afrontamiento dirigido al problema, mientras que el control de la respiración, la relajación y el ejercicio físico formarían parte de un estilo de afrontamiento dirigido a la emoción.

Otro elemento a considerar dentro de esta misma línea, son los recursos de afrontamiento los cuales son características personales y sociales en los que se basan las personas cuando tienen que hacer frente a los estresores. Estos recursos reflejan una dimensión latente del afrontamiento, ya que son algo potencial para la acción, pero no la acción en sí misma. Existen diferentes formas de recursos individuales de afrontamiento, tales como el locus de control, la percepción de control, la autoeficacia, la autoestima, el sentido del optimismo y el apoyo social (Sandín, 2003).

Como se puede observar existen diferentes opciones para manejar el estrés de manera efectiva, sin embargo; pocas personas las ponen en práctica, por tal motivo se desarrolló el taller vivencial: ¿Estrésado? ¡La solución está en ti!; con el objetivo de que las personas que participen en él aprendan a controlar sus niveles de estrés mediante el uso de estrategias y recursos de afrontamiento.

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Estrés.
- Reconocimiento corporal.
- Estresores.
- Locus de control.
- Tipos de valoración.
- Factores situacionales que influyen en la valoración.
- Autoeficacia.
- Estilos de afrontamiento.
- Estrategias de afrontamiento:
  - Pensamiento positivo: distorsiones cognitivas.
  - Solución de problemas.
  - Administración del tiempo.
  - Relajación: respiración, imaginación y ejercicio físico.
- Asertividad.



### 1ª SESIÓN Un primer acercamiento al estrés

**ACTIVIDAD 1. Aplicación de pretest.** Duración: 30 minutos. Con el **objetivo** de conocer las condiciones en las que los estudiantes inician el taller. **Material:** Escala de Estrés Percibido, Inventario de Modos de Afrontamiento, Inventario de Asertividad y Escala de Autoeficacia General.

### Escala de Estrés Percibido

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, Kamarck, y Mermelstein (1983), adaptada por Remor (2006).

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: F M

**Marca la opción que mejor se adecúe a tu situación actual, teniendo en cuenta *la última semana*.**

<b>Durante la última semana:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>De vez en cuando</b>	<b>A menudo</b>	<b>Muy a menudo</b>
1. ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	0	1	2	3	4
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?	0	1	2	3	4
4. ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	1	2	3	4

<i>Durante la última semana:</i>	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
10. ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	0	1	2	3	4
11. ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. ¿Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?	0	1	2	3	4
13. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	0	1	2	3	4
14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Los ítems negativos son 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 en estos se cambia el puntaje en sentido inverso, si había seleccionado el No 1 se le asignan 4 puntos y así sucesivamente; mientras que los ítems positivos son 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14, en ellos se toman los puntos de los números seleccionados. Al finalizar de invertir los puntajes negativos se suman todos los puntos obtenidos y se ve la siguiente escala.

Esta escala da puntuaciones entre 0 y 56, **a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido**. Se considera que si se obtiene de 0 a 18 puntos, se tiene estrés bajo; de 19 a 36 puntos estrés moderado y de 37 a 56 puntos estrés alto.

**Desarrollo:**

Se le proporcionará a cada estudiante la escala de estrés Percibido y se le pedirá que la conteste sinceramente y en caso de que tenga alguna duda, que le pregunte al Instructor.

**ACTIVIDAD 2. Entrelazados. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de romper la tensión del primer momento e integrar al grupo.

**Desarrollo:**

- Todos los estudiantes se dividirán en parejas.
- Se pedirá a los estudiantes que se sienten en el suelo espalda con espalda y entrelacen los brazos, cuando el Instructor de la orden, intentarán levantarse los dos al mismo tiempo sin soltarse.
- Una vez arriba, buscarán otra pareja que se haya levantado y realizarán el mismo ejercicio entre los cuatro, luego entre ocho y así hasta que todos estén de espaldas y con los brazos entrelazados y todos se puedan levantar.

**Cierre:** ¿Cómo les fue en el ejercicio? ¿Fue fácil o difícil?, ¿Por qué? ¿En qué momento tuvieron más problemas? Después de hacer estas preguntas el instructor dirá algo como esto: “cuando llegamos a un lugar en donde no conocemos a la mayoría de las personas, es probable que nos sintamos un poco nerviosos y tensos, sin embargo, si interactuamos un poco y hacemos uso del humor podemos romper dicha tensión y relajarnos como ocurrió al realizar este ejercicio”.

**ACTIVIDAD 3. La Respuesta Incompleta. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes se presenten con el grupo. **Material:** se utilizará una hoja tamaño oficio por estudiante, crayolas, marcadores y cinta adhesiva.

**Desarrollo:**

- El Instructor dibujará en el pizarrón un rectángulo grande, lo dividirá en tres, a una de las partes le escribe la frase: **yo cuando estoy feliz...**, a la segunda: **yo cuando estoy triste...** y a la tercera: **yo cuando estoy estresado...**

- Posteriormente entregará a los estudiantes una hoja tamaño oficio y una crayola o marcador a cada uno y les pedirá que hagan lo mismo que él hizo con el rectángulo que dibujo en el pizarrón pero en la hoja que se les dio.
- El Instructor solicitará a los estudiantes que *piensen la respuesta que darían a cada una de las frases incompletas de los carteles* (Deja una pausa de silencio para que los estudiantes piensen en sus respuestas).
- A continuación se les pedirá a los estudiantes que *hagan un dibujo que represente su respuesta para cada uno de los apartados*.
- En una reunión plenaria los estudiantes *presentarán en forma espontánea*: Su nombre y algunos datos generales más como sus pasatiempos y ocupación, luego presentan al grupo sus carteles y comentan sobre los dibujos que realizaron.
- Se sigue el mismo procedimiento hasta que todos se presentan.

**Cierre:** El instructor guiará un proceso, para que el grupo comente como se sintió, haciendo algunas preguntas como: ¿Les costó trabajo completar las frases? ¿Por qué? ¿Encontraron cosas en común con sus compañeros?

Finalmente el instructor puede decir: *“ahora ya conocemos un poco más de nuestros compañeros y pudimos identificar cosas que tenemos en común, esto es muy importante pues estaremos juntos durante una semana en la cual interactuaremos constantemente y por supuesto nos conoceremos cada vez más”*.

**ACTIVIDAD 4. Lo que Ofrezco y lo que Espero. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de establecer las reglas que se manejarán dentro del taller y las expectativas que tienen del mismo. **Material:** se utilizarán marcadores y un pizarrón.

### Desarrollo:

- El instructor dará una breve explicación a los estudiantes acerca de la importancia que tiene establecer algunas reglas para el desarrollo del taller. Se podría decir algo como: **“así como es importante ir conociéndonos, también lo es establecer algunas reglas, ya que esto contribuye a que la convivencia entre nosotros sea respetuosa y agradable”**.

- A continuación les pedirá que voluntariamente pasen al pizarrón a **escribir una regla que les gustaría que se implementara pero que estuvieran dispuestos a cumplir**, se dará un tiempo para que vayan pasando.
- Ya que terminen de escribir las reglas se les pedirá que **ahora pasen a escribir que esperan del taller**.
- Cuando hayan terminado se le preguntará al grupo en general si están de acuerdo y **se hacen las adecuaciones pertinentes**.
- El Instructor podrá **agregar algunas reglas que sean importantes y que los estudiantes no escribieron**. Las reglas que deben establecerse son: llegar puntual, portar su gafete, no usar celular durante las sesiones, respetar las opiniones de los demás, “lo que se presente aquí, aquí se queda”.
- Por último se comentarán las expectativas que se tienen acerca del taller.

**Cierre:** El instructor explicará brevemente como se llevará a cabo el taller, de cuantas sesiones constará y las principales temáticas a abordar retomando las expectativas que los estudiantes mencionaron, así mismo hará un recordatorio de las reglas que se establecieron anteriormente. Se puede mencionar algo como lo siguiente:

“Este taller consta de diez sesiones, en ellas aprenderemos a reconocer cuando estamos estresados y qué es lo que nos estresa, así como algunas formas de manejar este estrés. Las sesiones inician a las 9 y se dará una tolerancia de 15 minutos, hay que llegar temprano para no interrumpir las actividades. Espero que este taller les sirva y cumpla las expectativas que tienen acerca de él. Sólo recuerden que para que podamos tener un ambiente agradable hay que cumplir las reglas que pusimos hace un momento además de participar activamente en todas las actividades” ¡¡¡Bienvenidos!!!.

**Actividad 5.** ¿Qué es el **Estrés?** **Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de comparar lo que se sabe acerca del estrés y lo que en realidad es. **Material:** una hoja blanca por equipo y bolígrafo.

### Desarrollo:

- Se dividirá al grupo en dos equipos.
- Ya que estén integrados los equipos se les pedirá que *entre todos lleguen a una conclusión acerca de qué es el estrés y que la escriban en la hoja que se les proporcionó*. Elegirán a un miembro de su equipo para que explique al grupo a que conclusión llegaron, se les dará cinco minutos.
- Se pedirá a *cada representante que explique lo que para su equipo es estrés*.

**Cierre:** El instructor expondrá al grupo cual es la definición de estrés y sus implicaciones, finalmente hará observaciones de que tanto se acercaron los equipos.

La información que se les proporcionará es la siguiente:

*“El estrés, es definido como la relación del individuo con el ambiente, que es valorada por el sujeto como amenazante o desbordante con respecto a sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus & Folkman, 1991). Aquí se puede notar, que el estrés no se da por lo que está en el exterior sino por lo que yo pienso de eso y de mi capacidad para afrontarlo. Por ejemplo, si a alguien le estresan los exámenes, no se estresara por la presencia del examen si no porque sabe que si no lo pasa su calificación se verá afectada y también porque cree que no tiene el conocimiento necesario para sacar una buena calificación”.*

*Algunas de las reacciones fisiológicas que aparecen cuando nos estresamos son: las pupilas se agrandan para mejorar la visión y el oído se agudiza; los músculos se tensan para responder al desafío; la sangre es bombeada hacia el cerebro para aumentar la llegada de oxígeno a las células y favorecer así los procesos mentales que están ocurriendo; las frecuencias cardiaca y respiratoria aumentan y como la sangre se desvía preferentemente hacia la cabeza y hacia el tronco, las extremidades, sobre todo las manos y los pies, se perciben fríos y sudorosos (Davis, Robbins, y McKay 1985).*

*Molina-Jiménez, Gutiérrez-García, Hernández-Domínguez, y Contreras, (2008) mencionan que se puede clasificar al estrés en dos tipos: 1) Estrés positivo o eutrés: cuando las*

*respuestas del organismo al estrés son adaptativas, y ayudan a la persona a enfrentar adecuadamente la tensión sin consecuencias desagradables. 2) Estrés negativo o distrés: cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, resultan excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo.*

*Con base en lo anterior, cabe mencionar que la presencia de estrés negativo se caracteriza por un estado psicofisiológico de tensión acumulada, que produce una reacción de alarma, desgaste y descontrol, ya sea localizada en una parte específica del organismo, o bien generalizada a la totalidad de la persona. Las consecuencias que puede traer este tipo de estrés son: agotamiento físico; trastornos funcionales psicosomáticos como dolor de cabeza, taquicardia, dolor de estómago, diarrea o estreñimiento, alteraciones del sueño, etc.; agotamiento intelectual dentro de este se encuentra dificultad de concentración, fallas en la memoria, bajo rendimiento intelectual y disturbios psicológicos tales como impaciencia, irritabilidad, nerviosismo, tristeza, relaciones sociales difíciles y tensas (Núñez, 2011).*



## 2ª SESIÓN Conociendo al estrés

**ACTIVIDAD 1. Toma de Consciencia. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** diferenciar el mundo exterior del interior.

**Desarrollo:** Se les darán las siguientes instrucciones a los estudiantes:

- *En primer lugar concentre su atención en el mundo exterior. Observe detalladamente todo lo que lo rodea, fíjese bien en los colores, formas, texturas. Ahora escuche con detalle tanto los sonidos dentro del salón como los de afuera. Perciba los olores.*

- *Una vez que haya tomado consciencia de todo lo que le rodea cierre sus ojos y dirija su atención a su cuerpo y a sus sensaciones físicas, es decir, a su mundo interior. Por ejemplo, sienta cómo sus pies están apoyados en el suelo, el roce de su ropa con la piel, el ritmo de su respiración, los latidos de su corazón. Sienta todo cuanto pueda percibir.*
- *Lentamente abra los ojos y trate de alternar lo que percibe del exterior como lo que percibe del interior. Por ejemplo, puede pensar: “soy consciente de que tengo comezón en la mano y también soy consciente de que está pasando gente en el pasillo”. Siga alternando sus percepciones.*

**Cierre:** Se preguntará a los estudiantes ¿Qué les costó más trabajo, identificar lo del exterior o lo interior? ¿Tuvieron algún problema para alternar sus percepciones? ¿En la vida cotidiana a que le prestan más atención? “como podemos ver diferenciar las percepciones que vienen de afuera y de adentro no resulta tan sencillo, en ocasiones una crea interferencia en la otra, pero si practicamos un poco lograremos hacernos conscientes de ambas cosas, lo cual es muy importante pues el cuerpo es el primer indicador de que estamos estresados.

**ACTIVIDAD 2. Tensar y Distensar. Duración: 15 minutos.** Con el **objetivo** de identificar las sensaciones de tensión y relajación.

### Desarrollo:

- Se les pedirá a los estudiantes que, se sienten en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.
- Se les darán las siguientes instrucciones: *tensen los músculos de los pies, junten los talones, luego las pantorrillas, las rodillas, tensen la parte superior de las piernas. Tensen los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros. Aprieten los puños, tensen sus manos, sus brazos, crúcenlos. Tensen los músculos del cuello, aprieten sus mandíbulas, tensen el rostro, cerrando sus ojos, frunciendo su ceño, hasta el cuero cabelludo. Una vez que esté todo su cuerpo en tensión, tome aire, reténgalo diez segundos y mientras cuente tensen hasta el máximo todo el cuerpo. Después de diez segundos se les pedirá que exhalen el aire aflojando totalmente el cuerpo.*

- Se repite dos veces más, recuerde guiarlos en estos subsiguientes recorridos, al finalizar la tercera repetición les dice: *...hasta liberar eliminar toda tensión de su cuerpo.*

**Cierre:** ¿Se asemeja esta tensión que crearon en su cuerpo a la que aparece cuando están estresados? En este ejercicio inducimos de manera consciente a nuestro cuerpo las sensaciones de relajación y tensión, esto con el objetivo de que nos sea mucho más fácil identificarlas.

**ACTIVIDAD 3. Exploración del Cuerpo. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de identificar el grado de tensión en el cuerpo.

**Desarrollo:**

Se le pedirá a los estudiantes que se sienten de una manera cómoda y cierren los ojos, a continuación se les dan las siguientes instrucciones: *tome consciencia de todo tu cuerpo y vaya explorándolo poco a poco... cada parte de él, empezando por los dedos de los pies... y vaya subiendo hasta llegar a su cabeza..., vaya identificando las partes en las que sienta tensión... cada que se encuentre con un área tensa, exagérala un poco más para que pueda tomar mejor consciencia de ella..., reconozca los músculos que están tensos... ya que termine de recorrer su cuerpo pregúntese ¿Qué parte está más tensa? Y ahora abra los ojos lentamente.*

**Cierre:** Se les preguntará a los estudiantes ¿Cómo se sintieron? ¿Qué tan diferente es estar completamente tenso con respecto de estar relajado? ¿Qué tan seguido sienten esa tensión, y la sensación de relajación? ¿Encontraron áreas tensas? ¿Cuáles fueron? “hace un momento ya diferenciábamos lo externo de lo interno, estas sensaciones de tensión o relajación se producen en nuestro cuerpo incluso antes de que seamos conscientes de que estamos siendo presas del estrés, por lo tanto aprender a distinguirlas será de gran ayuda para actuar de inmediato y no dejar que la tensión se vaya acumulando”.

**ACTIVIDAD 4. ¿Qué Me Estresa? Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de identificar de forma general los principales estresores. **Material:** para esta actividad se utilizarán hojas blancas y bolígrafos.

### Desarrollo:

- Se les pedirá a los estudiantes que saquen una hoja y que *escriban todas las cosas o situaciones que les provocan estrés.*
- Ya que hayan terminado su lista se les pide que *del otro lado de la hoja acomoden las cosas que les provocan estrés iniciando con las que les causa menor estrés y terminando con las que le causa mayor estrés.*
- Después *escribirán porque esas cosas o situaciones los estresan.*

**Cierre:** Se abrirá la discusión grupal y se pedirá que de manera voluntaria algunos estudiantes comenten al grupo lo que escribieron en sus hojas, después se preguntará ¿Fue fácil o difícil identificar lo que los estresa? ¿Encontraron muchos estresores? ¿Tenían claro porque esas cosas o factores los estresan? Si la respuesta es no ¿Cuánto les costó encontrar esos por qué? ¿Les ayudó al escuchar a sus compañeros para encontrar otros factores que los estresan? Muy bien, agréguelos a su lista.

**ACTIVIDAD 5. Exposición de Tipos de Estresores. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de conocer qué es un estresor y qué tipos existen. **Material:** hojas de rotafolio.

### Desarrollo:

El instructor dará a forma de exposición la siguiente información:

*De acuerdo con Davis, Robbins y McKay (1985) existen tres **fuentes básicas de estrés:** el entorno, el cuerpo y los pensamientos. El entorno bombardea a los individuos constantemente con demandas de adaptación, obligándolos a soportar el ruido, las aglomeraciones, las exigencias que representan las relaciones interpersonales, los horarios rígidos, las normas de conducta y muchas otras amenazas a su seguridad y autoestima. La segunda fuente de estrés, el cuerpo, se refiere a los momentos difíciles que representa la adolescencia, la enfermedad, los accidentes, las restricciones de la dieta, los trastornos del sueño, en general se habla de todas aquellas circunstancias que afectan al organismo a nivel fisiológico. Por último los pensamientos, es decir la forma en que se interpreta y cataloga las experiencias y el modo de ver el futuro pueden servir tanto para relajarse*

como para estresarse, de igual forma el pensar en los problemas genera tensión, lo que a su vez crea la sensación subjetiva de inquietud, que provoca pensamientos aún más ansiosos o estresantes, formándose de esta manera un ciclo.

Por su parte Oros, (2002) clasifica a los **estresores** en vitales y cotidianos. Los vitales se refieren a vivencias específicas en las personas que producen ciertos cambios que generan situaciones permanentes e irreversibles que exigen la adaptación del sujeto, por ejemplo, el fallecimiento de un familiar cercano, la jubilación, el matrimonio, etc., mientras que los sucesos cotidianos son experiencias diarias, transitorias y poco importantes que sin embargo, son percibidas como memorables y angustiosas, este estrés diario así como las satisfacciones que caracterizan la vida cotidiana suelen ser más significantes para la salud que los sucesos vitales.

**Cierre:** Se les pide a los estudiantes que ahora que ya saben de qué fuentes proviene el estrés clasifiquen en su lista de estresores los que vienen del cuerpo, los del entorno y los del pensamiento y en caso de no encontrar alguno proveniente de las fuentes mencionadas traten de recordar si alguna vez lo han experimentado. Se comentará lo que encontraron y se señalará que las fuentes que más percibimos son las del entorno, sin embargo; las otras dos solemos pasarlas por alto y atribuir las a otras cosas.

**ACTIVIDAD 6. Diario de Control de Estrés. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de identificar de forma particular los principales estresores cotidianos. **Material:** hojas blancas y bolígrafos.

**Desarrollo:**

- Se les dará a los estudiantes una hoja y se les pedirá que la dividan en dos columnas, la primera tendrá el título de hecho estresante y la segunda de síntoma.
- Los estudiantes tendrán que recordar lo que hicieron el día anterior y se les pedirá que anoten en la primera columna el primer hecho estresante que tuvieron durante el día, por ejemplo en cuanto me levante el sonido del despertador me causo estrés; en la segunda columna pondrán que fue lo que sintieron en ese momento, por ejemplo, me

dolió la cabeza; y así sucesivamente irán llenando ese cuadro recordando con detalle todo su día.

**Cierre:** Se preguntará ¿Para qué creen que les sirva lo que acabamos de hacer? Después de escuchar las respuestas se les dirá que algunas partes del día resultan más estresantes que otras; igualmente algunos acontecimientos son capaces de producir síntomas físicos y emocionales con mayor facilidad que otros. Así mismo cierto tipo de acontecimientos producen síntomas característicos y es útil recordar ambos.



### 3ª SESIÓN Lo que puedo lograr con mi pensamiento

**ACTIVIDAD 1. El Espantado. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de alertar al sistema nervioso para preparar el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje, así como relajar todo el cuerpo.

**Desarrollo:** se les dará las siguientes instrucciones a los estudiantes:

- *Abran las piernas moderadamente.*
- *Abran totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.*
- *Levanten los talones y apóyense sobre la punta de los pies, estiren los brazos hacia arriba lo más alto que puedan, como alcanzando el cielo.*
- *Al estar muy estirados, tomen aire y guárdenlo durante diez segundos, estirándose más y echando su cabeza hacia atrás.*
- *A los diez segundos expulsen el aire con un pequeño grito y aflojen su cuerpo, llevando hasta abajo sus brazos y su cuerpo, como si se dejaran caer. Se repite por cinco ocasiones.*

**Cierre:** Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se sintieron? Y se les explicará que *este ejercicio les sirve para prepararse para el aprendizaje, oxigenando su sangre, así como para relajar su cuerpo.*

**ACTIVIDAD 2. Mi Historia. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de concientizar a los estudiantes de que tienen el control de su estrés. **Material:** pizarrón y marcadores.

#### Desarrollo:

- Se dividirá al grupo en parejas (de preferencia con personas que no conocen), cuando ya estén formadas se les pedirá que *cada uno cuente a su compañero una anécdota en la que se hayan considerado víctima y otra en la que se considere responsable.*
- Ya que ambos hayan contado sus dos historias, se abrirá una discusión grupal en la que de acuerdo a las historias que contaron y escucharon pasen a escribir al pizarrón características de una víctima y de una persona responsable.

**Cierre:** ¿Saben ustedes cuál es la diferencia entre responsabilidad y culpa? ¿Es sano sentir culpa? ¿Quién no se ha sentido culpable en su vida? Seguramente les ha pasado, que lastiman a otra persona sin querer y luego sienten una gran **culpa**. Todos cometemos errores, algunos insignificantes y otros muy importantes. El hecho es que cuando uno de estos errores afecta de alguna manera a otra persona, nos sentimos mal.

*La **culpa** es un indicador de que estamos rompiendo una de las “reglas” sociales. Ya sean reglas establecidas formalmente, como respetar las señales de alto en la calle, o reglas implícitas o autoimpuestas como evitar herir los sentimientos de otros. La culpa se define como el estado emocional que surge de pensar que hemos actuado de manera indebida (ya sea que hicimos algo que no debimos haber hecho, o que no hicimos algo que debíamos hacer). La culpa **es una actitud formada por emociones y pensamientos, que nos llevan a una sensación de auto devaluación.** Es decir, la persona que siente culpa, se califica negativamente como persona, se siente mal consigo misma y se siente devaluada de alguna manera.*

Generalmente, la culpa surge de manera automática y nos puede servir como indicador de que algo en nuestra conducta no está en armonía con lo que nosotros consideramos adecuado. Sin embargo, quedarse con el sentimiento de culpa una vez que nos hemos dado cuenta de la situación no sirve de nada. De lo que se trata realmente es de asumir nuestros actos, y hacernos responsables de enmendar las situaciones, hasta donde sea posible. **Hay una gran diferencia entre sentirme culpable y sentirme responsable.** La culpa me hace sentirme mal conmigo y me devalúa. Hacerme responsable me hace sentir mal hacia la conducta, pero me sigo sintiendo bien conmigo, aceptando que cometí un error, pero que eso no me devalúa como individuo. Pongamos un ejemplo: Imagínate que estás a la mesa comiendo con un amigo. De repente en la emoción de la plática, haces un brusco ademán con tu brazo y tiras el vaso de agua que estaba frente a ti, bañando por completo a dicho amigo.

**Los pasos a seguir para reaccionar con responsabilidad** en vez de con culpa son: **1.** Lo primero que haces es **reconocer ante ti mismo que cometiste un error**; **2.** Debes reconocer que no fue intencional, que **eres humano y sí, a veces te equivocas** y que eso es parte de crecer y desarrollarte; **3.** Entonces debes **enmendar la situación**, discúlpate, busca con que ayudar a repararla situación; **4.** Después de esto, lo más adecuado es **hacerte responsable del hecho**, estar dispuesto a hacer todo lo que esté en tus manos para resolverlo, componer o pagar lo necesario para que la situación se arregle en la medida de lo posible. Dar opciones para arreglar aquello que tú “descompusiste” sería actuar responsablemente. Y aquí viene lo más importante: **¡ESTO ES TODO LO QUE PUEDES HACER, NO PUEDES HACER MÁS!**; **5.** Finalmente te será muy útil observar y entender lo sucedido para **evitar que esto se repita otra vez.** **Aprender** todo lo que sea posible de la situación **y comprometerte a actuar de manera responsable de aquí en adelante.**

Si te fijas, **todos estos pasos tienen que ver contigo, no con el otro. No puedes cambiar directamente las reacciones del otro.** Si el otro se enoja y a pesar de tus disculpas te insulta y a pesar de que ofreces todas las soluciones posibles, el otro decide seguir enojado y no aceptar que no fue tu intención, debes entenderlo y darle tiempo para superarlo, **ese ya es problema del otro, eso sí no es tu responsabilidad** (Culpa vs. Responsabilidad s/f).

**ACTIVIDAD 3. Contando una Anécdota. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de identificar la evaluación irrelevante.

**Desarrollo:**

- Se pedirá un voluntario para contar una anécdota del tipo que el estudiante decida.
- El voluntario desde su lugar contará su anécdota
- Se continúa con al menos siete estudiantes.

**Cierre:** Se les preguntará cómo se sintieron al contarla y se reflexionará sobre la relación entre los sentimientos y los pensamientos de temor por lo que opinen los demás

**ACTIVIDAD 4. “Haciendo Reír a mi Compañero. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de identificar la evaluación benigno-positiva.

**Desarrollo:**

- Se colocará a los estudiantes por parejas (con personas con las que no hayan trabajado antes), se les pedirá que se pongan de pie uno frente al otro.
- Se les indicará que decidan quién será el estudiante A y quién el estudiante B, se les da un momento para elegir.
- Se les dirá que *el estudiante A tiene que hacer reír al estudiante B y que a la señal del Instructor tendrán que cambiar los papeles; es decir, el estudiante B hará reír al estudiante A.*
- *Se trabajará con tres parejas diferentes.*

**Cierre:** Se les preguntará si con las diferentes personas con quienes trabajo fue diferente la experiencia y en ¿Qué consistió la diferencia? ¿En qué casos les costaba más trabajo hacerla reír?, ¿Qué pensaban en ese momento? *Es importante reconocer que los pensamientos manifiestan los temores que tenemos de hacer el ridículo y que el otro piense que “soy bobo”, y por lo tanto no me permito fluir y ser gracioso, es decir tomamos la vida demasiado en serio. Y si podemos reírnos hasta de nosotros mismos, estaremos más relajados. Por ello, la risa es un buen remedio para el aburrimiento y el estrés.*

**ACTIVIDAD 5. Múltiplos de 7. Duración:** 35 minutos. Con el **objetivo** de identificar la evaluación estresante.

### Desarrollo:

- Se explicará a los estudiantes que la actividad consiste en que *cada quien irá diciendo un número, al primer estudiante le tocará el 1, al siguiente el 2, al que sigue el 3... y así sucesivamente, solamente que la persona que le toque decir el número 7, un múltiplo de 7 ó un número que incluya el 7 (como 17, 27, 37, etc.) en lugar de decir el número tendrá que dar un aplauso, quien se equivoque tendrá que pasar a bailar o cantar una canción.*
- Después se preguntará si se tiene alguna duda y se les pedirá que todos se pongan de pie y formen un círculo.
- Cuando el círculo esté formado se señalará a un compañero para que inicie con la actividad.
- Se realizaran por lo menos 5 rondas.
- Al finalizar la actividad se pide a los estudiantes que vayan a sentarse a sus respectivos lugares.

**Cierre:** Se les preguntará cómo se sintieron al realizar este ejercicio, ¿Tenían temor a equivocarse por tener que hacer una representación en público? A quienes les tocó pasar al frente y cantar o bailar, les costó mucho trabajo, ¿Qué era peor pensar que podía pasar o que pasará?

Se les pedirá que piensen en las tres actividades últimas, se les dirá que lo que paso en la primera dinámica es un ejemplo de **evaluación irrelevante**, en la segunda **evaluación benigna-positiva** y en la última se ejemplifico una **evaluación estresante**. Las cuales el Instructor deberá exponer conforme las vaya mencionando. La información que se proporcionará a los estudiantes es la siguiente:

*Lazarus y Folkman, (1991) mencionan que la valoración primaria es aquella en la que se evalúa si el estímulo es significativo para el bienestar del individuo y las consecuencias que puede traerle. Se pueden diferenciar tres tipos de evaluación primaria:*

- **Irrelevante:** esta se da cuando el encuentro con el entorno no conlleva implicaciones para el individuo, es decir, no se gana ni se pierde nada como la transformación.
- **Benigno-positiva:** esta evaluación aparece si las consecuencias del encuentro con el entorno se valoran como positivas, ósea si preservan, logran o parecen ayudar a conseguir el bienestar del individuo. Estas evaluaciones generan emociones como la alegría, amor, felicidad, regocijo o tranquilidad.
- **Estresantes:** significan daño/perdida, amenaza o desafío.
- **Daño/perdida:** el individuo ha recibido algún prejuicio físico o un daño a la estima propia o social. Que pueden generar ansiedad, enojo, dolor, minusvalía, tristeza o depresión.
- **Amenaza:** daño que aún no ha sucedido pero que se prevé, o incluso cuando el daño ya ha sucedido puede considerarse como amenaza debido a las implicaciones negativas futuras que todo daño o pérdida conlleva. En esta evaluación se valora principalmente el potencial dañino, lo que se acompaña de emociones negativas como miedo, temor, pavor, ansiedad, dolor, tristeza y enojo.
- **Desafío:** en esta hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación y se caracteriza por generar emociones placenteras como impaciencia, excitación y regocijo.



#### 4ª SESIÓN Entendiendo al estrés y el autolenguaje

**ACTIVIDAD 1. Intenso y/o Duradero. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de conocer los factores situacionales de duración e intensidad. **Material:** objetos pequeños y objetos grandes.

#### Desarrollo:

- Se le pedirá a los estudiantes que saquen un objeto pequeño de su mochila, pueden ser unas llaves, estuches porta plumas o cartera.

- Después se les pedirá que se *pongan de pie, estiren la mano derecha y pongan el objeto que sacaron sobre ella, después de un breve instante (5 segundos) se les pide que bajen la mano y se les pregunta ¿Sienten mucho peso sobre su mano? ¿Les incomoda?*
- A continuación volverán a *estirar la mano y poner el mismo objeto sobre ella, sólo que ahora estarán en esa posición 2 minutos, pasado ese tiempo se les pide que bajen el brazo y que se sienten y se les preguntará ¿Ahora, cómo se sintieron? ¿Hubo alguna diferencia con el ejercicio anterior?*
- Por último se les pedirá que *coloquen su mochila sobre su mano derecha, después de un breve instante (2 segundos) y se les preguntará ¿Percibieron fácilmente el peso que tenían sobre su mano? ¿Fue molesto?*

**Cierre:** Se explicará a los estudiantes que *eso mismo pasa con el estrés, a veces no notamos que algún estímulo está presente, y puede que no nos cause ningún problema, sin embargo, cuando lo dejamos ahí por mucho tiempo este puede volverse molesto. Por otro lado, cuando el estímulo es más intenso, nos percatamos de él más fácilmente y de igual manera notamos el efecto más pronto.*

**ACTIVIDAD 2. La Gallinita Ciega. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de conocer los factores situacionales de novedad, incertidumbre, inminencia y ambigüedad de los estresores. **Material:** un paliacate por pareja.

### Desarrollo:

- Se pedirá a los estudiantes que *formen parejas con personas que no conocen.*
- Se entrega un paliacate por pareja y se pedirá que *uno de ellos se vende los ojos.*
- A las personas que no tienen los ojos vendados se les indicará que *salgan un momento del salón y se les informa a los estudiantes con ojos vendados que se quedaran ahí un momento en lo que el Instructor sale a darle indicaciones a sus compañeros.*
- Las instrucciones que se les dará a los estudiantes que salieron del salón son: *“llevarán a sus compañeros a dar un recorrido alrededor del edificio van a guiarlo pero solamente con la voz, no pueden tocarlo; la mitad del recorrido pueden ir platicando con él y describirle con detalle el lugar por donde van pasando pero en la siguiente mitad del*

*camino no pueden hablarle más que para darle las instrucciones fundamentales para regresar al salón (hay que hablarles lo menos posible)”.*

- Terminando de decir esto se pedirá a los estudiantes que *entren al salón y se les menciona a los compañeros que están con los ojos tapados que irán con su pareja a dar una vuelta. Se indica a todos que ya pueden salir.*
- El Instructor se quedará en el salón a esperar a que todos regresen, cuando esto ocurra se *invertirán los papeles* y nuevamente se pedirá a los que ahora guiaran que salgan del salón y se les dirá las siguientes instrucciones: *“ahora ustedes guiarán a sus compañeros durante un recorrido pero sólo con la voz, no pueden tocarlos; tienen que llevarlos alrededor del edificio, la mitad del recorrido podrán platicar con su compañero y describirle el camino por donde lo llevan pero la otra mitad lo guiarán por otro lado (no necesariamente alrededor del edificio) y le describirán otro lugar totalmente diferente del que en realidad están, el recorrido no puede durar más de 10 minutos”* dicho esto se *pide que pasen al salón.*
- Ya con todos los estudiantes dentro del salón se les indica que *pueden salir a dar su paseo.*
- El Instructor se quedará en el salón a esperar a que todos regresen, cuando esto ocurra se indicará a los estudiantes que *se sienten en sus lugares.*

**Cierre:** Se preguntará primero a los estudiantes que les toco ser “ciegos” en la primera ronda ¿Cómo se sintieron? ¿Notaron alguna diferencia en sus guías durante el recorrido? ¿Cuáles? ¿Qué parte del recorrido les genero más estrés? después se les hará las mismas preguntas pero a los que les toco ser ciegos en la segunda ronda. Finalmente se les preguntará a todos si ya habían hecho esta actividad antes, en caso de que haya alguien que responda que si se le preguntará ¿Qué situación te genero más estrés, la que ya habías vivido antes o la de hace un momento? El instructor expondrá la siguiente información retomando lo que los estudiantes comentaron respecto a la actividad que acaban de realizar.

