







Unidad 4

# Soy consciente y actúo según mis principios

10<sup>mo</sup> Grado

  
Valora Ser  
*Educación para la vida*



Unidad 4: Soy consciente y actúo según  
mis principios

ISBN 978-9945-9014-0-5

VALORA SER: Educación para la vida.  
Programa de educación en valores del  
Banco BHD León en aporte a la sociedad  
dominicana.

Desarrollado e implementado por  
CACATÚ Proyectos Corporativos.

Diseño editorial

RH Amarillo

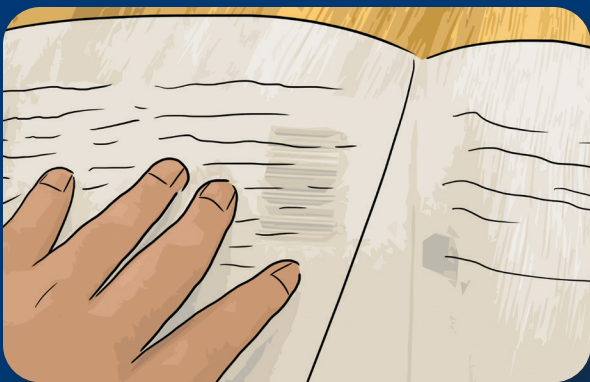
Impreso en Especialidades Gráficas Morán

Primera edición año 2016

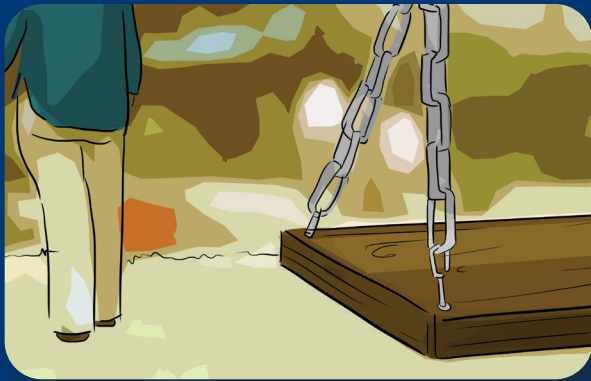
Todos los derechos reservados. Se prohíbe la  
reproducción total o parcial de este material  
sin el permiso expreso del Banco Múltiple  
BHD León, S. A.

# Índice

Preparación a la unidad.....	9
<b>Encuentro 1:</b> Actúo con conciencia .....	12
<b>Encuentro 2:</b> Principios y sentido de la vida .....	17
<b>Encuentro 3:</b> Anticipo riesgos, actúo con voluntad y firmeza .....	24







La madre quedó pensativa y reflexionó seriamente sobre el asunto.

Los niños fueron amigos durante toda la vida.







# Preparación a la unidad

El propósito general de la unidad es fortalecer el estado de conciencia de los jóvenes sobre su entorno, agudizando su percepción de la realidad y conduciéndoles a actuar con voluntad. Esto les permitirá tener en cuenta la finalidad de sus acciones, aplicar herramientas que pongan de manifiesto los elementos más importantes del sentido de la vida y prevenir conductas de riesgo propias de sus edades.

## Consideraciones psicopedagógicas

---

En esta etapa los jóvenes se encuentran en el pleno proceso de la adolescencia y la pubertad. Empiezan las preocupaciones por el desarrollo de su cuerpo, así como el objetivo y el fin de la sexualidad. También es el momento de cuestionar todos los valores y actitudes aprendidos de las figuras de autoridad y comienza a surgir interés por los problemas sociales, éticos y económicos. La construcción del sentido de la vida cobra fuerza y conciencia.

## Contenido

---

En esta unidad realizaremos un ejercicio de estimulación de la conciencia, provocando un proceso agudo de observación de la realidad encaminado a crear conductas que tengan sentido, y que al mismo tiempo estén suscritas a la escala personal de valores de los estudiantes. Estos elementos constituyen un filtro previsor de situaciones de riesgo del diario vivir.

## Vocabulario temático

---

- Alcohol
- Buen juicio
- Bullying / Acoso
- Ciberbullying
- Coherencia
- Conciencia



*Cont. Vocabulario temático...*

- Conductas autodestructivas
- Enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Estereotipo
- Igualdad
- Negociación
- Pensamiento crítico
- Pornografía
- Prevención
- Redes sociales
- Sexismo
- Toma de postura
- Drogas
- Factores de riesgo
- Integridad
- Noviazgo
- Percepción
- Prejuicio
- Principio
- Resiliencia
- Tolerancia
- Xenofobia
- Embarazo precoz
- Equidad
- Fortaleza
- Internet
- Observación
- Perseverancia
- Presiones sexuales
- Racismo
- Sentido de la vida
- Toma de conciencia

## Preguntas esenciales

<b>1</b>	Para mí, ¿qué significa actuar con conciencia?
<b>2</b>	Cuando voy a tomar decisiones, ¿qué hago antes de actuar?
<b>3</b>	¿Cuáles son los aspectos que le dan sentido a mi vida? Enumero 3 de ellos.
<b>4</b>	¿Cuáles han sido situaciones de riesgo en mi vida y cómo las he enfrentado?
<b>5</b>	Si tuviera que nombrar los problemas que más afectan a los adolescentes, ¿cuáles serían?
<b>6</b>	¿Qué principios son innegociables para mí a la hora de tomar una decisión?
<b>7</b>	Para mí, ¿qué es tomar medidas y tener precaución?
<b>8</b>	¿He actuado alguna vez con impulsividad? Explico uno de esos momentos. ¿En qué desembocó ese accionar?
<b>9</b>	¿Qué críticas realizaría a la realidad social actual? Hago comentarios y sugerencias.
<b>10</b>	¿Qué sé sobre el uso y abuso del alcohol y las drogas? ¿Qué opino al respecto?
<b>11</b>	Algunas personas consideran que vivir una vida sin conciencia me libera de responsabilidad. ¿Estoy de acuerdo con esa forma de pensar? ¿Por qué?



