

Otros títulos de Ediciones Normalismo Extraordinario

76. Martha Yolanda Monzón Troncoso (coordinadora)
Evaluación y aprendizaje, caminos entrelazados
(Propuesta didáctica)
77. Humberto Ramos Lozano
“Tiempo de crisis”: nuevo paradigma en formación docente desde las TIC, TAC y TEP
(Propuesta didáctica)
78. Irving Badillo Mendoza (coordinador)
Complejidad en la formación inicial de docentes
(Ensayo)
79. José Ricardo Rivera Peña (coordinador)
Seminario Permanente de Habilitación Docente ENMFM 2019-2020: Un espacio de Intercambio entre los formadores
(Propuesta didáctica)
80. María Martha González Espinoza (coordinadora)
Camino hacia la docencia: un viaje de futuros educadores
(Crónica)

Jesús Eduardo Oliva Abarca:

Inteligencia emocional. Manual para quien trabaja con adolescentes de secundaria, de Pablo Cervantes Martínez, representa el aporte personal, en cuestión educativa, a la problemática referida al desarrollo de la Inteligencia Emocional en las Escuelas Secundarias, pues busca con dicho texto apoyar e incentivar al docente para que pueda abordar y desarrollar la dimensión emocional de él y sus alumnos.

Por ello la importancia de este material estriba en considerar al docente como primer implicado en ese desarrollo emocional, el cual lo convierta en un profesor emocionalmente inteligente que le permita dejar de otorgarle mayor o total importancia al aspecto cognitivo de sus alumnos, sin pensar que sólo está perdiendo el tiempo.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Pablo Cervantes Martínez

Inteligencia emocional. Manual para quien trabaja con adolescentes de secundaria

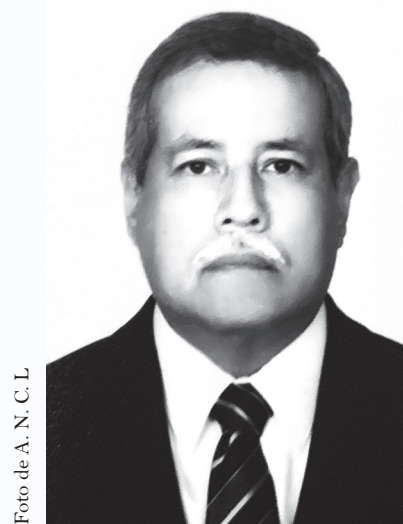


Foto de A. N. C. L

Pablo Cervantes Martínez es doctor en Educación; actualmente es maestro investigador de tiempo completo de la Escuela Normal Superior “Profr. Moisés Sáenz Garza” de Monterrey N.L. Durante sus 42 años de servicio docente ha laborado en todos los niveles educativos y recibió las medallas “Maestro Rafael Ramírez” y “Maestro Manuel Altamirano”. Es autor de varios materiales para Sistemas Abiertos de Enseñanza, libros de texto de Matemáticas para secundaria y artículos en revistas indexadas. El estado nuevoleonés le otorgó “El premio a la Excelencia Educativa”.

Imagen de portada:
© MYKHAILO

Inteligencia emocional

Manual para quien trabaja
con adolescentes de secundaria

Pablo Cervantes Martínez

Inteligencia emocional

Manual para quien trabaja
con adolescentes de secundaria

Ediciones Normalismo Extraordinario

Inteligencia emocional.

Manual para quien trabaja con adolescentes de secundaria

1.^a Edición, Diciembre de 2020

D. R. ©2020 Pablo Cervantes Martínez

D. R. ©2020 Ediciones Normalismo Extraordinario

ISBN:978-607-9064-63-1

Impreso y hecho en México

Queda prohibida la reproducción de este libro de forma parcial o total por cualquier medio, bajo las sanciones establecidas por la ley, salvo por la autorización escrita de los editores y/o autor. Las características de composición, diseño, formato, son propiedad de la editorial.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



DGESuM
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PARA EL MAGISTERIO

 Consejo
Nacional
de Autoridades de
Educación Normal
CONAEN



**Secretaría
de Educación**
Nuevo León | Siempre Ascendiendo

Directorio Federal

Andrés Manuel López Obrador
Presidente de México

Delfina Gómez Álvarez
Secretaria de Educación Pública

Francisco Luciano Concheiro Bórquez
Subsecretario de Educación Superior

Mario Alfonso Chávez Campos
Director General de Educación Superior
para Profesionales de la Educación

Édgar Omar Avilés Martínez
Director de Profesionalización Docente

Directorio Estatal

María de los Ángeles Errisúriz Alarcón
Secretaria

Diana Perla Guajardo García
Subsecretaria de Desarrollo Magisterial

José Ángel Alvarado Hernández
Director de Instituciones Formadoras de Docentes

Humberto Leal Martínez
Director de la Escuela Normal Superior
Prof. Moisés Sáenz Garza

ÍNDICE

| | |
|---|-----|
| AGRADECIMIENTO | 11 |
| PRESENTACIÓN | 13 |
| CAPÍTULO 1. CONOCIENDO SOBRE EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL | 15 |
| 1.1 Inteligencia emocional | 17 |
| 1.2 Características básicas de la persona emocionalmente inteligente | 17 |
| 1.3 Inteligencia emocional como una habilidad esencial | 20 |
| 1.4 La conciencia emocional, ¿cómo afectan las emociones en tus decisiones? | 22 |
| 1.5 Las emociones | 24 |
| 1.6 Familia de emociones básicas | 26 |
| CAPÍTULO 2. MANEJO DE CONFLICTOS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS | 43 |
| 2.1 El conflicto y el problema cotidiano | 45 |
| 2.2 Teniendo el control de mis emociones | 47 |
| 2.3 Solución de conflictos y toma de decisiones | 49 |
| CAPÍTULO 3. AUTOESTIMA Y PLAN DE VIDA Y CARRERA | 55 |
| 3.1 Autoestima | 57 |
| 3.2 Escalera de la autoestima | 63 |
| 3.3 Plan de vida y carrera | 92 |
| 3.4 Áreas del plan de vida y carrera | 95 |
| 3.5 ¿Cómo plantearse metas? | 97 |
| Un comentario final | 103 |
| REFERENCIAS | 104 |

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer de manera muy especial a la licenciada Evelyn Lizeth Salas García su colaboración en la elaboración de este manual, pues la misma resulta ser parte importante en la construcción y estructuración del material que se presenta.

PRESENTACIÓN

El desarrollo de la Inteligencia Emocional debe constituir uno de los propósitos fundamentales de toda escuela que busca proporcionar una Educación de Calidad, contando para ello con docentes emocionalmente inteligentes.

El presente manual está elaborado con la finalidad de que sirva como “Cuaderno de información y trabajo” sobre “Inteligencia Emocional”, permitiendo, en primer lugar, que Tú desarrolles las habilidades necesarias en este sentido y, segundo, permitiéndote que también las desarrolles en tus alumnos.

Este material está diseñado cuidadosamente, de tal forma que los temas y ejercicios seleccionados sean verdaderamente significativos en tu tarea docente, buscando lograr en ti y tus alumnos los siguientes propósitos:

- Que comprendan sus propias emociones.
- Que tengan la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas.
- Que tengan la capacidad de conducir sus emociones en forma que mejore su calidad de vida.
- Que con base en las habilidades desarrolladas y mejora de la autoestima, tus alumnos puedan construir su plan de vida y carrera.

CAPÍTULO 1

CONOCIENDO SOBRE EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. 1 Inteligencia emocional

Según Goleman (2007), la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social.

Se trata de saber qué es lo que sientes y calibrar tu respuesta sobre lo que estás sintiendo. Ya que, eres responsable de cómo expresas tus sentimientos, de lo que haces con lo que sientes (tus actos) y de cómo alimentas ese sentimiento con tu forma de pensar y actuar.

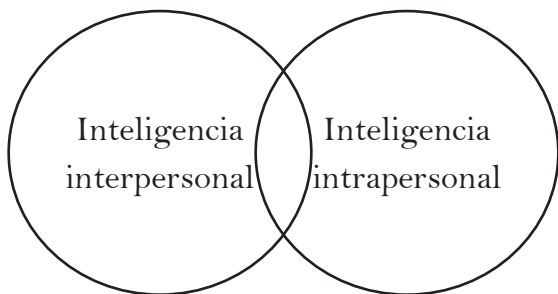
Es una tarea simple cuando podemos reaprender lo referente a los sentimientos y emociones. En general nos han enseñado a no mostrar cómo nos sentimos y por ello es que se desconoce cómo expresar “eso” que siento.