*Lazarus y Folkman (1991) consideran los siguientes factores situacionales:*

- **Novedad:** esta se toma como una característica más relativa que absoluta pues el ser humano por lo general siempre cuenta con información previa aunque no haya experimentado la situación de forma directa. Por tal motivo mientras más novedosa sea una situación y menos información se tenga acerca de ella o bien esta información de indicios de que esta puede causar algún daño al individuo, la situación podrá evaluarse como amenazante.
- **Incertidumbre:** se refiere a la existencia de características en el ambiente que den aviso al sujeto de la probabilidad de que algo doloroso o dañino ocurrirá, si un evento es predecible causará menos estrés que si éste no se puede predecir; una posible explicación a este fenómeno es que al predecir alguna situación dañina el individuo puede prepararse para enfrentarla.
- **Inminencia:** hace referencia al tiempo que transcurre antes de que ocurra un acontecimiento, este factor representa una gran complejidad en la evaluación cognitiva ya que ante un aumento en los periodos de tiempo previos a un acontecimiento pueden suceder dos cosas, por una parte puede haber un aumento en la percepción de amenaza o bien por otra parte esta puede disminuir.
- **Ambigüedad:** se presenta cuando la información necesaria para la evaluación de una situación es poco clara o insuficiente, cuanto mayor sea la ambigüedad, mayor es la influencia de los factores personales en la determinación del significado de la configuración del entorno.

**ACTIVIDAD 3. El Elefante. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de mejorar la coordinación mano/ojo, integrar la actividad cerebral, activar todas las áreas del sistema mente/cuerpo de una manera balanceada, lograr una máxima activación muscular y mejorar la atención.

### Desarrollo:

Se les dará las siguientes instrucciones a los estudiantes

- Recarguen el oído derecho sobre el hombro derecho y dejen caer el brazo.
- Mantengan la cabeza apoyando su oreja en el hombro.
- Extiendan bien su brazo derecho como si fuera a recoger algo del suelo.

- Relaje sus rodillas, abra sus piernas y flexione su cadera, de manera que su brazo apunte al suelo.
- Dibuje, con todo su brazo y con la cabeza, tres ochos acostados en el suelo empezando por la derecha.
- Permita que sus ojos sigan el movimiento de su brazo y que el centro del ocho (donde se cruzan las líneas) quede frente a usted.
- Si su ojo va más rápido que su brazo y su cabeza, disminuya la velocidad de su ojo.
- Repita el ejercicio en la dirección contraria tres veces.
- Cambie de posición, ahora con el brazo izquierdo y apoyando su cabeza en el hombro izquierdo.
- Dibuje tres ochos a la derecha y luego tres a la izquierda.

**Cierre:** se les dirá a los estudiantes que *esta actividad les ayudará a activarse y a mejorar su atención.*

**ACTIVIDAD 4. Haciendo Examen. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de identificar la valoración secundaria. **Material:** ejercicio A y ejercicio B.

#### EJERCICIO A

1. Lea todo antes de hacer algo.
2. Anote su nombre en la parte superior derecha de la hoja.
3. Encierre en un círculo la palabra “nombre”.
4. Dibuje cinco pequeños cuadros en la esquina superior izquierda de la hoja.
5. Dibuje un círculo alrededor de cada cuadro.
6. Ponga su firma debajo del título de la hoja.
7. Después del título ponga si, si, sí.
8. Ponga una “X” en el ángulo inferior izquierdo de esta hoja.
9. Trace un triángulo alrededor de la “X”.
10. En la parte derecha de atrás de esta hoja multiplique 23 x 50.
11. Haga un círculo alrededor de la palabra hoja en el enunciado 8.
12. Chasquee los dedos cuando llegue a este punto de la prueba.
13. Si usted piensa que ha seguido cuidadosamente las instrucciones diga “yo puedo” en voz alta.

**EJERCICIO A**

14. En la parte de atrás de la hoja sume  $34 + 18$ .
15. Dibuje un círculo alrededor del resultado de la suma anterior.
16. Haga 3 pequeños agujeros con la punta del lápiz aquí.
17. Subraye todos los números que están en la hoja.

Fuente: Mendiola (2010).

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

**Desarrollo:**

- Se les repartirá a todos los estudiantes una copia del ejercicio A, indicándoles que: “resuelvan el ejercicio lo más rápido que puedan”.
- Cuando todos hayan terminado de resolver el primer ejercicio se le pasará a cada estudiante el ejercicio B y se les darán máximo 15 minutos para resolverlo.

**Cierre:** Se abrirá una discusión grupal donde se preguntará: ¿Cómo se sintieron al contestar el primer ejercicio? ¿Y el segundo? ¿Qué influyo para que se sintieran así, tanto en el ejercicio A como en el B? ¿Qué pensaron de sí mismos? Después de esto se explicará al grupo que *además de valorar el estímulo, se hace una evaluación de nosotros mismo en cuanto a capacidades para afrontar el estrés y las emociones negativas, cuando esta evaluación no es positiva se tiende a sentir estrés como paso cuando resolvieron el ejercicio B.*

**ACTIVIDAD 5. Imágenes Emotivorracionales. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de cambiar las emociones desagradables en un evento estresante.

**Desarrollo:**

- Se les dará las siguientes instrucciones a los estudiantes:
- *Cierre los ojos e imagínese un evento estresante que haya experimentado, recuerde ¿Cuáles son las emociones desagradables que lo acompañan? Fíjese en todos los detalles de la situación como: las imágenes, el olor, el sonido, su vestimenta, su postura, ¿Qué dice y el tono de voz que emplea?*
- *Cuando ya pueda ver el acontecimiento de modo claro, piense que se siente incómodo. Deje que le invadan las sensaciones desagradables. No intente evitarlas, experimente esa sensación de malestar.*
- *Después de experimentar una de las sensaciones estresantes, oblíguese a cambiarla por otra menos desagradable. Si cree que no es capaz de hacerlo, se engaña a sí mismo. Todo el mundo puede obligarse a cambiar una emoción aunque sea por un instante.*
- *Después de haber tomado contacto con la sensación estresora y haberla transformado, aunque haya sido por breves momentos, en otra más adecuada, debe pasar a examinar cómo lo ha hecho. ¿Qué ha ocurrido en su mente que ha hecho que pudiera modificar sus emociones? Una vez que termine su reflexión, respire profundamente y sienta que se restablece su bienestar. Cuando esté listo suavemente abra sus ojos.*

**Cierre:** Por último se abrirá una discusión grupal invitando a los estudiantes a contar su experiencia y el cómo le hicieron para cambiar sus emociones. A continuación se señalará que *el cambio de emoción se lleva a cabo modificando las creencias y las interpretaciones (pensamientos) de las experiencias.*

**ACTIVIDAD 6. Exposición de Distorsiones Cognitivas. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de conocer las principales distorsiones cognitivas. **Material:** hojas de rotafolio.

**Desarrollo:** se expondrá al grupo la siguiente información: *Las principales distorsiones cognitivas según Beck (2000) son:*

- **Pensamiento de tipo “todo o nada”:** usted ve la situación en sólo dos categorías en lugar de considerar toda una gama de posibilidades.
- **Pensamiento catastrófico:** usted predice el futuro negativamente, sin tener en cuenta otras posibilidades.
- **Descalificar o dejar de lado lo positivo:** usted considera, de una manera poco razonable, que las experiencias, logros o cualidades no valen nada.
- **Razonamiento emocional:** usted piensa que algo tiene que ser real porque uno lo “siente”.
- **Catalogar:** usted se coloca a sí mismo o a los demás una etiqueta global, sin tener en cuenta que todas las evidencias llevan a conclusiones menos desastrosas.
- **Magnificar/minimizar:** cuando usted se evalúa a sí mismo, a otra persona o considera una situación, magnifica enormemente lo negativo y/o minimiza en gran medida lo positivo.
- **Filtro mental:** usted presta mucha atención a un detalle negativo, en lugar de tener en cuenta el cuadro completo.
- **Leer la mente:** usted cree que sabe lo que los demás están pensando y no es capaz de tener en cuenta otras posibilidades.
- **Sobregeneralización:** usted llega a una conclusión negativa que va mucho más allá de lo que sugiere la situación.
- **Personalización:** cree que los otros tienen una actitud negativa dirigida hacia usted, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos.
- **Afirmaciones del tipo debo y tengo que:** usted tiene una idea precisa y rígida respecto del comportamiento que hay que observar y sobrestima lo negativo del hecho de no cumplir con esas expectativas. Que son demandas o exigencias generalmente perfeccionistas.
- **Visión en forma de túnel:** usted sólo ve los aspectos negativos de una situación, aunque eso sea la mínima parte de eventos, pero todo lo bueno y positivo lo borra.
- 

**ACTIVIDAD 7. ABCDE. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de aprender a identificar y debatir las distorsiones cognitivas. **Material:** hojas blancas y bolígrafos.

A	B	C	D	E
Evento activador	Idea irracional	Consecuencias físicas, emocionales y comportamentales	Debate del evento activador e ideas irracionales	Expectativas o Metas Racionales de Pensamiento, Emoción y Conducta

### Desarrollo:

- Se le pide a los estudiantes que *saquen una hoja y hagan un cuadro como este*:
- Se les explicará a los estudiantes cómo llenar las columnas A, B y C. *Con el evento menos estresante con el que trabajaste en la actividad de la Imágenes emotivorracionales, identifica el **evento activador**, es decir qué pasó y colócalo en la columna A; todas las **emociones** que experimentaste anótalas en la C, así como la manera en que actuaste; y, trata de identificar lo que pensaste o lo que te dijiste a ti mismo ante esa situación, todo lo que **pensaste, te dijiste o creíste** escríbelo en la columna B.* Se les dará 10 minutos para que lo hagan.
- Se pedirá a los estudiantes que *formen parejas y que comenten lo que han puesto en su cuadro. Posteriormente se les pedirá que con apoyo de su pareja llenen lo que falta del cuadro. Lo primero que deben hacer es pedirle que vea el evento activante, lo que escribió en A y que lo describa sin calificativos, ¿Qué ocurrió?, y le piden que sienta las emociones que experimenta cuando **quita los calificativos**, que son los que le dan el matiz emocional, y esas las comparan con las emociones experimentadas y registradas en C, resaltando cuales son las emociones irracionales por no ser coherentes con el evento en sí, sino por responder a las creencias y se revisa como cree que actuaría naturalmente ante un evento activante descrito de manera llana? Y se comparan con sus actuaciones y luego se ve: ¿Cuáles son ahora sus pensamientos, su dialogo personal o sus creencias ante este evento activante visto de manera Objetiva? Y se comparan con los pensamientos anteriores, analizando cuáles de las distorsiones cognitivas estuvieron presentes para que pensara de tal manera, que lo llevará a sentirse y a actuar de manera negativa. Esta comparación se va anotando en la columna D; y en la E se plantea la meta de cómo es que ante una situación similar te gustaría pensar, sentir y actuar, o sea son sus metas racionales (Maultzby, 1975).*

**Cierre:** Se les preguntará a los estudiantes ¿Qué tanto trabajo les costó llenar este cuadro? ¿Qué parte les pareció más difícil? ¿Qué distorsiones cognitivas fueron más frecuentes? ¿Qué diferencias identificaron entre los diferentes ejemplos planteados por los compañeros? Para finalizar se les explica que *esta es una forma práctica muy importante para darse cuenta de las ideas irracionales y modificarlas, modificando así también las consecuencias que ellas conllevan. Se señalará que esto que acaban de realizar es similar a lo hicieron hace un momento en el ejercicio anterior, sólo que ahora fue más sistemático y consciente.*

**ACTIVIDAD 8. Alá, Alá. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de relajar el cuello y los músculos de los hombros y despertar el sistema nervioso para que los estudiantes se sientan activados, energizados y listos para organizar otra vez sus ideas.

### **Desarrollo:**

- Se les pedirá a los estudiantes que coloquen ambas manos y antebrazos sobre una mesa de trabajo.
- Después se les indicará que bajen su barbilla hacia el pecho, suelten su cabeza y sientan cómo se estiran los músculos de la espalda, cuello y hombros.
- Se les pide que inspiren profundamente y en ese momento curven su espalda, alzando un poco la cabeza. Al momento de exhalar tienen que volver a bajar su barbilla a su pecho.
- Se repetirá este ejercicio varias veces durante diez minutos.

**Cierre:** se explicará *que este ejercicio les servirá para que se despejen, activen y energicen tras momentos en los que se sientan cansados por haber trabajado o prestado atención por mucho tiempo.*

**ACTIVIDAD 9. Lista de Frases de Afrontamiento. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de ayudar a los estudiantes a afrontar el estrés por medio de frases de afrontamiento.

**Material:** pizarrón y marcadores.

**Desarrollo:**

- Se dividirá al grupo en dos equipos, a cada uno se les otorga una mitad del pizarrón y un marcador y se les pide que *escriban frases que pueden decirse a sí mismos antes, durante y después de un evento estresante. Cuando hayan terminado se pedirá a los equipos que comenten lo que escribieron.*
- Por último se invita a los estudiantes que *hagan su propia lista y cada vez que estén en una situación de estrés lean o recuerden lo que escribieron. Deben ser redactadas: de manera personal (1ª persona del singular “yo”), en presente, siempre de manera afirmativa, de manera simple y concreta.*

**Cierre:** Se les dirá a los estudiantes que *lo que nos decimos a nosotros mismos durante una situación estresante puede hacer la diferencia en cómo nos sentimos en ese momento, así que además de combatir nuestras distorsiones cognitivas suele ser funcional buscar algunas frases que nos podamos decir en esas situaciones para afrontar el estrés. Así mismo, decirnos cosas positivas **antes del evento** estresante nos motiva y prepara para enfrentarnos a ella (estoy preparado, lo haré bien, me siento bien, tengo todo listo...); cuando estamos **enfrentando** la situación es excelente darnos palabras de aliento para salir airoso (si me he preparado para hacerlo bien, cuento con las herramientas y conocimientos necesarios, lo estoy haciendo bien, conozco y manejo el tema...); mientras que felicitarnos **después** de que el evento ha ocurrido nos servirá para reforzar nuestra conducta y reconocer nuestro esfuerzo y capacidades (sí lo logré, me preparé bien, sabía que tenía todo para lograrlo, prepararme valió la pena...).*

**5ª SESIÓN ¿Cómo afrontar el estrés?**

**ACTIVIDAD 1. Doble Personalidad. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de concientizar a los estudiantes acerca de la naturaleza cambiante de la confianza en sí mismos. **Material:** hojas blancas y bolígrafos.

### Desarrollo:

- Se le dará a cada estudiante una hoja y se les pedirá que *la dividan con una línea vertical, y escriban en el lado izquierdo, cómo se siente, piensa y actúa cuándo se **está mal** consigo mismo. En el lado derecho cómo se siente, piensa y actúa cuando se **está bien** consigo mismo.*
- Se les deberá pedir que *observen esos dos estados como parte de ellos mismos, que con su imaginación den a cada parte un **nombre** que puedan simbolizarlos.*
- *Después se formarán grupos de 3 personas y compartirán lo que se escribió, deben tratar de identificar el tipo de situaciones, experiencias, personas o eventos que afectan para elevar o disminuir su confianza en sí mismos. Concretizar lo que origina sentirse bien o mal consigo mismo.*

**Cierre:** Se invitará a los estudiantes a compartir cómo se sintieron con este ejercicio, qué es lo que escribieron y qué es lo que provoca que aumente o disminuya su confianza en sí mismos. Por último se enfatizará en que *todos en algún momento pasamos por esas dos situaciones (confianza y desconfianza en nosotros mismos) y que como se pudo notar la forma en que nos evaluemos cambia tanto cómo nos sentimos y cómo actuamos, por tal motivo es importante identificar estas diferencias, así como lo que podría influir en estar de una u otra manera. Y que como vieron, el hecho de saber esto, les da el control de su bienestar y confianza personal, por ello, a partir de ahora son responsables de vivir mejor.*

**ACTIVIDAD 2. Muchas Alegrías. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de identificar situaciones satisfactorias de la propia historia de vida. **Material:** hojas blancas y bolígrafos.

### Desarrollo:

- El Instructor entregará una hoja blanca a cada estudiante.
- Explicará que *deberán escribir en ella todos los logros o metas que han alcanzado en la vida: pareja, casa, familia, trabajo, amigos, estudio, rifas, etc.*
- *Los estudiantes escribirán todos los logros de su vida.* El Instructor motivará a los estudiantes que *traten de recordar y escribir más.*

**Cierre:** El instructor pide a los estudiantes que comenten algunos de sus logros y cómo se sintieron al recordarlos. Por último explicará que *en muchas ocasiones no le damos importancia a lo que hemos alcanzado y nos enfocamos más en los fracasos y esto influye en cómo nos sentimos, por eso no debemos olvidar todo aquello que hemos logrado y darle la importancia debida.*

**ACTIVIDAD 3. Ronda de Caricias. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** demostrar a los estudiantes como son percibidos por los demás y lo contrasten con su propia percepción

**Material:** un paliacate.

**Desarrollo:**

- Se formará un círculo de pie y se le vendará los ojos a un estudiante el cual deberá colocarse en medio del círculo (en caso de que el grupo sea muy grande, pueden formarse equipos).
- Posteriormente cada estudiante irá pasando de uno en uno a decirle una característica positiva a la persona que está en medio, ya sean cualidades, rasgos físicos, capacidades o fortalezas también se permitirá abrazarla si así se desea aclarando que no es necesario devolver el abrazo de no sentirlo así.
- Cuando todos los estudiantes hayan pasado a decir algo positivo a la persona del centro, está última se destapara los ojos y comentará qué de lo que escucho cree que es verdad y qué no considera cierto.
- Se sigue este procedimiento con todos los estudiantes.

**Cierre:** Finalmente se pide a los estudiantes que se sienten y que comenten cómo fue su experiencia con esta actividad. El Instructor señalará que *parte de nuestro autoconcepto se forma a través de lo que los otros dicen de nosotros y esto hay que tomarlo en cuenta a la hora de identificar nuestros rasgos positivos, pues en ocasiones lo que nos dicen los demás no necesariamente es verdad, pero también hay veces en las que no podemos ver con claridad aspectos positivos que si tenemos y que aunque otros lo diga no los creemos. Debido a que frecuentemente la sociedad se enfoca más en resaltar lo negativo y no estamos acostumbrados a escuchar lo positivo, por ello no lo podemos creer. Es importante cambiar esto.*

**ACTIVIDAD 4. Grito Energético.** Duración: 10 minutos. Con el **objetivo** de que las emociones atoradas que se experimentaron en el ejercicio pasado fluyan, además de disminuir el estrés.

**Desarrollo:**

- Se le pedirá a los estudiantes que abriendo la boca todo lo que puedan, griten muy fuerte: “¡AAAHHH!”
- Trataran de mantener su grito durante un minuto con todas sus fuerzas.
- Esto se repetirá 3 veces.

**Cierre:** se les preguntará a los estudiantes cómo se sienten y se les dirá que *con este ejercicio pueden disminuir su estrés y que si en el ejercicio anterior alguna emoción se atoro pueda fluir.*



### 6ª SESIÓN ¿Afrontar? Sí a mi estilo

**ACTIVIDAD 1. Jactándose.** Duración: 40 minutos. Con el **objetivo** de hacer conciencia de las propias capacidades y limitaciones y cuáles son factibles de desarrollar y/o cambiar.

**Material:** hojas blancas y bolígrafos.

**Desarrollo:**

- El Instructor dará a los estudiantes *una hoja blanca, en el lado derecho de la hoja deberán listar sus habilidades, talentos, capacidades, recursos y fuerzas positivas, y en el izquierdo: debilidades, limitaciones, incapacidades y errores. Se debe hacer hincapié en que sean revisadas todas las áreas: física, intelectual, emocional, espiritual y social.*
- Al terminar el listado, se les pedirá *que analicen sus respuestas y pongan: una “C” si es factible de cambio, “D” si es factible de desarrollo y “A” si no es factible ninguna de las dos.*

- El Instructor integrará *equipos de 4 personas y les pide que comenten lo anterior sacando en conclusión: ¿Qué necesitamos para poder lograrlo? Se les deja un minuto para reflexionar en sus recursos y talentos en cómo se han fortalecido con la actividad realizada.*
- *Después se formarán parejas con alguien diferente a los miembros del cuarteto y se indicará que tienen que venderse (ofrecer todo lo positivo, habilidades, talentos, recursos, etc.) a sí mismos con la otra persona. Pasando un tiempo se invierten los papeles.*
- *Por último, se pedirá a todos los estudiantes que caminen por el salón y cada vez que se encuentren con otro compañero le “presenten” alguna de las cosas positivas que tiene. Se tiene que enfatizar que esto debe hacerse con total seguridad y convencimiento.*

**Cierre:** Se hará una discusión grupal en la que se preguntará *¿Qué tan difícil fue identificar sus fortalezas? ¿Y sus debilidades? ¿Lograron encontrar qué necesitan para lograr los cambios y desarrollos pertinentes? ¿Cómo se sintieron al tener que “venderse”? ¿Les dio pena? ¿Por qué? El Instructor dirá que para poder hacer cualquier cambio primero se tiene que **saber con qué se cuenta y qué es lo que se quiere cambiar.** Así mismo cuando somos conscientes de nuestras fortalezas podemos recurrir a ellas con más facilidad, pero para esto es necesario estar totalmente convencidos de que contamos con ellas, por eso fue importante en este ejercicio expresarlas a los otros.*

**ACTIVIDAD 2. El Asesino. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de descubrir los tres estilos de afrontamiento.

**Desarrollo:**

- El Instructor pedirá a los estudiantes que *formen un círculo, que cierren los ojos y se mantengan en silencio hasta que él se los indique.* Mientras tanto el instructor caminará alrededor del círculo y *tocará en el hombro a un estudiante, después de esto volverá a su lugar original y les pedirá que abran los ojos.*
- A continuación el Instructor les explicará *que la persona a la cual toco en el hombro va tomar el papel de asesino y cuando él le guiñe o cierre el ojo a cualquier persona,*

*éstos quedarán muertos; las personas a quienes un asesino les guiñe el ojo, deben contar mentalmente hasta cinco (para dar tiempo a que el asesino no esté en frente) y luego pegar un grito y caer muerto (tirarse en el piso). Todos deben caminar rápido, conversar con todos sin hacer grupos ni pararse y estar muy atentos.*

- *Los estudiantes tienen el deber de denunciar a quien creen que es un asesino y justificar porque creen eso. El acusado deberá decir la verdad si es o no un asesino. En caso de que efectivamente lo sea, irá a la cárcel, en caso de que no, se va a la cárcel el que lo denunció por denuncia falsa.*
- *El ejercicio termina cuando el asesino haya sido descubierto, o cuando el asesino haya aniquilado al resto de las personas. Se recomienda hacer 3 rondas.*

**Cierre:** Se les preguntará a los estudiantes ¿Qué sensaciones tuvieron durante el ejercicio? ¿Cómo se daban cuenta de quién era el asesino? ¿Cómo evitaban que los mataran? Terminando esto se les explicará que *en muchas ocasiones durante una situación estresante reaccionamos como en este ejercicio: algunos evitamos el problema, otro buscamos como solucionarlo (buscando al asesino) y otros tratamos de controlar nuestras emociones*

**ACTIVIDAD 3. Creando Mí Historia. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de identificar las características de los diferentes estilos de afrontamiento.

### Desarrollo:

- *Se dividirá el grupo en 3 equipos con el mismo número de personas.*
- *Posteriormente se les indicará que el equipo uno tiene que recrear una escena estresante donde la o las personas implicadas traten de disminuir el estrés **evitando el problema**; el equipo dos una donde la o las personas implicadas disminuyan su estrés **solucionando el problema**; y el tercer equipo recreará una escena donde para disminuir el estrés manejen o **controlen sus emociones**. Se les dan 10 minutos para organizarse.*
- *Posteriormente cada equipo pasará a representar su escena frente a todo el grupo.*
- *Ya que los tres equipos hayan pasado se pide que pasen al pizarrón a anotar las características de cómo identificamos cuando una persona evita, soluciona o controla sus emociones y las consecuencias que esto trae.*

**Cierre:** El instructor señalará que esto representa los tres estilos de afrontamiento que se tienen para enfrentar el estrés. Y a continuación expondrá la siguiente información:

*Los **estilos de afrontamiento** son las acciones personales para hacer frente a las situaciones, es decir, formas generales, estables y consistentes de afrontar el estrés y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Felipe y León, 2010).*

*El afrontamiento desempeña un papel importante como **mediador** entre las experiencias estresantes a las que están sometidas las personas, e **involucra recursos personales y sociales** para hacer frente a estas situaciones. Los estilos de afrontamiento se pueden dividir en tres tipos: 1) el **focalizado en resolver el problema**, en el cual se busca modificar la situación problemática para hacerla menos estresante, 2) el **emocional**, en el que se reduce la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional y 3) la **evitación**, este implican escapar del problema, no pensando en él, o distrayéndose con otras actividades o conductas (Aragón, Chavéz y Contreras, 2012).*

**ACTIVIDAD 4. Observación de la Respiración. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de identificar de qué forma se respira cotidianamente.

**Desarrollo:**

- Se les pedirá a los estudiantes que *se sienten de una manera cómoda, con las piernas ligeramente separadas, las manos sobre las piernas con las palmas hacia arriba y que cierren los ojos.*
- Ya que estén en esa posición se les dará las siguientes instrucciones: *dirija la atención a su respiración. Coloque una mano en el lugar del cuerpo que note que sube y baja cada vez que inspira y expira. Fijese si ese lugar se encuentra situado en el tórax o en el abdomen. Ahora coloque las dos manos sobre el abdomen y observe los movimientos que realiza al respirar.*
- *Después de unos minutos se pide a los estudiantes que abran los ojos.*

**Cierre:** Se les pedirá a los estudiantes que comenten su experiencia y se les preguntará ¿Qué parte se movía mientras respiraban? ¿Notaron algún cambio en su respiración a lo largo del ejercicio? ¿Cuál?

Por último se les dará a forma de exposición la siguiente información: *De acuerdo con Chóliz (s/f), teniendo en cuenta la musculatura implicada y las zonas donde se concentra el aire inspirado se suele distinguir entre tres tipos de respiración: costal, diafragmática y abdominal.*

- a. **Respiración costal.** La respiración costal superior, o clavicular es el patrón respiratorio más superficial, si bien es el más frecuente, a la vez que el menos saludable. La mayor parte del aire se concentra en la zona clavicular y de las costillas superiores, por lo que llega a producirse una ventilación completa y gran parte de los músculos de la respiración (especialmente el diafragma) permanecen inmóviles o con baja actividad. Respecto a los tipos de respiración costal, se pueden distinguir entre respiración costal superior con ascenso o sin ascenso clavicular. En el caso de que se produzca elevación de la clavícula, ascienden los hombros, se acorta el cuello y resta movilidad a los músculos laríngeos responsables de la fonación, lo que puede conducir a alteraciones en el habla.*
- b. **Respiración diafragmática.** En este caso se produce gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. El diafragma participa activamente. Se trata del tipo de respiración fisiológicamente más adecuado, además del idóneo para la fonación, puesto que la musculatura implicada en el habla no manifiesta la tensión excesiva que se presenta en la respiración clavicular.*
- c. **Respiración abdominal.** El tórax permanece inmóvil y es el abdomen quien demuestra una extraordinaria movilidad. Es el tipo de respiración utilizado por los bebés y por los adultos cuando se encuentran acostados. Es un patrón adecuado fisiológicamente, aunque en lo que se refiere a la fonación resulta menos apropiado que el tipo diafragmático.*

**ACTIVIDAD 5. Respiración Profunda. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de aprender a respirar profundamente.

**Desarrollo:**

- Se pedirá a los estudiantes que **se sienten de una manera cómoda, con las piernas ligeramente separadas, las manos sobre las piernas con las palmas hacia arriba, la columna vertebral recta y que cierren los ojos.**
- Ya que estén en esa posición se les dará las siguientes instrucciones: *explore su cuerpo en busca de signos de tensión. Coloque una mano sobre el abdomen y la otra sobre el tórax. Tome aire lenta y profundamente, por la nariz y hágalo llegar hasta el abdomen, levantando la mano que había colocado sobre él. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.*
- Después de unos minutos el Instructor continúa indicando: *sonría un poco, inhale aire por la nariz y sáquelo por la boca haciendo un ruido suave y relajante, como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Haga respiraciones largas, lentas y profundas que eleven y descendan el abdomen. Fíjese en el sonido y en la sensación que le produce la respiración a medida que va relajándose más y más. Continuar con esta respiración de 5 a 10 minutos.*
- Ahora se le indica a los estudiantes que *abran suavemente los ojos y exploren su cuerpo en busca de tensión, se deja pasar unos instantes.*

**Cierre:** Se pregunta a los estudiantes ¿Qué diferencia encuentran en su cuerpo desde el inicio del ejercicio a ahora? ¿Fue fácil o difícil realizar este ejercicio? El Instructor termina por *sugerir a los estudiantes que cuando noten que van a ponerse tensos practiquen este ejercicio.*

**ACTIVIDAD 6. Controlando mi Respiración. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de aprender a hacerse conscientes de su respiración y puedan controlarla. **Material:** una vela por estudiante y encendedor o cerillos.

**Desarrollo:**

- Se le *proporcionará una vela por estudiante y el Instructor pasará a encenderlas.*
- Se les dará la indicación de que *inhalen profundamente como en el ejercicio de relajación profunda y que al ir exhalando cuiden de que la llama de su vela no se apague ni se*

*mueva bruscamente. Tienen que seguir este procedimiento hasta lograr el mínimo movimiento en la llama de la vela. Si a alguien se le apaga su velita hay que volver a encenderla. Se continuará realizando el ejercicio hasta que hayan pasado 10 minutos.*

**Cierre:** Se les piden sus comentarios con respecto a la realización del ejercicio. El Instructor comentara que *es esencial aprender a controlar nuestra respiración pues es un primer paso necesario para la mayoría de técnicas de relajación.*



### 7ª SESIÓN Solucionando mis problemas

**Actividad 1. Ejercitándome. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de descubrir que el ejercicio ayuda a liberar tensión y sentirse mejor.

#### Desarrollo:

Se dará la siguiente rutina de ejercicios a los estudiantes:

- **Calentamiento:**
- Póngase de pie y separe un poco los pies, describa un círculo con los brazos diez veces en una dirección y diez veces en la dirección contraria.
- *Siéntese en el suelo y mantenga las piernas estiradas y juntas, dóblese hacia delante lentamente e intente tocar la punta de sus pies con la punta de sus dedos. Cuando se haya doblado tanto como pueda, mantenga esa posición durante 5 segundos y vuelva a la posición inicial y relájese durante 3 segundos. Repita el ejercicio 10 veces.*
- *Póngase de pie con los pies juntos. Salte sobre los pies extendiéndolos una distancia poco mayor que la que separa ambos hombros. Al saltar, levante los brazos y de una palmada por encima de la cabeza. Vuelva a la posición inicial, haga 30 saltos en unos 30 segundos aproximadamente.*

- **Abdominales:** *tiéndase de espaldas, las palmas de las manos planas en el suelo, las piernas estiradas y los pies juntos. 1. Levante las rodillas a la altura del pecho, los talones tan cerca de las nalgas como pueda; mantenga las piernas juntas. 2. Levante las piernas hasta que formen un ángulo recto con el suelo, manteniendo las puntas de los pies juntas y con los dedos hacia abajo. 3. Vuelva a la posición 1. 4. Vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 10 veces.*
- **Brazos y hombros:** *manteniendo los pies juntos, póngase en cuclillas, apoyando las palmas de las manos en el suelo. Las manos han de quedar por dentro de las rodillas y separadas la una de la otra. Estire las piernas hacia atrás hasta quedar en una posición inclinada. 1. Manteniendo el cuerpo y las piernas estirados, doble los codos hasta que el tórax toque el suelo. 2. Vuelva a la posición inclinada, estirando de nuevo los brazos. Repita este ejercicio 10 veces.*
- **Muslos, caderas, glúteos, parte baja de la espalda:** *póngase de pie y separe ligeramente los pies; ponga las manos sobre las caderas. 1. Doble las rodillas hasta quedar en una sola posición de semicuclillas, mientras eleva lentamente los brazos hacia delante colocando las palmas de las manos hacia abajo. 2. Vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 10 veces.*

**Cierre:** Se explicará a los estudiantes que *el ejercicio es una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el estrés, constituyendo una descarga natural para el organismo cuando este se encuentra en el estado de excitación que representa la respuesta de “lucha o huida”. Después del ejercicio intenso el organismo vuelve a su estado normal de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de relajación y frescura.*

**ACTIVIDAD 2. Ahorcado. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de identificar los diferentes estilos de solución de problemas. **Material:** lista de películas, pizarrón y marcadores.

#### Desarrollo:

- El Instructor *dividirá al grupo en dos equipos.*
- Posteriormente *escribirá en el pizarrón el nombre de una película pero a éste le faltarán letras, por ejemplo: \_n \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ a \_ \_ \_ i \_ \_ d \_ \_ \_ (en busca de la*

*felicidad) y explicará a los estudiantes que tienen que adivinar las letras faltantes, si alguien menciona una letra que está incluida en el nombre de la película se le pondrá un punto a su equipo, pero si es incorrecta se le quitará un punto a su equipo. El equipo que obtenga más puntos será el ganador.*

- *Los turnos para decir las letras faltantes serán de uno a uno.*
- *Se recomienda hacer mínimo 3 películas de preferencia relacionadas con el tema.*

**Cierre:** Se finalizará el ejercicio preguntando ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo decidían que letra proponer? ¿Usaron alguna técnica en especial? ¿Cuál fue? De haber personas que no participaron se les preguntará ¿Por qué no quisieron participar? Cuando hayan sido contestadas estas preguntas se les explicará a los estudiantes que *esta fue una simulación de un problema (encontrar las letras faltantes) al cual cada quien respondió de diferentes maneras, algunos de una **manera más racional** (analizando cual pudiera ser la mejor respuesta con base en la información que se tenía), otros más **impulsivos** (buscaban atinarle alguna vez) y otros **evasivos** (absteniéndose de participar), estas tres formas en las que respondieron corresponden a los **estilos de solución de problemas** (racional, impulsivo y evitativo) y tienen mucho que ver con lo que se hace en la vida cotidiana ante problemas reales, siendo la manera **más efectiva la racional**. Todo esto es muy importante para manejar el estrés pues este suele aparecer cuando se hace presente una situación problemática y entre mejor podamos resolver nuestros problemas menos probabilidades tendremos de experimentar estrés (negativo).*

**ACTIVIDAD 3. El Detective. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de analizar el proceso a seguir para solucionar los problemas. **Material:** “Hoja de trabajo El Detective” para cada estudiante y lápices.