## Encuentro 1

# Actúo con conciencia

### Objetivos

---

- Tomar conciencia del entorno y la realidad a través de la observación, fomentando pensamientos positivos y creativos.
- Identificar conductas que promuevan la coherencia entre el discurso y la acción.
- Consolidar valores y principios a través del análisis y la evaluación de la realidad.

### Conceptos claves

---

- |               |                 |              |
|---------------|-----------------|--------------|
| • Análisis    | • Coherencia    | • Conciencia |
| • Observación | • Perseverancia | • Principio  |
| • Realidad    | • Reflexión     | • Voluntad   |

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Proyecta el audiovisual **Colegio**. Analiza con los estudiantes signos y símbolos, conductas y valores sociales que se pueden encontrar reflejados en la sociedad dominicana. Pregúntales: ¿Cómo ocurre en el caso presentado en el video la toma de conciencia?
2. Solicita seleccionar y presentar alguna imagen de caricatura de algún periódico dominicano. Destaca que la caricatura social es una expresión creativa para la toma de conciencia ciudadana. Se recomienda presentar imágenes. Promueve la observación y estimula la reflexión sobre las imágenes que los estudiantes hayan traído. Pregunta a los estudiantes: ¿De qué crees que se vale el caricaturista para generar sus ideas?

## Contenido de apoyo para el facilitador

---

### La conciencia y la toma de conciencia

La conciencia es el cúmulo de pensamientos, sensaciones, conceptos y voluntad, que en su conjunto forman la capacidad de comprender y asimilar la realidad objetiva. Es una función compleja del cerebro y la máxima expresión de la mente.

#### La toma de conciencia

El “ser consciente de”, consiste en una reflexión constante sobre nuestro actuar, que se manifiesta en todos los aspectos de la vida. Es un ejercicio a través del cual aprendemos y fomentamos los valores.

Es importante porque:

- Contribuye al crecimiento y madurez personal, así como a descubrir las actitudes positivas y negativas propias.
- Permite conocernos a nosotros mismos.
- Contribuye con nuestro autodomínio o autocontrol.
- Nos hace más objetivos frente a la realidad.
- Fortalece nuestra capacidad de reflexión, nuestra conciencia moral.

Vivir una vida consciente implica interesarnos y conocer lo que está relacionado con nuestras acciones, objetivos, valores y comportamientos. Es apostar por la responsabilidad frente a la realidad, reconociendo en ella lo que es y lo que no es.

Según Erving y Miriam Polster (2009), la toma de conciencia puede enfocarse en cuatro aspectos de la experiencia humana:

1. Sensaciones y acciones. Sirven de paso previo para la acción consciente. Están complementadas por la atención y la concentración que prestemos a la realidad.
2. Sentimientos. Mediante los sentimientos y el pensamiento se expresa la conciencia de manera interna, por lo que es de vital importancia tener un pensamiento positivo y ajustado a la realidad.
3. Deseos. Los deseos tienen un tono más instintivo por lo que es importante identificar y expresar lo que se quiere para avanzar hacia la realización y la liberación personal. Es nece-



sario tomar conciencia de que los deseos no pueden arrebatarnos la libertad personal.

4. Valores y valoraciones. La conciencia de los valores y valoraciones se concentra habitualmente en torno a unidades de experiencia mayores que las sensaciones, los sentimientos y los deseos. Actúan como elementos unificadores que incluyen gran parte de la vida anterior del sujeto y sus correspondientes reacciones y repercuten sobre una gran variedad de juicios y contradicciones internas<sup>1</sup>.

## Herramientas importantes para la reflexión

### La observación

Es la acción y efecto de observar, lo cual implica mirar con atención, cuidar, advertir y respetar. En esta acción influyen la percepción, la emoción, el intelecto y la memoria. La observación en este contexto es una herramienta fundamental para entender la realidad, incidir en ella y prevenir riesgos.

### El análisis

Es un método que nos ayuda a identificar, descomponer la realidad y examinarla en sus partes, ya que entender su funcionamiento permite responder asertivamente ante ella.

### La perseverancia

Es la capacidad de actuar en función de la búsqueda de unos resultados deseados, pese a las limitaciones u obstáculos que nos presente la realidad.

Poniendo en práctica estas competencias, podemos desarrollar una actitud reflexiva y consciente ante la vida, la cual nos ayudará a ser personas auténticas y plenas.

## Actividades de aprendizaje

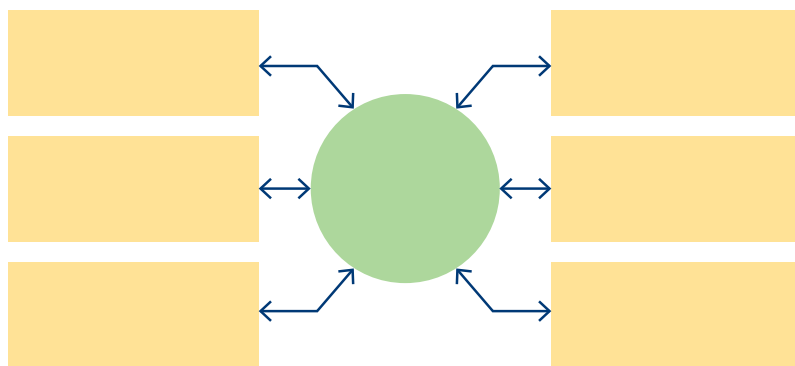
---

1. Propón a los estudiantes celebrar en su recinto escolar una campaña titulada **Toma de conciencia**, y realizar una lista de los problemas sociales actuales sobre los cuales consideran que se debe tomar conciencia. Ejemplos:
  - Acoso escolar
  - Delincuencia