La incorrecta expresión y control de los sentimientos es fuente de problemas a nivel personal y social, ya que no existe un control real del sentimiento cuando se decide ignorarlo, se trata de trabajarlo de manera que no te perjudique a ti mismo ni a otros.

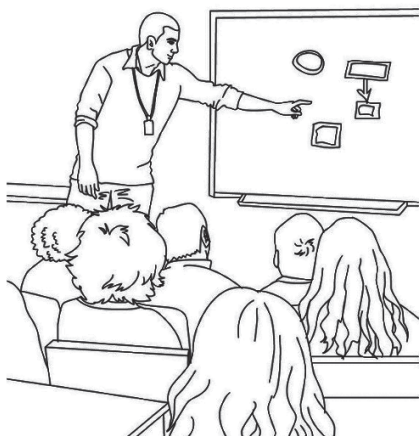
Ésta es una de las diversas características de la persona que es emocionalmente inteligente, a continuación revisaremos las demás.

1.2 Características básicas de la persona emocionalmente inteligente

La inteligencia emocional está formada por la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal (Goleman, 2007).



La inteligencia interpersonal es la capacidad de comprender a los demás, comprende habilidades de liderazgo, de cultivar relaciones sociales, capacidad de resolver conflictos y el análisis social.



Como docente, la inteligencia emocional es importante para el trabajo áulico.

La inteligencia intrapersonal es la capacidad de formarnos un modelo realista y preciso de uno mismo y ser capaz de utilizarlo eficazmente en la vida. Comprende el acceso a los propios sentimientos.

Las personas emocionalmente inteligentes responden a características relacionadas con cada una de estas inteligencias, algunas de las características que posee una persona emocionalmente inteligente son las siguientes:

- Poseer suficiente grado de autoestima.
- Ser personas positivas.
- Saber dar y recibir.
- Empatía.
- Reconocer los propios sentimientos.
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos.
- Ser capaz de controlar estos sentimientos.
- Motivación, ilusión, interés.
- Tener valores.
- Superación de dificultades y frustraciones.
- Encontrar equilibrio entre exigencia y tolerancia.

Estas cualidades nos permiten relacionarnos de forma sana con los demás. Sin embargo, los aspectos interpersonal e intrapersonal son bastante independientes. Es importante que conozcas que las personas pueden tener desarrolladas estas inteligencias de forma desigual, por ejemplo, existen personas muy equilibradas emocionalmente en lo que respecta a ellos mismos (intrapersonal) pero con pocos recursos para relacionarse con los demás. (interpersonal).



También se puede dar de forma contraria, en donde una persona es empática para comprender a los demás (interpersonal) pero se le dificulta la expresión correcta de sus emociones (intrapersonal).

Las personas somos todas diferentes entre sí, sin embargo, las formas en que nos comportamos o de enfrentarnos a los retos de la vida son aprendidas. Nos comportamos como nos han enseñado: “El que no tranza no avanza”, “los niños no lloran”, “las mujeres deben quedarse calladas”, etc. Pero somos capaces de seguir aprendiendo y de mejorar nuestras actitudes, así como de aprender a ser más inteligentes emocionalmente.

1.3 Inteligencia emocional como una habilidad esencial

La inteligencia emocional te permite tomar conciencia de tus emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones de la escuela, el trabajo o situaciones sociales, tener mayor capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social, esto te brinda mayores posibilidades de desarrollo personal.

Sin embargo, esto no se reconocía con anterioridad; la sociedad a lo largo del tiempo ha valorado a un tipo de persona: la persona inteligente. La inteligencia se ha medido por medio de test, el coeficiente intelectual (CI) es este referente. Existe una relación entre el CI de los alumnos y su rendimiento escolar. Por ello se pensaba que este tipo de inteligencia era la clave del éxito personal.

De acuerdo con Fernández y Extremera (2002), en el siglo XXI esta visión ha entrado en crisis por dos razones. La primera es que la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional. Los médicos, abogados, profesores, empresarios, con más éxito son los que supieron conocer sus emociones y como atenderlas de forma adecuada para que colaboren con

su inteligencia, así como los que tuvieron buenas relaciones humanas y supieron trabajar en equipo hacia una meta en común.

La segunda razón es que la inteligencia no garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana. La inteligencia no facilita la felicidad, ni las relaciones de pareja, ni hace tener más amigos. El CI de las personas no contribuye al equilibrio emocional ni a nuestra salud mental. Son las habilidades emocionales y sociales las responsables de nuestra estabilidad emocional (Fernández y Extremera, 2002). Es ahí de donde surge el concepto de Inteligencia Emocional (IE).

Encontramos adolescentes que carecen de estas habilidades y por lo tanto no pueden sacar el máximo provecho de su capacidad intelectual ni desarrollar otras habilidades, esto se ve reflejado en su conducta en la escuela y en su aprovechamiento escolar. Encontramos aquellos jóvenes que no pueden controlar sus impulsos y emociones, y por



ello constantemente se encuentran peleando con sus compañeros o discutiendo con el maestro; ante esta situación se suele reprimir al alumno, por medio de la disciplina, pero no se trabaja con el control de sus emociones. ¿Qué consecuencias tendrá esta conducta si se continúa manifestando en la edad adulta?

Quizá te ha sucedido, no has podido controlar los nervios en un examen o evaluación y has salido con bajo puntaje, o quizás

has perdido la noción del tiempo por estar pensando en problemas o pendientes de tu casa u otro trabajo, o bien has respondido de mala manera a un colega porque tuviste un mal día. El adecuado manejo de nuestras emociones nos permite ser más productivos, relacionarnos de mejor manera y ser más felices.

Como docente que trabaja con adolescentes es importante que puedas desarrollar en ti habilidades que te permitan identificar, comprender, regular y pensar con las emociones de forma inteligente (Cabello, Ruiz y Fernández, 2010) de modo que puedas orientar a tus alumnos a adquirir estas habilidades, que les permitirán no solo un mejor desempeño académico, sino una mejor calidad de vida.

1.4 La conciencia emocional, ¿cómo afectan las emociones en tus decisiones?

Como ya se mencionó, tus emociones pueden colaborar junto con tu inteligencia, o bien pueden nublar tu juicio. En la vida diaria el ser humano siempre está tomando decisiones. Por ejemplo, desde que inicia tu día y suena tu despertador decides si levantarte o no, por un lado te sientes cansado y por otro sabes que tienes que asistir a impartir clase; quizás te consueles pensando que es viernes y te sientes feliz, entonces tomas fuerzas y te pones de pie. Eres emoción y razón, ambos elementos están presentes e influyen en tus decisiones.

Puede ser que no seas consciente de todo el proceso de emociones y pensamientos que conlleva tomar una decisión, ya que es un proceso muy rápido y en ocasiones es automático. Esto no significa que no seas capaz de volverte consciente de las acciones

y decisiones que tomes, recuerda que la IE es una habilidad que puede aprenderse y ponerse en práctica.

La mente emocional es mucho más veloz que la mente racional y se pone en funcionamiento sin detenerse ni un instante a considerar lo que está haciendo. Su rapidez hace imposible la reflexión correspondiente desde la mente racional.

Cuando reaccionamos desde la mente emocional a media respuesta (al momento) o después de haber respondido ya sea con acciones, palabras, gestos, etc. nos descubrimos pensando «¿por qué he hecho esto?», señal de que la mente racional está comenzando a activarse con una velocidad mucho más lenta que la de la mente emocional.

Veamos un ejemplo:

Un adolescente está pidiendo permiso en su casa para salir hasta tarde con sus amigos, sus papás le otorgan el permiso pero con la condición de que regrese una hora más temprano de la que él está pidiendo. Su emoción es de enojo porque no obtuvo lo que quería enteramente, reacciona reclamando y gritando, por consecuencia sus papás no le dejan salir a ninguna parte y le castigan. Cuando comienza a repasar la situación con la razón, se da cuenta que era un trato justo para ambas partes y que en lugar de conseguir un permiso obtuvo un castigo.