### Hoja de Trabajo El Detective

En el edificio ubicado en el número 182 de la calle Tulipanes, se ha cometido un crimen. Los sospechosos son vecinos que habitan el inmueble, a quienes el detective de la policía ha interrogado hábilmente, averiguando quién es el asesino.

La información obtenida es la siguiente:

1. El sospechoso **Administrador** de profesión, es cuatro años más joven que **Norberto** y dos años más joven que el **viudo**.
2. **Rodolfo** es cuatro años mayor que el **contador** y dos mayor que el **casado**.
3. **Benigno** es dos años mayor que el **asesino**.
4. El vecino **electricista** es mayor que el **panadero**.
5. el vecino quien está **soltero** sospecha de **Agustín**.
6. ¿Cómo se llama el **divorciado**?

Nombre:	Edad	Estado Civil	Profesión
	40 años		
	38 años		
	36 años		
	34 años		

#### Desarrollo:

- El instructor *dividirá a los estudiantes equitativamente, en equipos de cinco a ocho miembros cada uno y elige un observador para cada equipo.*
- Posteriormente *repartirá una copia del formato del problema a cada estudiante y les indicará que trabajando en grupo deberán solucionar el problema que se les presenta.*
- El instructor *realizará una reunión con los observadores sin que los miembros de su equipo escuchen lo que ahí se hablará y explicará a los observadores que su papel consistirá en realizar un reporte acerca del proceso que su equipo realizó para solucionar el problema, dicho esto manda a los observadores a sus respectivos equipos.*

- El instructor da la instrucción de que *ya pueden empezar a resolver el problema*.
- *Cuando dos equipos hayan encontrado la solución, se dará por terminado el trabajo y se les pedirá a los observadores que proporcionen retroalimentación al equipo, sobre el proceso que llevaron a cabo para resolver el problema* (De cinco a diez minutos).
- Terminada la actividad anterior el Instructor *reunirá a todo el grupo en sesión plenaria y cada equipo por turno presenta el resultado obtenido. Los observadores presentarán su reporte acerca del proceso que empleó el equipo para solucionar el problema*.

**Cierre:** El instructor guiará un proceso para que el grupo discuta la actividad, centrándose en cuestiones como: ¿Cuáles fueron las dificultades a las que se enfrentaron al resolver el problema? ¿Cuál fue el proceso que emplearon para resolver el problema? ¿Qué caminos parecían mejores o más efectivos para resolver el problema? ¿Por qué estos caminos o métodos fueron más apropiados, dada la naturaleza del problema y los recursos disponibles? ¿Qué tanto pueden aplicarse estos métodos, a los problemas cotidianos? ¿Cuáles son las variables que deben tomarse en cuenta, para seleccionar el mejor método o camino para resolver un problema? La solución al problema es: El asesino es Agustín.

Por último, el instructor, retomando lo que se discutió en el grupo explica que *para solucionar problemas de forma efectiva se siguen 5 pasos: 1) orientación al problema, que equivaldría a la valoración primaria y secundaria que se vio en sesiones anteriores, 2) definición y formulación del problema, 3) generación de alternativas, 4) toma de decisiones y 5) puesta en práctica de la solución y verificación* (Caro, 2007). Estos pasos ya han sido ejemplificados con este ejercicio sin embargo los veremos más a detalle en las siguientes actividades.

**ACTIVIDAD 4. Reporteando. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de aprender a identificar una problemática, comprenderla y plantearse objetivos respecto a ella. **Material:** una imagen de una situación problemática y una hoja blanca para cada equipo.

**Desarrollo:**

- *Se formarán equipos de 4 personas y se les entregará una imagen por equipo.*
- *Se les pedirá que basándose en la imagen que se les dio tienen que hacer un reportaje por equipo con el cual contesten las siguientes preguntas ¿Qué está pasando? ¿Quiénes están implicados? ¿Qué les ha conducido a esta situación? ¿En qué piensan? ¿Qué desean? ¿Qué sienten? ¿Qué van a hacer?*
- *Se les dará de 10 minutos para que escriban su reportaje en la hoja que se les dio, pasado ese tiempo se pedirá que voluntariamente comenten su reportaje.*

**Cierre:** Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se sintieron? ¿Qué tan difícil o fácil fue? ¿Para qué creen que les sirve esta actividad? Ya que se hayan contestado estas preguntas se explicará que *antes de poder comenzar a resolver un problema se tiene que tener una **noción clara de a que nos estamos enfrentando**, esto incluiría lo que se hizo en esta actividad, es decir, **definir y buscar toda la información posible** respecto a la problemática, así como **plantearse los objetivos** que se esperan alcanzar al solucionarla, haciendo esto se lograra tener una **perspectiva realista** de lo que implica dicho problema y que tan importante es su resolución.*

**ACTIVIDAD 5. Respiración Alternante. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de lograr que los estudiantes se relajen.

**Desarrollo:**

Se les darán las siguientes instrucciones a los estudiantes:

- *Siéntese en una posición cómoda.*
- *Apoye los dedos índice y medio de la mano derecha sobre la frente.*
- *Cierre su ventana nasal derecha con el dedo pulgar.*
- *Inspire lenta y silenciosamente por su fosa izquierda.*
- *Cierre su ventana izquierda con el dedo anular y abra simultáneamente la ventana derecha, quitando de ella el dedo pulgar.*
- *Espire lenta y silenciosamente y de la forma más profunda que pueda por su fosa derecha.*
- *Inspire por el lado derecho.*

- *Cierre la ventana derecha con el pulgar y abra la izquierda.*
- *Espire por el lado izquierdo.*
- *Empiece haciendo 5 ciclos y vaya aumentando lentamente hasta alcanzar entre 10 y 25.*

**Cierre:** Terminando el ejercicio, se pregunta a los estudiantes *¿Cómo se sienten?* Y se les *recomendará esta actividad para cuando necesiten relajarse, más aun cuando les duela la cabeza a causa del estrés.*



### 8ª SESIÓN Vital: ampliar nuestro abanico de opciones

**ACTIVIDAD 1. Absurdos Realizables. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de reconocer la importancia de generar alternativas para la solución de sus problemas. **Material:** hojas blancas, bolígrafos y una bolsa.

#### Desarrollo:

- *El instructor pedirá a los estudiantes que se sienten en círculo. A continuación entregará una hoja a cada estudiante y les pedirá que escriban una historia absurda, pero con mucha fantasía y que cuando terminen doblen su hoja y la depositen en la bolsa.*
- *Después cada estudiante deberá tomar uno de los papeles depositados en la bolsa (cuidando que no le toque el suyo) y escribir una serie de juicios argumentados por los que dicha historia absurda pueda ser la más lógica posible.*
- *Luego cada estudiante mencionará el absurdo que le tocó y las razones para considerarlo el más posible.*

**Cierre:** El instructor preguntará *¿Qué tan fácil o difícil fue encontrar argumentos lógicos contra lo absurdo?* Y se les explicará que *este ejercicio sirve para ejercitar la creatividad y que a su vez es muy necesaria a la hora de solucionar problemas pues al generar*

*alternativas deben considerarse todas las posibles aunque no parezcan del todo realistas, es más se deben seguir los principios de cantidad, aplazamiento del juicio y variedad.*

**ACTIVIDAD 2. Valoración de Decisiones. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de analizar la forma correcta de tomar decisiones. **Material:** Se requiere una hoja de trabajo de Valoración de Decisiones, una de factores que afectan la Decisión y una de criterios para la Elección, por cada estudiante.

### Hoja de Trabajo Valoración de Decisiones

#### Instrucciones e información

Lea cuidadosamente esta información:

El Presidente Municipal de un poblado, tiene que asignar una cantidad importante de presupuesto a una obra del pueblo. Está a punto de terminar su gestión y piensa lanzar su candidatura para diputado, por lo que pretende quedar lo mejor posible, frente a la población, para alcanzar la mayoría de votos.

Necesita decidir entre:

- a) Construir una escuela
- b) Mejorar el puente del río vecino
- c) Adquirir un nuevo equipo para el molino, propiedad del municipio

### Factores que Afectan la Decisión

1. Existe la posibilidad de que se desencadene un ciclón que haga crecer el río y destruya el puente actual, si no se refuerza.
2. El Presidente Municipal cuenta con 10,000 votos, pero sabe que si se destruye el puente pierde 3,000 votos.
3. Existen bastantes posibilidades de que el ciclón no llegue a la zona. Las lluvias mejorarán las cosechas. El molino actual sería insuficiente y se perdería parte de la cosecha, por no poderla procesar.
4. Si no afecta el ciclón y construye la escuela sus votos subirán en 2,000.
5. Existen también posibilidades de que el ciclón no afecte la zona en absoluto, por lo que el puente y molino serán suficientes.
6. Si se pierde parte de la cosecha por falta de molienda, sus votos se reducen a 5,000.

### Criterios para la Elección

La elección de la decisión dependerá del criterio que se siga y este puede escogerse entre:

#### A. Pesimista

- Si construye la escuela, lo peor que puede pasar es que mejoren las cosechas, con lo que sus votos serán 5,000.
- Si refuerza el puente, lo peor que puede ocurrir es que mejoren las cosechas, con lo que sus votos serán 5,000.
- Si mejora el molino, lo peor que puede suceder es que se desborde el río, con lo que sus votos serán 7,000.

#### B. Optimista

- Si construye la escuela, lo mejor que puede pasar es que no afecte el ciclón, con lo que sus votos serán 12,000.
- Si refuerza el puente, lo mejor que puede ocurrir es que mejoren las cosechas, con lo que sus votos serán 10,000.
- Si mejora el molino, lo mejor que puede suceder es que no se desborde el río, con lo que sus votos serán 10,000.

### Desarrollo:

- *Se formarán 4 grupos entre los estudiantes y se les entregará el material mencionado arriba.*
- *Se les pedirá que realicen el ejercicio. Que lean el problema y den la solución más adecuada.*
- *Se solicitan sus conclusiones y respuestas y se compararán en grupo.*

**Cierre:** El instructor guiará un proceso para que el grupo analice como tomaron la decisión y explicará que este proceso debe seguirse en cualquier decisión que tomen, ya que tengan las diversas alternativas ahora tienen que tomar una decisión anticipando cuales serían los resultados si elige una u otra alternativa de solución y de esta manera evaluar, juzgar y comparar cada solución para decidirse por la que le traiga más beneficios a corto y largo plazo y le sea menos costosa.

**ACTIVIDAD 3. Registro de distribución de tiempo. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de concientizar a los estudiantes acerca de cómo gastan su tiempo en un día común.

**Material:** hojas blancas y bolígrafos.

**Desarrollo:**

- *Se les dará a los estudiantes una hoja blanca y un bolígrafo.*
- *Se les informará que deben recordar cómo es un día común en su vida y dividirlo en tres: desde que se **levanta hasta la hora de comer**, desde el **final de la comida hasta la cena** y desde el **final de la cena hasta que se va a dormir**.*
- *En la hoja que se les dio escribirán todo lo que realizan en su día y en cuánto tiempo, clasificando dichas actividades en: **actividades sociales** (incluir llamadas telefónicas y redes sociales), **trabajos de rutina**, **trabajo productivo** y **ocio**. Posteriormente sumarán cuánto tiempo gastan al día en cada una de esas actividades.*

**Cierre:** Se les preguntará a los estudiantes ¿A qué tipo de actividades les otorgan más tiempo? ¿Estaban conscientes de ese resultado? ¿La distribución de su tiempo les ayuda a realizar las actividades que en verdad son importantes? ¿Creen que esto esté relacionado con el estrés que experimentan?

**ACTIVIDAD 4. Establecimiento de prioridades. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** establecer prioridades y que cosas que son factibles de posponer. **Material:** hojas blancas y bolígrafos.

**Desarrollo:**

- *Se les preguntará a los estudiantes **qué objetivos les gustaría alcanzar** a lo largo de su vida y se les pedirá que lo escriban en una hoja blanca. Posteriormente escribirán sus objetivos a alcanzar en un año y por último los que piensan alcanzar en el próximo mes.*
- *Ahora que ya cuentan con tres listas de objetivos (**largo, mediano y corto plazo**) clasificarán dichos objetivos de cada lista en: prioritarios o más deseados de alcanzar, los que pueden posponerse por un tiempo pero que no por ello pierden importancia*

*y los que pueden posponerse indefinidamente sin que se tengan consecuencias negativas.*

- *Ahora de cada lista tomarán un objetivo prioritario, formando de esta manera una nueva lista. A continuación se desglosará cada objetivo en los pasos a seguir para alcanzarlo.*

**Cierre:** el instructor motivará a los estudiantes para que compartan lo que han escrito y preguntará *¿Cómo puede esto ayudarles a disminuir su estrés?* El Instructor explicará que *el manejo de tiempo es algo indispensable para evitar estrés innecesario ya que en ocasiones si contamos con el tiempo suficiente para realizar nuestras actividades pero como se vio en el ejercicio del registro del tiempo muchas veces sin darnos cuenta no lo distribuimos correctamente, el crear agendas de este tipo permite visualizar todos los pendientes que tenemos que hacer y clasificarlos, para comenzar con los más importantes e ir dejando los menos importantes para el final, así mismo permite realizar un plan de acción lo que ahorrará tiempo. Puede hacerse también este ejercicio con plazos más cortos como una semana o incluso por día. No hay que olvidar marcar tiempo para descansar, distraerse o relajarse.*

**ACTIVIDAD 5. El Sendero de la Montaña. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de aprender como relajarse por medio de la imaginación. **Material:** reproductor de audio y música relajante.

### **Desarrollo:**

Se les darán las siguientes instrucciones a los estudiantes: *“Cierre los ojos... imagínesse que está apartándose del lugar donde vive... deja atrás los ruidos y las prisas cotidianas... imagínesse que cruza un valle y que se acerca a una sierra... imagínesse en ella... está subiendo por un camino tortuoso... encuentra en él un sitio donde pararse... encuentra un sendero por el que sube... empiece a subirlo... busque un lugar cómodo donde pararse... cuando lo haya encontrado y llegado a este punto, tómese algo de tiempo para examinar toda la tensión que hay en su vida... conceda mentalmente a la tensión y al estrés, formas y colores... mírelos con cuidado y luego déjelos en el margen del sendero donde se halla...*

*continúe subiendo por él hasta que llegue a la cima de una colina... mire desde ella, ¿Qué ve?... busque un lugar atractivo y cómodo y diríjase hacia él... fíjese en los alrededores... ¿A qué se parece?... fíjese en las vistas, en los olores, en los sonidos... repare en cómo se siente... instálese y poco a poco, empiece a relajarse... ahora se siente totalmente relajado... experimente la sensación de estar total y completamente relajado... descanse de tres a cinco minutos... mire a su alrededor otra vez... recuerde que este es su lugar especial para relajarse al que puede venir siempre que lo desee... regrese de nuevo a este salón y dígame a sí mismo que todas estas imágenes, fruto de su imaginación, las ha creado usted y que puede recurrir a ellas siempre que desee relajarse... ahora a su tiempo, despacio y cuando se sienta preparado abra los ojos” (Davis, Robbins, y McKay 1985).*

**Cierre:** Se motivará a los estudiantes para que hablen de su experiencia en esta actividad y se les recomendará como medio para reducir su estrés.



### 9ª SESIÓN Relaciones interpersonales: ¿Cómo usarlas?

**ACTIVIDAD 1. Reacciones Asertivas. Duración:** 35 minutos. Con el **objetivo** de reconocer los estilos de comunicación agresivo, sumiso y asertivo. **Material:** hojas de pautas para el comportamiento sumiso, agresivo y asertivo (un juego por equipo).

#### Hoja de Pautas para el Comportamiento Oculto 1 (sumiso)

Comportamiento verbal:

Vacilante: “esteee..., bueno, quizá..., tal vez...”

“No, si yo... quizá... bueno... en realidad no es importante”

“No, no te molestes... “quizá te quede un...” “Supongo que...”

Con parásitos verbales, muletillas:

“yo...” “este...” “bueno...”

### Hoja de Pautas para el Comportamiento Oculito 1 (sumiso)

Comportamiento no verbal:

Postura cerrada y hundida del cuerpo.

Movimientos forrados, rígidos e inquietos. Se retuerce las manos o la ropa.

Posición de cabeza frecuentemente hacia el suelo.

Ausencia de contacto visual, la mirada baja.

Voz baja, tono de voz vacilante.

Movimiento del cuerpo tendiente a alejarse de las otras personas.

Puede evitar totalmente la situación.

Otras características:

Deja pisotear sus derechos.

Baja autoestima.

No toma decisiones, deja que los demás las tomen por él.

Pierde oportunidades, por indeciso.

Se siente sin control. Siempre los demás determinan lo que hará.

No suele lograr objetivos, ya que hace lo que los demás quieren, ¿A qué hora hará lo que necesita? o dilata demasiado.

### Pautas para el Comportamiento Oculito 2 (agresivo)

Comportamiento verbal:

Impositivo, autoritario, agresivo.

¡Tienes qué...! ¡No te tolero que...! ¡No te consentiré que...!

Irrespetuoso, Interrumpe a los demás

Da órdenes.

Comportamiento no verbal:

Postura corporal erecta, y hombros hacia atrás.

Movimientos y gestos marcados, fuertes, amenazantes.

Los movimientos corporales tienden a invadir el espacio de los demás.

Posición de cabeza hacia atrás.

Mirada fija, penetrante, invasora.

Tono de voz alto o muy alto casi gritando.

### Pautas para el Comportamiento Oculto 2 (agresivo)

Habla fluida y rápida.

Otras características:

Viola los derechos de los demás.

Baja autoestima, que pretende ocultar aparentando lo contrario, y hasta dice “yo tengo demasiada autoestima”.

Arrebata a los demás las oportunidades, aunque al final no las aproveche y las deje pasar.

Se siente sin control y para compensar maneja a los demás.

Puede lograr algunos objetivos, sobre todo con la ayuda de los demás, a quienes somete y humilla.

### Pautas para el Comportamiento Oculto 3 (asertivo)

Comportamiento verbal:

Firme directo, sin vacilación y sin agresión.

“Deseo...” “Opino que...” “Me estoy sintiendo...” “Me gustaría que...” “¿Qué piensas?”

Comportamiento no verbal:

Expresión social franca y abierta del cuerpo.

Postura erecta relajada, sin tensión muscular.

Movimientos fáciles y pausados.

Movimientos corporales orientados hacia su interlocutor.

Espacio interpersonal adecuado.

Cabeza normal, al frente.

Establece contacto visual al hablar con las personas.

Tono de voz firme.

Otras características:

Protege sus derechos y respeta el de los demás.

Tiene una buena autoestima.

Logra sus objetivos sin ofender a los demás.

Se siente seguro de sí. Es decir tiene confianza en sí mismo.

Se siente satisfecho de su desarrollo y capacidades.

Toma decisiones oportunas y adecuadas.

### Pautas para el Comportamiento Oculto 3 (asertivo)

Expresa sus sentimientos de manera respetuosa y honesta.

Establece su posición, y lo que desea, de manera directa y clara.

Permite que las demás personas sepan que las comprende.

Cuando comete un error, lo reconoce, ofrece disculpas, se propone no volver a hacerlo y si generó un daño o lesión, ve que se atienda y corre con los gastos.

Cuando es necesario, da una explicación.

### Desarrollo:

- Se dividirá *al grupo en 3 equipos* (si el grupo es grande pueden ser 6 más o menos de 5 personas), *se les dirá que en grupo van a discutir una problemática que cause controversia, como: al primer equipo le tocará el aborto, al segundo la homofobia, al tercero la legalización de la marihuana.*
- Posteriormente *se les dará a cada estudiante una hojita con el papel que deberán desempeñar (a un estudiante le tocara ser sumiso, otro agresivo, otro asertivo y los dos restantes se comportaran como normalmente lo hacen), se indica que no pueden mostrar su papelito a nadie y que se les dará cinco minutos para que lean y se vayan apropiando del papel que les tocó.*
- Pasado ese tiempo se les dice que *pueden comenzar a debatir el tema que les tocó.*
- Se dan 10 minutos y se para la discusión.

**Cierre:** Se abrirá la participación grupal en la cual se preguntará *¿Qué papeles identificaron en su equipo? ¿Cómo se sintieron con cada uno de ellos? ¿Fue agradable debatir con esos tipos de personajes? Posteriormente se explicará que esos son los estilos de comunicación que se pueden adoptar y para evitar el estrés en las relaciones interpersonales el más adecuado es el estilo asertivo.*

**ACTIVIDAD 2. Representaciones. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de reconocer los estilos de comunicación agresivo, sumiso y asertivo.

**Desarrollo:**

- *Se dividirá al grupo en tres equipos con el mismo número de integrantes.*
- *A cada equipo se le otorgará un estilo de comunicación sin que los integrantes de los otros equipos sepan cuál es.*
- *Se les pedirá que en 10 minutos (máximo) se pongan de acuerdo para pasar al frente y escenificar una situación en donde se distinga el estilo de comunicación que les toco.*
- *Cuando se terminen cada equipo pasará a representar su escena mientras los otros equipos tratan de adivinar a que estilo de comunicación corresponde.*

**Cierre:** Se le preguntará a los estudiantes ¿Fue fácil o difícil identificar los estilos de comunicación? Y se les pide que *mencionen las características de cada uno.*

**ACTIVIDAD 3. El Colchón- Recibiendo Elogios.** Duración: 25 minutos. Con el **objetivo** de identificar los dos tipos de comunicación asertiva: rechazo u oposición y aceptación asertiva.

**Desarrollo:**

- *Se colocará a los estudiantes por parejas, un miembro de la pareja tratará de convencer al otro de algo que lógicamente la otra persona no aceptaría, la otra persona a quien se está convenciendo deberá mantenerse en su postura y no ceder. Después se invertirán los papeles.*
- *Posteriormente, cuando el Instructor lo indique, un miembro de la pareja le dirá al otro todos los elogios que pueda, para después invertir los papeles.*

**Cierre:** Se guiará una discusión preguntando ¿Cómo se sintieron en ambas situaciones? ¿Qué tipo de respuestas daban? ¿Fue fácil o difícil ser asertivo? Por último el Instructor explicará que *existen dos tipos de comunicación asertiva, una es la de oposición, en la cual se trata de manejar conductas poco razonables de los demás y la otra es la de aceptación asertiva, la cual hace referencia a ofrecer y recibir reconocimiento o cumplidos.*

**ACTIVIDAD 4. Derechos Asertivos** (10 minutos); con el objetivo de conocer los derechos asertivos. **Material:** copia de derechos asertivos.

### Hoja de los Derechos Asertivos

1. Usted tiene el derecho en algunas veces de ser el primero.
2. Usted tiene derecho a cometer errores.
3. Usted tiene derecho a ser el juez último de sus sentimientos y a aceptarlos como válidos.
4. Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y convencimientos.
5. Usted tiene derecho a recapacitar, cambiar de idea o línea de acción.
6. Usted tiene derecho a realizar una crítica y a protestar por un trato injusto.
7. Usted tiene derecho a interrumpir para solicitar una aclaración.
8. Usted tiene perfecto derecho a realizar un cambio.
9. Usted tiene derecho a pedir ayuda y apoyo emocional, cuando lo desee.
10. Usted tiene derecho a sentir y expresar dolor.
11. Usted tiene derecho a ignorar los consejos y recomendaciones de los demás.
12. Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.
13. Usted tiene derecho a decir “no” y a ser respetado por ello.
14. Usted tiene derecho a estar sólo aun cuando os demás deseen su compañía.
15. Usted tiene derecho a no justificarse ante os demás.
16. Usted tiene derecho a no responsabilizarse por los problemas de los demás.
17. Usted tiene derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
18. Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
19. Usted tiene derecho a responder o dejar de hacerlo.

#### Desarrollo:

- *El Instructor repartirá una copia de los derechos asertivos a cada estudiante.*
- *Cada estudiante leerá un derecho asertivo.*
- El Instructor preguntará ¿Qué derecho olvidan que los demás o ustedes tienen? Se dará un espacio para que algunos *estudiantes puedan compartir su respuesta.*

**Cierre:** El instructor mencionará que *el conocer nuestros derechos y los de los otros (que son los mismos) permite que no dejemos que los demás no los respeten, así como nosotros respetar los derechos de los otros.*



## 10ª SESIÓN Momento de celebrar

**ACTIVIDAD 1. Exposición de Técnicas para Evitar la Manipulación. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de dotar a los estudiantes de herramientas para ser asertivos. **Material:** hojas de rotafolio.

### Desarrollo:

El instructor expondrá la siguiente información:

*Una de las habilidades esenciales para ser una persona asertiva es la evitación de la manipulación, para lograr este objetivo Davis, Robbins, y McKay (1985) recomiendan el uso de las siguientes técnicas:*

- *Técnica del **disco rayado**: repita su punto de vista con tranquilidad, sin dejarse ganar por aspectos irrelevantes.*
- *Técnica del acuerdo asertivo: responda a la crítica admitiendo que ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. Reconociendo que errar es humano y enmendando las consecuencias de sus actos.*
- *Técnica de la **pregunta asertiva**. Consiste en incitar a la crítica para obtener información que podrá utilizar en su argumentación.*
- *Técnica para **procesar el cambio**: desplace el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre su interlocutor y usted, dejando aparte el tema de la misma.*
- *Técnica de la **claudicación simulada**: aparente ceder terreno sin cederlo realmente. Muéstrase de acuerdo con el argumento de la otra persona pero no consienta en cambiar de postura.*
- *Técnica de **ignorar**: ignore la razón por la que su interlocutor parece estar enfadado y aplace la discusión hasta que éste se haya calmado.*

- **Técnica del quebrantamiento del proceso:** *respuesta a la crítica que intenta provocarle con una sola palabra o con frases lacónicas. Repitiendo la misma frase con el mismo ritmo, eso agotará a la persona insistente.*
- **Técnica de la ironía asertiva:** *responda positivamente a la crítica hostil.*
- **Técnica del aplazamiento asertivo:** *aplase la respuesta a la afirmación que intenta desafiarle hasta que se sienta tranquilo y capaz de responder a ella apropiadamente.*
- **Técnica del uso del sentido de humor:** *reírse de uno mismo, quita la autoimportancia y permite relajarse para manejar la situación.*

**Cierre:** *Se les pregunta si hay dudas y se aclaran, también si alguna de las técnicas le suena conocida ya sea que él la ha practicado o alguien más.*

**ACTIVIDAD 2. La Escalada. Duración:** 50 minutos. Con el **objetivo** de capacitar a los estudiantes para que practiquen la comunicación asertiva efectivamente en situaciones de tensión.

### Desarrollo:

- El Instructor *distribuirá* lápices y papel para que cada *estudiante lleve registro de una situación real o hipotética que le produzca tensión y que le gustaría practicar para obtener una respuesta adecuada (cinco minutos). Así mismo, se les indicará que cada estudiante con la ayuda de lo presentado en la exposición anterior deberá anotar una respuesta asertiva que le gustaría fuera capaz de tener en esa situación descrita (cinco minutos).*
- Los estudiantes elegirán pareja para compartir lo que cada uno ha escrito y actuar lo que planteo su compañero (10 minutos)
- Se les pedirá a las parejas que formen grupos de cuatro a seis estudiantes y que comenten, integren en situaciones representativas los que tienen puntos en común y que realicen representaciones de cada temática.
- El Instructor dirá que *un estudiante de cada grupo voluntariamente va a compartir su situación. Los miembros de cada grupo formarán una fila y enfrente del voluntario y su “compañero”. Explicará que esas personas actuarán como “disputadores” para crear una situación tensa. La persona a la izquierda es designada como el “disputador suave”*

y los papeles van en aumento de izquierda a derecha de tal forma que el miembro de la derecha servirá como el “disputador más severo”.

- El Instructor explica los papeles a cada uno (voluntario, compañero y disputadores) que van a ser representados por los miembros del grupo.
- El voluntario va a describir la situación de estrés que ha escrito. Luego responderá a cada disputador por turno, deberá hacerlo con la respuesta asertiva que ha expuesto y que le gustaría ser capaz de dar.
- El compañero del voluntario va a asegurarse de que el voluntario entiende la situación y apoyarlo en sugerir respuestas específicas y asertivas como sea posible. **Acompaña al voluntario de un disputador al siguiente. Él se asegura que los disputadores se apeguen a la guía que se les dio; (b) ofrece apoyo, por medio de su presencia, al voluntario; (c) solicita retroalimentación positiva por parte de los miembros del grupo o sobre la ejecución de los voluntarios después de que cada nuevo disputador se ha enfrentado a él; (d) consulta con el voluntario siguiendo cada solicitud de retroalimentación, para una mejor respuesta hacia el siguiente disputador, el voluntario podrá o no improvisar su respuesta.**
- Cada disputador va a desempeñar el papel de **antagonista** en la situación descrita por el voluntario y va a permanecer fiel a dicha situación sin extenderla o adaptarla. Cada disputador va a caracterizar el papel con el **grado de intensidad** que se le ha asignado; los disputadores “suaves” pueden hacer una pregunta o una declaración, y así se continúa (los disputadores que se encuentran en la posición más hacia la derecha se les advierte que no disputen en forma definitiva.) Finalmente, **“todos los disputadores tienen que asegurar una experiencia exitosa para el voluntario permitiéndole ‘ganar’ cada encuentro”.**
- Se llevará a cabo toda la caracterización.
- Los miembros de cada grupo discutirán la actividad en términos de lo que ayudó, y de lo que obstaculizó al voluntario, para poder dar sus respuestas asertivas, y el grado al cual, la experiencia hizo que aumentará su confianza y sus aptitudes para comunicar respuestas.
- Si aún hay tiempo se puede realizar el mismo ejercicio con otros voluntarios.

**Cierre:** El instructor guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida y se hace referencia de que el *ser asertivo pareciera muy fácil sin embargo no es así, por lo cual deben entrenar para poder conseguirlo y así disminuir el estrés que puede hacerse presente en las relaciones interpersonales.*

**ACTIVIDAD 3. Brincando la Cuerda. Duración:** 20 minutos. **Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de identificar los beneficios de echar mano del apoyo social como recurso de afrontamiento del estrés. **Material:** dos cintas de aproximadamente 3 metros.

### Desarrollo:

- En la mitad del salón se colocará una de las cuerdas a una altura aproximada de un metro y la otra en el piso justamente debajo de la primera cuerda.
- *Se dividirá al grupo en dos equipos y se les indicará que todos los estudiantes tendrán que pasar uno por uno al otro lado de la cuerda pero por arriba, sin tocar ninguna de las dos cuerdas y sin apoyo de nada más que sus compañeros de equipo, en caso de que ya haya alguien del otro lado de la cuerda y un compañero llegue a tocar una de las dos cuerdas, él o los que estén del otro lado tendrán que regresarse y comenzar de nuevo, ganará el primer equipo que logre pasar a todos sus integrantes del otro lado de la cuerda.*
- Cuando haya un equipo ganador se pedirá a todos los estudiantes que pasen a sentarse.

**Cierre:** Se preguntará a los estudiantes ¿Cómo se sintieron? ¿Qué tan difícil les pareció? posteriormente el Instructor conducirá al grupo en una discusión acerca del ejercicio, enfocándolo en los efectos que tuvo la colaboración de los compañeros de equipo durante el proceso y que resultados hubieran obtenido si ellos no los hubieran ayudado. Por último se les explicará que *el apoyo social es posible utilizarlo de dos maneras: una como ayuda para resolver el problema, buscando información y otra como apoyo emocional. Por tal motivo es importante hacer uso de este recurso para manejar el estrés.*

**ACTIVIDAD 4. Brindis Simbólico. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de cerrar el taller, que los estudiantes den y reciban retroalimentación y conocer que es lo que se llevan de esta vivencia. **Material:** un vaso desechable para cada estudiante.

**Desarrollo:**

- El Instructor les recordará a los estudiantes que pronto dejarán al grupo y añadirá que cada individuo se llevará algo de la esencia de los demás.
- El Instructor le *dará a cada estudiante un vaso desechable y explicará que **llenarán simbólicamente la copa con algo de la esencia de los demás**. Les pedirá que observen a todos sus compañeros y que decidan qué les gustaría capturar de cada uno de ellos y qué es lo que se llevan del taller.*
- *Pedirá un voluntario sobre el cual se enfocará la primera “etapa”. Luego el Instructor modelará el desarrollo diciendo: «el nombre del voluntario”, quisiera capturar algo de “tu sensibilidad para los demás».*
- *Los estudiantes continuarán a la derecha del instructor, enfocándose en el primer voluntario diciéndole a ese individuo lo que les gustaría tomar de él. El Instructor los animará a **mantener un contacto visual mientras están en comunicación**. Cuando todos los estudiantes hayan dicho que les gustaría tomar del voluntario, este último finalizará diciendo que es lo que se lleva del taller. Así se continúa hasta que cada uno de los estudiantes haya pasado como voluntario.*

**Cierre:** El instructor invitará a los miembros del grupo a brindar con otros y “beber” la esencia de cada uno de los miembros del grupo y dirá algo como: *“Ahora cada uno de ustedes tiene una parte de mí y yo tengo una parte de cada uno de ustedes”.* Finalmente el Instructor agradecerá a los estudiantes por haber formado parte del taller y los invitará a regalarle un fuerte aplauso.

**ACTIVIDAD 5. Aplicación de Postest. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de conocer las condiciones en las que los estudiantes terminan el taller. **Material:** Escala de Estrés Percibido, Inventario de Modos de Afrontamiento, Inventario de Asertividad y Escala de Autoeficacia General.

### **Desarrollo:**

Se le proporcionará a cada estudiante los instrumentos de medición y se les pedirá que lo contesten sinceramente y en caso de tener alguna duda preguntar al Instructor.

Se procede a calificarlo como en el pretest. Se compara el pretest con el postest, para conocer el impacto de taller en la comunicación.

# 4

## Si lo pienso lo puedo: solucionando mis problemas

Mayra Yadira Morales Martínez

**H**oy en día las personas están muy expuestas a los factores estresantes del medio, el buen manejo de estos provoca una buena adaptación, sin embargo al no manejarlas de manera adecuada se llega a estados de salud no deseados. Tal como lo decía Seligman (2005) el tener una visión positiva, favorece el desarrollo de las fortalezas de cada individuo y el ponerlas en práctica provoca emociones positivas auténticas que actúan como barreras contra la enfermedad.

La Psicología Positiva es una rama de la Psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la Psicología Clínica. El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud (Vera, 2006).