---

1 Polster, Miriam y PolsterErving (2009). Terapia Gestáltica (2da Ed). Argentina: AMORRORTU.

- Explotación infantil
  - Medioambiente
  - Violencia doméstica
2. Divide al grupo en equipos e invítalos a escoger una problemática (preferiblemente que sea pertinente para la comunidad en la que se desenvuelven). Deben presentar una propuesta creativa que sensibilice y lleve a la reflexión y a la acción. Pueden diseñar camisetas, gorras, accesorios, pancartas, *slogans*, coros con temas contagiosos, páginas o perfiles para las redes sociales, anuncios de TV, revistas y periódicos, entre otras iniciativas.
  3. Utiliza la narración junto con el *storyboard* del video **Regalo** y describe el proceso de toma de conciencia de esa familia.
  4. Identifica el propósito de tu acción. Toma como referencia el **Esquema Satelital**, reflexiona con los estudiantes cómo la toma de conciencia puede impactar positiva o negativamente en la propia vida y en la de los demás. En el círculo del centro se escribe la decisión que se quiere tomar y en los rectángulos de alrededor se escriben las consecuencias positivas o negativas que permiten tomar conciencia de los actos.



## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

Ofrece a los estudiantes un esquema o lista sobre lo que piensan, lo que hacen y una acción para permanecer o modificar la realidad. Pídeles que lean cada una de las siguientes aseveraciones y que





reaccionen ante ellas señalando si están de acuerdo o no. Deben añadir una explicación a su respuesta y contestar las preguntas del siguiente cuadro.

Contenidos del tema	¿Qué sabía yo antes?	¿Qué sé ahora?	¿Cómo lo he aprendido?
Toma de conciencia			
Identificar conductas y consolidar valores			

### Coevaluación

Lleva a los participantes a crear, junto con su grupo, un esquema que refleje los conceptos básicos sobre la realidad, conciencia, responsabilidad. ¿Cómo se relacionan y se convierten en herramientas positivas para la vida?

Indicadores	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Participamos activamente en las actividades de la clase				
Cumplimos con las tareas y los roles asignados por nuestro facilitador				
Comprendemos el significado de los contenidos desarrollados				
Podemos aplicar los aprendizajes adquiridos a nuevas situaciones				
Reconocemos la importancia y valoramos la experiencia de aprendizaje de estos encuentros				
Recibimos motivación y acompañamiento de nuestro facilitador				

## Encuentro 2

# Principios y sentido de la vida

### Objetivos

---

- Valorar los aspectos que inciden, estructuran y dan significado a la vida.
- Fortalecer los principios y valores que orientan las acciones.
- Identificar los prejuicios que impiden las oportunidades de desarrollo.

### Conceptos claves

---

- Cautela
- Estereotipo
- Pertenencia
- Prejuicio
- Prejuicio social
- Predisposición
- Resiliencia

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Ejercicio “**El equipaje de mi viaje**”. Relata a los estudiantes que están formalmente invitados a un viaje a otro planeta, en el cual durarán un tiempo indefinido. Para realizarlo, les solicitan un equipaje ligero, porque no se puede sobrecargar el vuelo. Está permitido llevar entre 5 y 10 elementos u objetos que necesiten o con los cuales se identifiquen y piensen que no podrían prescindir de ellos. Solicita que cada uno represente su equipaje con un dibujo, una dramatización o con una lista de íconos y palabras claves. Reflexionen sobre estos elementos como los que le dan significado a su vida.
2. Solicita a los estudiantes que vayan a la sección de **Preguntas esenciales**. Deben escoger algunas y escribirlas en papeles de diferentes colores formando un grupo por cada pregunta. Cada grupo debe leer, analizar y exponer libremente los resultados de su pregunta.



## Contenido de apoyo para el facilitador

---

### Vivir una vida con sentido

Darle sentido a la vida es un proceso que implica crear y construir significado frente a preguntas esenciales. Entendiendo el sentido de la vida como un proceso constructivo, es importante tomar en cuenta los obstáculos que habrá que superar y la estructura o base sobre la cual hemos construido y seguimos construyendo.

Dar significado a la vida se convierte en una habilidad que nos permite ser resilientes; es decir, reconstruirnos frente a situaciones que pueden dañarnos o derrotarnos, pero que también nos hacen crecer, mejorar lo que somos y ser más humanos.

A continuación, se citan algunos elementos que aportan a la construcción del sentido de la vida:

- Aprender constantemente.
- Ayudar a los demás.
- Comunicar de manera efectiva.
- Crear ideas y proyectos que aporten algo positivo.
- Hacer lo que apasiona.
- Sentir que se es útil.
- Tener metas.
- Tener relaciones significativas con seres queridos.
- Tomar decisiones asertivas.
- Vivir experiencias de amor.

### Mis valores y principios

Como parte del proceso de dar sentido a la vida, los valores y principios se convierten en una opción fundamental que se aplica cuando elegimos y decidimos qué tipo de persona queremos ser.