¿Por qué pasa esto?, porque experimentamos primero las emociones y luego razonamos. Evaluas primero las situaciones en función de cómo te sientes: “me agrada” o “me desagrada”. Después viene la segunda evaluación con la razón en función de: “es mi responsabilidad” o “no es mi responsabilidad”. Retomemos el ejemplo de levantarte temprano para ir a impartir clase,

probablemente esto te desagrade si te desvelaste la noche anterior, pero sabes que asistir a impartir clase es tu responsabilidad.

Es por ello que reconocer, controlar y expresar adecuadamente las propias emociones es tan importante, nos permite tener una mejor relación con los demás, evitar problemas o bien resolverlos de una forma más sencilla y justa, además ayuda a sentirse mejor con uno mismo.

Pero, para ayudar a los adolescentes a desarrollar esta habilidad es importante que primero tú la pongas en práctica. Te invitamos a que conozcas más sobre las emociones.

1.5 Las emociones

El conocimiento de las emociones te permitirá identificarlas, conocer sus manifestaciones y expresarlas adecuadamente. Pero ¿qué son las emociones?

Las emociones son mecanismos que nos ayudan:

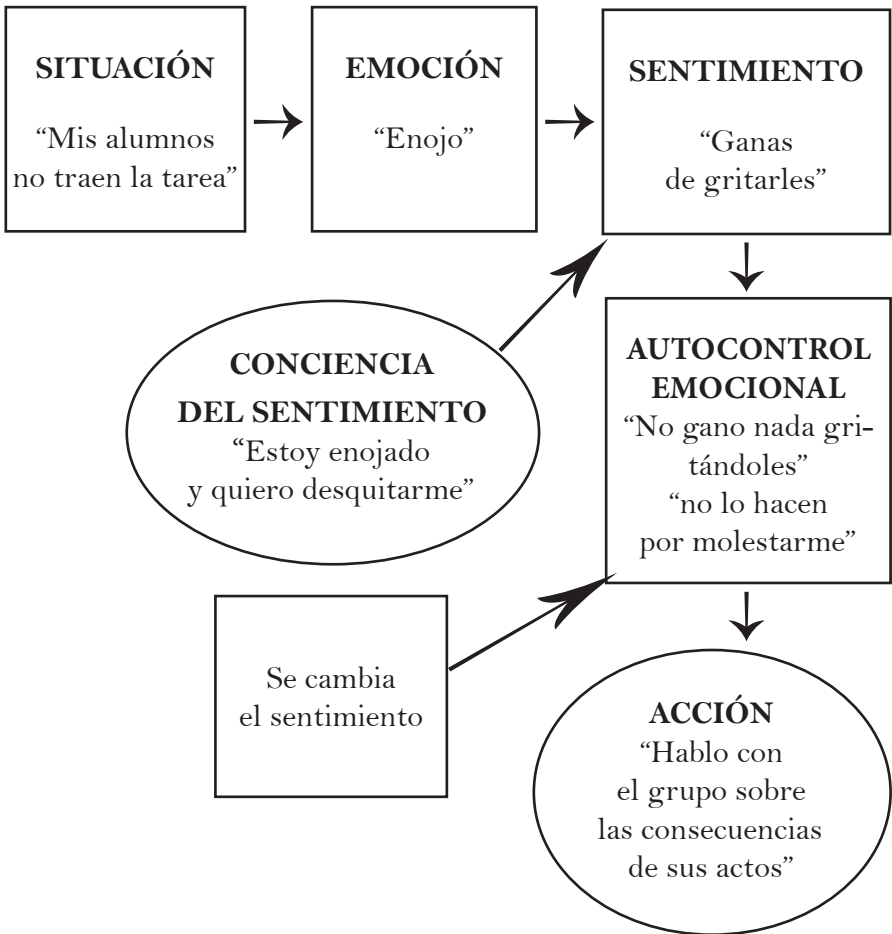
1. A reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
2. A tomar decisiones con prontitud y seguridad.
3. A comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

Las emociones se reflejan en nuestro cuerpo, a través de gestos, ademanes, postura corporal, tono de la voz, etc. En ocasiones aunque no se verbalice la emoción podemos mostrar cómo nos sentimos.

Las emociones son respuestas a lo que pasa a nuestro alrededor, percibimos diversos estímulos ante los cuales emitimos una respuesta. Es decir, los sentimientos son míos con respecto a alguien o algo.

Un ejemplo de esto es cuando en clase, tus alumnos no llevan la tarea, esto te hace reaccionar con una emoción: enojo, tu sentimiento sería querer gritarles. Sin embargo, sabemos que no somos esclavos de nuestras emociones y que éstas pueden ser controladas en la medida en que reconozcamos lo que sentimos.

Ejemplo:



Como podemos ver nuestras acciones como respuesta a lo que sentimos nos pueden llevar a recibir consecuencias, y éstas pueden ser positivas o negativas; por ello nuestra regla de oro es:

Pensar antes de actuar

Esta regla te ayudará a cambiar tus sentimientos cuando sabemos que ellos nos pueden llevar a una consecuencia negativa, así estaremos conscientes y reaccionaremos a las situaciones de manera “inteligente”.

1.6 Familia de emociones básicas

No podemos identificar cómo nos sentimos si no le ponemos un nombre, a continuación se te presenta la familia de emociones básicas que te permitirá a ti y a tus alumnos tener un vocabulario adecuado para expresar las emociones.

Existen cientos de emociones, cada una de las cuales tiene sus propias combinaciones. Una forma de clasificarlas por familias es la siguiente:

- Amor: Aceptación, ternura.
- Ira: Furia, cólera, irritabilidad.
- Felicidad: Alegría, dicha, placer.
- Tristeza: Congoja, pesar, melancolía.
- Disgusto: Enojo, aversión.
- Sorpresa: Asombro, desconcierto.
- Envidia: Celos, disgusto, tristeza.
- Entusiasmo: Energía, vitalidad.
- Comprensión: Empatía, ser compartido, justicia.

- Temor: Miedo, pánico, terror.
- Vergüenza: Culpabilidad, remordimiento.
- Timidez: Desconfianza.

Todas estas emociones no son buenas ni malas, recuerda que eres responsable de lo que haces con eso que sientes y eso es lo que se evalúa. El pensar que sentir cierta emoción es malo sólo te hace reprimirla y puedes reaccionar de forma inadecuada. Por ejemplo, si creo que tener miedo es algo malo, lo reprimo y reacciono de forma agresiva.

Las emociones tienen una función adaptativa hacia la situación que estamos viviendo, por eso cada una es importante y debemos trabajar para expresarlas adecuadamente. La tristeza, por ejemplo, puede alejarnos de otros, pero puede ayudarnos a reencontrarnos con nosotros mismos, sin embargo, si este sentimiento no puede ser controlado, puedes caer en un estado crónico de depresión.

Encontramos así que las emociones pueden expresarse en diversos grados, puede ser que no expresas lo que sientes o lo reprimes; puedes dar una respuesta adecuada; o bien dejarte llevar por la emoción. Para dar orientación a tus alumnos es necesario que tú inicies a reconocer en ti mismo éstas emociones, nombrarlas y expresarlas.

A continuación se te presentan ejercicios y recomendaciones que puedes poner en práctica para iniciar a desarrollar habilidades de expresión y regulación de las emociones, estos mismos ejercicios y recomendaciones puedes aplicarlos en el aula para ayudar a tus alumnos a que desarrollen sus habilidades de inteligencia emocional.

El amor



Es una emoción que provoca una respuesta de relajación, produce calma y satisfacción. El amor no se refiere sólo a una relación romántica, existe el amor por los padres, hermanos, mascotas, amigos, por uno mismo, por ciertas actividades.

Todos necesitamos sentirnos amados y expresar ese amor que sentimos por alguien o algo. Sin embargo, esto no significa que todos expresen ese amor y cariño de la misma manera, cada uno tiene su forma de expresar cómo se siente.

Un ejercicio que puede ser útil a la hora de reconocer esta emoción es reflexionar sobre la manera en que la manifestamos, reconocer aquello que amamos y qué beneficios nos trae ese sentimiento.