Uno de los principales aportes de la Psicología Positiva ha sido establecer que el sentimiento de felicidad o bienestar duraderos son bastante estables en las personas y que están compuestos por un puntaje fijo, que es relativamente independiente del ambiente en el que se vive, se puede modificar por circunstancias específicas, pero luego de unos meses vuelve a su nivel de línea de base. Así, el temperamento es uno de los predictores más importantes de los niveles de experiencias positivas que una persona sentirá; un puntaje dado por las circunstancias, que al cambiar pueden afectar el nivel de felicidad, sin embargo esto resulta costoso, y al presentarse un cambio la felicidad no permanece; y, otro puntaje relacionado con los factores que dependen de la voluntad, entre los que destacan estar satisfecho por lo que se ha realizado en el pasado, sentir gratitud, perdonar y olvidar, o valorar la vida.

Por otra parte, la Psicología Positiva se ha encargado de estudiar las **fortalezas de carácter**, que son propias de cada persona y pueden ponerse en práctica. Las fortalezas son rasgos o características psicológicas que se presentan en situaciones distintas a través del tiempo, y sus consecuencias suelen ser favorables. Poner en práctica una fortaleza provoca emociones positivas auténticas y actúan como barreras contra la enfermedad (Seligman, 2005).

Lykken (2000, en: Contreras & Esguerra, 2006) sugiere que los individuos pueden fortalecer intencionalmente su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, y en algunos casos se ha demostrado que esta capacidad mejora la salud física, emocional y social.

Cabe resaltar la importancia de la interpretación personal de factores objetivos en el mantenimiento y creación de la felicidad. Una de las principales premisas que se maneja es que las personas felices tienen mayor probabilidad de ver los eventos y circunstancias de la vida de manera que refuerzan y promueven su bienestar, así como también esperan resultados positivos en el futuro, tienen un sentido de control sobre el resultado de sus acciones y confían más en sus habilidades o destrezas (Lyubomirsky, 2001 en: Contreras y Esguerra, 2006).

La Psicología Positiva abarca diversas áreas, que son aquellas en las que concentran su trabajo para lograr su fin, estas son: Felicidad, Creatividad, Fluir, Humor, Inteligencia Emocional y Optimismo.

En este trabajo se abordará en mayor medida el tema de optimismo aplicado al proceso de solución de problemas, este ha sido de mayor interés entre los investigadores de la Psicología Positiva. Puede definirse como una característica disposicional de personalidad que media entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de los mismos. Este optimismo que se refiere a las expectativas positivas que la persona genera para una situación particular, con respecto a que las cosas que sucederán tendrán resultados más benéficos que malos (Carver, Lehman & Antoni, 2003 en Díaz, 2008).

El optimismo es el valor que le ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en sus capacidades y posibilidades junto con la ayuda que puede recibir. La principal diferencia que existe entre una actitud optimista y su contraparte (el pesimismo) radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarse en descubrir inconvenientes y dificultades le provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos, e incluso, a tener mejor estado de salud física. Uno de los resultados más consistentes en la literatura científica es que, aquellas personas que poseen altos niveles de optimismo y esperanza (ambos tienen que ver con la expectativa de resultados positivos en el futuro y con la creencia en la propia capacidad de alcanzar metas) tienden a salir fortalecidos y a encontrar beneficio en situaciones traumáticas y estresantes.

Desde la perspectiva de la Psicología Positiva, hay una concepción de los problemas a hacer mayor énfasis en el optimismo y las características de las personas con esta nueva concepción y el uso de estrategias de afrontamiento.

De acuerdo con Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) el proceso de solución de conflictos es la secuencia cognitivo-conductual a través de la cual las personas intentan identificar soluciones eficaces para los problemas de la vida cotidiana, es un proceso sumamente complejo ya que existe un entrelazamiento con otras funciones psíquicas como: lenguaje, memoria y pensamiento (sistémico, creativo, lógico y positivo).

El pensamiento positivo le ayuda a moverse mejor en la vida, le ayuda a manejar sus emociones, respetándolas y valorándolas, pero permitiendo que sea uno mismo quien las guía y no ellas a uno. La solución de conflictos resulta ser un metaproceso de comprensión, valoración y adaptación a los acontecimientos estresantes en general.

Sin duda alguna, las personas siempre se encuentran ante situaciones adversas que exigen una respuesta inmediata, principalmente en el área socio-cultural, ya sea a problemas interpersonales, intrapersonales e incluso impersonales.

D'Zurilla y Nezu (1999) desarrollaron el Modelo de Resolución de Problemas el cual hace referencia a procesos de tipo cognitivo-conductuales por medio de los cuales una persona intenta identificar, descubrir, inventar o adaptar respuesta para situaciones problemáticas específicas encontradas en la vida cotidiana.

Según este modelo, la capacidad general de solución de problemas comprende una serie de habilidades específicas, en vez de una capacidad unitaria. Es decir, la solución eficaz de los problemas requiere de cinco componentes interactuantes, los cuales se derivan de dos procesos mayores, cada uno de los cuales aporta una determinada contribución eficaz para la solución de problemas: Un componente motivador general llamado orientación al problema; un set de cuatro destrezas específicas de resolución de problemas, las cuales serían: Definición, formulación del problema, generación de alternativas de solución, toma de decisiones, puesta en práctica de la solución y verificación (Vera-Villarroel & Guerreo, 2003).

En 2007, D'Zurilla y Nezu adecuaron la técnica de Solución de Conflictos, en la cual se establecen cinco pasos para encontrar la solución a cualquier tipo de problema con el que uno se encuentre. El problema es definido, como el fracaso para encontrar una respuesta eficaz ante una situación determinada.

Los elementos del modelos son:

**1. Orientación o actitud hacia los problemas:** A. Percepción del problema; B. Atribución del problema; C. Valoración del problema; D. Control personal; y, E. Compromiso de tiempo y esfuerzo.

**2. Habilidades básicas de resolución de problemas:** Fase 1. *Definición y formulación del problema:* A. Recogida de información pertinente; B. Comprensión del problema; C. Establecimiento de metas; D. Reevaluación del problema.

Fase 2. *Generación de soluciones alternativas*: A. Especificidad; B. Principio de cantidad; C. Principio de dilación de la crítica; D. Principio de variedad; E. Mejora de las soluciones mediante combinaciones, modificaciones e imaginación; y, F. Búsqueda de ayuda en caso necesario.

Fase 3. *Toma de decisión*: A. Criba preliminar; B. Anticipación de los resultados de las posibles soluciones; C. Evaluación (juicio y comparación) de las posibles soluciones; D. Elección de un plan de solución; y, E. Elaboración de un plan de acción.

Fase 4. *Aplicación de la solución y comprobación de su utilidad*: A. Aplicación o puesta en práctica de la solución; B. Autorregistro; C. Autoevaluación: C<sub>1</sub>. Autorreforzamiento y C<sub>2</sub>. Averiguación y corrección.

Se utiliza una visión del pensamiento positivo tomando ciertas características como lo son: centrarse en lo positivo, ser visionario, valorar los sentimientos, las emociones y los mensajes corporales, no juzgar, ser abierto a otras formas de conocimiento y de realidad, así como ser responsable.

**Objetivo:** Al finalizar el taller los estudiantes reconocerán sus habilidades y desarrollarán su pensamiento positivo para solucionar sus conflictos.

### CONTENIDO TEMÁTICO

- **Presentación de los estudiantes y del taller**
- Autoconocimiento
- Comunicación
- Solución de Conflictos
- **Pensamiento Positivo: Características**
- Pensamiento Positivo: Desarrollo de Habilidades
- Creatividad



## 1ª SESIÓN Es hora de iniciar el trabajo

**ACTIVIDAD 1. Inventariando la Forma en que Solucionó Problemas.** Duración: 20 minutos. El **objetivo** de este es que la persona conozca su nivel de optimismo ante las situaciones adversas. **Material:** Inventario de Solución de Problemas.

**Desarrollo:** Se le entrega el inventario de Solución de Problemas a cada estudiante, indicándole que conteste las afirmaciones con lo que considere más afines a él.

**Nombre:** Fecha:

**Edad:** Sexo: M F

Totalmente en Desacuerdo (TD)	En Desacuerdo (D)	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo (NA/ND)	De Acuerdo (A)	Totalmente de Acuerdo (TA)
-------------------------------	-------------------	--	----------------	----------------------------

No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es que usted piense con detenimiento cada pregunta.

Preguntas	TD	D	NA/ND	A	TA
1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor					
2. Me resulta fácil relajarme					
3. Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará					
4. Siempre soy optimista en cuanto al futuro					
5. Disfruto un montón de mis amistades					

Preguntas	TD	D	NA/ND	A	TA
6. Para mí es importante estar siempre ocupado					
7. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera					
8. No me disgusto fácilmente					
9. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas					
10. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.					

**ACTIVIDAD 2. Ensalada de Frutas. Duración:** 40 minutos. El **objetivo** de la dinámica es que los estudiantes se conozcan entre sí. **Material:** Cuento de Frutas.

**Cuento de Frutas: “Lo que me pasó”.**

**¿A qué no saben lo que me pasó? Cuando les cuente no lo van a poder creer. Estaba preparando una sabrosa ensalada de frutas, porque vendrían a almorzar mis amigas Lara y Victoria.**

Ya tenía preparada, sobre la mesa, una gran bandeja con manzanas, duraznos, naranjas, plátano, uvas y ciruelas.

De pronto, cuando estaba por pelar un durazno, noté que se escurría queriendo escapar de entre mis manos hasta que, de un momento a otro y sin que pudiera evitarlo, saltó y salió rebotando sobre el frío mármol, luego se detuvo frente a mí y gritó:- ¡No, a mí no me vas a cortar! Estoy cansado de que todos se aprovechen de nosotros, pero esta vez, no van a poder. ¡Soy el delegado del gremio de los duraznos y voy a impedir que se sigan cometiendo más injusticias! Por demás sorprendida, no supe qué decir. Estaba tan desconcertada, que sólo atiné a balbucear:

- Desde pequeña he comido ensalada de frutas y nunca, en mi vida, encontré un durazno, ni ninguna otra fruta que me hablase y menos de esta manera. Les pido mil disculpas si las ofendí, no fue mi intención. Comprendan que ustedes son muy sabrosas y nutritivas, muy buenas para la salud de las personas.

### Cuento de Frutas: “Lo que me pasó”.

- ¿Y nunca se les ocurrió pensar cuánto sufrimos cuando nos arrancan verdes de la planta, nos lavan y meten en cajones, o cuando nos cocinan en azúcar y nos encierran en latas, sin contar las veces que nos licuan hasta marearnos, o las que nos transforman para preparar jugos, haciéndonos polvo de color y encerrándonos en sobrecitos?

Al ver esta reacción tan valiente, las demás frutas comenzaron a aplaudir y la manzana verde agregó:

-A mí no me arrancan verde porque ese es mi color, pero me mezclan con apio y nueces, me llenan de crema de leche y transforman en una ensalada Waldorf ¡No es justo!

- Algo incómoda por la situación, pregunté si alguien más tenía algo que decir y el plátano manifestó:

-A mí tampoco me gusta que me pisen y mezclen con miel, termino toda pegajosa y también me mareo cuando me cortan en rodajitas y me licuan con leche y azúcar. Ni hablar de las veces que me hacen milanesa y me fríen a altas temperaturas, para preparar platos “a la Maryland”. Tampoco me agrada cuando me congelan y llaman “Helado de plátano carioca”.

¿A quién se le habrá ocurrido semejante barbaridad?

-La manzana deliciosa agregó:

-Si supieran cómo quema el caramelo cuando nos recubren, luego nos pegan pochos y después clavan el palito, eso sí, para que el que la desee comer no se queme ni pegotee los dedos ¡No es justo!

-Por eso es que hoy nos revelamos, para reivindicar nuestros derechos y, a partir de este momento, impediremos que se cometan más injusticias sobre nosotras –agregó la naranja-cansada de que la expriman.

-A mí me gustaría ayudarlos, pero no se me ocurre cómo hacerlo -les dije.

-A partir de este momento haremos huelgas de frutas en toda la región y los verduleros tendrán que acercarse a las zonas de campo y entablar buen diálogo con los campesinos para llegar a un acuerdo.

- En realidad, creo que hacer huelgas es demasiado. Podríamos hallar otra forma de presentar su queja. Tal vez hacer una campaña para que no se arranquen las frutas antes de que maduren, proponer otros postres y ensaladas de fruta...

Por más que lo intentaba no parecían estar muy convencidas, así que decidí suspender la ensalada de frutas y, tras despedirlas amablemente prometiendo pensar algo para encontrarle alguna solución al conflicto, preparé un exquisito flan para el postre.

### Desarrollo:

Los estudiantes formarán un círculo con las sillas.

- *Se les dice que la dinámica se llama **Ensalada de Frutas** y consiste en que: se les asignará el nombre de una fruta y luego se les contará el cuento de ensalada de frutas.*
- *Cuando escuches el nombre de la fruta que tienes debe ponerte de pie y cambiarte del lugar, al mismo tiempo se quitará una silla, de forma que alguien quedará de pie. Cuando quedes de pie debes presentarte, mencionando: Tu nombre, edad, ocupación y pasatiempos.*

**Cierre:** Esta actividad es importante porque te permite conocer los intereses de las personas con las que trabajarás, identificar si hay intereses o gustos compartidos y por lo tanto tener una convivencia más cordial y eficiente.

**ACTIVIDAD 3. Elefantes y Cocodrilos. Duración:** 20 minutos. Esta dinámica tiene como **objetivo** conocer las metas y expectativas que tienen los estudiantes sobre el taller y su participación en éste.

### Desarrollo:

*Los estudiantes deben estar de pie, formando un círculo y el instructor dentro de esté. Les indica que el instructor señalará a alguien, diciendo elefante o cocodrilo.*

- *Si dice elefante las personas que se encuentran a lado de quien se señaló deben poner sus brazos en forma de C y simular las orejas del elefante, mientras que la persona señalada pone sus brazos unidos al frente, formando la trompa del elefante.*
- *Cuando se le dice cocodrilo la persona señalada pondrá sus brazos de forma que simulen la mandíbula del cocodrilo y las personas que están a su lado simularan los pies del cocodrilo, poniendo sus manos junto a los pies de la persona señalada.*
- *La persona que se equivoque, pasará al centro y mencionará las expectativas que tiene acerca del taller.*

**Cierre:** en esta actividad se conocerán las expectativas de los estudiantes y se clarificarán de acuerdo a las temáticas a tratar en el taller y planteando las que están alejadas de lo que se trabajará en este taller.

**ACTIVIDAD 4. Inventando Finales Positivos. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes se integren en el trabajo de equipo. **Material:** Cuento El hombre que no era Rico Hojas blancas y plumas.

### Cuento El hombre que no era rico

Había una vez un hombre, que no era muy rico, que se casó con una bella mujer. Una noche de invierno, sentados junto al fuego, comentaban la felicidad de sus vecinos, qué eran más ricos que ellos.

-¡Oh! -decía la mujer- si pudiera disponer de todo lo que yo quisiera, sería mucho más feliz que todas estas personas.

-Y yo -dijo el marido-. Me gustaría vivir en el tiempo de las hadas y que hubiera una lo suficientemente buena como para concederme todo lo que yo quisiera.

En ese preciso instante, vieron en su cocina a una dama muy hermosa, que les dijo:

-Soy un hada; prometo concederles las tres primeras cosas que deseen; pero tengan cuidado, después de haber deseado tres cosas, no les concederé nada más.

### Desarrollo:

El instructor les indica a los estudiantes que: *“se enumeren del 1 al 4 e intégrate y forma el equipo de acuerdo al número que te tocó”*. Da tiempo para que se ubique con su equipo, en una parte del salón.

A continuación se les indica que: *“debes terminar la historia que te leeré. El primer equipo que tenga el final lo compartirá con los demás, obteniendo 10 puntos, en caso de empate se dividen los puntos entre los equipos empatados. Cuando todos terminen. Repetirá la actividad, pidiendo finales diferentes (feliz, triste, trágico, absurdo). Gana el equipo que tenga más puntos.*

**Cierre:** se les plantearán algunas interrogantes para establecer la discusión de la importancia del trabajo en equipo ¿Cómo te sentiste cuándo preparabas los finales?, ¿Todos participaban? ¿Cuál crees que era el objetivo de esta actividad?

*El conocer a las otras personas que conforman tu grupo es importante, ya que los humanos somos por naturaleza seres sociales. Durante este taller trabajarás de forma grupal e individual tratando temas personales, por lo que conocer a las otras personas te permite comprenderlas y tener confianza en ellos.*

**ACTIVIDAD 5. Lluvia de Ideas. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de identificar las ideas que tienen los estudiantes acerca de la Solución de Conflictos. **Material:** Pizarrón y plumines

### **Desarrollo:**

El instructor les dirá a los estudiantes que: *“digan lo primero que les venga a la mente cuando escuchen ‘Solución de conflictos’”.*

- *Y lo anotarás en el pizarrón, de manera tal que todos los estudiantes expresen lo que para ellos es la solución de conflictos, estos conceptos se irán clasificando y agrupando en categorías.*
- *Para concluir la actividad se debes construir con tus compañeros e instructor un concepto general de ‘Solución de Conflictos’ de acuerdo a las ideas vertidas por todos los estudiantes.*

**Cierre:** *Como puedes observar la solución de conflictos es un procesos que llevas a cabo cuando se presenta una situación adversa, principalmente en el área socio-cultural, siendo problemas intrapersonales, interpersonales e incluso impersonales.*

**ACTIVIDAD 6. Exposición del Taller. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de presentar la dinámica, las metas y las reglas del taller. **Material:** Presentación, cañón y laptop.

### Desarrollo:

El instructor expondrá el programa temático del taller, así como la dinámica de trabajo y las reglas de convivencia y respeto que se seguirán en el tiempo que tarde en desarrollarse este taller.

**Cierre:** Se resolverán las dudas y se resumirá el trabajo de la sesión, para invitarlos a participar en la siguiente sesión.



## 2ª SESIÓN Descubriendo lo que me constituye

**ACTIVIDAD 1. Garabateo Doble. Duración:** 5 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes se animen y reactiven mentalmente. **Material:** Hojas, lápices de colores.

### Desarrollo:

*El instructor les indica a los estudiantes, que: “toma dos hojas y un lápiz en cada mano, y colócalas separadas y sin ver realiza un cuadrado en ambas hojas, luego puedes ver y trata de hacerlo mejor, con otro color, ahora realiza un triángulo equilátero, cambia de color y traza un rectángulo, cambia de color y traza un círculo, con otro color realiza un pentágono”.*

*Revisa si mejoraste en cada trazo, se supone que deberías mejorar y parecerían más los de tus dos manos.*

**Cierre:** Se les pregunta ¿Cómo te fue?, ¿Qué tanta mejoría tuviste? y algo muy importante ¿Cómo te sientes, hubo algún cambio en tu estado de ánimo? *Se les informa que este ejercicio al trabajar los elementos bilaterales busca estimular el cerebro para que pueda activarse y pensar mejor, así como estimular el estado de ánimo positivo.*

**ACTIVIDAD 2. Collage. Duración:** 95 minutos. Con el **objetivo** de que las personas reconozcan sus habilidades, destrezas y cualidades. **Material:** Revistas, bolsa de papel, tijeras, pegamento blanco, pinturas, marcadores.

### **Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“forma un medio círculo con las sillas”. En el centro se coloca todo el material. Les indica que: debes hacer un collage en la bolsa. En la parte exterior debes pegar imágenes que hagan referencia a tus cualidades físicas o externas que te permiten resolver problemas. Y dentro de la bolsa se ponen imágenes que resalten tus cualidades internas, que te ayudan a ser mejor persona.*

Al finalizar pasarás al frente para compartir tu collage.

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? ¿Fue fácil elegir las imágenes? ¿Tuviste más cualidades externas o internas?

*El **autoconocimiento** es un proceso de vital importancia ya que mediante este determinamos quienes somos, nuestras características, las cualidades y herramientas con las que contamos para responder ante el medio en el que nos desenvolvemos. Ser conscientes de quienes y que somos nos da una gran ventaja con nosotros mismos ya que podemos definir lo que queremos y buscamos, dándonos una visión más objetiva de nuestra vida.*

**ACTIVIDAD 3. El Asesino. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes identifiquen como solucionan sus problemas.

### **Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“ponte de pie, forma un círculo y cierra tus ojos”. El instructor tocará a una o dos personas.*

Cuando se ha escogido a la o las personas, *les indica que: “a quienes toqué serán los asesinos y que con guiño matarán a las demás personas”.*

*“Todos deberán de caminar alrededor del salón, platicando con las demás personas y tratando de no ser asesinados. Cuando el asesino les guiñe el ojo deberán en silencio contar hasta 5, dar un grito y caer muertos.”*

*“Debes poner atención para descubrir al asesino, el instructor tendrá el papel de Juez y cuando creas que descubriste al asesino le debes decir al Juez y si estás en lo correcto, arrestan al asesino, pero si no lo estás, serás arrestado por culpar a un inocente”.*

La actividad continúa hasta que se descubre, se elige otro y se repite.

**Cierre:** El instructor dirige una discusión acerca de las actitudes que se tuvieron durante el ejercicio. ¿Cómo afrontaste al asesino? ¿Culpaste a un inocente? ¿Qué hacías mientras caminabas? Se puede observar que *en esta actividad había diferentes actitudes ante quien era el asesino, muchos lo buscaban y otros tantos lo evadían manteniendo la vista hacia el cielo o el piso.*

Sin embargo, ante el afrontamiento de los problemas, D’Zurilla y Nezu (1982) desarrollaron unos pasos para solucionarlos:

***Especificar el problema**, que hace referencia a desarrollar una actitud positiva hacia la situación-problema y la propia capacidad para afrontarlo y resolverlo. Para ello es necesario fomentar las creencias de autoeficacia, habilidades en el reconocimiento de los problemas, la concepción de la vida como un proceso de aprendizaje y de las situaciones problema como una oportunidad para esto. Se debe lograr una regulación emocional para reconocer y afrontar mejor los problemas y así poder adquirir la capacidad para actuar antes de pensar; **Concretar la respuesta que como hábito damos al problema**, es la etapa se recopila la información relevante acerca del problema a partir de los hechos y no de interpretaciones o asunciones. Se necesita identificar y corregir distorsiones*

sobre la situación problema que pudiera interferir con la definición del problema para poder aceptar la realidad de la situación. De igual forma es necesario establecer metas realistas aceptando que el problema no puede ser resuelto y sólo puede abordarse desde la respuesta personal ante él. Así, la persona debe definir el problema y abarcar toda la información que pueda obtener respecto a la situación que le preocupa. Todo ello, se debe realizar en lenguaje concreto, evitando inferencias. **Hacer una lista con soluciones alternativas.** En este punto hay que poner en práctica estrategias que permitan generar numerosas soluciones para el problema, deben ser variadas y diversas, cuantas más soluciones se tengan habrá mayor probabilidad de encontrar una que sea apropiada. Se pueden combinar elementos para una solución óptima. **Valorar las consecuencias de cada alternativa y Valorar los posibles resultados,** lo que lleva a tomar la decisión final.

**ACTIVIDAD 4. Relajación. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiante se relajen.

### **Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“Siéntese y pónganse cómodo... Ahora cierre sus ojos y realice una inhalación profunda por la nariz y exhalen suavemente por su boca... En una segunda inhalación tense sus pies... y al exhalar los relaja... Inhalando otra vez tense sus piernas... y al exhalar las relaja... Inhalando otra vez tensen su espalda y su tronco... al exhalar relaja su cuerpo... Nuevamente hacen una inhalación profunda y tensan su cuello y brazos... y los relaja al exhalar... En una siguiente respiración profunda tensa su cabeza y mandíbula... al exhalar las relaja... Realice otra respiración y tensen todo su cuerpo..., ahora exhale y relaje.... Por último respire profundamente y cuando esté listo abra suavemente sus ojos”.*

**Cierre:** Se les preguntará ¿Cómo se sintieron? Y si quieren compartir algo. *Se les informa que este ejercicio tiene como propósito relajarlos y dejarlos tranquilos y felices.*



### 3ª SESIÓN Revivir el proceso de la comunicación

**ACTIVIDAD 1. Gimnasia Cerebral. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes activen sus hemisferios cerebrales y reciban mejor las instrucciones.

**Desarrollo:**

El instructor les indica a los estudiantes que: *“ponte de pie en tu lugar”*.

- *Debes poner la mano derecha con la palma hacia el cuerpo, sobre su cabeza y la mano izquierda frente a su abdomen*
- *Cuando te da la indicación deberás realizar movimientos circulares con su mano izquierda, de manera que se acerca y aleja del vientre y la derecha la deberás acercar y alejar de tu cabeza; posteriormente cambiarás la dirección de los giros.*
- *Después se realizarás cambio de manos y trabajarás de la misma manera que con el primer orden de manos”.*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? ¿Notaste algún cambio en tu percepción? Esta actividad te permite que actives tus hemisferios cerebrales, permitiendo que percibas mejor y recibas las instrucciones de una manera más efectiva.

**ACTIVIDAD 2. Las Cotorras. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de analizar los problemas de comunicación cuando no hay una escucha activa.

**Desarrollo:**

El instructor le indica al grupo que se coloquen en parejas, posteriormente se forman dos filas y se ubican de manera que queden frente a frente los estudiantes.

Se les proporciona las siguientes instrucciones: *“deberás hablar con tu compañero continuamente sin parar, los dos deben hablar al mismo tiempo del tema que quieran y no es necesario que tenga sentido su diálogo”*. Todos deben seguir hablando durante 10 minutos.

Se les grita *“Silencio”* para detener la plática.

¿Cómo te sentiste? ¿Fue fácil entender a la otra persona? Se les informa: *La escucha activa significa **escuchar y entender** la comunicación desde el punto de vista **del quien habla**, así saber escuchar se convierte en uno de los principios fundamentales en cualquier proceso comunicativo.*

*Escuchar requiere un mayor esfuerzo que hablar y también el interpretar lo que se oye. Quizás sea por esto que no practicamos la escucha, pero también porque: No escuchamos con intención de comprender, sino de ser comprendidos; Siempre tenemos algo mejor que decir; “Ya sé..., ya sé lo que va a decir”; Ya conozco la respuesta; No nos interesa lo que está diciendo nuestro interlocutor; No entendemos el asunto tratado; Preferimos contestar y dar consejos; “Lo cuenta mal”. Pensamos que el problema está en nuestro interlocutor, no en nosotros; Mientras nos hablan estamos pensando en lo que voy a contestar.*

Se repite la actividad y el instructor les pide: *“habla por turnos, resumiendo lo que dijo tu compañero, y si no entendiste le preguntas, para que realmente se comuniquen”*.

**Cierre:** Se les vuelve a preguntar ¿Cómo se sintieron?, ¿Cuáles fueron las diferencias entre la primera y segunda conversación? *Como vieron ésta si es conversación, que es la base de la comunicación y de la solución de problemas.*

**ACTIVIDAD 3. Teléfono Descompuesto. Duración:** 30 minutos. Con el objetivo de que los estudiantes identifiquen la distorsión del mensaje y sus efectos. **Material:** pizarrón y plumines.

### Desarrollo:

El instructor les pide a los estudiantes que: *“El grupo alineará en dos filas con el mismo número de estudiantes frente al pizarrón.*

*Les indica a los estudiantes, que se les dirá un mensaje a las primeras personas de cada fila, que son las más lejanas del pizarrón y que deberán decírselo a la persona de al lado, una sola vez, lo que escucho, ella lo repetirá a su vez a la persona siguiente y así hasta terminar. Cuando llegue hasta la persona que está cerca del pizarrón, deberá escribir el mensaje que entendió”.*

Después el instructor escribirá el mensaje original y se hará la comparación de estos.

**Cierre:** El instructor les preguntará ¿Cómo te sentiste? ¿Te resultó fácil realizar la tarea: escuchar y decir, en que parte te sentiste más atorado? *Se hará una discusión acerca de la distorsión y se hablará de experiencias personales.* Como se puede ver la distorsión de un mensaje puede tener varias consecuencias, al grado de crear un conflicto con otra persona.

*Existe el modelo S.I.E.R el cual abarca: “S” de **Sensaciones**: Oír es la parte física del proceso de escuchar, en la que tu oído siente las ondas sonoras. Seleccionas sonidos perceptibles y marcas diferentes niveles de sensibilización; “I” de **Interpretación**: En esta fase efectúas la interpretación de lo oído; “E” de **Evaluación**: Valoras lo interpretado en función de tus intereses y características personales; “R” de **Respuesta**: En función de la evaluación das una respuesta de atención completa que supone receptividad, entendimiento y respeto, sin ser necesario el acuerdo. Cuándo se identifique y seas consciente de la parte del proceso en el que te desconectaste podrás mejorar la escucha.*

**ACTIVIDAD 4. ¿Qué tan Asertivo Soy? Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes identifiquen si tienen un comportamiento asertivo.

### Desarrollo:

El instructor les planteará que: *“hay diferentes formas de relación entre las personas y una forma de manejarlo desde el punto de vista psicológico Cognitivo-Conductual es: clasificándolos en **sumisos**, son personas tímidas, conformistas que tienen muchas dificultades para decir lo que desean o necesitan y frecuentemente aceptan lo que los demás plantean, es decir, no hacen valer sus derechos y deseos. Están en el extremo opuesto las personas **agresivas**, violentas, hostiles, impositivas e intolerantes que imponen o quieren imponer a todos su voluntad, no respetan a los demás. Y están las personas que tendrían una relación más equilibrada y armónica, consigo mismos y con los demás, son **asertivos**, en virtud de que expresan lo que desean sin imponer a los demás, son negociadores, y no permiten que los demás le impongan lo que desean.*

*Es como una balanza los primeros están a la izquierda con un déficit, los asertivos están en el centro en equilibrio y a la derecha están en exceso los agresivos, que tienen exceso de fuerza y violencia. Sin embargo esto no es total, puede haber ocasiones o ambientes en los que somos de una manera y en otros de otra, es conveniente ser más coherente y mantener la asertividad en todas las relaciones”.*

El instructor les da las siguientes instrucciones: *“leeré unas situaciones y dejaré un intervalo de tiempo después de cada historia, para que **tu identifiques a que categoría corresponde el personaje**”.* Leeré lo siguiente:

- 1 *“La semana pasada mi hermano tomo 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada...”* **no asertivo sumiso.**
- 2 *“Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura y me fui dejándola con la palabra en la boca...”* **no asertiva hostil agresiva.**
- 3 *“El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro...”* **asertivo.**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“realiza un autoanálisis sobre los comportamientos (agresivo, asertivo y sumiso) que muestras en cada una de las áreas de tu vida: Salud, Trabajo, Familia y Estudios. Posteriormente te pido que nos compartas experiencias propias que hayas recordado y qué respuesta asertiva encuentras para el ejemplo de no asertividad y agresividad”*.

**Cierre:** ¿Qué tan fácil te fue identificar los diferentes tipos de comportamientos? ¿Cuál es más fácil de identificar? ¿En general eres más agresivo, asertivo o sumiso? ¿Te cuesta trabajo hacer valer tus deseos? *Es importante reflexionar que la cultura general propicia comportamientos de cualquier extremo, menos del asertivo, que estar en los extremos ahora no es malo, lo malo es quedarnos ahí, si están viniendo al taller, es signo de que no les agrada ni funciona mucho cómo son y que la buena noticia es que pueden aprender a ser mejores personas y seres humanos. Y después de aprender esto, es tu responsabilidad mejorar tú y tratar de mejorar tus relaciones.*

**ACTIVIDAD 5. Vamos a Platicar. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de identificar las características de personalidad de los estudiantes de acuerdo al esquema de la Asertividad

### Desarrollo:

El instructor les pide a los estudiantes que: *“formen 3 equipos”,* elegirá a un integrante de cada uno y le pedirá que observe la postura que toman sus compañeros durante la actividad, y realice anotaciones de la situación y la postura tomada.

Le dirá a cada equipo que: *“deben meterse a la siguiente situación: “Tú hermano entro a tu cuarto y tomé \$500 pesos que tenías ahorrados para ir al cine con tus amigos, no es la primera vez que lo hace, por lo que estás muy molesto. ¿Qué harías?”*

**Cierre:** Les pregunta ¿Cómo se sintieron al realizar el ejercicio, pudieron vivirlo como propio? Les pedirá a los observadores que comenten cómo estuvo el trabajo en el equipo, cual fue la dinámica, la actitud de sus compañeros y la conclusión a la que llegaron. Les pregunta a los integrantes si están de acuerdo o si tienen una apreciación diferente o si desean agregar algo. Así con cada equipo.

Al final se les explica que: la **asertividad** es una estrategia comunicativa que se ubica entre la agresividad y la pasividad. La persona asertiva logra establecer un vínculo comunicativo sin agredir a su interlocutor, pero tampoco sin quedar sometido a su voluntad. Por lo tanto, puede comunicar sus pensamientos e intenciones y defender sus intereses. Evitando conflictos por falta de comunicación y le ayuda a sentirse mejor y a vivir más feliz, por lo que es una forma de actuar más humanamente.



### 4ª SESIÓN ¿¿¿Conflictos yo???

**ACTIVIDAD 1. ¿Qué es un Conflicto?** Duración: 25 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes tengan conocimiento de que es un conflicto y los tipos de conflicto.

#### Desarrollo:

El instructor les pide a los estudiantes que: *“formen un círculo... la persona a quien le llegue la pelota, das tu opinión acerca de lo que es un conflicto, a su vez arrojas la pelota y señalas la persona siguiente a participar, hasta que todos participen. Y se defina lo que es el conflicto”.*

*Posteriormente realizaremos un debate acerca de los tipos de problemas que se te presentan en la vida cotidiana. Llegaremos a una conclusión con respecto a los problemas comunes a los compañeros de este grupo.*

**Cierre:** *Podemos decir que un conflicto es una situación en la que dos o más personas **no están de acuerdo** con el modo de actuar de un individuo o un grupo. Para que esta situación exista es necesario que exista un desacuerdo que no haya sabido resolverse.*

- **Estilo de competencia o dirección:** *Este tipo de conflicto es unilateral. Ocurre cuando una persona involucrada en el desacuerdo dicta a la otra lo que ha de hacer o decir.*

*Es decir, la persona instruye a otra y no deja oportunidad a contrapuntos o ideas alternativas.*

- **Estilo armonizante o acomodador:** Este estilo de conflicto es otro tipo poco saludable de conflicto en el que, una persona actúa de manera no asertiva. El único objetivo de la persona pasiva es mantener feliz a la otra persona, a costa de su felicidad y bienestar.
- **Estilo evasivo:** Este estilo de conflicto, no asertivo no perpetúa más problemas, pero tampoco los resuelve. La gente que utiliza este estilo a menudo se aleja del conflicto en vez de afrontarlo directamente, sin embargo, si regresa a la situación el problema sigue, desaparece mientras no lo ves, pero está latente.
- **Estilo cooperativo o colaborativo:** Este estilo de conflicto es a menudo recomendado por psicólogos y terapeutas de relaciones. En este conflicto, el objetivo es considerar las necesidades, deseos y sentimientos de cada lado, y ver que las dos personas queden satisfechas con la solución.
- **Estilo comprometido:** Este estilo es similar al cooperativo. Sin embargo, cada parte ofrece renunciar a algo en vez de solicitar deseos o necesidades. Cada parte discute renunciar a derechos, privilegios o deseos a cambio de algo. Es una negociación para el bien común.