Los valores son el reflejo de nuestro comportamiento basado en nuestros principios. Son conductas o normas consideradas como deseables, es decir, cualidades de todos los seres humanos para acondicionar el mundo de nuestras vidas y poder vivirlas en cualquier tiempo y lugar. Con base en ellos, decidimos cómo actuar ante las diferentes situaciones que se nos presentan, y frente a otras personas, ya sean familiares, compañeros de estudios, la sociedad o nuestro medioambiente en general.

Los siguientes son ejemplos de valores: sentido de pertenencia, respeto, tolerancia, equidad, solidaridad, responsabilidad, compromiso, honestidad, lealtad, entre otros. Estos son los que nos ayudan a crecer como personas.

Por otra parte, están los principios éticos que son normas o ideas fundamentales que nos permiten reflexionar sobre la conducta de los integrantes de un grupo humano. Son marcos de referencia sobre el recto proceder y sobre los cuales evaluamos el proceder de las personas.

Entre los ámbitos o situaciones de referencia para realizar análisis éticos, podemos mencionar los siguientes:

- Acciones públicas o privadas.
- Costumbres.
- Economía.
- Imparcialidad.
- Justicia.
- Participación.
- Publicidad.
- Respeto a las diferencias.
- Responsabilidad.
- Transparencia.
- Veracidad.

Ni los valores ni los principios de las personas deben ser negociables. Ser fiel a uno mismo, implica ser fiel a sus valores básicos.

### Los estereotipos y prejuicios sociales, un mal para mí y la sociedad

Del Río Iborra plantea que los estereotipos son creencias compartidas, creadas y transmitidas culturalmente sobre individuos, grupos de individuos o culturas enteras. Consisten en generalizaciones inexactas y mantenidas sin una base científica o lógica que se pueda sostener desde el contexto de una sociedad democrática. Son formas erróneas de pensamiento que no coinciden con la realidad y tienden a lesionar la dignidad humana. Son también la tendencia a atribuir características generalizadas y simplificadas a grupos de personas en forma de etiquetas verbales.<sup>2</sup>

2 Del Río Iborra, Rosalía. *Pedagogía de la diversidad*. (s.f) Recuperado de: <http://eduso.files.wordpress.com/2008/06/tema-31-diversidad.pdf>. el 24 de junio de 2013.



Los estereotipos se consideran el componente de pensamiento de una actitud particular y se elaboran a partir de mecanismos que simplifican y distorsionan la realidad, por lo que se convierten en un peligro para la convivencia en armonía en un espacio compartido por personas de culturas y formas de ser diferentes. El estereotipo que funciona como creencia puede estar acompañado de un prejuicio, generando una actitud que produce discriminación como comportamiento.

## El prejuicio social

Consiste en juzgar las cosas sin tener cabal conocimiento, o antes del tiempo oportuno, y sin información suficiente para hacerlo. Un prejuicio, por lo tanto, es una opinión previa acerca de algo que se conoce poco o que se conoce mal.<sup>3</sup>

El periodista y comunicador Martin Grosz<sup>4</sup> define prejuicio social como la predisposición negativa que una persona desarrolla hacia un grupo de individuos, producto de la aceptación sin evidencias de un estereotipo sobre ese grupo. Estas predisposiciones, que albergamos consciente o inconscientemente, pueden tener su origen en:

- Una falacia de generalización. Se basa en una experiencia directa del prejuicio. Se conoce a un individuo con ciertas características y se piensa falazmente que, como él se comportó de una determinada manera, todos los de su grupo también lo harán. Por ejemplo, el que fue asaltado por una persona que andaba en una motocicleta y luego piensa que todos los que usan motocicletas como medio de transporte son ladrones.
- Una información incompleta o sesgada. No se basa en nuestra experiencia directa, sino en algo que nos dicen o que escuchamos, vemos o leemos en los medios de comunicación sobre ciertos individuos o grupos. Por ejemplo, el famoso caso de la prensa racista, que sólo muestra a los inmigrantes en noticias negativas, sin darles acceso al espacio público como fuentes de información, haciendo que el lector adquiera o ratifique sus prejuicios negativos sobre ese grupo humano.

Entonces, un prejuicio social es una idea que nos formamos sobre un grupo, que implica una vinculación arbitraria entre dos conceptos que no tienen directa relación. Es el caso de las asociaciones; por ejemplo: judío: avaro, argentino: engreído, árabe: fundamentalista, etc. Un claro indicador de prejuicios es ese tipo de aclaraciones seguidas de una aseveración como: “Yo no tengo nada contra los inmigrantes, es más, tengo amigos inmigrantes, pero...”.

---

3 Definición de Prejuicio (s.f) Recuperado de: <http://definicion.de/prejuicio/>, el 24 de junio del 2013.

4 2007.

Si nos ponemos a pensar, todos somos generadores o repetidores de algún prejuicio. “Los políticos son todos ladrones”, “Los choferes de carros públicos manejan como animales”, “Los supermercados chinos venden más barato”, “Los ingleses son arrogantes”, etc.

Ahora bien, llámese racismo, sexismo, intolerancia religiosa, estereotipo, egocentrismo, xenofobia, etnocentrismo, ¿cuáles son las causas de que tendamos a crearnos juicios sobre lo que no conocemos? Una posible explicación es que en el proceso de formación de nuestra identidad necesitamos adherirnos a ideas firmes sobre lo que somos y sobre por qué no somos como aquellos de quienes nos queremos diferenciar. Entonces, en ese afán de encontrar lo que nos hace únicos, exageramos las diferencias respecto de los que no son como nosotros, hasta el punto de prejuzgarlos de una u otra manera.

Lo grave de todo esto son las consecuencias sociales negativas de los prejuicios; es decir, estos pensamientos se plasman en acciones concretas y dañinas. Los prejuicios:

- Fomentan la discriminación.
- Se basan en una imagen, una fachada.
- Sostienen una visión distorsionada de la realidad.
- Implican convicción y resistencia al cambio.
- Una vez instalados son difíciles de eliminar.