Ejercicio 1



Escribe a continuación cómo manifiestas el amor en las siguientes situaciones y reflexiona sobre los beneficios de expresar lo que sientes.

- Amor hacia mí mismo:

- Amor hacia mi familia / pareja:

- Amor hacia mis compañeros de escuela o trabajo:

La ira



La ira es una emoción destructiva, no sólo podemos lastimar a otros, sino también a nosotros mismos, ya que su incorrecto manejo afecta al corazón. La ira no actúa sola, acompañada de ella se experimentan sentimientos de furia, coraje y cólera.

La ira puede formarse a partir del enojo, cuando éste no es controlado puede convertirse en ira. Cuando se reflexiona y se “da vueltas” al hecho que nos ha causado la ira, sólo conseguimos aumentarla.

La ira puede dejarnos con un “mal sabor de boca”, porque una vez que el episodio de ira pasa, nos sentiremos culpables por las cosas que hemos dicho o por lo que hemos hecho.

Para poder combatir la ira podemos poner en práctica lo siguiente:

- Alejarnos del lugar en donde está el problema.
- Pensar en las consecuencias de nuestros actos, si no los logramos controlarnos.
- Tratar de calmarse, despejarse del problema, respirar profundo.

Ejercicio 2

¿Recuerdas un problema que hayas tenido y que te haya causado mucha molestia y, sin embargo, se solucionó de forma pacífica?, reflexiona qué hubiera sucedido en caso de no haber podido controlarte. (Escríbelo en las siguientes líneas)

La felicidad



Es una emoción que nos ayuda a vivir mejor, nos mantiene de mejor humor, nos ayuda a relacionarnos de una mejor manera y a tomar de forma sabia decisiones importantes. Contrario a la ira, la felicidad es una emoción constructiva, deseamos tener más momentos que nos generen felicidad.

Es importante reconocer que la felicidad es responsabilidad de cada uno y no de otros, tú eres el principal responsable de buscar y mantener tu felicidad. Además que la felicidad no radica sólo en tener cosas materiales; los jóvenes pueden sentirse muy infelices cuando no pueden tener las cosas que quieren. Por ello, hay que valorar los sucesos que nos hayan hecho sentir felices.

Ejercicio 3

Realiza las siguientes recomendaciones para retomar la felicidad, comparte, en la medida de tus posibilidades, tu experiencia con otra persona.

- Levántate y sonríe a la persona que vez en el espejo. No la critiques, da gracias por un nuevo día.
- Sé positivo, trata de ver las cosas desde otro ángulo cuando haya algún problema.
- Dile a las personas cuánto te importan y por qué son importantes para ti.
- Despidete de las personas con una sonrisa.

La tristeza y el disgusto



La tristeza es la respuesta a una pérdida significativa, una decepción o frustración. Las personas experimentan en diferente grado la tristeza dependiendo de la situación que la provoca, pero en general se produce una baja de energía y entusiasmo.

Aunque sentir tristeza en ciertas ocasiones es normal, mientras más se intensifique el sentimiento y mayor sea su duración puede provocar depresión.

El disgusto se ocasiona cuando nuestras expectativas no se cumplen, cuando hay inconvenientes o situaciones que no aceptamos. Este sentimiento puede crecer y convertirse en enojo e incluso ira.

Es importante que ante una situación difícil o de pérdida se distinga cuál es el sentimiento que genera y tratar de recuperar nuestro estado anímico normal, en lugar de quedarse “dando vueltas” en el problema.

Ejercicio 4

Lee lo siguiente y después responde:



Ana es una estudiante de tercer grado de secundaria, se ha mostrado distraída en clase y ha faltado con tareas. Su maestro tutor le preguntó si tenía algún problema; ella dijo que no. El maestro volvió a insistir, Ana le respondió que todo estaba mal, que ya no sabía ni por qué estaba triste. Sus padres pelean constantemente y Ana teme que se separen. Siendo la menor se ha quedado sola en casa, sus hermanos mayores ya se casaron.

- ¿Qué es lo que pone triste a Ana?

Puedes pensar que son las situaciones que suceden a su alrededor, pero también el hecho de que se encuentra sola en casa y no hay quién le ponga atención.

- ¿Estará Ana en riesgo de sufrir depresión?
-

- ¿De qué forma se podría ayudar a Ana a superar su tristeza?
-
-
-

La sorpresa

Esta emoción nace ante una situación inesperada. De la sorpresa nacen otras emociones: como alegría, entusiasmo, tristeza, disgusto, ira, miedo, etc. dependiendo de si la sorpresa es agradable o desagradable.

La mayoría de las veces la sorpresa puede hacernos actuar sin pensar, dependiendo de la situación, por ello hay que tomar las cosas con calma. Un ejemplo puede ser que notes que un estudiante está jugando con un celular, y le grites o insultes para retirárselo, sin saber si está grabando la escena.

Hay que tratar de no dejarnos guiar sólo por nuestra emoción, y procurar dar nosotros sorpresas agradables a los demás.

Ejercicio 5

Escribe si es una sorpresa agradable o desagradable, y explica qué otras emociones se generan ante las situaciones planteadas.

Llegas a tu casa feliz después de trabajar y te encuentras con que tu cónyuge está molesto (a), porque tus hijos han realizado una travesura en casa.

En tu trabajo te han informado que tus grupos han salido con el mejor promedio de la escuela.

La envidia



Es el disgusto por la alegría del otro, no se puede soportar que otra persona esté feliz, que tenga éxito o que posea algo porque, en el fondo, nos creemos incapaces de tenerlo y por eso lo envidiamos.

Desear lo que otro posee no es malo, cuando comenzamos a trabajar por conseguirlo y con motivación genuina, es lo que llamamos envidia “amiga”. Sin embargo, cuando esta envidia busca que la otra persona pierda el bien obtenido es lo que llamamos envidia “enemiga”.

La envidia puede provocarnos tristeza, disgusto y enojo, por ello debemos ser conscientes de este sentimiento y no dejarnos guiar por él hacia conductas que podamos lamentar después, como hablar mal de otras personas, robar, mentir o dañar cosas que no nos pertenecen.

Algunas recomendaciones para salir de este estado emocional son: siente el cariño y apoyo de tus seres queridos, desarrolla tu sentido del humor, encuentra tu propia identidad, se consciente de lo que es prioritario en tu vida, tolera tus defectos y valora tus cualidades, también valora las cualidades ajenas en su medida.

Ejercicio 6

Cuando sientas envidia de alguien o algo, recurre al siguiente ejercicio para salir de este estado emocional.

- La gente me aprecia porque...

- Mis cualidades son:

- Un área de oportunidad que tengo sin desarrollar es...

Reflexiona sobre lo que acabas de escribir, concéntrate en continuar con las actitudes que te hacen especial y trata de desarrollar esas áreas que pueden hacerte sentir mucho mejor contigo.

El entusiasmo



Puede alentarnos generando pensamientos positivos en situaciones difíciles. Nos da impulso en nuestro día a día para realizar actividades. Por ello, es importante identificar qué sueños, ideas, actividades o personas nos entusiasman.

Sin embargo, hay que tener cuidado porque llevar esta emoción al extremo se transforma en fanatismo. Esto provoca que toda nuestra vida gire en torno a la persona, actividad o idea de la cual se es fanático y puede ocasionar que molestemos a algunas personas y nos desconcentremos de nuestras actividades cotidianas.

En el caso de tus estudiantes, de sus actividades académicas, principalmente, sólo recuerda que “todo en exceso es malo”.

Ejercicio 7

Es fácil realizar actividades que nos entusiasman, el verdadero reto es encontrar razones para seguir adelante con actividades que no apreciamos del todo.

Piensa en alguna actividad por la que no sientas mucho entusiasmo y trata de identificar cuáles son sus beneficios, de esta forma te motivarás a seguir realizándola.

Ejemplo: No siento mucho entusiasmo por asistir a una capacitación / curso.

Los beneficios que obtendré al asistir son: Mejorar la convivencia con mis compañeros de trabajo, atender de una mejor manera las necesidades de mis estudiantes.

Ahora es tu turno:

La timidez y la vergüenza



La timidez impide que una persona se muestre tal cual es, por ello se convierte en un obstáculo para su crecimiento personal. Proviene de pensamientos negativos que dañan a la persona, que le provocan temor y desconfianza para realizar las cosas y relacionarse con otros.