**ACTIVIDAD 2. Manejando mis Conflictos. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de concientizar acerca de las estrategias usadas en las situaciones de conflicto e introducir estrategias para negociar. **Material:** Hojas y lápices.

### Desarrollo:

El instructor les indica a los estudiantes que: *“tomen una postura confortable..., cierren los ojos..., que inhalen... y exhalen lentamente..., posteriormente hacen una respiración profunda...”*

A continuación se les dice: *“estás ahora caminando por la calle, y de pronto observas, a cierta distancia, que se aproxima una persona que te resulta familiar. La reconoces. Es una persona con la cual estás en conflicto. Sientes que debes decidir rápidamente cómo enfrentar a esa persona. A medida que se aproxima, una infinidad de alternativas se establece en tu mente. Decide ahora mismo lo que harás y lo que pasará...”*

Hace una pausa y a continuación les dirá: *“La persona pasó. ¿Cómo te sientes? ¿Cuál es el nivel de satisfacción que sientes ahora?”*

*Les pide a los estudiantes del grupo que: “realiza una inhalación suave y profunda y al exhalar regresa al momento presente, que mueve tu cuerpo suavemente y abre tus ojos”.*

*Ahora deberás responder por escrito las siguientes preguntas: a) ¿En qué alternativas pensaste? b) ¿Cuál es alternativa que elegiste? c) ¿Qué nivel de satisfacción sentiste al final?*

*El instructor les pide que: comenten las respuestas a las preguntas. Y el instructor anotará en el pizarrón las alternativas posibles que plantearon estudiantes y la que decidió, así como el nivel de satisfacción y se verán las coincidencias del grupo. Además, el verlas escritas ayuda a ampliar el abanico de posibilidades, si teníamos dos, podemos tener 50.*

**Cierre:** *¿Ahora consideras que había una mejor alternativa? ¿Cuál es ahora la mejor solución? ¿Por qué te sientes bien? ¿Hubo algún conflicto? ¿Cómo te sientes? Cada estudiante se expresará y contestará estas preguntas.*

*Todos tenemos diversas maneras de responder ante una persona con la cual tenemos un conflicto, hay diversas soluciones que podemos dar y llevar a cabo, sin embargo no siempre se obtiene la satisfacción necesaria según la postura que tomemos, es por eso que se debe elegir aquella que nos permita estar más tranquilos y a gusto, respetándonos y respetando a la otra persona.*

**ACTIVIDAD 3. Juego de las Sillas. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de identificar la solución de problemas y la comunicación en grupo. **Materiales:** Sillas, música.

### **Desarrollo:**

*El instructor acomoda las sillas en una fila. Y les indica a los estudiantes que: “se pondrá la música, cuando ésta se detenga cada quien se deberá sentar en una silla, sin tener los pies*

*en el suelo. El instructor quitará una silla y se repetirá la dinámica, indicando que todos deberán estar sentados, seguirá quitando una silla cada vez y la actividad seguirá hasta que quede una silla, en la cual deberán sentarse todos.*

**Cierre:** Se guiará una discusión acerca de lo sucedido, y cada quien dirá lo que pensó y realizó para que todos quedarán sobre la silla. ¿Lograron estar todos en la silla? ¿Cómo se organizaron? ¿Fue difícil ponerse de acuerdo?

*Como ser humanos te desenvuelves en ambientes sociales, conviviendo y trabajando con las demás personas. En muchas ocasiones no puedes resolver todas las dificultades ya que no sólo te competen a ti, es por eso que debes trabajar en equipo y comunicarte con los demás para poder lograr los objetivos en comunes.*

**ACTIVIDAD 4. Salir del Círculo. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes identifiquen sus niveles de ansiedad ante un conflicto

### **Desarrollo:**

El instructor les indica a los estudiantes que: *“pónganse de pie y formen un círculo, dejando a una persona en el centro. Ahora se tomarán de los brazos de forma que el círculo quede cerrado”.*

*La persona del centro deberá tratar de salir del círculo, mientras que los demás estudiantes tienen como objetivo no dejarla salir. Lo intentará hasta lograrlo o bien les dirá verbalmente déjenme salir. Después se realiza el cambio de estudiante. Y continuarán pasando uno a uno.*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? ¿Te fue fácil salir? ¿Encontraste la estrategia para abrir el aro? ¿Cuál consideras que es la relevancia de esta actividad? ¿Qué tan ansioso estabas en una escala del 0 = nada y 10 = máximo nivel, a punto de estallar? ¿Qué hiciste para manejarlo, o no hiciste algo?

**ACTIVIDAD 5. Relajación. Duración:** 15 minutos. Con el **objetivo** de reducir la ansiedad de la dinámica anterior.

**Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“pónganse cómodos en su asiento y cierren sus ojos. Haga dos respiraciones lentas inhalando por la nariz y exhalando por la boca, posteriormente se hará una respiración más profunda. Tense los músculos de su mano, antebrazo y brazo, sostenga esa tensión durante unos segundos, ahora debe relajar los músculos mientras exhala y repite “Me siento tranquilo” y relajado. Imagínese relajado.*

*Ahora repita inhalando y tensando las demás partes del cuerpo: cabeza, cuero cabelludo, frente, mejillas, labios y lengua, cuello, hombros, pecho, estómago, glúteos y muslos, pantorrillas y pies, sostiene y relaja en la suave y lenta exhalación. Una última integrando todo, inhale tense desde la cabeza, baje poco a poco hasta los pies, retenga y relaje en la suave exhalación, regresando al presente. Cuando se sienta listo abra sus ojos”.*

**Cierre:** ¿Cómo te sientes ahora? Compara el grado de ansiedad que sentías antes de esta relajación, ¿Cómo están ahora del 0 al 10 de ansiedad o tensión? ¿Qué tanto mejoraste, uno o dos grados, o tal vez ocho?

Se responderán las preguntas de la dinámica anterior. Como se experimentó en la actividad anterior hay situaciones que te generan niveles de ansiedad muy altos y que no te permiten encontrar una solución adecuada para el problema, sin embargo mediante la relajación, los niveles de ansiedad los regulas y hay mayor oportunidad de que pienses objetivamente, valorando las soluciones y encontrando una que te resulte más efectiva para la solución del conflicto.



## 5ª SESIÓN Pintando mis emociones

**ACTIVIDAD 1. Grito Energético. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de activar los hemisferios y permitir que fluyan las emociones.

### Desarrollo:

El instructor les pide a los estudiantes que: “se pongan de pie. Y les indica que griten AAAAH muy fuerte, abriendo la boca lo más que puedan, lo repiten 3 veces.

**Cierre:** ¿Cómo se sintieron? Realmente el permitirse gritar fuertemente y sostenerlo, elimina tensiones y permite sentirse revitalizado.

**ACTIVIDAD 2. Trueque de un Secreto. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes tengan más empatía entre ellos. **Material:** Hojas y lápices

### Desarrollo

El instructor les indica que: “*deben describir en una hoja las dificultades que sienten para relacionarse con las demás personas y que no les gustaría exponer oralmente. Se les recomienda que todos disfracen la letra, para no revelar el autor*”.

*Les pide a todos que doblen la hoja de la misma forma que los demás estudiantes. Una vez recogidas estas serán mezcladas, distribuyendo luego las hojas dobladas a cada estudiante. Les recomienda que cada uno asuma el problema de la hoja, como si el estudiante fuera el autor, esforzándose por comprenderlo.*

*Cada uno a su vez, leerá en voz alta el problema que había en la hoja, usando la primera persona “Yo”, haciendo las adaptaciones y representaciones necesarias, para proponer una solución.*

**Cierre:** ¿Cómo fue representar a otra persona? ¿Les parecieron viables las soluciones propuestas? Hay dificultades que te cuesta trabajo comprender cuando no las tenemos o no las hemos experimentado, sin embargo en muchas ocasiones tampoco sueles entender a los demás, porque no conoces ni eres capaz de comprender cuáles son sus sentimientos, por eso es importante ser empáticos con las demás personas y tratar de comprender lo que están pasando.

**ACTIVIDAD 3. Cómo Expreso Mis Emociones. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes aprendan a describir y expresar sus emociones por medio de conductas deseadas.

### **Desarrollo:**

El instructor pide a los estudiantes que: “Di los sentimientos que experimentas con más frecuencia (Tormenta de Ideas). Anótalos en el pizarrón. Estos suelen ser: Alegría, Odio, Timidez, Tristeza, Satisfacción, Pasión, Bondad, Resentimiento, Ansiedad, Éxtasis, Depresión, Amor, Celos, Coraje, Euforia, Miedo, Vergüenza o Compasión.

El instructor les pide a los estudiantes que: “formen equipos” y les indica que: *“cada uno de los miembros deberá expresar a los miembros del equipo tantos sentimientos como pueda. Al terminar de expresar los sentimientos todos los miembros de los equipos, analizan cuáles son los sentimientos que mejor expresan y en cuáles tienen mayor dificultad y los compañeros lo retroalimentan, si es que ellos lo percibieron diferente”.*

Les solicita: *“detecten la postura emocional de la persona con relación a cualquiera de los siguientes modelos: Asertividad: Agresivo, Asertivo y No asertivo”.*

**Cierre:** ¿Cómo se sintieron? ¿Todos los días viven esto? ¿Cómo se aplica a la vida diaria?

**ACTIVIDAD 4. Autorretrato. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes reconozcan sus emociones. **Material:** Hojas y colores

### Desarrollo:

El instructor les indica a los estudiantes que: *“tomen una hoja y colores”. Y les dice que: “vas a realizar un dibujo de ti mismo estás feliz y otro de cuando estás triste, sin utilizar ninguna figura humana”. Al terminar presentaran sus dibujos a los demás.*

**Cierre:** *¿De qué manera expresaste sus emociones? ¿Te resulto fácil expresarlas? ¿Qué significa tu dibujo? Las emociones son reacciones que tienes ante situaciones externas, sin embargo a veces te resulta difícil describirlas, es importante que las reconozcas como parte de ti mismo y las entiendas para que puedas manejarlas.*

**Cierre de sesión:** *Observaste que en esta sesión trabajaste en reconocer la importancia de tus emociones, las cuales tienen una gran influencia sobre tu comportamiento y la toma de decisiones, lo cual es un punto clave en la solución de problemas, el poder manejar tus estados anímicos te da la ventaja y fortaleza de poder resolverlos con más astucia.*



## 6ª SESIÓN La relación bidireccional

**ACTIVIDAD 1. Gato Cruzado. Duración: 5 minutos.** Con el **objetivo** de activar a los estudiantes.

### Desarrollo:

El instructor les pide a los estudiantes que: *“se pongan de pie y formen un círculo”.*

Les indica que: *“entrelaza tus manos en la nuca y toca con el codo derecho la rodilla izquierda, girando y flexionando el cuerpo, levantando y doblando tu pierna, de manera suave y lenta. Regresa a la postura inicial. Realiza la misma actividad con los miembros opuestos.*

*Repite al menos 8 veces la secuencia completa”.*

**Cierre:** *¿Cómo te sentiste? Con esta actividad se activan los hemisferios y mejora nuestra coordinación permitiéndonos realizar actividades físicas.*

**ACTIVIDAD 2. Dar y Recibir Afecto. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de vivenciar las dificultades y facilidades de recibir afecto.

**Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“formen un círculo”*. Les comenta que: *“algunas veces se experimentan dificultades a la hora de recibir afecto. Para trabajarlo requerimos que una persona pase al centro y todos le dirán los sentimientos positivos que tienen hacia ella y sólo podrá escuchar”*.

**Cierre:** *¿Cómo te sentiste?, ¿Fue difícil escuchar las cosas positivas que opinan ti los demás?*

*El ser reconocido es importante para tu desarrollo humano, aunque en algunas ocasiones te resulta difícil por el hecho de que no reconoces dichas características en ti, por lo que puede resultarte vergonzoso o agobiante que los demás te las digan, como parte de una actitud positiva, está el hecho de reconocerte y saber cuáles son las cualidades y destrezas que tienes.*

**ACTIVIDAD 3. Veinte Cosas que Me Encanta Hacer. . Duración:** 35 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes sean conscientes de sus valores. **Material:** Hojas y lápices.

**Desarrollo:**

El instructor les pedirá a los estudiantes: *“haz una lista con veinte cosas que te encante hacer en tu vida, anotando al imagen el número por interés. De mayor interés (1) al de menor interés (20).*

Una vez que terminen, les pedirá que: *“se dividan en equipos y que compartan las cosas más deseadas y la menos deseadas y que contesten las siguientes preguntas: ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?, ¿Lo afirmé en público cuándo hay oportunidad de hacerlo?, ¿Lo elegí después de considerar y aceptar las consecuencias? ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo? y ¿Mis patrones de conducta son constantes y repetidos?”*

**Cierre:** Pregunta a los estudiantes ¿Cómo te sentiste al conocer los valores de los demás? ¿Tuviste coincidencias? ¿Tuviste un cambio en tu escala de valores?

Como parte del proceso de la solución de problemas mediante una visión más positiva, se respetan los propios valores y los de las demás personas, al igual que hay una buena disposición para aceptar nuevas ideas y otras formas de pensamiento que puedan colaborar y ayudar a resolver el conflicto que se presenten.

**ACTIVIDAD 4. Descubriendo Mis Necesidades y Motivación. Duración:** 35 minutos. Con el **objetivo** de identificar la relación entre nuestras necesidades y nuestra motivación. **Material:** Cartulinas, hojas blancas y de rotafolio, plumas y plumines

### **Desarrollo:**

El instructor les solicita a los estudiantes que: *“identifica a nivel individual cuáles son los elementos o hechos que te proporcionan seguridad en la familia, el trabajo y la sociedad (cinco por lo menos en cada área), y exprésalo por escrito”.*

Posteriormente se les solicita que: *“forman equipos de 3 personas a fin de que comparen sus elementos y puedan sacar conclusiones. Las anotan en las cartulinas al terminar se cuelgan de las paredes”.*

**Cierre:** ¿En tu equipo tuvieron las mismas motivaciones? El hecho de ser personas que pertenecemos a una sociedad, compartimos ciertas visiones y algunas metas por lo que se encontrarán algunas motivaciones similares, ya que una motivación es aquello que nos permite movernos y realizar alguna actividad y así satisfacer nuestras necesidades.

**ACTIVIDAD 5. Intercambio de Limones. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes identifiquen las diferencias que hay entre las personas y los objetos. **Material:** Limones por estudiante.

### Desarrollo:

El instructor le entrega un limón a cada persona del grupo, indicándole que: *“examina tu limón con todo cuidado; para ello, que lo puedes rodar, exprimir, frotar o lo inspecciónalo y ponle nombre a tu limón y haz una definición mental de los puntos fuertes y débiles de tu limón”*.

Les recoge todos los limones y los mezcla a la vista del grupo. Los extiende en una mesa y les pide a los estudiantes que: *“acérquense y tomen su limón original”*.

**Cierre:** ¿Estás seguro de haber vuelto a tomar tu limón original? ¿Cómo lo sabes?, ¿Qué semejanzas hay entre distinguir entre muchos limones y distinguir entre muchas personas? ¿Qué diferencia hay? y ¿Por qué no aprendemos a reconocer a las personas con la misma rapidez que los limones? ¿Qué función tiene la cáscara del limón y las características visibles de una persona?

*Ser visionarios implica conocer los objetivos y la manera de llegar a ellos, lo mismo ocurre con las personas, el reconocer las habilidades que tiene cada una permite sacar el mejor provecho de esas habilidades y evitar ciertas complicaciones.*



### 7ª SESIÓN Responsabilidad: ¿Qué es eso?

**ACTIVIDAD 1. Ejercicio de concentración ABC** (10 minutos) con el **objetivo** de poner alerta a los estudiantes. **Material:** Diapositiva y proyector o cartulina. En un documento

Word con margen de 2 cm, se escriben las letras del abecedario en mayúsculas (letra calibri cuerpo, tamaño 48) de la A a la G, otra de la H a la N, la siguiente de la Ñ a la T y la última de la U a la Z; y, debajo de cada letra, de manera aleatoria y en tamaño menor se colocan letras en minúscula “d, i, j”, (con el mismo tipo de letra, en tamaño 20) centrando una debajo cada una de las mayúsculas, de manera que quede un cartel o diapositiva Power Point. Como:

A B C D E F  
i j j d i d

### Desarrollo:

El instructor colocará una cartulina con el abecedario escrito, debajo de cada letra coloca las letras: “d, i, j”, al azar, que quieren decir: d: derecho, brazo derecho; i: izquierdo, brazo izquierdo, y j: juntos, ambos brazos juntos.

Les indica a los estudiantes que: *“mientras leen en voz alta la letra grande mayúscula, se deben fijar en la letra que hay debajo, de manera que si hay una d, deberán subir su mano derecha; si es un i deben subir su mano izquierda y si hay una j deben subir ambas manos, si al hacer la secuencia se equivocan deben volver a iniciar.*

*Iniciemos al mismo tiempo. Cuando hayan llegado a la ‘Z’, a buen ritmo, empiezan de nuevo el ejercicio, ahora desde la ‘Z’ hasta la ‘A.’*

**Cierre:** Esta actividad te permite estar alerta y tener una mejor conexión, visual, auditiva y motriz.

**ACTIVIDAD 2. Cuidando Mi Globo. Duración:** 20 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes sean conscientes de su nivel de responsabilidad. **Material:** Globos y alfileres.

### Desarrollo:

Se les entrega un globo a cada estudiante, y se les pide que: *“inflen un globo. Una vez que este inflado, lo deben amarrar y lo pueden personalizar con los plumones.*

*Recuerden que el globo es su responsabilidad, deberán cuidar, muy bien de él durante el resto de la sesión, ya que las demás personas lo pueden romper con los alfileres”.*

**Cierre** ¿Sobrevivió tu globo? ¿Qué hiciste para que no te lo rompieran?

*Esta es una simple muestra de la responsabilidad y del nivel de compromiso que tienes cuando estas a cargo de alguna situación que exige más de ti, te permite ver la manera en la que respondes y que tan efectiva te resulta.*

**ACTIVIDAD 3. Miradas Continúas. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes identifiquen cómo reaccionan ante una responsabilidad.

### **Desarrollo:**

Se le indica a los estudiantes que: *“se enumeren del 1 al 2, cuando todos se encuentren numerado se les indicará que quienes tengan el número 1 formen una fila y los número 2 formen otra, de tal forma que queden de frente”.*

Cuando se han formado las dos filas, el instructor les indica que: *“debes ver fijamente a la persona que tienes frente a ti, en silencio, esto será durante medio minuto. Si algún estudiante se ríe o desvía la mirada, se comenzara a contar nuevamente el tiempo. Cuando se hayas logrado que se miren durante 30 segundos, tomarán asiento”.*

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? ¿Te costó trabajo hacer la actividad? ¿Cómo lo lograste? En esta actividad te puedes hacer consciente de lo difícil que es ser responsable de una situación en donde no eres la única persona afectada y la manera como reaccionas para resolverlo.

**ACTIVIDAD 4. Dominó. Duración:** 60 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes se concienticen sobre los factores que ayudan u obstaculizan su trabajo, específicamente en la comunicación. **Material:** Hojas, colores y dominós.

### Desarrollo:

El instructor divide a los estudiantes en grupos de cuatro miembros cada uno e instruye a los miembros de cada equipo para que: “se nombren ‘A’, ‘B’, ‘C’ y ‘D’”.

Les indica que: “los miembros de cada equipo sentarse de tal manera que ‘A’ y ‘B’ se sienten espalda con espalda y ‘C’ y ‘D’ puedan estar sentados viendo a ‘A’ y ‘B’”. Luego anuncia que: “‘A’ y ‘B’ se comprometerán en una tarea mientras ‘C’ y ‘D’ los observan. ‘A’ y ‘B’ reciben uno de los juegos de seis fichas de dominós, los que deberán comparar. También recibirán las hojas”.

+ Dirige la 1ª ronda (responsabilidad A no compartida):

“Le indica a ‘A’ haz un diseño con tus dominós, cuando esté listo, trázalo sobre tu block de dibujo. Una vez que lo has hecho, no lo debes modificar. ‘C’ y ‘D’ deben observar a ‘A’ y ‘B’, prestando atención especial a lo que ayuda y obstaculiza en una comunicación efectiva. **A instruye** (describe) a B sobre cómo hacer un diseño idéntico al suyo. ‘B’ dibuja lo que ‘A’ describe, ‘B’, ‘C’, y ‘D’, no deben hablar o comunicarse de ninguna forma entre ellos o con ‘A’. Una vez que ‘A’ ha dado lo que a él le parezcan las instrucciones adecuadas a B, puede darse la vuelta y comparar su dibujo con el de ‘B’. ‘C’ y ‘D’ dan una breve retroalimentación a ‘A’ y ‘B’”.

Todos los estudiantes rotan la actividad hasta que a cada uno del equipo le ha tocado su turno de dar instrucciones. El Instructor encabeza una breve discusión sobre lo que ha sucedido durante la ronda uno, anotando en la hoja de papel Bond aquellos comportamientos observados que ayudaron o bien impidieron la comunicación. También dirige una discusión sobre los efectos de la responsabilidad no compartida en el cumplimiento de tareas.

Conduce la 2ª ronda (responsabilidad B no compartida):

“‘A’ recibe la instrucción de hacer un diseño, como anteriormente. ‘C’ y ‘D’ son observadores, como anteriormente, ‘B’ debe hacer un dibujo idéntico al de ‘A’. Ya que ‘A’ ha indicado que

*está listo con su diseño, 'B' le hace preguntas para hacer su réplica del dibujo de 'A'". Les indica a 'A' que responda solamente con monosílabos 'SI' o 'NO' a 'B'. Agrega que 'C' y 'D' no deben hablar o comunicarse con 'A' o 'B'. Cuando 'B' decida que ha completado su encargo, puede comparar su dibujo con el de 'A'. 'C' y 'D' dan una breve retroalimentación, igual que antes".*

Guía una breve discusión, como anteriormente; luego agrega a la lista comenzada al final de la ronda uno, y promueve comentarios de los estudiantes sobre los efectos de la responsabilidad no compartida tal como la vivieron durante la segunda ronda.

+ Conduce la 3ª **ronda** (responsabilidad A-B compartida):

*"'A' hace un dibujo, como en la ronda 1 y 2. 'C' y 'D' observan, (como en la ronda 1 y 2.) 'A' y 'B' reciben la indicación de que **pueden hablar libremente** mientras 'B' trata de reproducir el dibujo de 'A'. 'C' y 'D' observan, pero no se comunican con 'A' y 'B'. Cuando 'A' y 'B' piensen que han completado su encargo, pueden revisar el dibujo del otro. 'C' y 'D' dan la retroalimentación, como los pasos anteriores".*

Añade a la lista de comportamientos que ayudaron o entorpecieron la comunicación, tal como en el paso VI. El grupo discute los efectos de la responsabilidad compartida sobre el cumplimiento de encargos y compara la ronda 3 con las rondas 1 y 2.

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste en cada ronda? ¿Qué opinas de trabajar con un modelo de responsabilidad compartida? ¿Cómo se aplicarías esto a tu vida diaria? *Es importante observar cómo nos comunicamos y que tanta responsabilidad compartimos con la otra persona al cometer un error dentro de dicha comunicación, ya que siempre se necesita de un emisor y un receptor.*

**Cierre de sesión:** *En esta sesión trabajaste el tema de Responsabilidad, haciéndote consciente de su importancia, tanto a nivel individual como grupal, y el hecho de que influye en las decisiones que tomas de acuerdo al nivel de responsabilidad que estás experimentando.*



### 8ª SESIÓN La confianza se gana y ¿La desconfianza?

**ACTIVIDAD 1. Engañando al Grupo. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de atraer la atención sobre la confianza y desconfianza, como medidas defensivas en las relaciones interpersonales. **Material:** Hojas y lápices.

#### **Desarrollo:**

El instructor selecciona a 4 ó 5 voluntarios para que: *“cuenten tres incidentes ocurridos durante la infancia. Esos incidentes pueden ser verdaderos o ficticios”*.

Dirá a los estudiantes que: *“escucharás con atención, te corresponderá reconocer cuales son los incidentes verdaderos y cuales los ficticios. Anotarás en tu hoja los incidentes que juzgues ciertos y los que no”*.

Después del relato de los incidentes, los relatores te dirán cuáles eran verdaderos y cuales los ficticios, contarás cuantas veces fuiste engañado por los relatores. Se anotará en el pizarrón para hacer un resumen, iniciando el número de incidente y si fue verdadero o falso, para ver la frecuencia de los engaños y los aciertos.

**Cierre:** Se prosigue el ejercicio, formulando las siguientes preguntas: ¿Qué elementos crees que te ayudaron en los incidentes verdaderos? ¿Cuáles crees que fueron tus errores para identificar los incidentes falsos? ¿Cómo te sentiste tratando de engañar al grupo? ¿Cómo te sentiste como relator, en el conflicto entre la disposición para decir la verdad y la búsqueda de la fantasía para mentir? ¿Qué estrategia adoptaste? ¿Cómo te sentiste como estudiante del grupo, sabiendo que podían estar engañándote los relatores? ¿Por qué algunos estudiantes se dejan engañar más fácilmente que otros? Recuerden una situación en la que hayan sido engañados o que hayan engañado a otros. ¿Qué podrás hacer para evitar ser engañado o manipulado?

**ACTIVIDAD 2. Viajando con lo Necesario. Duración:** 25 minutos. Con el **objetivo** de reflexionar sobre la importancia que tienen una decisión, haciendo frente a sus consecuencias. **Material:** Hojas, lápices y lista de cosas que llevarías en la maleta: toalla, huevo, envases, compás, baldes, cajas, flotadores, billetes, cama, gorra para sol, telas, palas, boletos, bloqueador, reloj, silla, agua, libro, jabón, frac, maquillaje, sombrilla, flores, traje de baño y leche.

**Desarrollo:** *necesario.*

El instructor explicará a los estudiantes lo siguiente: *“Imagina que te indican que tú vas a realizar un viaje a la playa, por lo que es que prepares tu maleta, empacando las cosas más importantes para resolver los problemas que se te puedan presentar. Sólo podrás elegir 12 elementos de los que se te mostrarán en la lista del pizarrón”.*

Integrará a los estudiantes en equipos de 5, a fin de: “propiciar el intercambio de opiniones por medio de diversas intervenciones como: ¿Cuáles fueron las cosas que elegiste?, ¿Por qué las elegiste?, ¿Qué es necesario para ti?, Si los demás compañeros no eligieron lo mismo que tú ¿Significa que están equivocados?, después de escuchar otras opiniones ¿Cambiarías algo de lo que te ibas a llevar? ¿Por qué? ¿Todos los integrantes podrían sacar un consenso de las cosas a llevar y la jerarquía de importancia?

**Cierre:** La toma de decisiones es un factor importante, ¿Qué y cómo eliges? Este proceso te permite afrontar las situaciones adversas decidiendo las acciones que llevaras a cabo para solucionar tus conflictos.

**ACTIVIDAD 3. Valoración de Decisiones. Duración:** 40 minutos. Con el **objetivo** de analizar la toma de decisiones con actitudes optimistas y pesimistas. **Material:** Hojas de instrucciones, lápices y hojas.

### VALORACIÓN DE DECISIONES (Instrucciones e Información)

Lea cuidadosamente esta información:

El Presidente Municipal de un poblado tiene que asignar una cantidad importante del presupuesto a una obra en el pueblo. Está a punto de terminar su gestión y piensa lanzar su candidatura para diputado, por lo que pretende quedar lo mejor posible frente a la población, para alcanzar la mayoría de votos.

Necesita decidir entre:

- Construir una escuela rural.
- Mejorar el puente sobre el río vecino.
- Adquirir un nuevo equipo para el molino, propiedad del municipio.

### FACTORES QUE AFECTAN LA DECISIÓN

Existe la posibilidad de que se desencadene un ciclón que haga crecer el río y destruya el puente actual, si no se refuerza.

1. El Presidente Municipal cuenta con 10,000 votos, pero sabe que si se destruye el puente pierde 3,000 votos.
2. Existen bastantes posibilidades de que el ciclón no llegue a la zona. Las lluvias mejorarán las cosechas. El molino actual sería insuficiente y se perdería parte de la cosecha por no poderla procesar.
3. Si no afecta el ciclón y construye la escuela sus votos aumentarán en 2,000.
4. Existen también posibilidades de que el ciclón no afecte la zona en absoluto, por lo que el puente y molino serán suficientes.
5. Si se pierde parte de la cosecha por falta de molienda, sus votos se reducen en 5,000.

### INSTRUCCIONES PARA LOS GRUPOS:

- Le sugerimos construir una matriz de valoraciones en este caso, considerando como cuantificables el número de votos a obtener.
- Obtenga su decisión considerando la postura “optimista”. Esto es, decidiendo sobre aquello que le permita obtener el máximo de votos.

SOLUCIÓN MATRIZ DE VALORACIONES			
Decisión	Se desborda el río	Mejoran las cosechas	Afecta el ciclón
Construir la escuela	7,000	5,000	12,000
Reforzar el puente	10,000	5,000	10,000
Comprar el molino	7,000	10,000	10,000

La elección de la decisión dependerá del criterio que se siga y éste puede escogerse entre:

A. Pesimista

- Si construye la escuela lo peor que puede ocurrir es que mejoren las cosechas con lo que sus votos serán 5,000.
- Si refuerza el puente, lo peor que puede ocurrir es que mejoren las cosechas con lo que sus votos serán 5,000.
- Si mejora el molino, lo peor que puede ocurrir es que se desborde el río, con lo que sus votos serán 7,000.
- Si nuestro Presidente Municipal sigue el criterio pesimista de Wald, también llamado “Maximin”, debe decidir mejorar el molino.

B. Optimista

- Si construye la escuela lo mejor que puede ocurrir es que no afecte el ciclón con lo que sus votos serán 12,000.
- Si refuerza el molino, lo mejor que puede ocurrir es que mejoren las cosechas con lo que sus votos serán 10,000.
- Si refuerza el puente, lo mejor que puede ocurrir es que no se desborde el río, con lo que sus votos serán 10,000.
- Siguiendo el criterio optimista de Hurwicz, también llamado “Maximax”, deberá construir la escuela.

**Desarrollo:**

El instructor solicitará que: *“se integren en equipos 4 equipos 2 llamados A y dos llamados B”*.

Les entregará las instrucciones generales y las especiales para cada tipo de equipo, para que: *“deberán leer, la información, los factores y los criterios y con todo esto, deberán realizar una matriz de valoración de los elementos importantes para tomar la decisión”*. Les da tiempo para que desarrollen el ejercicio. Se solicitan conclusiones y respuestas y se compran en grupo.

Una vez que terminen se compara la matriz de valoraciones de cada equipo y se sacan conclusiones en cuanto a las posturas para la toma de decisiones.

**Cierre:** ¿Te resultó complicado? ¿Qué postura tuvo tu equipo? Sin duda alguna la forma en que veas las situaciones influirá mucho en las decisiones que tomes y también influirán en si es la correcta o no.

**ACTIVIDAD 4. Relajación. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes se tranquilicen y se relajen.

### **Desarrollo:**

El instructor les pide a los estudiantes que: *“póngase de pie y cierre sus ojos. Le indica que haga una inhalación larga y profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca..., realice una segunda inhalación suave y profunda..., una tercera inhalación suave y profunda...*

*En la siguiente respiración, inhale lentamente y exhale fuerte, dejando salir todo el aire que tenían dentro, como si estuvieran soltando un gran peso. Nuevamente, inhale lentamente y exhale fuerte... Repita este proceso una vez más...*

*Posteriormente se les pide que haga una respiraciones suave y profunda, al exhalar vaya moviendo suavemente su cuerpo, iniciando por los extremidades y luego el tronco central, la cabeza, cuello y que cuando esté listo puede abrir sus ojos”*.

**Cierre:** ¿Cómo te sientes después de este ejercicio? Con este tipo de respiración relajas tu cuerpo y también libera tus tensiones.



### 9ª SESIÓN Fortaleciendo mi creatividad

**ACTIVIDAD 1. Ocho con el Dedo.** Con el **objetivo** de mejorar la coordinación ojo mano y activar a los estudiantes.

**Desarrollo:**

El instructor los indica a los estudiantes que: *“te debes poner de pie, con los pies abiertos en paralelo, al ancho de tus caderas. Coloca tu mano derecha en puño, con el pulgar apuntando al cielo, tu dedo pulgar derecho con el brazo estirado ligeramente flexionado, a la altura de tus ojos. Debes mantener la cabeza sin movimiento y mover sólo los ojos que siguen el movimiento de la mano”.*

Le da la instrucción: *“Sigues con tus ojos tu dedo pulgar mientras dibujas un ocho acostado. El centro del ocho debe quedar frente a tu rostro.; empieza hacia arriba a la derecha. Repite el ejercicio tres veces. Ahora haz el ocho hacia el lado izquierdo y repítelo tres veces.*

*Cambia de brazo y repite el ejercicio exactamente igual”.*

**Cierre:** Esta dinámica te permite mejorar la coordinación ojo mano, que es la que se utiliza para hacer manualidades, dibujos o alguna pintura.

**ACTIVIDAD 2. Inventos al Revés. Duración:** 50 minutos. Con el **objetivo** de desarrollar la creatividad y estimular la seguridad de los estudiantes. **Material:** Hojas, colores, pegamento, tijeras, y pintura.

**Desarrollo:**

El instructor les indica a los estudiantes que se coloquen en medio círculo con sus sillas. Les dice: *“Tu eres capaz de inventar cosas, en este momento tienes que imaginar que vives*

*en el país de los inventores, en el que todo lo que inventas es aceptado por los demás. Aunque hay un problema, por una razón desconocida, todo lo que inventamos es al revés o al contrario de lo que se te pide. Como: se te pide que inventes algo para volar y todo lo que inventas es lo contrario, no sirve para volar”.*

Cada uno de los estudiantes debe hacer un invento. Y los estudiantes presentarán sus inventos a los demás

**Cierre** *¿Cómo te fue inventar algo diferente? ¿Cómo te sientes? Sin duda alguna las hay cosas establecidas o conocidas, ante las diversas situaciones ya tienes una respuesta determinada o automática y a veces no te permite reaccionar de una manera diferente, sin embargo no todo es de un mismo color o en una sola dirección, siempre puedes hacer las modificaciones que te permitan resolver y aprender cosas nuevas.*

**ACTIVIDAD 3. Con Ojos Nuevos. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de favorecer la desinhibición de los estudiantes y estimular su creatividad. **Material:** Tarjetas marcadas con la letra A, B y C, la letra A debe ser un lugar, la B una acción y la C un estado de ánimo.