Es posible frenar y combatir los prejuicios para convertirlos en oportunidades de la siguiente manera:

- Diferenciar entre ser cauteloso y ser prejuicioso, porque muchas veces sí hay señales reales de prevención de riesgo. ¿Cuál es la diferencia? La cautela implica tomar cuidado en la forma de emitir juicios, pero no encasilla a las personas, como en el segundo caso del prejuicio.
- Entender que muchas veces los prejuicios surgen de los deseos de justificar diferencias de una manera divisoria e irrespetuosa. En algunos casos, son aprendidos a través de los padres, y en otros, mediante el entorno.

## Actividades de aprendizaje

---

1. Sugerimos dividir la clase en grupos de no más de cuatro estudiantes. Cada grupo deberá representar de manera creativa estas dos manifestaciones del ser humano:
    - El amor a sí mismo.
-



- El actuar por sí mismo.

Sugerimos que el facilitador realice un cierre reflexivo usando como referencia el cuento de **Pinocho**, enfatizando el proceso vivido por el personaje que lo llevó de ser una marioneta a un ser humano.

2. Ejercicio sobre prejuicio, sentido de la vida y resiliencia: **La historia de Ana Frank.**

Presenta el siguiente fragmento del libro “El diario de Ana Frank”, escrito por esta joven judía de 13 años de edad, en el cual se destaca la capacidad que ella tuvo para construir un estilo de vida positivo pese a circunstancias difíciles a las que se enfrentó a tan temprana edad.

*Yo no pienso en toda la miseria, sino en toda la belleza que aún persiste. Esta es una de las cosas que nos hace tan distintas a mi mamá y a mí. Su consejo, cuando una está melancólica es: “Piensa en toda la miseria que hay en el mundo que a ti no te toca”. Mi consejo es: “Sal para afuera, sal al campo, goza de la naturaleza y del sol. Trata de recapturar la felicidad en ti misma y en Dios. Piensa en toda la belleza que todavía queda alrededor tuyo. Sé feliz”. (7 de marzo de 1944).*

Píde a los estudiantes que realicen lo siguiente:

- Subrayar en azul las palabras que denotan tristeza.
- Subrayar en amarillo las palabras que expresan alegría.
- Investigar y descubrir por qué su familia fue maltratada.
- De acuerdo con este texto, a los 13 años de edad Ana Frank tenía una filosofía de vida, un estilo de pensamiento: ¿Cuál era? ¿Te identificas con él? ¿Por qué?

3. Ejercicio sobre los prejuicios: **Trabajemos con ilos chistes!**

Muchas veces nos reímos de chistes o de cuentos chistosos con alto contenido prejuicioso. Invita a los participantes a contarse chistes en grupo y a hacer una lista de los contenidos que surgen en cada caso. Por ejemplo, sobre distintas identidades, sobre las mujeres, sobre los religiosos, sobre razas, sobre los campesinos, entre otros.

Fomentar un diálogo reflexivo sobre la carga de prejuicios que contienen estos chistes y sobre cómo repetirlos continuamente contribuyen a que estas falacias se tomen como verdades. Ejemplos: a) De acuerdo con muchos chistes, ¿todas las personas de raza diferente a la tuya son inferiores? ¿Es esto cierto? b) De acuerdo con muchos chistes, la mayoría de las mujeres son inferiores a los hombres. ¿Es esto cierto?



Otra versión de esta actividad puede consistir en analizar las letras de diversas canciones, anuncios televisivos o vallas publicitarias en las que se identifican mensajes con prejuicios. Busca y selecciona un anuncio publicitario con una carga simbólica relacionada a los prejuicios. Analízalo y dialoga al respecto con los jóvenes. Pueden convertir el diálogo en una propuesta de investigación sobre el sentido del humor y su relación con los prejuicios. Puedes concluir con la siguiente frase:

*“Quien nos hace reír es un cómico. Quien nos hace pensar y luego reír es un humorista”.*  
Georg P. Burns.

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

Pide a los estudiantes que completen las siguientes ideas para autoevaluarse.

- Descubro que mi vida tiene sentido cuando \_\_\_\_\_ .
- Pienso y actúo de forma prejuiciada cuando \_\_\_\_\_ .
- Pienso y actúo de forma objetiva cuando \_\_\_\_\_ .
- Me mantengo fiel a mis principios cuando \_\_\_\_\_ .
- Respeto la diversidad cuando \_\_\_\_\_ .

### Coevaluación

Lee y analiza con los jóvenes la siguiente frase de Pío Baroja: “El contagio de los prejuicios hace creer muchas veces en la dificultad de las cosas que no tienen nada de difíciles”. Partiendo de la misma frase, a manera de evaluación oral, pregunta a los estudiantes:

- ¿Qué tipo de pensamientos generan los prejuicios? Positivos Negativos ¿Por qué?
- ¿Los prejuicios son fáciles de contagiar? Positivos Negativos ¿Por qué?
- ¿La mayoría de las expresiones cargadas de prejuicios están basadas en conocimientos sustentados? Positivos Negativos ¿Por qué?
- ¿Los prejuicios son fáciles de eliminar? Positivos Negativos ¿Por qué?
- ¿Cuál es tu propuesta para aportar hacia una cultura desprejuiciada, es decir el desarrollo de un pensamiento más libre y justo?



## Encuentro 3

# Anticipo riesgos, actúo con voluntad y firmeza

### Objetivos

---

- Identificar los factores de riesgo en la adolescencia.
- Potenciar las conductas que protegen.
- Valorar las consecuencias de los actos.