La vergüenza se produce cuando una persona se siente rebajada ante otras por haber cometido un acto inconveniente (o que la persona lo considera así) o por haber fracasado.

En ocasiones la vergüenza se acompaña de la timidez por realizar alguna acción como caerse, ensuciarse o equivocarse. También puede ir acompañada de culpa cuando se realiza una actividad indebida y es sorprendido. Por ejemplo, de hacer una broma pesada, de robar o mentir.

Ambos sentimientos provocan baja autoestima en la persona que los experimenta. Por eso es importante pensar antes de actuar en situaciones de las cuáles nos podamos arrepentir y así evitar la culpa. En relación a la timidez se puede superar motivándonos con frases como: ¡puedo hacerlo!, ¡hay que intentarlo!

Ejercicio 8

En el siguiente espacio escribe alguna actividad que hayas deseado llevar a cabo y no lo hayas hecho por timidez o vergüenza.

Reflexiona, ¿qué sucedería si me atrevo a realizarla?, ¿qué me estoy perdiendo por no poder realizarla?, ¿qué puedo hacer para sentir menos vergüenza de ello?

Ejemplo: Vergüenza a bailar en público. A lo mejor alguien se burlaría, pero si lo hago me divertiré mucho más en fiestas, reuniones, etc. Puedo practicar antes en mi casa.

No dejes que estas emociones te impidan experimentar cosas nuevas. ¡Anímate!

La comprensión

También conocida como empatía, nos permite situarnos en el lugar de la otra persona y compartir sus sentimientos. Por ello la comprensión nos ayuda a entender a los demás, relacionarnos mejor y querer ayudar cuando alguien tiene un problema.

Ejercicio 9

Observa la siguiente imagen y responde lo que se te pide.



- ¿Qué observas en la imagen?

- ¿Qué sentimientos te genera?

- ¿Hay algo que quisieras hacer para ayudar?

Eso que sientes es la empatía y comprensión, somos humanos y, como tal, sentimos tristeza ante el sufrimiento ajeno, es como si “compartiéramos” su dolor. Lo mismo sucede también en situaciones de alegría, nos ponemos felices por lo que le está sucediendo a la otra persona.

Lee lo siguiente e imagina:

Sofía y Daniel son tus amigos desde hace mucho, han intentado tener familia durante 3 años sin poder lograrlo, han aceptado que esto tal vez nunca sucederá. Los años pasan y continúan la amistad, un día te dan la noticia de que serás padrino.

- ¿Qué sentimientos te genera esto?

El miedo



Es un sentimiento de alerta ante una amenaza, por ello el miedo es un guardián natural, ya que puede hacernos salir corriendo de una situación que consideremos peligrosa.

Sin embargo cuando el miedo se acumula, paraliza y limita a la persona.

Cuando se tiene miedo a algo injustificado o a una situación que se debe enfrentar se debe de pensar si la situación en verdad es tan mala o si hay un peligro real.

Ejercicio 10

Piensa en una situación que te dé miedo. Divide tu miedo en 5 momentos, en donde 1 es la situación en la que tienes menos miedo y 5 la que te da más miedo, esto con la finalidad de poder superar ese estado.

Ejemplo: Miedo a un perro.

1. Cuando veo al perro.
2. Cuando veo que el perro se mueve.
3. Cuando el perro ladra.
4. Cuando el perro me mira.
5. Cuando el perro se me acerca.

Situación: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora ya conoces las emociones que existen
y reconoces las que se dan en ti, lo que sigue es
que las puedas controlar y sacar provecho de ello.

CAPÍTULO 2

MANEJO DE CONFLICTOS Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En la medida en que seas capaz de regular tus emociones podrás manejar de una mejor manera los conflictos y solucionar los problemas que se te presenten. A continuación te damos algunas estrategias que te ayudarán a lograrlo, así mismo puedes enseñar a tus alumnos estas estrategias.

No necesariamente tiene que ser una clase, puede ser un ejercicio reflexivo frente a un problema de actualidad, o de alguna situación problemática que esté ocurriendo en la escuela. En un caso particular si un alumno busca tu apoyo, puedes guiarlo para que controle sus emociones y/o para que pueda solucionar su problema.

2.1 El conflicto y el problema cotidiano

Un conflicto es un obstáculo que no nos permite avanzar, puede ser una situación:

- En donde una o varias personas quieren imponer su manera de pensar. Por ejemplo: cuando difieres con un colega respecto a las actividades que son más adecuadas para un grupo. O en tu vida personal, cuando un familiar o amigo trata de que conduzcas tu vida de la forma que él quiere.
- Donde se quieren cosas distintas al mismo tiempo. Un ejemplo en el aula es cuando tú quieres que tus alumnos pongan atención y ellos quieren estar platicando.
- Un malentendido. Cuando piensas que alguien ha sido irrespetuoso contigo y no era su intención ofenderte, sino que la situación estaba tensa y se malinterpretó el mensaje.



Un conflicto también puede ser el hecho de tomar una decisión difícil. No importa su ámbito: profesional o personal. Cuando no se tienen los datos suficientes o la certeza para decidir, esto nos causa malestar y preocupación.

Ahora bien, Cuando hablamos de problemas cotidianos nos referimos a situaciones que implican un conflicto pero no son tan complicadas, sin embargo causan molestia y pueden empeorar si no se solucionan.

La naturaleza de los conflictos puede ser muy variada, pero es importante que conozcas algunos pasos que pueden ayudarte a prevenir el problema y a solucionarlo antes de que la situación se complique.

Lo primero que hay que hacer es identificar la problemática y después definir quiénes están implicados.

Ejercicio: Identificando el problema

Te recomendamos que identifiques un problema que hayas tenido (o que tengas en este momento) y trabajes con él durante todo el capítulo; esto con la finalidad de que pongas en práctica los pasos para resolver el conflicto y te des cuenta de las opciones que tenías para resolverlo y que tal vez no consideraste.

Describe el problema y anota los implicados en la situación.

2.2 Teniendo el control de mis emociones

Nuestras emociones y sentimientos se encuentran relacionados, cuando estás frente a una situación que te hace reaccionar puedes actuar sin pensar, o bien puedes frenarte en ese instante pero tu sentir nublará tu pensamiento y quizás aún no podrás solucionar de manera adecuada la situación.

Te presentamos un ejemplo: Tienes una cita con un padre de familia de un alumno con bajo rendimiento académico, y notas que poco o nada está dispuesto a apoyar al hijo, esto puede hacer que te molestes. En seguida te acusa de que es tu trabajo que el alumno mejore, lo más probable es que te sientas enojado o disgustado, porque has citado al padre porque estás preocupado por el alumno.

Lo que puede suceder es lo siguiente:

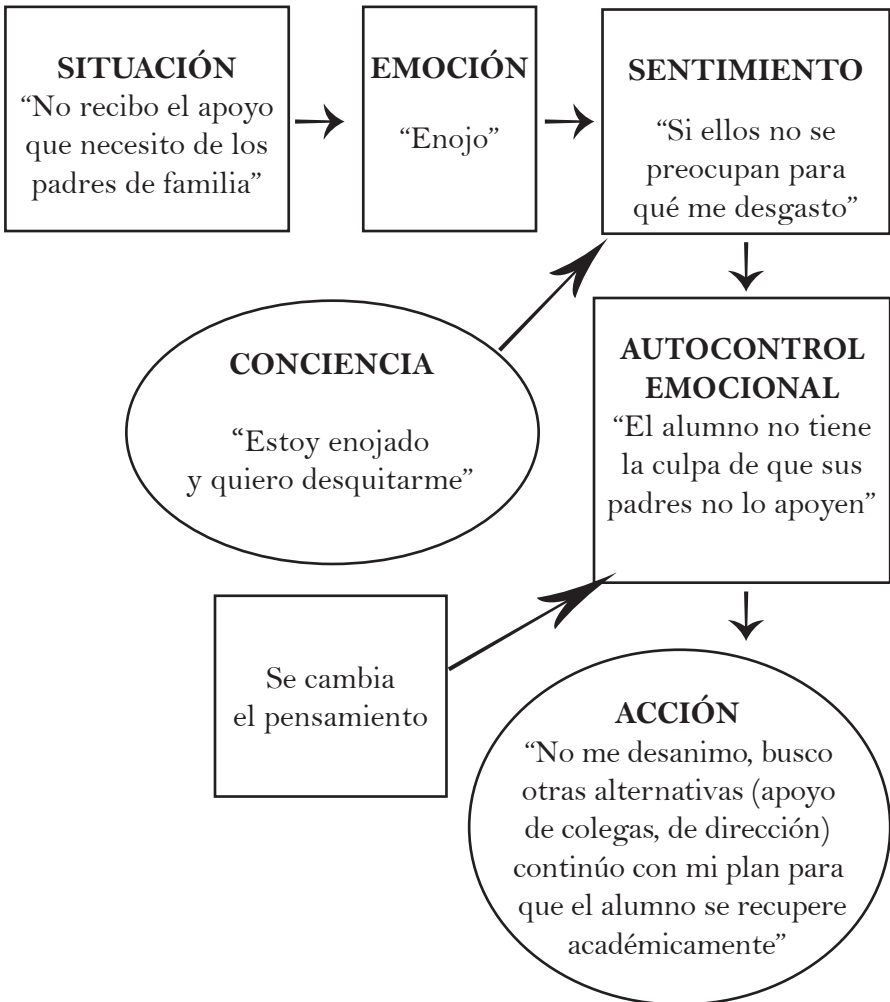
- a) Te defiendes ante la acusación, lo cual no solucionará el problema del alumno y puede ser que el padre de familia no vuelva a acudir si lo citas.
- b) Respondes tranquilo, pero en los días siguientes piensas que ya haces lo suficiente por el alumno y si al padre de familia no le preocupa, a ti tampoco.

Entonces, ¿cómo podemos evitar estas situaciones? Lo que se debe procurar es que las emociones jueguen a nuestro favor, no se trata de reprimirlas, sino de identificar qué es lo que estoy sintiendo y qué es lo que lo causa. A partir de ahí, regular mi respuesta a la situación.

Continuando con el ejemplo: puede ser que pienses que “No es justo que me den toda la responsabilidad” o “No vale la pena

que me desgaste con ese alumno”. Sin embargo, recordar la situación inicial, cito al padre de familia porque el alumno necesita apoyo extra, puede ayudarte a resolver la situación de una mejor manera.

Resumiendo, para controlar nuestras emociones es necesario delimitar, cual es la situación problemática, qué siento y cuál es mi pensamiento al respecto.



Ejercicio: Mi sentir ante el problema

Ya delimitaste el problema y sus implicados, ahora:

1. Reconoce cuál es la emoción que te provoca la situación:

2. ¿Cuál es tu pensamiento al respecto?

3. Sé consciente de lo que piensas y sientes, evalúa las consecuencias de no cambiar tu postura:

4. ¿Cuál es tu nuevo pensamiento ante la situación y qué podrías hacer TÚ para mejorar la situación?

2.3 Solución de conflictos y toma de decisiones

Ya se mencionó que hay que identificar la situación problemática y los implicados, seguido de la regulación de mis emociones, pero esto no es posible si yo no reconozco el problema.

En ocasiones sólo se ven los conflictos en función de lo que otros hacen y no de lo que yo estoy haciendo, por eso, hay

que dejar pensamientos como “yo siempre tengo la razón”, “yo no soy el que está mal”, “no hay nada que yo pueda hacer para mejorar” o, de una forma más radical, “yo no tengo ningún problema”.

Es importante comprender que todo el mundo se equivoca y que aceptar un error no te hace débil o inferior a otros.

Generalmente usamos alguna de las siguientes formas para solucionar un conflicto: insistimos en lo que queremos, cedemos en lo que la otra parte quiere, tratamos de dividir las diferencias o bien cada uno cede un poco en lo que quiere.

El problema es que en ocasiones manipulamos y culpamos para salir victoriosos de la situación, cuando esto en realidad no resuelve nada. Nuestras relaciones pueden deteriorarse por actuar de esta forma. Lo que necesitamos es saber cómo resolver la situación tomando en cuenta mis sentimientos, pero también los de la otra persona.

A. Modificar el comportamiento

Hay situaciones conflictivas que pueden resolverse si nosotros cambiamos la forma en que nos estamos comportando.

Prueba:

- Cambiar de actitud.
- Modificar tus acciones.
- Afrontar las dificultades.

Si piensas en no esforzarte, siempre encontrarás pretextos y explicaciones para no hacer las cosas o para no cambiar de actitud, esto sólo te acarreará más problemas y no te permitirá establecer relaciones interpersonales satisfactorias.

Ejercicio: Antes y después

Reflexiona sobre los aspectos que tú puedes cambiar para ayudar a solucionar el problema, toma en cuenta que estos puntos también ayudan a evitar futuros conflictos.

- Mi actitud antes del autocontrol emocional:

- Mi actitud después del autocontrol emocional:

- Acciones que puedo modificar:

B. Modificar ideas

En ocasiones un problema no se resuelve porque lo que se desea es salir victorioso a costa de la otra persona. Si deseamos mantener nuestras relaciones interpersonales, es importante que se busque un equilibrio en la solución de modo que no haya un perdedor. Ya que las relaciones tienden a romperse cuando una persona abusa de otra.

Intenta lo siguiente:

- Encontrar una forma de obtener resultados positivos.
- Encontrar una forma de prevenir resultados negativos.
- Toma en cuenta tus sentimientos, pero también los de los demás.
- Evita culpar a otros.

Ejercicio: Mi lado, tu lado

Ya identificaste tu sentir ante la situación, ahora ponte en el lugar de la otra persona y reflexiona:

- ¿Cómo se siente esa persona ante el problema?
-
-

- ¿Cuál será su necesidad ante la situación?
-
-

En la medida en que podamos ser conscientes de nuestros sentimientos, pero también el de otros, nos será más sencillo resolver el conflicto, puesto que no propondremos soluciones que dañen o perjudiquen a los demás.

Siempre debes sentirte bien con la forma de resolver un problema, se trata de resolver los problemas de una manera justa y no de empeorar la situación.

C. Herramientas de comunicación



La mejor forma de resolver un problema es con el diálogo, sin embargo a veces no se cuenta con las herramientas adecuadas para comunicarse efectivamente. La comunicación implica no solo el hablar sino también el escuchar activamente lo que la otra persona nos dice.

Además no sólo nos comunicamos con palabras, sino también con nuestro cuerpo: con nuestra mirada, gestos, postura, tono

de voz. Por eso hay que cuidar estos elementos a la hora de resolver un conflicto.

Primero hay que ser asertivos, esto significa que hay que abordar el problema en el momento adecuado y con la persona indicada. No tiene caso involucrar a terceros porque el problema podría complicarse.

Es necesario estar abiertos al diálogo y estar receptivos, si, por ejemplo, estás cruzado de brazos o piernas, estas demostrando que no lo estás.



No adoptes posturas corporales que indiquen que estás a la defensiva, si vas a dialogar hazlo calmado, sereno y con confianza en resolver el problema. Respeta el espacio de la otra persona, hablarle a alguien muy cerca es invadir su espacio personal y puede sentirse como una amenaza.

Escucha a la otra persona, dale la oportunidad de expresarse y trata de entenderla, hazle saber que estás comprendiendo lo que dice. Expresa cómo te sientes ante la situación, propón tus alternativas de solución.

Algo que sucede frecuentemente es que alguna de las partes grite, y se suele alzar aún más la voz, en este momento no se puede resolver nada, cuando uno grita trata de imponerse y no está receptivo a la información.

Si la otra persona es quien tiene esta actitud, baja aún más el tono de tu voz, puedes indicarle que está gritando y que no pueden resolver así la situación, sin agredir y sin culpar.

Si por el contrario te das cuenta que eres Tú quien se ha alterado y no puedes calmarte, indica a la persona que hablarán

en otra ocasión pero nunca te vayas de repente de una conversación porque puede empeorar las cosas.

Por ningún motivo trates de usar la fuerza física para solucionar un problema ni para detener a alguien y hacer que te escuche.

¿Recuerdas la regla de oro?