### **Desarrollo:**

Se les pide a los estudiantes que: *“se sienten en medio círculo”.*

Posteriormente se le da la indicación de que: *“pasa por una tarjeta de cada letra (como (A) Tortillería, (B) Tomar leche y (C) Triste.) Y según lo que se forme lo tendrás que representar junto con tus compañeros. Ahora toca el turno al compañero de tu derecha y se continuará hasta que termine de pasar cada estudiante”.*

**Cierre:** *¿Cómo te sentiste? ¿Fue difícil?*

**ACTIVIDAD 4. Completando la Escultura. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de desarrollar la imaginación y colaborar con los demás integrantes. **Material:** Barras de plastilina.

### Desarrollo:

El instructor les indica a los estudiantes que: *“debes formar una media luna con las sillas. Les entrega una barra de plastilina, y con ella deberás realizar una pequeña escultura”*.

Después de 10 minutos: *“pasarás tu escultura a quien está a tu derecha, para que los compañeros le agreguen algo a la escultura. La actividad se detiene hasta que la escultura llega contigo”*.

**Cierre** ¿La escultura permaneció igual? ¿Es como la habías imaginado? En ocasiones colaborar con las demás personas resulta benéfico, ya que aportan nuevas ideas a tus proyectos y los enriquecen, mostrándote otra perspectiva de lo que estabas haciendo.



### 10ª SESIÓN ¡¡¡Es momento de integrar!!!

**ACTIVIDAD 1. Idear Cuadros. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de desarrollar la creatividad y la imaginación en grupo. **Material:** Cámara y accesorios.

### Desarrollo:

El instructor les indica a los estudiantes que: *“formen parejas”*.

Les indica que: *“junto con su pareja deben crear una pintura humana, puede ser alguna pintura que ya existe o una nueva. Deben mostrarla a los demás para que la puedan calificar del 0 al 10. Después de dar las instrucciones pueden salir del salón para montar su pintura y tomarle una foto. Regresando al salón, se dirá cuál fue la pintura ganadora”*.

**Cierre:** Con esta actividad se puede observar *la colaboración del grupo y la manera de usar la creatividad para responder ante una indicación o una crítica constructiva, eso enriquece nuestra imaginación y nos permite desarrollar nuevas ideas.*

*La imaginación y la creatividad juegan un papel muy importante dentro de la solución de conflictos, como se trabajó en las dinámicas anteriores, la creatividad es todo un mundo de posibles soluciones, mientras la persona sea más visionaria, encontrará diversas soluciones para un solo conflicto, lo que le da más posibilidades de resolverlo.*

**ACTIVIDAD 2. Caricias por Escrito. Duración:** 30 minutos. Con el **objetivo** de propiciar el manejo de la comunicación verbal y un intercambio emocional gratificante. **Material:** Hojas de color, plumas.

### **Desarrollo:**

El instructor solicita a los estudiantes que tomen dos o tres hojas carta y las doblen en ocho pedazos, cortándolas posteriormente lo mejor que puedan. En cada uno de los pedazos tienen que escribir por el inverso, uno a uno, los nombres de sus compañeros.

Por el reverso, escriben en dos líneas o renglones, un pensamiento, buen deseo, verso, o una combinación de estos, dirigido al compañero designado en cada pedazo de papel. Al terminar son entregados a los destinatarios en propia mano.

**Cierre:** ¿Cómo te sentiste? Esta actividad es muy oportuna cuando se te dificultan las palabras, es una manera de expresarte y liberarte de esos sentimientos que tienes hacia las otras personas.

**ACTIVIDAD 3. Diseño con Estilo. Duración:** 50 minutos. Con el **objetivo** de que los estudiantes muestren su creatividad, habilidades y destrezas manuales. **Material:** Cartulina, hojas de color, tijeras, pegamento blanco y material de decoración.

### **Desarrollo:**

El instructor les indica a los estudiantes que: *“deben confeccionar un sombrero o un antifaz. Cuanto más original y creativo mejor. Para ello se dispondrá del material necesario para que cada quien organice su forma de trabajo*

*Se tomará una foto a todos con sus creaciones”.*

**Cierre:** Esta dinámica fue para poder crear algo en el taller y ver que tenemos muchas capacidades de crear, al igual que en los otros días descubrimos cuáles son nuestros puntos fuertes en la solución de conflictos y cuáles son los componentes más básicos. Todo lo que se trabajó a lo largo de estas sesiones es sólo el inicio, ustedes podrán seguir desarrollando sus habilidades y destrezas, no sólo quedarse con lo que se creó aquí.

**ACTIVIDAD 4. Contestar el Inventario. Duración:** 10 minutos. Con el **objetivo** de identificar la forma en cómo solucionan los problemas: Positivas o negativas. **Material:** Inventario (actividad 1) y plumas.

**Desarrollo:**

Se les entregará a los estudiantes un inventario en donde colocarán las respuestas más afines a lo que consideran.

**ACTIVIDAD 5. Mi Opinión. Duración:** 60 minutos. Con el **objetivo** de conocer los aspectos negativos y positivos del taller. **Material:** Hojas y plumas.

**Desarrollo:**

El instructor les pedirá a los estudiantes: su opinión, críticas y sugerencias acerca del taller.

**Cierre:** El instructor dará una breve retroalimentación a los estudiantes, con respecto a las actitudes mostradas.



# 5

## Tomando el control de mis pensamientos

Manuel Enrique Rodríguez Olivares

Desde sus comienzos en 1955 la Terapia Racional Emotiva (TRE) se ha convertido en una de las formas de terapia y de consejo más influyente, utilizada por millares de profesionales de la salud mental y de las ciencias sociales en todo el mundo (Ellis y Bernard, 1990).

De acuerdo a la teoría de la TRE, los hombres son más felices cuando establecen metas y propósitos importantes en su vida y se esfuerzan por alcanzarlos. Cuando las personas trabajan en el establecimiento y persecución de estas metas y propósitos, tienen mayor conciencia de que viven en un mundo social. Por lo tanto, una filosofía del propio interés, implica que una persona se coloca a sí misma en primer lugar, pero pone a los otros en un segundo lugar muy cercano. En la medida en que las personas tiendan a ir directamente hacia sus metas, lo racional en la teoría de la Terapia Racional Emotiva (TRE) es “lo que ayuda a la gente a alcanzar sus metas y propósitos básicos, por el contrario entonces lo irracional es lo que les frena de alcanzar esas metas y propósitos básicos, sin embargo cabe destacar que la racionalidad no puede definirse de forma absoluta ya que es relativa por naturaleza (Dryden y Ellis, 1989). Así Dryden y Ellis plantean que se ha mantenido el fundamento de que hay una interacción entre las cogniciones, emociones y la conducta. La TRE ha demostrado como la forma en que se perciben los hechos (cognición) interactúa con las emociones y conductas, teniendo una fuerte interacción con la salud psíquica y física del ser.

Una de las mayores contribuciones que se le puede atribuir a la TRE, al campo de la terapia cognitivo conductual es la distinción entre **Creencias** racionales e irracionales. Las Creencias **racionales** son cogniciones evaluativas propias de cada persona con un sentido de tipo preferencial (no absoluto), que se expresan en la forma de “me gustaría”

“quisiera” “no me gustaría” “preferiría” “desearía”, sólo por mencionar algunos. Estas creencias son racionales por dos aspectos: primero porque son relativas y segundo porque ayudan al logro de objetivos y propósitos básicos. Por otro lado, las creencias **irracionales** se diferencian de las racionales en dos características: primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de “tengo que”, “debo que”, “debo”, “tú deberías”, “estoy obligado a” “el mundo tendría que...”, entre otras. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (Ellis 1982, citado en Dryden y Ellis, 1989).

La TRE sostiene que los humanos tienen una tendencia biológica básica, destinada a ejercitar la capacidad de elección y a trabajar contra el pensamiento irracional. Por eso, tienen (1) la habilidad de darse cuenta de que se trastornan a sí mismos por su visión irracional de las situaciones, (2) la habilidad de darse cuenta de que pueden cambiar su pensamiento, y lo que es más importante: (3) la habilidad de trabajar activa y continuamente para cambiar ese pensamiento, mediante la aplicación de métodos cognitivos, emotivos y conductuales (Dryden y Ellis, 1989).

Ellis y Bernard (1990) plantean que si los objetivos principales de las personas son el mantenerse vivos, evitando el dolor innecesario y buscando la realización plena de sí mismos, habrá de comenzar por intentar adquirir e interiorizar los siguientes valores, muchos de los cuales pueden verse como actitudes racionales como las siguientes: Auto-interés; Interés social; Auto-dirección; Alta tolerancia a la frustración; Flexibilidad; Aceptar la incertidumbre; Compromiso de búsquedas creativas; Pensamiento científico; Auto-aceptación; Asumir riesgos; Hedonismo; Auto-responsabilidad.

Así mismo, plantean que las personas tienen incontables creencias (**B**) o cogniciones, pensamientos, o ideas, sobre sus acontecimientos o situaciones activadores (**A**); y estas **B** tienden de manera importante y directa a ejercer una fuerte influencia sobre sus consecuencias emocionales (**C<sub>e</sub>**) y conductuales (**C<sub>c</sub>**) y sobre lo que suelen llamar sus perturbaciones emocionales gracias a que son interpretaciones construidas particularmente de cada individuo.

Ellis y Dryden, (1989) consideran que las distorsiones del evento activador provienen directamente de **B**, de la cognición, más comúnmente vienen de los “debo(s) y tengo(s) que”, estos se presentan de forma más frecuente en las siguientes formas: 1. Todo o Nada; Salto a las conclusiones; Adivinar el futuro; Fijar la atención en lo negativo; Descalificar lo positivo; Siempre y Nunca; Minimización de sí mismo; Razonamiento emocional; Etiquetar y sobre generalizar; Personalizar (tomarse las cosas personales).

Algunas de las técnicas más destacadas en la TRE son (Ellis y Dryden, 1989): Refutación de Creencias irracionales; Técnica de definición; Técnica de la Imagen racional emotiva; Desarrollo de una filosofía anti quejas; Técnica de inversión del rol racional; Técnica de ataque a la vergüenza; La técnica del “como si”; entre otras.

Aun cuando los planteamientos originales de Ellis y sus colegas fueron un enfoque terapéutico, en 1974 Knaus aplicó todos los fundamentos de la TRE a un trabajo denominado Educación Racional, que surgió por la necesidad de los pacientes de trabajar con sus hijos antes de que necesitarán terapia para recibir una reeducación, como Ellis llamaba a la terapia, le plantearon a Ellis y otros terapeutas del instituto, que sus hijos estaban iniciando el mismo camino de sus papás. El presente taller retoma esta filosofía de educación racional, esperando que los estudiantes puedan arreglar sus vidas haciendo los cambios en sus creencias básicas.

### CONTENIDO TEMÁTICO

- Bases y conceptos básicos de la TRE
- Valores y actitudes racionales
- El Modelo del ABC o el ABC de la Racionalidad
- Ideas irracionales en la TRE
- Tratamiento formal en la TRE

**Objetivo:** Que los estudiantes aumenten su nivel de racionalidad a partir de participar en el taller vivencial basado en la TRE.



## 1ª SESIÓN Preparación de la relación

**ACTIVIDAD 1. Aplicación del Pretest. Duración:** 35 minutos. **Objetivo:** Extraer un panorama inicial general acerca de las ideas irracionales de los estudiantes. **Materiales:** Para cada estudiante se requiere un Inventario de Creencias Irracionales de Jones (1968) sin las dos últimas columnas, que son para la calificación e interpretación y lápiz.

	SI	NO		P
1 Para mí es importante recibir la aprobación de los demás.			A	
2 Odio equivocarme en algo.			A	
3 La gente que se equivoca, logra lo que se merece.			A	
4 Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía.			B	
5 Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier circunstancia.			B	
6 Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación.			A	
7 Normalmente aplazo las decisiones importantes.			A	
8 Todo el mundo necesita de alguien a quién recurrir en busca de ayuda y consejo.			A	
9 “Una cebra no puede cambiar sus rayas”.			A	
10 Prefiero sobre todas las cosas pasar el tiempo libre de una forma tranquila.			A	
11 Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo porque respetar a nadie.			B	
12 Evito las cosas que no puedo hacer bien.			A	
13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.			A	
14 Las frustraciones no me distorsionan.			B	

	SI	NO		P
15 A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos.			B	
16 Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.			B	
17 Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.			B	
18 En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.			A	
19 Es casi imposible superar la influencia del pasado.			A	
20 Me gusta disponer de muchos recursos.			B	
21 Quiero gustar a todo el mundo.			A	
22 No me gusta competir en actividades en las que los demás son mejores que yo.			B	
23 Aquellos que se equivocan merecen cargar con la culpa.			A	
24 Las cosas deberían ser distintas a como son.			A	
25 Yo provoco mi propio mal humor.			B	
26 A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza.			A	
27 Evito enfrentarme a los problemas.			A	
28 Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.			A	
29 Sólo porque una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.			B	
30 Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.			B	
31 Puedo gustarme a mí mismo aun cuando no guste a los demás.			B	
32 Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo.			B	
33 La inmoralidad debería castigarse severamente.			A	
34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.			A	
35 Las personas desgraciadas, normalmente, se deben este estado a sí mismas.			B	
36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.			B	

## Modelo de intervención para fortalecer las habilidades psicosociales

	SI	NO		P
37 Normalmente tomo las decisiones tan pronto como puedo.			B	
38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.			A	
39 La gente sobrevalora la influencia del pasado.			B	
40 Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo.			B	
41 Si no gusto a los demás es su problema, no el mío.			B	
42 Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.			A	
43 Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.			B	
44 Normalmente acepto las cosas como son aunque no me gusten.			B	
45 Nadie está mucho tiempo enfadado, a menos que quiera estarlo.			B	
46 No puedo soportar correr riesgos.			A	
47 La vida es demasiado corta para pasarla haciendo cosas que a uno no le gustan.			A	
48 Me gusta valerme por mí mismo.			B	
49 Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.			A	
50 Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.			A	
51 Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.			A	
52 Disfruto de las actividades independientemente de lo bueno/malo que sea en ellas.			B	
53 El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.			A	
54 Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.			B	
55 Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.			A	
56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.			B	
57 Raramente aplazo las cosas.			B	
58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.			B	
59 Normalmente no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.			B	
60 Tener demasiado tiempo libre me resulta aburrido.			B	

	SI	NO		P
61 Me gusta recibir la aprobación de los demás, pero no tengo necesidad real de ello.			B	
62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.			A	
63 Todo el mundo es, esencialmente, bueno.			A	
64 Hago todo lo que puedo por conseguir lo que quiero y una vez conseguido, deja de preocuparme.			B	
65 Nada es intrínsecamente perturbador, si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.			B	
66 Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.			A	
67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.			A	
68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.			B	
69 Somos esclavos de nuestro pasado.			A	
70 A veces desearía poder irme a una isla tropical, y tenderme en la playa sin hacer nada más.			A	
71 A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.			A	
72 Me trastorna cometer errores.			A	
73 No es equitativo que “llueva igual sobre el justo que sobre el injusto”.			A	
74 Yo disfruto honradamente de la vida.			B	
75 Debería haber más personas que afrontaran lo desagradable de la vida.			A	
76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo.			A	
77 Una vida fácil, muy pocas veces resulta compensadora.			B	
78 Pienso que es fácil buscar ayuda.			A	
79 Una vez que algo afecta a tu vida de forma importante, seguiré haciéndolo siempre.			A	
80 Me encanta estar tumbado.			A	
81 Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mí.			A	

	SI	NO		P
82 Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.			A	
83 Generalmente doy una segunda oportunidad a quién se equivoca.			B	
84 La gente es más feliz cuando tiene metas y problemas que resolver.			A	
85 Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.			B	
86 Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.			B	
87 No me gustan las responsabilidades.			B	
88 No me gusta depender de los demás.			B	
89 La gente nunca cambia básicamente.			A	
90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no descansan lo suficiente.			A	
91 Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.			B	
92 No me gusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.			B	
93 Nadie es malo a pesar de que sus actos los sean.			B	
94 Raramente me importunan los errores de los demás.			B	
95 El hombre construye su propio infierno interior.			B	
96 Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.			A	
97 Si tengo que hacer algo lo hago a pesar de que no sea agradable.			B	
98 He aprendido a no estar pendiente de nada que no esté relacionado con mi bienestar.			B	
99 No miro atrás con resentimiento.			B	
100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.			A	

Para evaluar, debes colocar la Puntuación de las diferentes ideas irracionales:

- 1) Si el ítem tiene la letra A y ha contestado "SI", ponga una  en la columna P.
- 2) Si el ítem tiene la letra B y ha contestado "NO", ponga una  en la columna P.
- 3) Pase las  al lugar correspondiente de la siguiente tabla, y sume ( $\Sigma$ ) las  que aparecen en cada columna.

Tabla de vaciado de respuestas																			
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98		99		100	
$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$		$\Sigma$	

Para realizar la interpretación: Cuanto mayor haya sido la puntuación alcanzada, mayor es su conformidad con la idea irracional que se explicita a continuación:

- 1 Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
- 2 Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.
- 3 Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
- 4 Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
- 5 Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como lo acontecimientos inciden sobre sus emociones.
- 6 Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- 7 Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
- 8 Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
- 9 El pasado tiene más influencia en la determinación del presente.
- 10 La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido

### Desarrollo:

El instructor reparte el material y da la siguiente instrucción: *“Se les dan las siguientes instrucciones: Contesta por favor todos los ítems, de manera sincera. Si estás más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem señale la casilla SI, si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, señale la casilla NO. Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar. No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No hay respuestas correctas o erróneas.”*

**Cierre:** Cuando terminen los estudiantes se recoge el instrumento, agradeciéndole por su realización y se le solicita que espere un momento para que terminen todos.

**ACTIVIDAD 2. ¿Yo Me Llamo? Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Romper el hielo en la primera sesión y conocer los nombres de cada compañero.

### Desarrollo:

Se pide a cada estudiante que: *“escoge una canción que sepas y que te guste”*. Se indica que *“siéntate en círculo”* y pasa al enfrente del círculo a presentarte con las siguientes características: cómo te llamas, de dónde vienes, a qué te dedicas, qué te gusta, cuáles son tus pasatiempos favoritos, qué no te gusta, qué estudios tiene, cuál es tu estado civil, cuáles son tus libros favoritos, qué aspiraciones tienes y cómo se enteró del taller. Al final canta sólo un pedazo de la canción que eligió.

**Cierre:** En plenaria se comenta: ¿Cómo te sentiste al hacer la presentación de esta forma? ¿De quiénes te acuerdas? ¿Qué es lo que te pareció más interesante de alguno de tus compañeros? ¿Qué le podrías preguntar a esa persona de la que te acuerdas o te pareció interesante? Se trata que el estudiante comience a sentir confianza, si es necesario indaga en aquello que demuestre más interés.

**ACTIVIDAD 3. Exposición. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes conozcan la manera de trabajo.

### **Desarrollo:**

El instructor pregunta: ¿De qué crees que se tratará en este taller? ¿Cómo crees que se llevará a cabo eso? ¿Qué crees que necesitas para poder lograrlo? ¿Qué sabes sobre el tema que trataremos aquí? ¿Has escuchado que quiere decir racional, o tú qué piensas que quiere decir irracional? ¿Qué significará ser racional? ¿Cuál es mi objetivo de dar este taller?

**Cierre:** Se aclara y puntualiza lo mencionado con una breve exposición sobre las preguntas, y el cómo se siente cada estudiante hasta el momento.

**ACTIVIDAD 4. Ubicando Nuestras Expectativas. Duración:** 25 minutos. **Objetivo:** Conocer las expectativas del grupo y las reglas. **Materiales:** 30 Hojas de papel tamaño carta; plumones para pizarrón; hoja de rotafolios de papel bond; cinta adhesiva.

### **Desarrollo:**

Se pide a los estudiantes que: *“reúnete en equipos de 4 personas y discutan sobre sus expectativas, la anotan en una lista por equipo”*. Se dan algunos minutos y luego, se les pide que: *“pasa un representante por equipo a escribir y explicar sus expectativas en el papel bond que ha pegado al frente”*.

**Cierre:** Se discute ¿Qué significa cada una de las palabras escritas para ti? ¿Cómo te darías cuenta que se logró? ¿Cómo te darían cuenta que no se logró al 100%? ¿Cómo puedes contribuir al logro de esas expectativas? Se ayuda a los estudiantes a reflexionar lo que quieren de este taller pero al mismo tiempo que están dispuestos a dar. Y se clarifica con los objetivos y temáticas a tratar en el taller.

**Cierre de sesión:** Se comenta con los estudiantes: *“cómo te has sentido durante los trabajos de manera individual y grupal, si tienes alguna inquietud, por favor plantéala, para poder atenderla y en el taller las actividades tendrán un aumento en su intensidad conforme vayan pasando las sesiones”*.



### 2ª SESIÓN Ser racional o irracional y sus implicaciones

**ACTIVIDAD 1. El Espantado.** Duración: 10 minutos. **Objetivo:** Aumentar la atención, mayor oxigenación cerebral.

**Desarrollo:**

Se pide que formen un círculo, y haciendo el gesto como si estuvieran bostezando al mismo tiempo que jalan oxígeno y con dos dedos de cada mano se soben la unión de la mandíbula. Y se repite 3 veces durante un minuto.

**Cierre:** Se indaga sobre su sentir al hacer esa actividad y si encuentran alguna diferencia entre el antes y el ahora de la misma. Se explica que con ella se logró una mayor oxigenación y aumenta la atención en cada uno de ellos.

**ACTIVIDAD 2. ¿Qué es lo racional e irracional?** Duración: 50 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes se apropien de la concepción de lo que es racional y lo que es irracional desde un punto de vista TREC a partir de una dinámica vivencial. **Materiales:** 30 hojas de colores diferentes, 30 Lápices y 1 Plumón para pizarrón.

**Desarrollo:**

El instructor les indica que: *“reúnanse en dos equipos, un equipo se va a un extremo del salón y dialoga sobre lo que es **racionalidad** mientras que el otro equipo que hace lo mismo con **irracionalidad** en el extremo contrario, les pide que saquen una conclusión por equipo y algunos ejemplos”*. 30 minutos y luego se pide que: *“cada equipo exponga al otro sus conclusiones y ejemplos”*. Se comenta en grupo y se da la definición de lo que es racional e irracional, aporta a sus ejemplos.

**Cierre:** Se comenta en plenaria las diferencias entre lo irracional y lo racional, se aporta una definición sobre eso racional e irracional. Las Creencias **racionales** son cogniciones evaluativas propias de cada persona con un sentido de tipo preferencial (no absoluto), que se expresan en la forma de “me gustaría” “quisiera” “no me gustaría” “preferiría” “desearía” sólo por mencionar algunos. Estas creencias son racionales por dos aspectos: primero porque son relativas y segundo porque ayudan al logro de objetivos y propósitos básicos. Por otro lado, las creencias **irracionales** se diferencian de las racionales en dos características: primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de “tengo que”, “debo que”, “debo”, “tú deberías”, “estoy obligado a” “el mundo tendría que...”, entre otras. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (Ellis 1982, citado en Dryden y Ellis, 1989). Se les pide que pongan *un par de ejemplos más cada equipo*. Se pregunta cómo se relacionarían estos conceptos con su vida y forma de pensar para consolidar la dinámica en la vida real.

**ACTIVIDAD 3. Definiendo Mis Metas. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** Consolidación de lo expuesto sobre racionalidad e irracionalidad a partir de ejemplos personales.

### **Desarrollo:**

El instructor les pide que hagan parejas y que: *“siéntese uno cerca del otro, que tomen un ejemplo de cuando alguna meta o propósito en su vida personal fue impedido ¿Qué emociones se desataron? ¿Qué pensaron acerca de ello?”* Cuando terminen les menciona que: *“se lo cuenten a su parejas, y entre ambos traten de encontrar los aspectos o elementos que reflejen lo hablado sobre racionalidad e irracionalidad”* les dirá: *“cuando terminan con lo irracional pasen a una situación racional”*.

**Cierre:** ¿Qué impacto ha tenido al pensar, sentir y actuar irracionalmente? ¿Cuándo lo han hecho racionalmente? ¿Qué ventajas tiene el pensar racionalmente? ¿Qué tan fácil fue encontrar ejemplos de acciones irracionales? ¿Era más difícil hallar pensamientos o comportamientos racionales? ¿Por qué será? ¿Cómo se sienten?

Se resalta la manera de identificar lo que es irracional y diferenciarlo de lo racional a partir de lo anteriormente señalado y los 5 elementos de la racionalidad para lograr un mejor aprovechamiento del estudiante: 1. Es objetivo (tengo evidencias demostrables). 2. Protege mi vida (bienestar, salud y supervivencia). 3. Me ayuda al logro de mis metas (tengo pensamientos positivos de bienestar que me llevan a actuar inteligentemente). 4. Me permite sentirme como yo quiero (con emociones de intensidad y duración adecuada a la situación). 5. Me evita conflictos innecesarios (tanto internos como externos).

**ACTIVIDAD 4. Alguna Vez Has.... Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Los estudiantes comprenderán la “normalidad” de la existencia de comportamiento y pensamiento irracional.

### **Desarrollo:**

El instructor anota las siguientes preguntas en el pizarrón: ¿Conoces a alguien que alguna vez se haya sentido mal porque pensaba que debía o tenía que hacer cierta cosa y no lo hizo? ¿Alguna vez has sabido de alguien que salió de un problema que tenía que ver con su comportamiento o pensamiento pero al poco tiempo volvió a otro diferente? ¿A sabiendas de que algo te hacía daño lo seguiste haciendo? ¿Alguna vez te has dicho algo para sentirte mejor con respecto a algo que sabías no era correcto? ¿Has podido ser consciente de lo anterior la mayoría del tiempo? ¿Alguna vez te has sentido que tú tienes la capacidad de controlar tus pensamientos sea cual sea?

Les dice: *“De manera individual responde las preguntas que están en el pizarrón”* 15 min. Pide que formen 5 equipos: *“les pide que discutan esas preguntas con sus propias experiencias”*. Después de 15 minutos de discusión, se pide que formen un círculo grande en donde se escuchen aportaciones de al menos 3 personas por cada una de las preguntas. Al finalizar sus aportaciones se agrega lo que la teoría dice sobre la naturaleza de la irracionalidad.

**Cierre:** Se pregunta ¿Qué piensan ahora que saben la información que se les dio? ¿A qué conclusiones podrían llegar hasta ahorita? Invita a comentarios finales o dudas surgidas.

### **Teoría de la Racionalidad:**

*Es importante conocer las concepciones básicas de la TRE, la primera es la base biológica de la irracionalidad, de acuerdo con esta postura, todas las personas aun habiéndose educado en entornos muy racionales, hay factores biológicos y sociales que influyen para las personas cambien sus ideas preferenciales por deseos absolutistas e irracionales respecto de (a) sí mismos, (b) a los demás, y (c) al mundo que les rodea. A este respecto hay toda una serie de evidencias que respaldan lo biológico de la irracionalidad (diles que den un ejemplo por enunciado siguiente):*

- *En potencia todos los humanos, incluidas las personas brillantes y competentes, demuestran tener los principales pensamientos irracionales.*
- *Todos los pensamientos irracionales productores de trastornos (los absolutistas tengo y debo) que se han descubierto en nuestra sociedad, también han sido encontrados en prácticamente todos los grupos sociales y culturales que se han estudiado en la historia y antropología.*
- *Muchas de las conductas irracionales que realizamos, como “el dejar para mañana lo que puedes hacer hoy” o la falta de indisciplina, van en contra de las enseñanzas de nuestros padres, amigos y medios de comunicación.*
- *Los humanos incluso las personas inteligentes y brillantes una vez abandonadas y superadas las irracionalidades, adoptan otras nuevas.*
- *Las personas que se oponen con toda su fuerza a diversos tipos de conductas irracionales a menudo son presas de estas mismas irracionalidades. Los ateos y agnósticos predicán filosofías profundamente religiosas y los individuos profundamente religiosos actúan inmoralmente.*
- *Caer en la cuenta de los pensamientos y conductas irracionales ayuda a cambiarlos sólo parcialmente. Por ejemplo, hay personas que saben que beber alcohol en grandes cantidades es dañino, pero el hecho de saberlo no les conduce necesariamente a abstenerse de beber.*
- *Los humanos a menudo recaemos en hábitos y patrones de conducta irracionales, incluso aunque hayamos trabajado mucho para vencerlos.*
- *Las personas a menudo encuentran más fácil aprender conductas de autodestrucción que de autovaloración. De Hecho no suele haber problemas para comer más de la cuenta, pero sí para seguir una dieta sencilla.*

- *Psicoterapeutas que debieran ser un buen modelo de racionalidad para sus pacientes, a menudo actúan irracionalmente en su vida personal y profesional.*
- *Las personas con frecuencia se auto engañan creyendo que algunas experiencias negativas no les van a ocurrir.*

*Sin embargo la TRE sostiene que los humanos tienen una segunda tendencia biológica básica, destinada a ejercitar la capacidad de elección y a trabajar contra el pensamiento irracional. Por eso tienen (1) la habilidad de darse cuenta de que se trastornan a sí mismos por su visión irracional de las situaciones, (2) la habilidad de darse cuenta de que pueden cambiar su pensamiento, y lo que es más importante: (3) la habilidad de trabajar activa y continuamente para cambiar ese pensamiento, mediante la aplicación de métodos cognitivos, emotivos y conductuales (Dryden y Ellis, 1989).*

**Cierre de sesión:** Se discute sobre lo aprendido, y provoca una recapitulación acerca de lo visto en esta sesión, así como también sobre el cómo se sienten y se invita a desahogar las dudas que hayan surgido hasta el momento.



### 3ª SESIÓN El valor de la persona y las presiones de hacerlo “bien”

**ACTIVIDAD 1. Números** (15 minutos). **Objetivo:** activación de los estudiantes.

#### **Desarrollo:**

Se pide a los estudiantes que “comiencen a caminar sin sentido en el salón, y que cuando escuchen 1, quiere decir que harán una pareja, si escuchan 2 se juntarán dos parejas, así sucesivamente”. Aquellas personas que se queden sin pareja o se equivoquen tendrán que contar un chiste o un refrán y buscar una pareja.

**Cierre:** En plenaria se pregunta: ¿Ya estás listo para comenzar? ¿Ya se activaste? ¿Cómo te sintieron al no encontrar pareja o al encontrarla rápidamente? Se comenta: A veces

*cuando las puertas parecen estar cerradas es porque no estás viendo más allá, siempre hay varias opciones, en ningún momento les dije que no podías hacer tríos si no había parejas ¿O sí? Tu puedes improvisar y salir adelante, recuerda que tienes muchas más habilidades, nadie es igual a nadie, entonces si algunas se te facilitan es porque estas actividades tienes más práctica, tu siempre puedes seguir practicando para ser mejor en lo que por el momento no lo eres.*

**ACTIVIDAD 2. Caballo. Duración:** 40 minutos. **Objetivo:** Los estudiantes darán cuenta de la subjetividad sobre el valor de las cosas materiales y el valor de su persona. **Materiales:** 30 hojas con Un problema: Un día me compré un caballo en \$600.00; al rato lo vendí en \$700.00. Poco después, en el mismo mercado, volví a comprar el mismo caballo a otra persona en \$800.00 finalmente lo vendí en 900.00 ¿Gané o perdí? ¿Cuánto perdí o cuánto gané? ¿O ni gané ni perdí?

#### **Desarrollo:**

El instructor forma 5 equipos. Y da instrucciones para: *“haz silencio y pon atención ya que vas a resolver un problema sólo con la mente y de manera individual. ‘Un día me compré un caballo en \$600.00; al rato lo vendí en \$700.00. Poco después, en el mismo mercado, volví a comprar el mismo caballo a otra persona en \$800.00 finalmente lo vendí en 900.00 ¿Gané o perdí? ¿Cuánto perdí o cuánto gané? ¿O ni gané ni perdí?’ tendrás sólo un minuto para responderlo”*. Después de un minuto que *“anota tu respuesta y no la muestres”*. Bien ahora deberán resolverlo en equipo y sólo anotan una respuesta ese equipo, se da un lapso de 5 minutos.

**Cierre:** ¿Cuál fue tu respuesta individual? ¿Cuál fue la respuesta de equipo? Se comenta con el grupo y se pasa de inmediato a la siguiente actividad: ¿Por qué el caballo subía y bajaba de precio? ¿A alguien se le dificultó resolverlo? ¿Cuándo dieron las repuestas en su equipo alguien dio una diferente? ¿Cómo se sintieron al ver eso? ¿Cómo le hicieron para llegar al último acuerdo? ¿Al llegar al acuerdo cambio algo en su forma de pensar, si antes estabas seguro de que era otra la respuesta? ¿Cambiaste convencidos del resultado o lo aceptaron para no parecer necios, o por no discutir? ¿Qué tendría de malo ser divergente? (Se continua de inmediato a la actividad siguiente)

**ACTIVIDAD 3. El Valor de Sí Mismo. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Que las personas caigan en la cuenta de que el valor más importante sobre otras cosas son ellos mismos.

**Materiales:** 1 Hoja y lápiz por equipo (la misma del ejercicio anterior).

### **Desarrollo:**

El instructor pide que: *“hagas una aproximación de a cuánto asciende el valor de todo lo que consideras traer de valor, anotando los objetos y su costo y entrega tu hoja”*; les pide al termino de ello que: *se sienten en un círculo grande*. Se les reparten las hojas, y se les pide a los participantes que: *“lee la lista que le tocó, con respecto al valor de tus cosas”*. Se pregunta: De acuerdo a su punto de vista ¿Quién ganó?

**Cierre:** *Se reflexiona sobre el valor relativo de las cosas materiales*. Se pregunta: ¿Creen que el día de mañana, el mes o el año que entra esto valdrán lo mismo? ¿Qué es lo que provoca que pongamos atención en el valor económico de las cosas? ¿Consideran que alguien que trae cosas costosas es alguien que vale más? ¿Qué determina el valor de las personas? Se da el ejemplo sobre el valor de un vaso de agua en el desierto y en un rio de montaña. Se menciona que muchas veces por estar preocupados por las cosas materiales perdemos lo mejor, la esencia de las personas y de nosotros mismos, busca un ejemplo para darles. Pregunta: ¿Qué pasa si siempre ponemos nuestra valía en los logros? ¿En la belleza externa? ¿En la cantidad de números en la cuenta de banco?

¿En el celular de moda que ya nos compramos? ¿Si nosotros aceptamos eso y una persona tiene más desde esa óptica? ¿Qué pasa en esos momentos? ¿Para qué creen que es esta dinámica? ¿Qué piensan ahora sobre su valor personal? ¿Cuánto comentemos un acto malo somos malos? ¿O es malo el acto? Se invita a expresar últimos puntos de vista y dudas.