### Conceptos claves

---

- Conducta
- Gestión
- Riesgo
- Confianza
- Previsión
- Seguridad
- Consecuencia
- Protección

### Actividades sugeridas de motivación y empatía

---

1. Fomenta un diálogo reflexivo con los estudiantes a través de algunas preguntas dirigidas:
  - Si intentar agradar a todo el mundo lleva al fracaso, ¿qué lleva al éxito?
  - ¿Esto quiere decir que es negativo agradar a las personas?
  - ¿Qué importancia tiene aprender a poner límites, aprender a decir que no?Concluir con la idea de que, algunas veces, es mejor decir NO y que se molesten con nosotros, que decir SÍ y molestarnos con nosotros mismos. Poner límites es un acto de amor hacia uno mismo.

2. Trabajo en equipo. Forma equipos y pide a cada grupo que lea las 4 noticias digitales que se muestran más adelante. Que los estudiantes sitúen desde una perspectiva de observación de los riesgos a los cuales se exponen algunos jóvenes en su contexto. Luego, deben realizar una síntesis breve del contenido de cada noticia, teniendo en cuenta que ese resumen debe responder al siguiente esquema:

- Nombre del periódico: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_
- Sección: \_\_\_\_\_
- Titular: \_\_\_\_\_
- ¿A qué escala (local, nacional, internacional) situaría yo el alcance del tema?
- ¿Tiene fotografía? ¿La fotografía es objetiva o subjetiva?
- ¿Qué ha pasado?
- ¿Quién es o quiénes son los protagonistas o sujetos de la noticia?
- ¿Cuándo ha pasado?
- ¿Dónde ha pasado?
- ¿Cómo, de qué manera tuvo lugar?
- ¿Por qué? ¿Cuál ha sido la causa o el origen del hecho?
- ¿El artículo elegido se centra en los hechos solamente o también trata el contexto? Es decir, ¿hay una investigación profunda sobre el tema, sus causas, etc.?
- ¿Qué vocabulario se utiliza en la noticia? Da ejemplos de expresiones exageradas, racistas o vocabulario técnico que consigas en el artículo.
- Subraya, si las hubiera, expresiones donde aparezcan las opiniones de quién escribe.

Puedes aplicar otra modalidad didáctica. Busca en **Metodología y Rutas Didácticas** en la página 27.

### Noticia 1<sup>5</sup>



### Noticia 2<sup>6</sup>



- 5 Recuperado de <http://www.informador.com.mx/internacional/2013/440299/6/adolescente-dispara-en-clase-y-hiere-a-companero-en-alemania.htm>.
- 6 Recuperado de <http://www.ensegundos.net/2013/04/29/el-21-de-mujeres-embarazadas-en-republica-dominicana-son-adolescentes/>



## Noticia 3 <sup>7</sup>



## Noticia 4 <sup>8</sup>



## Contenido de apoyo para el facilitador

### Factores de riesgo en la adolescencia y conductas de protección

Tomando en cuenta la vulnerabilidad presente en los adolescentes, dados los cambios ocasionados por la pubertad en la dimensión biopsicosocial, existen distintos escenarios donde podrían estar expuestos a riesgos. Se considera que es un factor de riesgo la característica o cualidad de una persona que va unida a una mayor probabilidad de daño físico, emocional o espiritual.

Para anticipar los posibles efectos de los factores de riesgo, es importante propiciar una red de conductas previsoras que les permitan actuar anticipadamente, aprender a responder sí o no de manera asertiva, alejarse pertinentemente de personas, lugares y circunstancias; buscar ayuda cuando sea necesario, comunicar y gestionar sus emociones.

Según Werner y Smith<sup>9</sup>, entre los factores protectores frente al riesgo se pueden mencionar:

- Una relación emocional estable, por lo menos, con un padre u otro adulto significativo.
- Los vínculos sociales existentes tanto dentro como fuera de la familia: parientes, vecinos, profesores, tutores, pares.
- Un clima educativo abierto, positivo, orientador, con normas y valores claros.
- La disposición de modelos sociales que valoren la resolución positiva de los problemas, representados por los padres, hermanos, profesores o amigos.

7 Recuperado de <http://www.diariolibre.com/noticias/repblica-dominicana-entre-los-paises-con-mayor-tasa-de-fecundidad-adolescente-NNDL415109>

8 Recuperado de <http://www.informador.com.mx/jalisco/2013/436588/6/se-incrementan-casos-de-menores-que-intentan-quitarse-la-vida.htm>

9 Barcelata Eguarte, Blanca Estela. Adolescentes en riesgo: Una mirada a partir de la resiliencia. Editorial El Manual Moderno, S.A de C.V. México 2015. Pág. 23.

- El balance adecuado entre responsabilidades sociales y expectativas de logro, como el cuidado de parientes enfermos y su vínculo con el rendimiento escolar, por ejemplo.
- Competencias cognitivas (nivel intelectual promedio, destrezas de comunicación, empatía, capacidades realistas de planificación).
- Características temperamentales que favorezcan una respuesta efectiva (flexibilidad, orientación optimista a los problemas, capacidad de reflexionar y controlar los impulsos, capacidades verbales adecuadas para comunicarse).
- Experiencias de autoeficacia, control interno, confianza en sí mismo y autoconcepto positivo.
- Actitud proactiva frente a situaciones estresantes.
- Experiencia de sentido y significado de la propia vida (fe, ideología, coherencia en los valores).