Pensar antes de actuar,

eso es precisamente lo que ya estás haciendo,
estás tomando conciencia de quién eres,
qué sientes y cómo expresas tus emociones,
ahora sigue valorar la idea que tienes de ti mismo.

CAPÍTULO 3

AUTOESTIMA Y PLAN DE VIDA Y CARRERA

En ocasiones tomar decisiones sobre cómo solucionar un problema o elegir lo mejor para nosotros, se vuelve un asunto complicado. En gran medida esto se debe a la confianza que tenemos en nuestra capacidad para salir adelante, es mucho más sencillo hacer lo que otra persona nos dice, porque si fracasamos no será nuestra culpa.

Es importante que tomes conciencia sobre tu valor como persona, que seas tú quién guíe tu vida y tome decisiones. Esto te permitirá un gran desarrollo personal y mejores relaciones sociales. Para ello en este capítulo abordaremos la autoestima junto con el plan de vida y carrera.

3.1 Autoestima

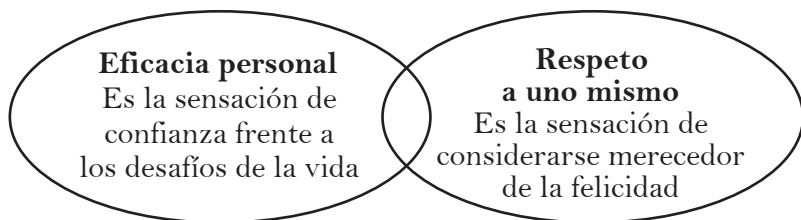
La autoestima es una necesidad humana fundamental, es el juicio que haces de ti mismo que puede ser con una actitud de aprobación o desaprobación, es tu amor propio.

Indicadores de la autoestima

Algunos indicadores de la autoestima son los siguientes:

- Sentimientos e ideas que la persona tiene de sí misma.
- Saberse digno y competente para vivir.
- Es la aceptación incondicional de uno mismo, sin juicios destructivos.

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí.



Su importancia radica en la relación que existe entre pensamientos y sentimientos. Sentimos según pensamos. Si piensas que no puedes lograr tus metas o que no vales lo suficiente, tus sentimientos hacia ti mismo serán negativos y autodestructivos.

Es por ello que nuestro nivel de autoestima influye en nuestra forma de actuar. Con una autoestima alta es probable que me esfuerce ante las dificultades. Con una autoestima baja lo más probable es que renuncie a enfrentarme a las dificultades.

La autoestima crea expectativas acerca de lo que es apropiado o no para nosotros. Por ello cuando una persona no se acepta como capaz de salir adelante y triunfar, lo más probable es que fracase.



La autoestima –alta o baja– tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas.

GOLEMAN

Autoestima alta

Proporciona resistencia, fuerza y capacidad de regeneración. Te permite perseverar para alcanzar tus objetivos y enfrentar las dificultades. No significa que nunca te tropezarás en el camino, pero sí que volverás a levantarte.

Una persona con autoestima alta, vive, comparte e invita a la integridad, honestidad, responsabilidad, comprensión y amor;

siente que es importante, tiene confianza en sí misma, tiene fe en sus propias decisiones y en que ella misma significa su mejor recurso. No se compara para conocer su valor.

Cuando aprecias tu propio valor como persona estás dispuesto a respetar el valor de los demás y por ello mantener relaciones positivas basadas en el respeto, la justicia y la bondad.

La autoestima alta no significa un estado de éxito total constante y felicidad absoluta; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades.

Autoestima baja

Las personas con autoestima baja piensan que no valen nada o muy poco. Tienden a ocultarse y a mantener distancia con los demás, por la desconfianza y el temor de ser lastimados, prefieren evitar el dolor que experimentar alegría y compartir con otros.

Aisladas de los demás se vuelven apáticas, indiferentes hacia sí mismas y hacia las personas que la rodean. Es por esto que tienen mayor propensión a pisotear y despreciar a otros.

Tienen sentimientos de inseguridad e inferioridad que las llevan a sentir envidia y celos de lo que otros poseen, lo que difícilmente aceptan manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia y aparentemente abnegación, o bien con actitudes de ansiedad, miedo, agresividad y rencor, sembrando así el sufrimiento, separando a los individuos, dividiendo parejas, familias, grupos sociales y aún naciones.

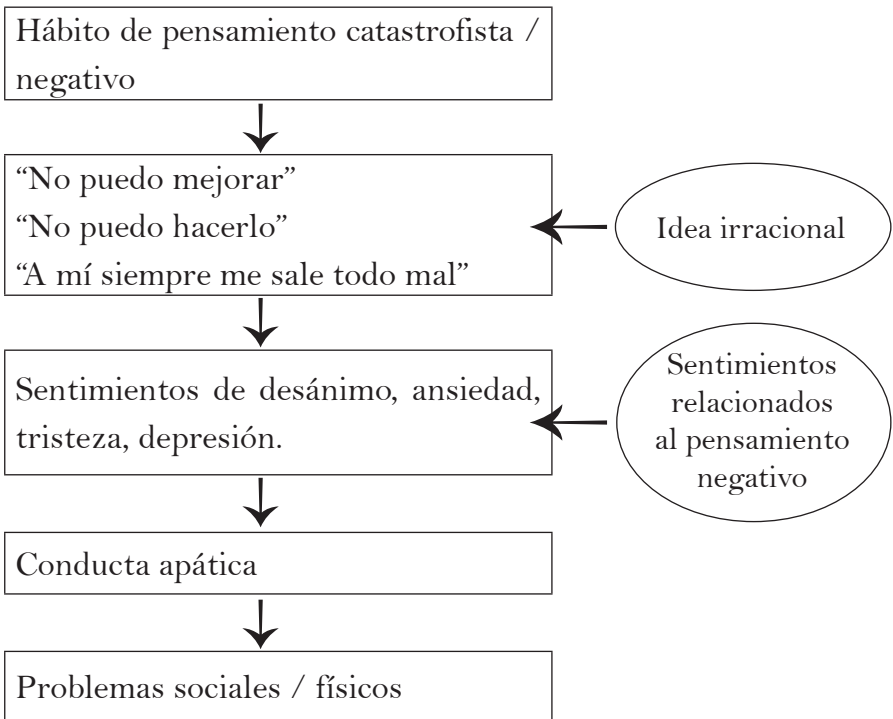


La baja autoestima puede limitar tu realización personal porque prefiere la seguridad, lo poco exigente, lo que debilita aún más a la autoestima. En cambio la alta autoestima busca objetivos que la estimulen y al lograrlos la alimenta.

Veamos un ejemplo de cómo la autoestima influye en la forma de actuar y de enfrentarse a los problemas y retos de la vida diaria.

Recuerda que es parte del desarrollo de la inteligencia emocional.

Baja autoestima



Alta autoestima

Hábito de pensamiento positivo



“Esto es difícil, pero puedo lograrlo”
“Con esfuerzo podré realizarlo”



Sentimientos de entusiasmo, alegría.



Conducta activa



Obtención de meta / Solución del problema

¿Cuál tipo de persona eres tú? Para descubrirlo contesta el siguiente ejercicio:

Recuerda realizar este tipo de ejercicios antes de aplicarlo a tus alumnos, es importante que primero trabajes en ti y vivas la experiencia, para poder compartir con los estudiantes y entenderlos mejor.

Ejercicio: Tu nivel de autoestima

Contesta Sí o No a cada pregunta, basándote en tu realidad, si cumples sólo parcialmente con cada uno de los planteamientos, orienta tu respuesta a la letra B.

1. Me siento atractivo (a), no necesariamente en el aspecto físico, sino general.

a) Sí

b) No

2. Siento que doy buena impresión en general.

a) Sí

b) No

3. Admito mis errores y no me hiere que me critiquen por ellos.

a) Sí

b) No

4. Siento que nadie es menos que yo como persona.

a) Sí

b) No

5. Casi siempre tengo una actitud amigable con los demás, los acepto sin juzgarlos.

a) Sí

b) No

6. Realizo mis metas con facilidad.

a) Sí

b) No

7. Me gusta lo que hago y doy lo mejor de mí mismo (a) en ello.

a) Sí

b) No

8. Me siento feliz y plenamente a gusto conmigo mismo (a).

a) Sí

b) No

9. Cuido activamente de mi salud.

a) Sí

b) No

10. Me considero optimista.

a) Sí

b) No

Resultados: Cualquier pregunta, respondida con la opción B puede indicar un área de oportunidad de revisar el concepto de autoestima para hacerla crecer. No existen términos medios para las respuestas.