**ACTIVIDAD 4. Enfrentando Algunos Miedos. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes se enfrenten e interioricen lo absurdo de tener que hacerlo bien siempre.

**Materiales:** 30 Hojas con instrucciones de actos difíciles o “vergonzosos” (algunos se repetirán). 1. Da un salto con giro; 2. Inventa un poema; 3. Inventa una canción; 4.

Explícanos como es hacer bien tu trabajo; 5. Haz como Mamut; 6. ¿Qué es la nube?; 7. ¿Qué es web 2.0?; 8. ¿Cuáles son los principios de la docencia?; 9. ¿Qué resultado da combinar un ácido con un alcohol?; 10. Resuelve en menos de 30 segundos:  $555659.485 \times 9745 / 5454 - 900 + 16416 \times 10$ ; 11. Haz una posición de arte marcial; 12. ¿Cómo hace un caballo?

### Desarrollo:

El instructor les dice: *“por favor formen un círculo con las sillas”*, y les reparte las hojas a cada uno de ellos y ya que todos tengan hoja y hayan formado el círculo se menciona que: *“pasarás a realizar lo que tiene escrito el papelito”*. Los papelitos con previas tareas difíciles o incómodas de por sí. Les solicita que: *“tu, la persona a mi derecha pasa a realizar lo que dice tu papelito.”* Deja que experimenten la frustración por un momento si es que: no lo logran hacer “bien” y luego pasan a su lugar; posteriormente al término de cada uno de ellos realiza una discusión.

**Cierre:** ¿Cómo se sintieron con esta actividad? ¿Qué piensan de no haber logrado hacer “bien” la tarea? ¿Para ustedes como hubiera sido hacerlo bien? ¿Qué hay de diferencia entre hacerlo bien, hacerlo, y lograrlo? ¿Qué tan malo será ser esclavo de tener que hacer bien las cosas? ¿Alguien sabe porque tenemos que hacer siempre las cosas bien? ¿En algún lugar está escrito? ¿Y si no se hace bien se acaba el mundo? ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿A caso ya no habría más oportunidades, y si no las hubiera no podemos ser mejores? Discute las respuestas a estas preguntas, y explica las vicisitudes de ser esclavo de hacer siempre bien las cosas, y agrega: ¿Qué podríamos hacer para eliminar este problema? ¿Se puede hacer algo? ¿De quién es la responsabilidad de decir **no a siempre tener o deber** que hacerlo bien? ¿Qué es más preferible ser **esclavo** o ser **libre**? Termina la dinámica con lo siguiente: *hacerlo mal no está mal, ya que podemos mejorar y reintentar.*  
**Indaga** *¿cómo se sienten ahora?*

**ACTIVIDAD 5. El Elefante** (10 minutos). **Objetivo:** Mejorar la atención, relajar tendones, aumentar la memoria visual íntegra de la actividad cerebral.

### Desarrollo:

El instructor les dice: *“ponte de pie y haz un círculo”*. Les indica que: *“coloca el dorso se tu mano izquierda sobre tu espalda baja, alza tu brazo derecho hasta arriba, apuntando al cielo, recarga tu oído sobre tu hombro y dobla el cuerpo al frente al mismo tiempo que se inclinarán relajando las rodillas y deja caer el brazo estirándolo hacia el frente como si fuera la trompa del elefante. Dibuja sobre el piso tres ochos acostados al frente con el movimiento de tu brazo y tus ojos los seguirán al mismo tiempo. Repetir tres hacia una dirección y tres hacia la otra dirección, cambias la orientación de los ochos ala vertical y repites tres en una dirección y tres en la contraria”*.

**Cierre:** Se explica que este ejercicio mejora la atención, relajar tendones, aumentar la memoria visual e integra la actividad cerebral.

**Cierre General de la sesión:** Pide a los estudiantes que manifiesten lo que han trabajado en la sesión y como los diferentes temas se van integrando. Pregunta: ¿Qué es lo que se llevan hasta ahorita? ¿Qué es lo que hemos trabajado hoy? ¿Para qué sirve? ¿Esto tiene relación con lo de ayer? ¿Cuál es? ¿Cómo se han sentido hasta ahorita? ¿Tienen algún comentario? ¿Quieren compartir algo?



### 4ª SESIÓN El ABC en la TRE y la filosofía de placer a largo plazo

**ACTIVIDAD 1. Activando Mi Atención al Contrario. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** Aumentar el nivel de atención de los estudiantes y prepararlos para las actividades siguientes.

### Desarrollo:

El instructor les pide que: *“formen un círculo grande y que haya mínimo un brazo de distancia entre uno y otro”...*, les explica que: *“el ejercicio consiste en hacer la actividad*

*contraria a la que se les está diciendo, ejemplo: Arriba (hacen sus brazos hacia abajo); abajo (hacen sus brazos hacia arriba); Izquierda (paso a la derecha); derecha (paso a la izquierda); Adelante (paso hacia atrás); atrás (paso adelante)". Esto se repite tres veces y en cada una de ellas irá aumentando la velocidad".*

**Cierre:** Menciona que esta actividad sirve para mejorar nuestra atención, estimulamos nuestras conexiones neurales para aumentar el potencial de respuesta y atención a las tareas que siguen, además que el movimiento físico ayuda hacer llegar más rápidamente oxígeno al cerebro y a todo nuestro cuerpo.

**ACTIVIDAD 2. Representación del ABC. Duración:** 80 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes dominen el concepto del ABC en la TRE. **Materiales:** 4 Representaciones ya planeadas en hojas de instrucción para cada equipo (4 equipos).

- Representación 1: Alguien saliendo del cine o del restaurante lo asaltan, para esa persona es ¡sumamente desastroso! ¡Terrible! el hecho de que lo hayan asaltado, para él es ¡insuportable tal hecho! (hagan un desarrollo con detalle de cómo se siente, que piensa de lo paso a partir del supuesto de que para él es desastroso, terrible, insuportable el hecho del asalto). Aquí el equipo echara mano de su imaginación para ponerle “sabor” a la actuación.
- Representación 2: Último año de carrera universitaria, alguien dedico mucho esfuerzo, soñando que era un posible aspirante a la mención honorífica. Está muy querida persona, ya sentía asegurada la medalla Gabino Barreda al mérito universitario, y a la hora del examen... porque a los profesores sinodales y administrativos de la facultad no se les da la gana le suspenden en examen, por azares del destino y mala administración surge también que ni siquiera está ya inscrito en el último año y aparece en el sistema como dado de baja.

El mundo se le viene abajo a la persona... ¡se llena de ira! ¡Cae una depresión profunda! Tiene crisis de ansiedad... (Hacer una representación detallada y con aportes propios de lo que la persona piensa en las diferentes platicas con sus compañeros, amigos y familiares) ya que él piensa que no debería sucederle algo de eso a él que fue tan “buen” estudiante.

- Representación 3: Un grupo de amigos van a una fiesta, un par de ellos decide salirse de la fiesta antes, hay una riña porque el amigo del coche se niega a llevarlos a la avenida que está a 6 calles de ahí.
- Representación 4: Después de muchos años una persona se reencontrará con x persona muy importante para él o ella, se llaman, fijan una fecha, y al acercarse la fecha la persona comienza a verse defectos, uno tras otro, se los dice a sí mismo con desdén y comienza a sentir ansiedad por él pensar que el debería verse mejor para esa persona tan especial, que el debería haber tenido más. Al llegar la fecha señalada y a unos metros de llegar, decide dar la vuelta y no ver a la persona especial, cae en una crisis de ansiedad, se deprime. Y se reprende a sí mismo.

### **Desarrollo:**

El instructor pide que: *“formen un círculo grande y se enumeren del 1 al 4. Ahora forman 4 equipos el de los 1s, el de los 2s, el de los 3s y el de los 4s. Les entrega el papel con las situaciones específicas y les dice: que van a hacer teatro, van hacer el guión (en 20 min.) del caso poniendo más detalles no especificados, sin dejar de lado los principales ensayar (5 min) y a representarlo (15 min)”*.

Se da 10 minutos para que las preparen. Cada uno de los equipos pasa y las representa en orden aleatorio.

**Cierre:** Se comentara a partir de preguntas el ¿Cómo te sentiste? ¿Fue fácil hacer el guión? ¿Consideran que el protagonista (la persona) podría haber actuado diferente? ¿Cuál es la constante en esas situaciones? *Explica el ABC con uno o dos ejemplos y luego pide que identifiquen en cada caso los elementos del evento activante (A), de su sistema de creencias (B) y por supuesto las consecuencias (C). Finalmente se indaga: ¿Entonces en qué consiste el ABC? ¿Cómo podrían aplicar ABC a su vida? ¿Cómo se sienten? ¿Qué piensan del modelo ABC? (10 min).*

Finalmente pide que elaboren una propuesta racional diferente por cada equipo para las actuaciones anteriores (30 min).

**Cierre General de la sesión:** **Duración:** 10 minutos. Les pide a los estudiantes que marquen lo qué han trabajado en la sesión y cómo los diferentes temas se van integrando ¿Qué se llevan hasta horita? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué piensan de las temáticas hasta el momento?



### 5ª SESIÓN Diferencias entre el hecho y la persona, y aceptación incondicional

**ACTIVIDAD 1. Peter Pan.** **Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** Mejorar la capacidad de recuerdo y retención.

#### Desarrollo:

El instructor pide que: *“se pongan de pie y formen un círculo en toda el aula, y se tomen las puntas de sus orejas, tiren hacia arriba y un poco hacia atrás y deben mantener por 20 segundos. Repetir por 3 veces más”.*

**Cierre:** Pregunta ¿Cómo te sientes? y explica que esta actividad ayuda a mejorar la capacidad de recuerdo y retención. Da una bienvenida a todos.

**ACTIVIDAD 2. Lo Más Anhelado.** **Duración:** 40 minutos. **Objetivo:** Los estudiantes se liberarán de siempre buscar una justificación para sus actos. **Material:** hojas blancas y lápices.

#### Desarrollo:

El instructor les pide que: *“tomen una hoja y anoten aquellas cosas que han pensado o planeado hacer, las que les gusta hacer y algo que quisieran hacer justo en este momento. Si no encuentran algo se les dará ya sea cantar, saltar, dibujar, decir una adivinanza, pedir un abrazo, dar un abrazo. Saludar a alguien de mano, decirle algo (lo que sea a alguien). Ya que todos cuenten con una actividad, pasara uno por uno a realizarla y así hasta que pasen todos”.*

**Cierre:** Pregunta ¿Cómo te sentiste? ¿Qué piensas de ello? ¿Cómo las otras personas vieron tu conducta? Grupalmente, se elabora una explicación sobre el cuestionamiento al tener que justificar algo para comenzar a hacerlo partiendo del hecho que somos libres de hacer sin justificar.

**ACTIVIDAD 3. Este es el Hecho, pero Este/a Soy Yo. Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Distingan entre el hecho o acto que ellos hacen y su persona como cosas totalmente distintas. **Material:** hojas de rotafolio, hojas blancas y lápices.

### Desarrollo:

El instructor les pide que: *“formen un círculo y enumérense del 1 a 5 y formarán 5 equipos, integrándose todos aquellos que tengan los mismos números. Posteriormente de manera individual: pon el letrero “¡estos son los hechos de los cuales me arrepiento, o considero inapropiados!, pero esos hechos ¡no son yo!”. Tendrás que anotar en una hoja de papel aquellos aspectos de los cuales no te sientas orgullosos, o consideres poco apropiados, procurando no repetir en la lista del papel o puedes hacer dibujos (10 min.). Cuando terminan: les dice: “intégtrate a tu equipo presenten lo que trabajaron y realicen una integración, anotando en la hoja de rotatorio, sin repetir los elementos. Se indica que: “peguen el cartel y que cada equipo presente su cartel diciendo “¡estos son los hechos de los cuales como equipo no nos sentimos orgullosos, o consideramos inapropiados!, pero esos hechos ¡no son él equipo!”.*

**Cierre:** Discute ¿Cómo se sintieron? ¿Si es que encuentran diferencias a nivel individual o no las hay? Se da la explicación siguiente: **muchas veces condenamos a todo el ser por un acto mal hecho, o por algo que se cometió de manera inapropiada, pero que hay que diferenciar el hecho del ser. El valor de su persona o su persona misma no se puede reducir a un hecho o acto considerado como bueno o como malo.**

**ACTIVIDAD 4. ABC / d-i-j. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Mejora la atención y coordinación entre ambos hemisferios cerebrales. **Materiales:** 2 plumones para pizarrón.

**Desarrollo:**

Se escribe en el pizarrón el abecedario y debajo de cada letra escribiré una “i”, “j”, o una “d” (en orden aleatorio y repetido hasta cubrir cada letra) **“se trata de decir en voz alta el abecedario y poner atención a la letra que tiene abajo cada letra, ya que dependiendo de qué letra tenga se hará una acción al mismo tiempo que se dice la letra del abecedario. Ejemplo i = izquierda (alza brazo izquierdo), d = derecho, y j = juntos. Se repetirá de ida y vuelta aumentando la velocidad cada vez más”.**

**Cierre:** Se comenta como se sintieron con la actividad, a quienes se les facilitó, a quienes se les dificultó, cuál es su experiencia, si es que fue el mismo desempeño al inicio o al final; se pregunta para que será esta actividad, así como también se da la explicación de su función, aquí se trata de relajar al grupo.

**ACTIVIDAD 5. ¿Quién Soy Yo? Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Aceptación de uno mismo como un ser que va más allá de logros o fracasos. **Materiales:** 30 cartulinas de colores y 30 plumines.

**Desarrollo:**

Se reparte una cartulina a cada integrante, con su respectivo plumín. Se pide que: *“escriban cualidades y defectos, habilidades, destrezas, gustos, roles. Una vez que hayan hecho eso de manera individual, los adornarán y pegarán en la pared, a manera de exposición o pasarela”.* Se pasa como grupo a ver cada uno de ellos *“los dueños de esos escritos se presentan de la siguiente manera: me llamo “su nombre” y cuento con: (y hacer una descripción de lo que escribieron) lo tengo, lo acepto, y no lo oculto, porque sé que yo tengo el poder de elegir cambiar o corregir aquello que no me agrada, yo soy esto (señalándose a sí mismos) y soy muchísimo más que eso (señalando la hoja), mi valor no está en función de lo tengo o no tengo, mi valor está en mí mismo desde mi vida propia”.*

**Cierre:** Se discute a partir de las preguntas: ¿Cómo se sintieron al hacerlo? ¿Qué sienten ahora? ¿Qué piensan de sí mismos ahora? ¿Qué utilidad le encuentran a esta dinámica

para ustedes? Se pide que compartan experiencias de su pasado en donde se condenaron a sí mismos por no saber esto, y si el tiempo pudiera volver y tuvieran esta experiencia que cambiaría, que es lo que ahora ellos harían. Se trata de adentrar al estudiante en esa vivencia para lograr cambios más profundos.

**Cierre General de la sesión:** Pide a los estudiantes que marquen lo qué han trabajado en la sesión y cómo los diferentes temas se van integrando ¿Qué se llevan hasta ahorita? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué piensan de las temáticas hasta el momento?



### 6ª SESIÓN Las 12 ideas irracionales y las propias ideas irracionales

**ACTIVIDAD 1. El Pinocho. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** Mejorar la memoria y la atención.

#### **Desarrollo:**

Se pide al grupo que formen un triángulo a lo largo del aula y comiencen a inhalar aire profundamente y al mismo tiempo que se frotan la nariz 10 veces de forma rápida. Al exhalar sin frotar la nariz. Repite el ejercicio 5 veces más.

**Cierre:** Se comenta como se sintieron con la actividad, a quienes se les facilitó, a quienes se les dificultó, cuál es su experiencia, si es que fue el mismo desempeño al inicio o al final; se pregunta para que será esta actividad, así como también se da la explicación de su función.

**ACTIVIDAD 2. La Argolla. Duración:** 15 minutos. **Objetivo:** Integración grupal. **Materiales:** 40 palitos de madera de 30 cm delgados, 2 argollas metálicas chicas, y una bolsa de paletas.

### **Desarrollo:**

Se pide a los estudiantes que se dividan en dos equipos de igual cantidad, que se formen en líneas o filas alternando hombres y mujeres. Cada jugador tiene un palito en la boca y el primero de cada fila un anillo en su palito. Se trata de ir pasando el anillo o argolla de palito en palito, sin dejarlo caer y sin tocarlo hasta el final de la fila. Gana el equipo que lo haga en menor tiempo.

**Cierre:** Se discute la experiencia al final, y se le regalará una paleta a cada estudiante. Se invita a la reflexión a partir de las preguntas ¿Qué es lo más importante? ¿Qué representa el anillo? ¿Qué se logró en cada equipo? ¿Qué debo aprender de esta situación? ¿Qué no debo hacer en situaciones futuras? De lo que se trata aquí es que se relaje lo más posible el grupo.

**ACTIVIDAD 3. ¿Cuántas Ideas Irracionales son? Duración:** 60 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes distingan entre las 12 ideas irracionales más frecuentes. **Materiales:** 12 hojas con una idea irracional cada una escrita.

### **Desarrollo:**

Se pide que se formen 12 equipos, ya formados los equipos se les reparte al azar las hojas con las ideas irracionales, se les dice: *“tienen 10 minutos para pensar en cómo podrían hacer una representación de lo ahí dice: ya sea, actuación, mímica, canto, poema, dibujo, coro, etc.”* Posteriormente pasa cada uno de los equipos a hacer su representación.

**Cierre:** Se discute lo expuesto para consolidar el aprendizaje a partir de ¿Cómo se sintieron al hacer su representación? ¿Han visto otros casos en la vida real? ¿Les parece común este tipo de situaciones o comportamientos? ¿Por qué será?

Se explica más detalladamente de las doce Ideas Irracionales; exposición de las experiencias, sentimientos, pensamientos pasados, replanteamientos de experiencias propias si quitáramos los absolutismos de las ideas irracionales:

1. Todo o Nada: Si fracasó en algún hecho importante, como no **debo**, ¡soy un fracaso total y completamente indeseable!
2. Salto a las conclusiones y pensamientos negativos: desde el momento en que los demás me han visto llorar, como no **debería** haberlo hecho, ya me ven como un estúpido incompetente.
3. Adivinar el futuro: sé que están riendo de mí porque he fracasado, y **saben** que **debería** haber tenido éxito, me despreciarán para siempre.
4. Fijar la atención en lo negativo: Como no puedo soportar que las cosas me vayan mal, y no **debe** irme mal, ya no veo nada bueno en mi vida.
5. Descalificar lo positivo: cuando me felicitan por las cosas buenas que he hecho, lo único que hacen es ser amables conmigo y olvidar las estupideces que no **debería** haber hecho.
6. Siempre y Nunca: como mis condiciones de vida **tienen** que ser buenas y en realidad son malas e intolerables, **siempre serán** así, y yo **nunca** seré feliz.
7. Minimización: mis aciertos en este juego son pura casualidad y no son importantes, pero mis errores, que nunca **debiera** haber cometido, son un total **desastre** e **inolvidables**.
8. Razonamiento emocional: como mi comportamiento ha sido tan pobre y no **debiera** haberlo hecho, ¡me siento como un total incompetente, y mi sentimiento tan fuerte prueba que no soy bueno!
9. Etiquetar y sobre generalizar: como no **debo** fallar en un trabajo importante y lo he hecho. ¡Soy un perdedor y un completo fracaso!
10. Personalizar: como estoy actuando peor de lo que **debería** y ellos se están riendo, estoy seguro de que se están riendo de mí ¡y eso es horrible!
11. Estafa: cuando no hago las cosas tan bien como **debiera** y los demás todavía me aceptan y premian, ¡lo que soy es un estafador y pronto me daré de narices y les demostraré lo despreciable que soy en realidad!
12. Perfeccionismo: me doy cuenta de que lo que he hecho bastante bien pero **debiera** haberlo hecho perfecto y por lo tanto soy un incompetente.

**ACTIVIDAD 4. Ronda de Gimnasia Cerebral. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** Agilizar el nivel de procesamiento y atención. **Materiales:** 1 hoja de ejercicios para cada integrante. Lápiz para cada integrante del equipo.

- **Monedancias:** Tienes en la mano 6 monedas, pon en línea recta 3 hileras de 3 monedas cada una, si trazas una línea tiene que ser recta. Y poner dos soluciones diferentes.
- **Puntos a pares:** dibuja 4 puntos formando un cuadrado, ahora, hay que unir esos cuatro puntos con 3 líneas rectas con una condición: no levantar el lápiz del papel al trazar las líneas, ni pasar dos veces por el mismo punto. Y se ha de empezar y terminar en el mismo punto.
- **Sumando desespero:** Dicen que el diez es el número perfecto; a lo mejor no lo es, pero ¿Quién no prefiere esa nota en sus materias?

Van a buscar en las series a continuación, cuantas veces un par de números consecutivos formen la suma de diez.

A: 875564579876, B: 729165398765, C: 536454321987, D: 460178932103, E: 456432831784, F: 325789134732, G: 675234106785

(Respuesta: A=2 B=1 C=2 D=1 E=2 F=2 G=0)

### Desarrollo:

Se entregan a cada estudiante 5 hojas blancas y un lápiz. Se les dice que “sigan las instrucciones para cada ejercicio que realizarán, cuentan para ello con 10 minutos”.

**Cierre:** Se discute la experiencia final. ¿Pudiste hacerlo? ¿Te fue fácil? ¿Cuál ejercicio te costó más trabajo? ¿Qué te dijiste a ti mismo cuando no podías hacerlo? ¿Qué te dijiste cuando lo hiciste bien? ¿Hubo alguna diferencia si lo hiciste a la primera o si lo intentaste varias veces? ¿Cómo lo puedes aplicar a otras situaciones? ¿Qué aprendiste? Esta dinámica es estresante, trata de relajarlos al final.

**ACTIVIDAD 5. Preguntándole a Mi Yo Interior. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes identifiquen sus ideas irracionales. **Materiales:** Una hoja para cada estudiante y lápiz.

### Desarrollo:

Se pide que *“se sienten en una posición cómoda, hagan tres respiraciones profundas espaciadas por uno o dos segundos. Se sigue la siguiente consigna por todo el grupo: Concéntrese en una parte de su cuerpo, siéntala ¿Pesa? ¿No pesa? ¿Esta fría? ¿Regular o está caliente? ¿Se mueve? ¿Se siente presión sobre ella? Ahora pongan atención a todo su cuerpo... explórenlo, ahora harán 3 respiraciones profundas más y a la tercera relájense aún más si así lo quieren, entren en un estado de mayor relajación, de mayor profundidad... y ahora ponga atención a su yo interior, a su inconsciente al ser más profundo aquel que nunca miente, y que todo lo sabe de usted mismo... pregúntele... ¿Qué creencias irracionales tiene que está frenando su desarrollo o su potencial? ¿Cuáles son? Siéntalas, permítase traerlas consigo, analice una por una... tómese su tiempo... sea paciente, busque, escúchese... ahora contare de 10 al 0 y conforme vaya avanzando ustedes irán regresando con todo lo que tienen que traer... poco a poco, y cuando llegue a 0 respirará profundamente y se tomara el tiempo necesario para abrir sus ojos...”* Una vez con los ojos abiertos cada integrante del grupo anota en una hoja blanca aquellas ideas que trajeron consigo, no las mostrarán y las guardarán para usarlas en la siguiente sesión.

**Cierre:** Se pregunta acerca de ¿Cómo se sintieron? ¿Consideran haber encontrado algo? ¿Ese algo es significativo para ustedes? ¿Qué les gustaría hacer con lo que trajeron? ¿Se podrá usar de manera positiva ese material? Se invita a comentarios finales y un aplauso grupal.

**Cierre General de la sesión:** Pide a los estudiantes que marquen lo qué han trabajado en la sesión y cómo los diferentes temas se van integrando ¿Qué se llevan hasta horita? ¿Cómo se han sentido? ¿Qué piensan de las temáticas hasta el momento?



## 7ª SESIÓN Emociones negativas, creencias irracionales y modelo A-C-B

**ACTIVIDAD 1. El limón. Duración:** 20 minutos. **Objetivo:** Integración del grupo. **Material:** Un limón.

### Desarrollo:

Se indica que formen dos grupos haciendo una fila cada uno frente a frente, en el medio se coloca un limón, el primero de las filas de los grupos corre hacia atrás y pasa por el medio de las piernas de los otros estudiantes, su objetivo es tomar el limón, el primero que llegue agarra el limón y lo deja ahí, corre y se coloca de último en la fila, así van pasando todos. El equipo que más veces agarre el limón gana. Se harán 4 rondas.

**Cierre:** Se pregunta ¿Qué pensaban mientras hacían el ejercicio? ¿Alguna vez pensaron en alguien del equipo contrario? ¿Sólo les importaba ganar, “ser el #1”? ¿Disfrutaron la experiencia? ¿Hay algo más importante que eso? ¿Qué es más importante que: comprometerse al 1000 en la tarea y la experiencia o bien el resultado? ¿Cuál es la consecuencia de comprometerse y vivir la experiencia al mil? ¿Hay algo que lo supere? Se trata de hacer que los estudiantes reflexionen y se cuestionen a sí mismos pero sobre todo a las normas sociales que se les han instaurado a lo largo del tiempo.

**ACTIVIDAD 2. Representación Elección. Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Identificación de las emociones apropiadas e inapropiadas. **Materiales:** 16 hojas, una por cada emoción apropiada o inapropiada.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en 8 equipos, a cada equipo se le da una hoja de papel con una de las emociones, se dice: *“tendrán 2 hojas, una con una emoción apropiada y otra con una emoción inapropiada. Tendrán que buscar de manera individual una anécdota que se adecue para cada una de ellas las contarán entre ustedes y elegirán la más clara, para cada categoría.*

*Contarán la anécdota en donde se presentó esa emoción. Harán una descripción de las consecuencias y otros detalles de interés. Elegirán un estudiante para pasar a contarla".* Al mismo tiempo que pasan y dicen sus anécdotas, las anotan en el pizarrón sin hacer la división de apropiadas o inapropiadas.

**Cierre:** Al final que hayan pasado todos se indica lo siguiente: *"ahora marquen las emociones que corresponden a apropiadas con una palomita y con una X la inapropiada; unan cual sería la contraparte apropiada de una inapropiada".* Una vez terminado todos se discute sobre las emociones apropiadas e inapropiadas, así como también su experiencia con la actividad ¿Cómo se sintieron? ¿Agregarían alguna otra? ¿Cómo creen que pueden tener emociones apropiadas?

*En ocasiones podemos experimentar los extremos, pero lo irracional es permanecer en ellos o que sean las emociones más frecuentes, ¡a veces son modas y a las personas les motiva vivir la vida de manera muy intensa, experimentan las emociones en los extremos y frecuentemente terminan en adicciones, ya que nada es suficiente, en virtud de que después de un tiempo de experimentar un nivel de emoción ya se le pasa el encanto y entonces cambia de pareja, trabajo... de todo!*

*La inteligencia nos permite adaptarnos al ambiente, pensar racionalmente, manejar abstracciones, actuar con un propósito determinado, usar nuestra experiencia y ser conscientes de la propia existencia. Y de esta manera poder ajustar nuestras emociones a la situación sin dejarnos llevar por la emoción desbordante y hacer cosas por las cuales nos arrepentimos. La emoción por intensa que sea, no justifica dañar a alguien o a algo. Tarde o temprano tenemos que pagar las consecuencias de nuestros actos, por ello debemos ser responsables de nuestros actos y emociones.*

**ACTIVIDAD 3. ¡Repito! ¿Quién Soy Yo? Duración:** 30 minutos. **Objetivo:** Aceptación de sus Creencias Irracionales y sus Emociones Inapropiadas. **Materiales:** 15 cartulinas de colores cortadas por la mitad y 30 plumones.

**Desarrollo:**

Se reparte una cartulina a cada integrante, con su respectivo plumín. Se pide que: *“en la cartulina, por favor escriban sus CI (Creencias Irracionales) y sus EI (Emociones Inapropiadas)”*. Una vez que hayan hecho eso de manera individual *“quienes ya terminaron, por favor vayan pegándolos en la pared, a manera de exposición”*. Cuando todos los terminan de pegarlos, se dice: *“Bien ahora pasaremos como grupo a ver cada uno, los dueños de esos escritos deben presentar de la siguiente manera: ‘me llamo (nombre) y mis (creencias irracionales son... y mis emociones inapropiadas son...: (y hace una descripción de lo que escribió) lo tengo, lo acepto, y no lo oculto, porque sé que yo tengo el poder de elegir y capacidad de cambiar o corregir aquello que no me agrada, yo soy esto (señalándose a sí mismo) y soy muchísimo más que eso (señalando la hoja)”*.

**Cierre:** Se realiza la reflexión de lo trabajado. Se pide que cierren sus ojos y se observen a sí mismos ¿Qué cambios percibieron? ¿En qué categoría predomina el cambio? ¿Les gusta? ¿Creen que lo podrán hacer en otras circunstancias? ¿Ahora piensan en algo que les gustaría trabajar? Porque este es sólo el inicio, ustedes están adquiriendo esta metodología de cambio y la pueden trabajar en el momento que lo deseen.

**ACTIVIDAD 4. Buscando Mi ‘A’ y Entendiendo Mi ‘C’ en Función de Mi ‘B’.** Duración: 20 minutos. **Objetivo:** Que la persona sea consciente de la lógica que el resultado o consecuencia emocional o conductual está en función de su B y pueda anticipar y disminuir el impacto de B. **Materiales:** 30 hojas de colores y plumines.

**Desarrollo:**

Se pide que: *“saquen la hoja donde identificaron una de sus CI (creencia irracional)”*. Se indica que: *“formen equipos de dos personas y lo que van a hacer es compartir su creencia irracional con su pareja, buscar primero de manera individual su A y encontrar su C, y las Bs que identifique. Ya que ambos lo tienen, se expone el conjunto A-C-B a su pareja, la pareja que escucha le dará una o más perspectivas sobre su B desde los 5 criterios de la racionalidad, y su C, para que entre el abanico de opciones; al final se integra la solución y tratamiento más adecuado a su individualidad; al término de uno, se cambia de rol para*

*que ambos estudiantes hagan el ejercicio. Una vez que la tienen la anotarán en su hoja de tarea cada uno de los estudiantes”.*

**Cierre:** Los equipos pasarán a exponer su modelo A-C-B que ha sido encontrado. Puede explicarse o no, pero si deberá expresar cada uno su sentir al respecto. ¿Cómo se sintieron al inicio y cuál es el cambio hacia el final? ¿Qué nos recomiendan para trabajar? ¿Consideran que esta es una buena práctica para sanar situaciones emocionales conflictivas?

Se explica al final la importancia que tiene que hayan identificado el modelo ACB en su persona y la relación con las emociones, felicitaciones y aplausos cierran la sesión.

**Cierre de sesión:** ¿Qué he aprendido hoy? ¿Qué me llevo de tarea? ¿Cuáles son las herramientas que estoy guardando en mi cofre de recursos para salir adelante en las situaciones que tenga que enfrentar?



### 8ª SESIÓN Aplicando las primeras técnicas formales vs. la B

**ACTIVIDAD 1. El Primer Juicio.... Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes dominen la técnica (a nivel básico) de la refutación. **Materiales:** 4 Hoja con refutación y ejemplo de la refutación: 1. ¿A qué creencia irracional quiero renunciar y refutar? 2. ¿Puedo mantener racionalmente esta creencia? 3. ¿Qué evidencia hay de la verdad de esta creencia? 4. ¿Qué evidencia hay de la falsedad de mi creencia? 5. ¿Qué es lo peor que puede pasar si sucediera, no sucediera, fuera yo en contra de ella, o según sea el caso de la CI? 6. ¿Qué cosas buenas pueden pasar o puedo hacer que me pasen si no cumplo con la Creencia irracional que me planteo?

### Desarrollo:

Se forma un gran círculo y se pide que *formen equipos de cuatro. Se elige por equipo a la primera persona que trabajara en su CI encontrada y esta tomara el rol totalmente de esa CI que le pertenece, los demás sentados a un metro de distancia (los tres restantes del equipo) con la hoja de cuestionamientos en la mano se turnarán para hacer esas preguntas al que tomo el rol de su propia CI pero de manera dura (aun manteniendo el respeto), ya que se ataca (énfasis en esto) con cuestionamientos a la CI y no a la persona. Así irán pasando cada uno de los 4 integrantes hasta terminar.*

**Cierre:** Una vez terminados, se comenta la experiencia, se da la explicación de la técnica de la refutación, y se especifica que ésta es sólo una parte de la técnica mucho más profunda, pero de cual primero tenían que enterarse. ¿Qué les pareció? ¿Qué es lo que más les llama la atención? ¿En qué situaciones creen que la pueden aplicar? ¿Se les ocurre alguna aportación a la técnica?

Se responde a dudas y se escucha demás comentarios, invita a aquellos que quieran resolver dudas individuales al final de la sesión.

**ACTIVIDAD 2. La Tarántula. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** Integración grupal y alerta mental.

### Desarrollo:

Se forma un círculo grande y se dice: *“Si ahora llegas a tener un problema o conflicto, identifícalo como un animal que te da asco, por ejemplo una tarántula. Imagínate que tienes varias pegadas a tu cuerpo ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas! De forma rápida y continua por dos minutos ¡quítatelas de todo el cuerpo! ¡Sacúdelas con fuerza!”*

**Cierre:** ¿Cómo se sienten? ¿Hay algún cambio en su estado de cansancio o tensión? Hacer algunos comentarios amenos para relajar antes de pasar a la siguiente dinámica.

**ACTIVIDAD 3. Cambiando Mi Lenguaje. Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Los estudiantes cambien su lenguaje de autocastigo por uno más funcional. **Materiales:** 4 hojas con un

papel a representar en específico: 1. Alguien diciéndose a sí mismo: ¡Soy un bueno para nada, todo lo hago mal!; 2. Alguien diciendo a sus conocidos “¡Jamás lograré dejar de ser pobre y fracasado!”; 3 ¡No puedo hacerlo, nunca lo haré bien!; 4. ¡Soy malo! ¡Nadie debería de hablarme o estar conmigo porque soy malo!

### **Desarrollo:**

Se forman 4 equipos, a cada equipo se le *repartirá una hoja en donde se marca que será lo que representen. Se pide que hagan uso de su imaginación y creatividad porque el tema es lo único que se les dará mientras ellos tendrán que hacer todo el contexto y cuerpo de la representación.*

Pasa cada equipo en orden aleatorio.

Al término de las representaciones cada equipo discute sobre las representaciones y la irracionalidad ahí planteada.