La palabra prevenir quiere decir poder ver antes de venir. Es importante actuar de manera preventiva porque nos ayuda a planificar acciones para contrarrestar o impedir el surgimiento de las situaciones concretas cuyos resultados pudieran lesionarnos.

Cuando hablamos de prevención de riesgo, ¿qué es lo que sugerimos prevenir? Todas aquellas situaciones que potencialmente pueden ponernos en incertidumbre, causándonos importantes niveles de tristeza o angustia. Por ejemplo:

- El uso o consumo de sustancias nocivas en todas sus manifestaciones: drogas, alcohol, cigarrillo, entre otras.
- La práctica de sexualidad a destiempo, sin la información adecuada para la edad que se tiene y las posibles consecuencias no deseadas de tener relaciones sexuales.
- Ser víctimas de violencia, en forma de abusos o maltratos, en cualquiera de sus manifestaciones.

## Herramientas prácticas para prevenir riesgos

### Herramienta 1

#### Aprender a decir NO

¿Por qué es importante aprender a poner límites; es decir, aprender a decir que no?

- Porque nos ayuda a evitar situaciones que luego lamentaríamos.
- Porque evitamos así circunstancias en las que se aprovechan de nosotros o nos manipulan.
- Porque nos permite tomar decisiones propias.
- Porque fomenta nuestra toma de conciencia.



- En muchas ocasiones, los jóvenes sufren las consecuencias negativas de las situaciones de riesgo debido a un mal manejo ante la presión de grupo. Su afán por pertenecer, ser aceptado y adquirir protagonismo los lleva a ceder ante las exigencias, a pesar de no estar de acuerdo con ellas.

## Herramienta 2

### Resistir la presión grupal

Evitar las situaciones que causan incomodidad requiere aprender a identificarlas. Lee las siguientes frases y su reflexión.

- “Hay que atreverse a probar cosas nuevas”.  
Reflexión: Hay que tomar en cuenta las consecuencias negativas desmedidas del acto.
- “No pasa nada”.  
Reflexión: En la mayoría de los casos, sí pasa algo
- “Lo hace todo el mundo”.  
Reflexión: Aunque se dice esto muchas veces se trata de una conducta minoritaria.
- “Todos menos tú han probado”.  
Reflexión: Una conducta, por ser compartida, no deja de ser nociva.

Otras frases que estimulan la reflexión son:

- “Eres una gallina”.
- “Yo pensaba de ti algo diferente”.
- “A que no te atreves”.
- “Si no lo pruebas no sabrás de lo que te pierdes”.
- “Si no haces lo que te decimos no vuelvas”.
- “Creíamos que eras nuestra amiga o nuestro amigo”.

Estas frases son muy comunes en los grupos a la hora de presionar al nuevo integrante. Debemos tenerlas presentes, así como tratar de evitar su uso. Es de vital importancia que sepamos que una vez hayamos atravesado esta experiencia, siempre manteniendo nuestros principios y decisiones originales, se entrará en un proceso de ser respetado por quienes somos.

Es importante que analicemos profundamente estas frases para que descubramos que muchas de ellas están llenas de falsedad, así como entender que en algunos casos no es fácil evadirlas y estas son algunas causas o razones:

- Porque tenemos miedo a parecer distintos.

- Porque no queremos discutir.
- Porque sentimos que perderemos amigos.
- Porque no tenemos confianza en nosotros mismos.
- Porque tenemos miedo de mostrar una imagen negativa o desagradable de nosotros.
- Porque muchas veces no estamos seguros de cuál es la respuesta o conducta adecuada.
- Porque nos da vergüenza.

Si reforzamos la valoración positiva sobre nosotros mismos, buscamos informaciones asertivas en fuentes seguras y nos mantenemos firmes con nuestra decisión, esas causas se pueden aminorar.

Muchas de estas frases están llenas de pensamientos negativos y acciones negativas como la manipulación y la ridiculización. Además, apelan a la culpa y al autoritarismo, que son persuasiones insustanciales. Es recomendable retomar la observación propia, el cuidado de sí, el autocontrol, el ser responsables y el valorarse. En conclusión, ser gestores de nuestra persona.

### **Herramienta 3**

#### **Estar alerta**

Cuando una persona o grupo de personas nos quiere persuadir para realizar algo que nos hace sentir incómodos, hacer las siguientes preguntas nos ayudará a identificar si estamos de acuerdo con la propuesta hecha o no y a sustentar la propia toma de decisiones:

- ¿Por qué esta persona o grupo está intentando convencerme?
- ¿Qué consecuencias tendría para mí o para otros hacer esto?
- Lo que quieren que haga, ¿coincide con lo que yo quiero hacer?
- ¿En qué medida son creíbles las razones que me dan?

### **Herramienta 4**

#### **Buscar compañía segura**

En algunas situaciones o contextos peligrosos, es bueno contar con la presencia o vigilancia de un adulto de alta confianza.

### **Herramienta 5**

#### **Seguir los cinco pasos claves**

- 1.** Escuchar lo que me dicen.
- 2.** Decidir qué es lo que yo opino.
- 3.** Comparar lo que me dicen con lo que yo pienso.





4. Decidir qué es lo que más me conviene.
5. Comunico mi decisión.

### **Herramienta 6**

#### **Repetir como el disco rayado**

Ante cualquier propuesta que, a nuestra consideración, es negativa, decir en voz alta:

- No voy a hacerlo.
- Ya te entiendo pero no voy a hacerlo.
- El hecho es que no voy a hacerlo.

### **Herramienta 7**

#### **Cambiar de tema**

Ante una propuesta que a nuestra consideración es negativa, podemos expresar:

“No pienso discutir contigo sobre eso” y cambiar el tema. O ponerse a hacer otra cosa, literalmente: hojear un libro, limpiar una mesa, etc.