*Se debaten las irracionalidades, de manera que puedan intercambiar propuestas del cómo podrían cambiar esos pensamientos por otros menos castigantes y absolutistas. Y replanteen lo que representaron.*

**Cierre:** ¿Qué importancia tiene autoobservarnos actuando estas irracionalidades? ¿Cómo nos ayuda a todos el rebatirle al otro sobre sus irracionalidades? ¿Cómo se sintieron actuando ese papel? ¿Qué se llevan de esta dinámica? Se trata de que estudiantes indaguen en su experiencia vivencial pero también en aquellas experiencias que en la vida real se asemejen con estas situaciones.

**Cierre de sesión: Duración:** 10 minutos. ¿Qué he aprendido hoy? ¿Qué me llevo de tarea? ¿Cuáles son las herramientas que estoy guardando en mi cofre de recursos para salir adelante en las situaciones que tenga que enfrentar?



### 9ª SESIÓN Temores, vergüenza y ser racional

**ACTIVIDAD 1. Grito Energético.** Duración: 5 minutos. **Objetivo:** Activación mental y liberación del estrés.

**Desarrollo:**

Se pide que formen un círculo y abran la boca lo que más pueda al mismo tiempo que gritan durante un minuto consecutivo.

**Cierre:** Se explica que este ejercicio sirve para liberar estrés, aumentar la atención auditiva, aclarar la voz, y aumentar la capacidad pulmonar. ¿Qué les pareció? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué más beneficios traerá? Se trata de dar una bienvenida cálida en esta primera dinámica.

**ACTIVIDAD 2. Lo Más Vergonzoso.** Duración: 50 minutos. **Objetivo:** Hacer resistencia a la vergüenza a partir de la exposición.

**Desarrollo:**

Se pide que formen equipos de 4 personas y se les dice *que piensen en lo más vergonzoso que en ese momento podría llegar a pasarle a cada uno de los integrantes del equipo. Pasados 5 minutos, pasa cada uno de ellos a hacer la representación teatral en su equipo de lo que determinaron como lo más vergonzoso. Así hasta terminar cada equipo completo.*

**Cierre:** Se discute ¿Cómo se sintieron en la dinámica? ¿Sienten algo con respecto a eso vergonzoso? ¿Sigue siendo igual de vergonzoso? ¿Qué resultados da enfrentarse a la vergüenza? Se trata al final de aminorar el impacto emocional que en algunos estudiantes les causa esta dinámica.

**ACTIVIDAD 3. El perrito de raza pura. Duración:** 10 minutos. **Objetivo:** Mejora la actividad cerebral, mayor irrigación sanguínea.

**Desarrollo:**

Se indica que *“tómense de atrás del cuello y tiren con poca fuerza hacia arriba, durante unos segundos y repiten 3 veces”*.

**Cierre:** Se explica que el presente ejercicio ayuda a mejorar la actividad cerebral ya que estimula los nervios del tronco y tallo cerebral, en consecuencia casi todo el SNC. Esta dinámica también puede servir para el inter entre otro tipo de dinámicas más intensas o más profundas.

**ACTIVIDAD 4. Técnica del rol Racional. Duración:** 50 minutos. **Objetivo:** Que los estudiantes adquieran una postura de rol racional.

**Desarrollo:**

Se pide que *“formen parejas y sostengan una conversación tomando posturas totalmente radicales una racional y otra totalmente irracional sobre el tema que prefieran, cuando se les diga cambio cambiarán de rol, cuando se les vuelva a decir cambio buscarán una nueva pareja y cambiarán de rol pero ahora dos totalmente racionales) y al siguiente cambio con esa misma pareja serán totalmente irracionales en su discurso”*.

**Cierre: Duración:** 5 minutos. Se discute la experiencia ¿Que se obtiene con esto? ¿Cómo se sentían cuando interpretaban un ser racional y otro irracional? ¿Cómo se sentían y que piensan de haber representado un ser totalmente racional al mismo tiempo? y ¿De un ser irracional? ¿Qué beneficios creen que les traiga? ¿Qué piensan de ustedes cuando son irracionales en la vida real?



## 10ª SESIÓN Técnicas finales, cierre y evaluación

**ACTIVIDAD 1. Como si yo fuera racional** (60 minutos). **Objetivo:** Que los estudiantes actúen como si fueran racionales y se consoliden. **Materiales:** 30 hojas de colores y 30 lápices.

### Desarrollo:

Se reparte un par de hojas de colores a cada quien y un lápiz, se les pide que *“escriban de manera detallada y amplia cómo se comportarían si hoy ya fueran totalmente racionales (una descripción de ellos y lo que harán llegando a casa, en su semana y su mes de manera general siendo racionales), que hagan una descripción de ello”*. Se forman equipos de 5 personas, para discutir el cómo ahora ven ellos que podría ser una persona racional cualquiera *¿Qué características tiene? Se llega a conclusiones generales por equipo y se exponen en grupo.*

**Cierre:** Se discute en plenaria las conclusiones de todos y se agrega un listado de características de un ser racional para combinarlas con las de todos ellos. Se pregunta *¿Qué importancia tiene que se vean a sí mismos actuando, pensando y sintiendo racionalmente? ¿Ahora les costó trabajo? ¿Qué fue más fácil, pensar, actuar o sentir racional? ¿Encuentran en ese listado de características algunas de ustedes? ¿Cuál sería la siguiente que cree que podrían empezar a apropiarse? ¿Cuál es su experiencia ahora consigo mismo al ver que cuenta con características de un ser racional? ¿Cómo crees que podrías llegar a un máximo de características racionales? ¿Qué les parecieron las dinámicas hasta hoy? Incita a los estudiantes a que no sólo quede esta dinámica en el aula, sino que la lleven más allá, a su vida real, al día con día de sus labores diarias.*

**ACTIVIDAD 2. Evaluación Post con IBT de Jones** (40 minutos). **Objetivo:** Hacer una evaluación sobre los resultados del taller. **Materiales:** 30 Inventarios IBT de Jones, 30 lápices.

### Desarrollo:

Se entrega a cada estudiante un inventario, un lápiz, y se da la siguiente instrucción: *“Se les dan las siguientes instrucciones: Contesta por favor todos los ítems, de manera sincera. Si estás más de acuerdo que en desacuerdo con el ítem señale la casilla **SI**, si, por el contrario, está más en desacuerdo que de acuerdo, señale la casilla **NO**. Asegúrate de que contestas lo que realmente piensas, no lo que crees que deberías pensar. No hay límite de tiempo para contestar al Cuestionario. No hay respuestas correctas o erróneas”.*

**Cierre:** ¿Qué les pareció la escala ahora? ¿Les suena más familiar? ¿Tienen algún comentario sobre ella? ¿De alguien creen que cambió su forma de responder porque su pensamiento ha cambiado? Se trata de que usen lo que recuerden de aquello leído en la batería para su beneficio y consolidación de lo aprendido durante todo el taller.

**ACTIVIDAD 3. El adiós** (20 minutos). **Objetivo:** Cierre de taller y comparación de expectativas. **Materiales:** Papel bond usado en la primer sesión con expectativas.

### Desarrollo:

Se forman equipos de 4 personas y se discute el cumplimiento de sus expectativas las que habían anotado primero personalmente, luego por equipo discuten si las expectativas grupales se cumplieron o no se cumplieron y un integrante del equipo expone esa parte. En plenaria se discute sobre el cumplimiento de las expectativas individuales (Cada estudiante expone en breve estas conclusiones individuales sobre sí mismo).

**Cierre:** ¿Creen ustedes que podrían haber logrado sus objetivos sin participar activamente? ¿Cómo se sintieron a lo largo de las sesiones? ¿Qué mejorarían? ¿Qué agregarían? y ¿Qué quitarían? ¿El aprendizaje en ustedes que tanto consideran que se ha arraigado en ustedes? ¿Quieren compartir algo más? Se cierra la sesión con felicitaciones e invitaciones al desarrollo de cada uno de ellos. Al mismo tiempo se felicita a sí mismo el aplicador por la labor durante todo taller.

## Bibliografía

- Acevedo I., A. (1997). *Aprender Jugando*. Dinámicas Vivenciales para capacitación, docencia y consultoría. Tomos 1, 2 y 3. México: Limusa.
- Andueza, M. (1990). *Dinámica de Grupos en Educación*. México: Trillas.
- Aragón, L., Chávez, M. y Contreras, O. (2012). Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 4 (1), pp. 39-53. Recuperado de <http://www.ojs.unam.mx/index.php/jbhsi/article/view/32970>
- Autoconciencia (2011). <http://psicologiabienestar.wordpress.com/2011/04/11/autoconciencia> [recuperada el 25/03/2014]
- Beck, J. (2000). *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. España: Gedisa.
- Branden, N. (1997). *Los seis pilares de la autoestima*. Edición 3a. México: Paidós.
- Branden, N. (1997). *El Respeto hacia uno mismo*. México: Paidós.
- Bisquerra, R. (2001). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: CissPraxis.
- Carbelo, B., Jáuregui, E. (2006). Emociones Positivas: Humor Positivo. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 18-30.
- Cano-Vindel, A. & Miguel-Tobal, J.J. (2001). Emoción y salud. *Ansiedad y estrés*, 7 (2-3), 111-121.
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Cascón, I. (2000). *Predictores del Rendimiento Académico en Alumnos de primero y segundo de BUP*. Universidad de Salamanca. <http://campus.usual.es/~inicio/investigación/jornadas/jornadas2/común/C19.html>.
- Chico, E. (2002). Optimismo Disposicional como Predictor de Estrategias de Afrontamiento. *Psicothema* 14(3), 544-550.
- Chóliz, M. (s/f). Técnicas para el Control de la Activación. Recuperado de <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>. 24/03/2014.
- Contreras, F. & Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en Psicología. *Revista Diversitas-Perspectivas en psicología*, 2 (2), 311-319. Extraído el 20 de

- octubre del 2009 desde la base de datos Academic Search Complete en <http://search.ebscohost.com>.
- Cortese, A. (2008). *La Oratoria*. [http://www.liderazgoymercadeo.com/artic\\_detalle.asp?id\\_articulo=1124](http://www.liderazgoymercadeo.com/artic_detalle.asp?id_articulo=1124).
- Cruz, M., Olvera, L., Domínguez, T. y Cortés, S. (2002). El *Papel* de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico de Estudiantes de Ingeniería del INO. *Revista Psicología y Salud*. 12(2), 159 -172.
- Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1985). *Técnicas de Autocontrol Emocional*. España: Martínez Roca.
- Definición.de, (2008). Definición de Parafrasear - Qué es, Significado y Concepto <http://definicion.de/parafrasear/#ixzz3iZjT0qpD>.
- Díaz, G. (s/f). *Técnicas de Expresión*. Manual Oral. <http://barrioperu.terra.com.pe/gregorj/tcnicas.htm>.
- Díaz\_Barriga, F. & Lule, M.L. (1978). *Efectos de las Estrategias Preinstruccionales en Alumnos de Secundaria de Diferentes Niveles Socioeconómicos*. Tesis de Licenciatura. México, Facultad de Psicología UNAM.
- Díaz\_Barriga, F. & Hernández, G. (2010). *Estrategias Docentes, para un Aprendizaje Significativo*. Una interpretación constructivista. México, D.F.: Mc Graw Hill.
- Ellis, A. (1999). *Una Terapia más Profunda y Duradera. Enfoque Teórico de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. y Bernard, M., E. (1990). *Aplicaciones Clínicas de la Terapia Racional Emotiva*. España: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y Blau, S. (2000). *Vivir en una Sociedad Irracional: Una guía para el bienestar mediante la Terapia Racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- Ellis, A. y Dryden, W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. España: Desclee de Brouwer.
- Feldenkrais, M. (1999). *Autocociencia del Movimiento*. México: Paidós.
- Felipe, E. y León, B. (2010). Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Estilos de Conducta Interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), pp. 245-257. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres-ES.pdf>.
- Filiozat, I. (1998). *El Corazón Tiene sus Razones*. México: Urano.

- Florez-Alarcón, L., Mercedes Botero, M. y Moreno Jiménez, B. (2005) *Psicología de la Salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*. Bogotá: ALAPSA.
- Fournier, M. C. (2005). *Comunicación Verbal*. ITESM. Campus Ciudad de México.
- Gallardo, P. B. (2006). La enseñanza de Habilidades Comunicativas: UN taller de Expresión Oral. [Http://www.academia.edu/1730924/2007.\\_La\\_ense%C3%B1anza\\_de\\_habilidades\\_expresivas\\_orales](http://www.academia.edu/1730924/2007._La_ense%C3%B1anza_de_habilidades_expresivas_orales).
- García Núñez del Arco, C. (2005). Habilidades sociales, Clima Familiar y Rendimiento Académico. *Liberabit. Revista de Psicología*, vol. 10-11, 2005, pp. 63-74. Universidad de San Martín de Porres. Lima, Perú . ISSN: 1729-4827.
- Gardner, H. (1994). *Educación Artística y Desarrollo Humano*. Barcelona: Paidós.
- Gerza *Grupo Dinámicas Gratuitas* del <http://www.gerza.com/dinamicas/dinamicas.html>
- Giménez, E.; Cortes, T.; et al. (2003). Confiabilidad y Valoración en Niños Mexicanos de un Instrumento que Mide la Autoestima. *Salud mental*. Vol. 26. Núm. 004. pp 40-46
- Goleman, D. (2000). *Inteligencia Emocional*. México: Vergara.
- González V. N. (2004). Terapia Racional Emotiva Aplicada al Tratamiento del Juego Patológico. *RET Revista de Toxicomanías* (#39). Pp. 22-27. Recuperado de [http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET39\\_3.pdf](http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/RET39_3.pdf).
- González\_Fernández, A. (1994). Aprendizaje Autorregulado de la Lectura. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 47, (3), 351-359.
- Ibarra, L. M. (2007). *Aprende Mejor Con Gimnasia Cerebral*. México: Garnick.
- Jones, R. (1968). A Factors Measure of Ellis Irrational Beliefs System with personality and Maladjustment Correlated. En: Chávez, L. y Quintero, N. (2010) Validación del Cuestionario de Ideas Irracionales (TCI) en Población Colombiana. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquía*, vol. 2 No. 3, enero – junio. file:///C:/Users/Servicio%20Social/Downloads/Dialnet-ValidacionDelCuestionarioDeCreenciasIrracionalesTC-4865220%20(2).pdf.
- Jurgevic, D. (2000). *Autoestima Seguro de Uno Mismo*. Madrid: Equipo.
- Laure Françoise (2002). *Métodos y Herramientas para Lograr las mejores Presentaciones*. Ed. Compañía Editorial Continental. México.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). *Estrés y Procesos Cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Lever, J. P. y Gómez N. E. (2010). *Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M)*
- Lewis, T. (2007). *Social Inequality in Education: Acountstraint on an American – Hight Skills*

- Future. *Curriculum Inquiry*. 2007 Vol. 37, 329 – 349 [http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1467-873X.2007.00390.x?r3\\_referer=wol&show\\_checkout=1](http://www.readcube.com/articles/10.1111%2Fj.1467-873X.2007.00390.x?r3_referer=wol&show_checkout=1)
- Sullivan, E. (1966). *Comunicación Oral*. México: McGraw-Hill.
- McEntee Sullivan E. (1966). *Comunicación Oral*. Ed. Mc.Graw-Hill. México.
- Maldonado, W. H (1966). *Manual de Comunicación Oral* Ed. Alhambra. México.
- Mangrulkar, L.; Whitman, V. & Posner, M. (2001) “*Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes*”. Organización Panamericana de la Salud (OPS). División de Promoción y Protección de la Salud (Septiembre) pp. 13-33
- Martínez, A., Reyes, G., García, A., González M., (2006). Optimismo/Pesimismo Disposicional y Estrategias de Afrontamiento y Estrategias de Afrontamiento. *Psicothema*, 18 (1), 66-72.
- Maslow, A. (1931). *El Comportamiento Humano en las Organizaciones*. <http://dianabrendareyes.blogspot.mx/2011/11/teoria-abraham-maslow.html>.
- Maultzby, M. (1975). *Help Your Self to Happiness*. Institute for Rational Living, New York.
- Coon, D. (1995). *Psicología Exploraciones y Aplicaciones*. 8ª Edición. Estados Unidos: Thomson.
- Mendiola, J. (2010). *El manejo de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Una propuesta de intervención*. Facultad de Estudios superiores Iztacala, Estado de México. Disponible en la base de datos TESIUNAM.
- Mi Superación Personal (s/f). *Culpa vs. Responsabilidad*. Recuperado de <http://www.misuperacionpersonal.com/superacionpersonal-articulos/superacionpersonal-culpavsresponsabilidad.htm>. 07/01/2014.
- Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A., Hernández-Domínguez, L. y Contreras, C. (2008). Estrés Psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de psicología*, 24 (2), pp. 353-360. Recuperado de [http://www.um.es/analesps/v24/v24\\_2/19-24\\_2.pdf](http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/19-24_2.pdf)
- Molinas, P. (2012). *De Oruga a Mariposa. Luchar para Hacer Realidad Tus Sueños*. En: <http://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/de-oruga-a-mariposa-luchar-para-hacer-realidad-tus-suenos-449192.html>
- Maldonado Willman, H (1966). *Manual de comunicación oral*. México: Alhambra.
- Monbourquette, J. (2002). *De la Autoestima a la Estima de lo Profundo de la Psicología Espiritual*. España: Sal Terrae.

- Montoya, M. y Sol, C. (2001). Autoestima Estrategias para Vivir Mejor con PNL y Desarrollo Humano. México: Pax.
- Navarro, E. (2003). El Rendimiento Académico: Concepto, Investigación y Desarrollo REICE - *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 2003, Vol. 1, No. 2 <http://www.ice.deusto.es/rinace/reice/vol1n2/Edel.pdf>.
- Nirenberg, O. (2006). Desarrollo de adolescente y su participación en proyectos. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría* 2006 Vol XVII: 416-423
- Mayer, R.E. (1984). Aids to Text Comprehension. *Educational Psychologist*, 19, (1), 30 – 42.
- Norwood, R. (2002). Las Mujeres que Aman Demasiado. México: Punto de Lectura.
- Núñez, M. (2011). Taller para el Control de Estrés y la Aplicación de Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes. Facultad de Psicología, México, DF. Disponible en la base de datos TESIUNAM.
- Oros, L. (2002). Estrés y Variables Moderadoras de la Percepción de la Amenaza. *Interdisciplinaria*, 19 (2), pp. 159-183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/180/18019203.pdf>
- Otone, P. (1999). El Autoconcepto, Formación, Medida e Implicaciones de la Personalidad. Madrid: Narcea.
- Oyarzún, G.; Estrada, C.; Pino, E. Y Oyarzún, M. (2012). Habilidades Sociales y Rendimiento Académico, una Mirada desde el Género. *Acta de Psicología*. 15 (2) 21 – 28. Octubre 31. En: <http://www.redalyc.org/toc.oa?id=798&numero=25836>.
- Palomar\_Lever, J y Gómez\_Valdez, N. E. (2010). Escala de Resiliencia Mexicana. *Interdisciplinaria*, 27, 1, 7-22.
- Pizzarro, R. (1985). Rasgos Y Actitudes Del Profesor Efectivo. En: Oyarzún, G.; Estrada, C.; Pino, E. Y Oyarzún, M. (2012). Habilidades Sociales y Rendimiento Académico, una Mirada desde el Género. *Acta de Psicología*. 15 (2) 21 – 28. Octubre 31. En: <http://www.redalyc.org/toc.oa?id=798&numero=25836>.
- Rahmati, B. Adibrad, N. Tahmasian, K. y Saleh, B. (2010). The effectiveness of life skill training on social adjustment in children. En: Oyarzún, G.; Estrada, C.; Pino, E. Y Oyarzún, M. (2012) Habilidades Sociales y Rendimiento Académico, una Mirada desde el Género. *Acta de Psicología*. 15 (2) 21 – 28. Octubre 31. En: <http://www.redalyc.org/toc.oa?id=798&numero=2583>.
- Ramos, A. (2011). *¿Qué es Autonomía?* España: Panamericana.

- Remor, E. (2006). Escala de Estrés Percibido Versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. E. Remor. Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93.
- Reyes G.; Villagómez J. y García J. (2015). Impacto del Programa de Desarrollo Integral para el Mejoramiento de las Habilidades Psicosociales en Estudiantes Universitarios. I Congreso Internacional de Psicología. FES Zaragoza. UNAM.
- Rojas, E. (2001). *Quien eres de la personalidad a la autoestima*. México: Planeta.
- Romagnoli, C.; Mena, I. & Valdés, A. (2007). *¿Qué son las Habilidades Socioafectivas y Éticas?* Recopilado de: [http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/09/habilidades\\_socioafectivas.pdf](http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/09/habilidades_socioafectivas.pdf).
- Ruiz, A., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de intervención Cognitivo Conductuales*. Madrid: Desclée de Brower.
- Salas, C. *Oratoria* [www.multired.com/profesio/oratoria](http://www.multired.com/profesio/oratoria).
- Sandín, B. (2003).. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 3 (1), pp. 141-157. Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-65.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf).
- Satir, V. (1991). *Ejercicios para la Comunicación*. México: Pax.
- Seligman, N. (2005). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Solsona, F. (1998). *Como Mejorar la Presentaciones Audiovisuales*. HDT- CEPIS, No. 73. Descargado en: <http://www.bvsde.ops-oms.org/acrobat/hdt73.pdf>, el 23 Agosto, 2012.
- Ticona\_Benavente, S., Paucar\_Quispe, G. y Llerena\_Callata, G. (2006). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería UNSA AREQUIPA. 2006. *Revista electrónica cuatrimestral de enfermería*, (19), pp. 1-18. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000200007&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412010000200007&script=sci_arttext)Navarro.
- Tobal, J.J. (1985). *Evaluación de las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida*. Tesis doctoral. Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.
- Twerski, A. (1999). *Se Positivo*. México: Paidós.
- Vázquez, C., (2006). La Psicología Positiva en Perspectiva. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 1-2.

- Vecina, M. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 9-17.
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1).
- Vera, P. (2007). *Pensamiento Positivo, un Método Práctico para Disfrutar de la Vida*. España: Swing.
- Vera, P., Córdova, N. y Celis, K. (2008). Evaluación del Optimismo: Un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (Lot-r) en población chilena. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 8 (1), 61-68.
- Vera, P. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en Habilidades de Resolución de Problemas Sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 2 (1), 21-26.
- Zires, M. (1992). *De la Voz, la Letra y los Signos Audiovisuales en la Tradición Oral Contemporánea en América Latina: Algunas Consideraciones sobre la Dimensión Significante de la Comunicación Oral*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Ziglar, Z. (1994). Biografía. <http://lubimyczytac.pl/autor/12622/zig-ziglar>.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1982). Social problem solving in adults. In P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy*, Vol. 1. (pp. )New York: Academic Press.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*, (2nd ed.). New York: Springer.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical Intervention*, (3rd ed.). New York: Spring Publishing Company.



# Índice de autores

	Páginas
Andueza, M. (1990)	5
Aragón, L.; Chávez, M. y Contreras, O. (2012)	109, 143
Beck, J. (2000)	133
Bisquerra, R. (2001)	2
Cano-Vindel, A. & Miguel-Tobal, J.J. (2001)	3
Cascón, I. (2000)	3
Contreras, y Esguerra, (2006)	170
Cruz, M., Olvera, L., Domínguez, T. y Cortés, S. (2002)	4
D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (1982)	182
D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (1999)	172
D'Zurilla, T.J. y Nezu, A.M. (2007)	172
Davis, M., Robbins, E. y McKay, M. (1985)	116, 120, 157,163
Díaz_Barriga, F. y Lule, M. L. (1978).	1
Díaz_Barriga, F. y Hernández, G. (2010)	1
Díaz, G. (2008)	170
Dryden, W. y Ellis, A. (1989)	215, 216, 221, 224
Ellis, A. y Bernard, M. E. (1990)	215, 216
Ellis, A. y Dryden, W. (1989)	216, 217
Felipe, E. y León, B. (2010)	109, 143
Filiozat, I. (1998)	11
Gardner, H. (1994)	12
García Núñez del Arco (2005)	4
Goleman, D. (2000)	11
González_Fernández, A. (1994)	2
Jones, R.G. (1968)	218
Lazarus, R. y Folkman, S. (1991)	107, 108, 116, 126, 129

	Páginas
Mangrulkar, L.; Whitman, V. y Posner, M. (2001)	12
Mayer, R. E. (1984)	1
Maslow, R. (1931)	42, 43
Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A., Hernández-Domínguez, L. y Contreras, C. (2008)	108, 116
Navarro, E. (2003)	5
Navarro, E. (s/f)	3
Norwood, R. (2002)	11
Núñez, M. (2011)	107, 108, 117
Oros, L. (2002)	107, 121
Oyarzún, G.; Estrada, C.; Pino, E. y Oyarzún, M. (2012)	4
Palomar_Lever, J y Gómez_Valdez, N. E. (2010)	13
Pizzarro, R. (1985)	3
Rahmati, B. Adibrad, N. Tahmasian, K. y Saleh, B. (2010)	4
Remor, E. (2006)	111
Reyes, G.; Villagómez, J. y García J. (2015)	4
Romagnoli, C.; Mena, I. y Valdés, A. (2007)	12
Ruiz, A., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012)	171
Sandín, B. (2003)	109
Seligman, N. (2005)	169, 170
Ticona_Benavente, S., Paucar_Quispe, G. y Llerena_Callata, G. (2006)	107
Tobal, J. J. (1985)	3
Vera, B. (2006)	169
Vera, P.; Villarroel, y Guerrero, A. (2003)	172
Ziglar, Z. (1994)	39

## Acerca de los autores compiladores

Nombre de la responsable: **JULIETA MARÍA DE LOURDES GARCÍA PÉREZ.**

Teléfono de oficina: 56230596; Correo electrónico: july.gap@gmail.com; Nivel máximo de estudios: Maestría; Nivel de PRIDE: C; Área: Área de las Ciencias Sociales; Disciplina: Psicología; Categoría y nivel: PROFRA. ASOC. "C" de T C definitiva; y, Entidad académica de adscripción: UNAM, FES Zaragoza.

Formación profesional: Estudiante del Doctorado Ciencias de la Educación por el Colegio de Estudios de Posgrado de la Ciudad de México; Licenciatura en Psicología, por la UNAM; Maestría en Salud en el Trabajo por la UAM, obteniendo la medalla al mérito académico; Especialidad en Terapia Racional Emotiva por el ITREM (afiliado al ITRENY); Diplomados en: 1) Educación Sexual por AMES, 2) Estadística Aplicada por la UAM, 3) en Formación Pedagógica por la FESZ, 4) La Práctica Docente en los Sistemas Abiertos y a Distancia. ENEO, ETS y FES Zaragoza UNAM; 5) Diplomado de la Tutoría en la Educación Superior y 6) Diplomado de Aplicaciones de las TIC para la Enseñanza.

Categoría: Profesora Asociada C. de T. C. definitiva, del Área de Metodología General y Experimental, Carrera de Psicología, FES Zaragoza, UNAM. Con 35 años de antigüedad. Participación en diversos Órganos Colegiados. Publicaciones sobre metodología, procesos psicológicos, factores psicosociales y Presentaciones en foros de Psicología tanto nacionales como internacionales.

Soy responsable del proyecto PAPIME PE303213 Mejora del Rendimiento Académico a través del Fortalecimiento de las Habilidades Psicosociales; participé en la elaboración del proyecto de reestructuración de los Laboratorios de Psicología Experimental así como en el PROYECTO PAPIME EN312203 "Desarrollo Integral de los Laboratorios de Psicología" de 2003 a 2006; "Programa de Apoyo a la Enseñanza de las Matemáticas y la Estadística en Psicología" (PAPIME PE305407); PROYECTO PAPIME PE305907 (2007-2009) "Vinculación de las Competencias Laborales y la Formación de los Egresados de Psicología FES Zaragoza"; y el proyecto PAPIME

PE302111 “Un Programa de Intervención, basado en la Neuropsicología Pedagógica para Estudiantes en Matemáticas-Estadística e la Carrera de Psicología”.

He impartido talleres sobre desarrollo de habilidades psicosociales en diversas instituciones como UNAM FES Zaragoza, el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey campus Cd. de México (ITSEM) y el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), dirigidos a estudiantes, profesores y padres de familia, desde hace 12 años.

He dirigido varias tesis y reportes de servicio social; he participado como sinodal de una amplia cantidad de trabajos de titulación, tanto tesis, tesinas, reportes de servicio y trabajos de diplomados.

He dirigido un servicio social sobre el Fortalecimiento de Habilidades Psicosociales para Estudiantes Universitarios y especialmente enfocado en Psicólogos, con varios pasantes, a quienes les he brindado capacitación, asesoría y supervisión.

He impartido tutorías desde 2001 con becarios de PRONABES, en 2002 con las tutorías del PFEL e institucionales (PIT) tomando la capacitación para ser tutor, en la 1ª generación y me encuentro desarrollándolas hasta la actualidad.

Nombre de la académica: **JUANA ALEJANDRA VILLAGÓMEZ RUÍZ.**

Correo electrónico: [alejandravillagomezruis@gmail.com](mailto:alejandravillagomezruis@gmail.com)

Nivel máximo de estudios: Licenciatura; Nombramiento académico: PROFRA ASIG B definitiva.

Entidad académica de adscripción: UNAM FES Zaragoza

Licenciatura en Psicología, por la UNAM; Maestría Pasante de la Maestría en Ciencias de la Salud Pública en la FES Zaragoza. UNAM en convenio con la Universidad Autónoma de Tlaxcala  
Diplomados en: 1) Formación de Profesores en coordinación con CONACyT, 2) Prospectiva Universitaria de la Ciencia y la Tecnología, 3) Formación Pedagógica por la FESZ, 4) La Práctica Docente en los Sistemas Abiertos y a Distancia. ENEO, ETS y FES Zaragoza UNAM, 5) Diplomado de Aplicaciones de las TIC para la Enseñanza. Certificación en Psicología Positiva por el TEC Milenio.

Categoría: Profesora Asignatura B definitivo, del Área de Formación Básica, Carrera de Psicología, FES Zaragoza, UNAM. Con 38 años de antigüedad. Participación en diversos Órganos Colegiados. Presentaciones en congresos y foros de Psicología. He participado junto con otros profesores en la elaboración del Programa de Estudios Teórico-Metodológico como parte del Proyecto de Modificación del plan de Estudios de la Carrera de Psicología PROYECTO PAPIME Programa Integral de Aproximación Docente a la Enseñanza. Clave EN312303; y en el proyecto PAPIME PE303213 Mejora del Rendimiento Académico a través del Fortalecimiento de las Habilidades Psicosociales.

He impartido talleres sobre desarrollo de habilidades psicosociales en diversas instituciones como UNAM FES Zaragoza, el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey campus Cd. de México (ITSEM) y el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP), en la Armada de México dirigidos a estudiantes, profesores y padres de familia; He dirigido varias tesis y reportes de servicio social; he participado como sinodal de una amplia cantidad de trabajos de titulación, tanto tesis, tesinas, reportes de servicio. He dirigido un servicio social con varios pasantes, a quienes les he brindado capacitación, asesoría y supervisión.

He impartido tutorías desde 2001 con becarios de PRONABES, en 2002 con las tutorías del PFEL e institucionales (PIT) tomando la capacitación para ser tutor, en la 1ª generación y me encuentro desarrollándolas hasta la actualidad.

Nombre del académico: **GERARDO REYES HERNÁNDEZ.**

Correo electrónico: geradoreyeshernandez@yahoo.com.mx; Nivel máximo de estudios: Licenciatura; Nombramiento académico: Profesor Asociado C. de T. C. Interino; Entidad académica de adscripción: FES Zaragoza

Licenciatura en Psicología, por la UNAM. Maestría: Pasante de la Maestría en Ciencias de la Salud Pública en la FES Zaragoza. UNAM en convenio con la Universidad Autónoma de Tlaxcala; y pasante en Maestría en Ciencias con especialidad en Administración y desarrollo de la Educación, del IPN. He tomado diversos cursos y talleres sobre didáctica, metodología y actualización profesional.

Categoría: Profesor Asociado “C”. de T. C. Interino, del Área de Formación Básica, Carrera de Psicología, FES Zaragoza, UNAM. Con 27 años de antigüedad. Participación en diversos Órganos Colegiados. He participado junto con otros profesores en la elaboración del Programa de Estudios Teórico-Metodológico como parte del Proyecto de Modificación del plan de Estudios de la Carrera de Psicología.

He impartido talleres sobre desarrollo de habilidades psicosociales en diversas instituciones como UNAM FES Zaragoza, dirigido a estudiantes, profesores y padres de familia en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey campus Cd. de México (ITSEM) y el Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP). Así como en diferentes hospitales a personal de la Salud.

Estudiante del proyecto PAPIME de Investigación “Mejora del Rendimiento Académico a través del Fortalecimiento de las Habilidades Psicosociales”.

He dirigido varias tesis y reportes de servicio social; he participado como sinodal de una amplia cantidad de trabajos de titulación, tanto tesis, tesinas, reportes de servicio. He coordinado y dirigido un servicio social con varios pasantes, a quienes les he brindado capacitación, asesoría y supervisión.

He participado como ponente en congresos, con temas sobre Desarrollo de Habilidades Psicosociales.

He impartido tutorías a los estudiantes que me lo solicitan, para trabajar diferentes aspectos, tanto emocionales, familiares como académicos.

**Gracias por tu preferencia si requieres comunicarte con nosotros:**

FES Zaragoza, UNAM. Edificio A4- PA23 tel. 56230596

[serviciosocialhabilidadesps@gmail.com](mailto:serviciosocialhabilidadesps@gmail.com)

# “MODELO DE INTERVENCIÓN PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PSICOSOCIALES”

## Mejora del Rendimiento Académico y la Calidad de Vida Personal y Profesional

En este libro planteamos un **Modelo de Intervención** basado en el empleo de la metodología de talleres vivenciales, para contribuir al **desarrollo y fortalecimiento de las habilidades psicosociales** para las personas con quienes trabajamos en la vida cotidiana: estudiantes, pacientes, trabajadores. En quienes percibimos un déficit en alguna o varias áreas de su desarrollo y no han logrado subsanarlo.

Este modelo es dinámico, versátil y sobre todo reflexivo, en virtud de que fomenta la autoconciencia. Puede ser aplicado en la Educación, Clínica, el Coaching y el ámbito Laboral, entre otras. Está dirigido para los **profesionales de la Psicología y de Áreas afines**.

Este libro es el resultado de la experiencia en la impartición de talleres a lo largo de 17 años en los cuales hemos sido testigos de un cambio sustancial en los estudiantes, profesores, padres y trabajadores.



Facultad de Estudios Superiores Zaragoza,  
Campus I. Av. Guelatao No. 66 Col. Ejército de Oriente,  
Campus II. Batalla 5 de Mayo s/n Esq. Fuerte de Loreto. Col. Ejército de Oriente.  
Iztapalapa, C.P. 09230 México D.F.

<http://www.zaragoza.unam.mx>