### **Herramienta 8**

#### **Esperar**

En algunos casos, no siempre, tenemos la opción de dar nuestras razones, las cuales se pueden explicar tranquila y respetuosamente, dando a entender, con claridad, la postura respecto a una situación presentada.

### **Herramienta 9**

#### **Hacer una buena administración del tiempo**

En algunas ocasiones, estas situaciones de riesgo llegan a nosotros por carecer de actividades positivas o creativas que hacer, como son las deportivas o artísticas, que aportan un ambiente dirigido y en las cuales podemos canalizar nuestras energías de manera positiva a la vez que nos integramos a un ambiente recreativo y de aprendizaje.

### **Herramienta 10**

#### **Generar espacios de diálogo y reflexión**

Buscar o propiciar un espacio donde jóvenes con las mismas inquietudes e intereses puedan recibir informaciones adecuadas y certeras sobre diversos temas, como la sexualidad o cualquier otro asunto sensible, y que se puedan expresar sin sentirse juzgados.

## Actividades de aprendizaje

---

1. Solicita a los estudiantes que construyan y presenten en clase, a través de un sociodrama, una situación de prevención de riesgo donde apliquen una de las diez herramientas sugeridas para esos casos.
2. Ejercicio **Los expertos**. Forma grupos y pídeles que profundicen sobre un tema en específico; por ejemplo, un grupo de expertos en drogadicción, otro de expertos en consumo de alcohol, etc. Sugiereles investigar y manejar desde diferentes marcos de referencia el tema en el cual serán expertos. Luego, invita a estudiantes de otros cursos para que les pregunten a cada grupo sobre su ámbito de experticia.
3. Se sugiere colocar una caja, preferiblemente decorada, donde los estudiantes puedan durante una o dos semanas depositar de manera anónima preguntas escritas sobre el tema de la sexualidad. Luego, el facilitador debe propiciar los espacios para responder y orientar sobre esas preguntas. Hay que tener cuidado con el lenguaje, los prejuicios y tabúes al tocar este tema.
4. Genera un debate entre los jóvenes sobre los siguientes temas: embarazo precoz o no deseado, enfermedades de transmisión sexual.
5. Presenta y analiza casos. Esta técnica es muy interesante porque genera debates y reflexiones de interés. Recomendamos que sean bien dirigidos para que los estudiantes se puedan expresar con libertad y generar sus conclusiones valorativas.
  - **Caso 1:** Marcos es un joven que tiene muchas interrogantes sobre la sexualidad, pero le da miedo y vergüenza expresar sus inquietudes a otras personas, por lo que ha decidido consultar recursos pornográficos en Internet. ¿Qué me parece esta decisión?
  - **Caso 2:** Laura es una joven de décimo grado. La acaban de invitar a una fiesta de cumpleaños de una de sus compañeras de curso y está muy emocionada. Su madre, Antonia, trata de orientarla con algunas ideas de prevención, pero Laura la califica de “controladora”. ¿Por qué a algunos jóvenes les cuesta escuchar las orientaciones de prevención?
  - **Caso 3:** Una pareja de novios tuvo la oportunidad de compartir a solas. El joven insinuó a su compañera el deseo de tener relaciones sexuales con ella. Ella le respondió que no quería, pero él continuó insistiendo hasta el punto de expresarle que ese acto sería una declaración de amor. ¿Qué le sugiero a esta pareja? En el noviazgo, ¿cuáles son los límites?



- **Caso 4:** Felipe acaba de abrir su cuenta electrónica y ha diseñado su perfil en una de las redes sociales del momento. Inmediatamente, comenzó a subir y publicar diversas fotos de sí mismo en diferentes contextos. Recibió algunos comentarios desagradables de personas que no se esperaba, así como solicitudes de personas que desconocía. ¿Qué mecanismos de prevención debe poner Felipe en marcha? Antes de involucrarse en el mundo de las redes sociales, ¿qué hay que tomar en cuenta?
- **Caso 5:** Manuel es un joven de noveno grado que pertenecía al equipo de béisbol de su comunidad. Tenía una limitación física en la pierna izquierda, que era más pequeña que la derecha, lo que le dificultaba caminar. Esto no le impidió vivir su pasión por el béisbol y logró insertarse en el equipo. Últimamente, recibe comentarios hirientes y ofensivos sobre su persona por parte de Víctor, otro integrante del equipo. Esto le provoca mucha angustia y decepción. No se atreve a decírselo al entrenador porque quiere evitar una situación posiblemente problemática con sus compañeros. ¿Qué le sugiero a Manuel? ¿Qué haría yo en su lugar?

## Propuestas de evaluación

---

### Autoevaluación

Pide a los estudiantes que completen estas afirmaciones.

- Durante las actividades del **Encuentro 3**, me he sentido \_\_\_\_\_ .
- Porque \_\_\_\_\_ .
- Entre los aprendizajes más significativos que he tenido puedo mencionar \_\_\_\_\_ .
- Me gustaría que para un próximo encuentro tomaran en cuenta \_\_\_\_\_ .

### Coevaluación

Elaboren una lista de preguntas sobre los aprendizajes de esta lección. Solicítales que realicen entrevistas entre sí. Construyan un gráfico con los aprendizajes que han logrado y los que no.

### Heteroevaluación

Dinámica **Logros y Esperanzas**. Los estudiantes se colocan haciendo un círculo y uno por uno expresa lo que considera son sus logros respecto a los temas tratados; es decir, lo que siente que adquirió durante el desarrollo de la unidad y sus esperanzas y lo que aún les falta por adquirir.