¿Esperabas el resultado obtenido? Sí No

Si tu nivel de autoestima o el de tus alumnos indicó un área de oportunidad no te preocupes, en los siguientes temas vamos a trabajar para elevar esa autoestima, para que se puedan plantear metas y establecer el plan de vida y carrera sin barreras de tipo emocional.

Se puede mejorar el nivel de autoestima si se está decidido a lograrlo, pero es necesaria una total sinceridad contigo mismo, no es a los demás a quien engañas, es a ti mismo.

El estar dispuesto a trabajar con apertura y disposición, permitirá aprender mucho sobre uno mismo, lo que facilitará elaborar de una forma más clara el plan de vida y carrera. Lo siguiente consiste en “darse cuenta” de cuestiones que generalmente negamos.

Centrarnos en el “aquí y el ahora” y lo que podemos hacer para tener un camino a seguir que nos lleve a nuestra realización personal.

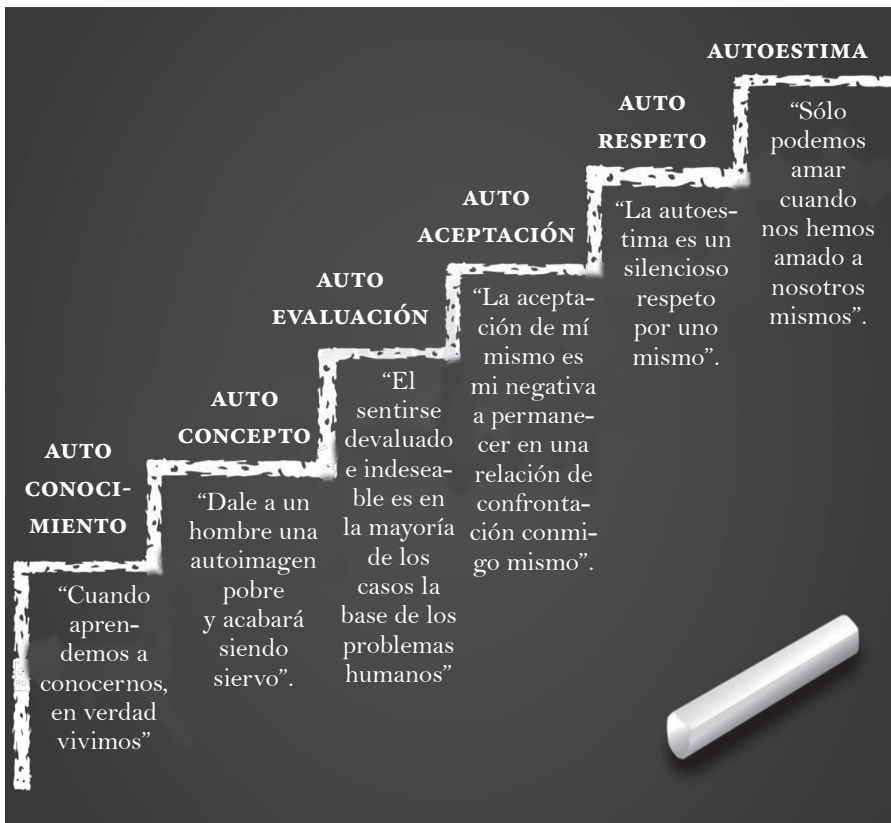
Para conocer y desarrollar la autoestima, se seguirán ciertos pasos llamados “la escalera de la autoestima”.

3.2 Escalera de la autoestima

Para mejorar la autoestima se tiene que subir esta escalera, no importa en qué peldaño creas que estás lo importante es empezar desde abajo y realizar todo el proceso para no quedarse a medio camino.

¿Te animas?

A continuación se te presenta cada peldaño de la escalera de la autoestima con su definición y con ejercicios clave que ayudarán a aumentar significativamente tu autoestima. La experiencia de un grupo es más enriquecedora que la experiencia



individual, por ello, se sugiere que en la medida de tus posibilidades, compartas con personas cercanas a ti u otros colegas los ejercicios propuestos. Recuerda que la autoestima no sólo nos sirve en nuestro desempeño laboral, sino en cada una de las áreas de nuestra vida.

Cada ejercicio trae sus recomendaciones sobre cómo trabajar en el aula, sin embargo, toma en cuenta que en la medida en que se trabaje en grupo o equipos será una experiencia más enriquecedora.

Autoconocimiento

Es conocerte en tu personalidad, gustos, intereses, habilidades, capacidades y debilidades. Se refiere a los papeles que vive el individuo y a través de los cuales conoce los por qué y cómo actúa y siente.

Al conocer todos sus elementos el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada.

Pregunta clave: ¿Quién soy yo?

Parece algo muy simple, quizás pienses que sabes todo sobre ti, vamos a realizar un pequeño ejercicio para averiguarlo.

Ejercicio: La mano

En una hoja, escribe la fecha y, a continuación, coloca tu mano izquierda por detrás de tu espalda (si eres zurdo entonces coloca tu mano derecha), ahora en esa posición y sin mirar dibuja la palma de tu mano derecha, trata de hacerlo lo más fielmente posible, después contesta las siguientes preguntas.

- ¿Fue sencillo o difícil?
-

- ¿Puedes reconocer que no te conoces en tu totalidad?
¿Por qué?
-
-

Convivimos con nosotros mismos a diario, eso pareciera ser suficiente para conocernos a fondo, sin embargo, conforme las experiencias vividas vamos cambiando, puedes pensar que has sido igual durante los últimos 10 años, pero quizá tienes nuevas metas o nuevos gustos. Si nunca has reflexionado sobre qué tanto te conoces este es el momento de hacerlo.

Para tus alumnos esta experiencia será diferente, recuerda que están en una etapa en la que se están definiendo, aún no saben por completo cómo quieren ser o lo que desean para su futuro, las reflexiones y ejercicios pueden darles pistas para ubicarse y descubrir el camino que desean.

Vamos a reflexionar un poco acerca del conocimiento que tenemos de nosotros mismos, lee lo siguiente:

Reflexión: La pregunta

Una mujer estaba muy enferma, casi agonizando. De pronto, tuvo la sensación de que era llevada al cielo y presentada ante el Tribunal.

ÁNGEL (con eco): ¿Quién eres?

MUJER: Soy la mujer del alcalde.

ÁNGEL: Te he preguntado quién eres, no con quién estás casada.

MUJER: Soy la madre de cuatro hijos.

ÁNGEL: Te he preguntado quién eres, no cuántos hijos tienes.

MUJER: Soy una maestra de escuela.

ÁNGEL: Te he preguntado quién eres, no cuál es tu profesión.

MUJER: Soy... soy una cristiana.

ÁNGEL: Te he preguntado quién eres, no cuál es tu religión.

MUJER: Pero yo iba todos los días a la iglesia, yo ayudaba a los pobres, yo...

ÁNGEL: Te he preguntado quién eres, no lo que hacías.

...Y como la mujer no logró responder la pregunta, fue enviada nuevamente a la tierra. Cuando se recuperó de su enfermedad, tomó la determinación de averiguar quién era. Y todo fue diferente.

Y tú, ¿sabes quién eres?

Se te recomienda compartir esta reflexión con otra persona y comentar qué emociones provocó en ustedes y qué pueden concluir.

Con tu grupo se sugiere que la leas con alguna música suave de fondo o bien puedes crear una presentación y así compartirla. Al finalizar pide a los alumnos que expresen su sentir acerca de ello.

Ejercicio: ¿Quién soy yo?

Realiza un dibujo de ti en el espacio en blanco de la siguiente hoja, no tiene que ser un gran dibujo, pero sí de cuerpo entero, con alguna vestimenta característica de ti y los rasgos de tu

cara. Coloca una frase que te guste y que te defina, puede ser una idea tuya o de alguna otra persona, película, canción, etc. Después completa lo que se pide.

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing a response. The box is light gray and occupies most of the page below the text.

Frase: _____

Capacidades intelectuales

1. _____
2. _____
3. _____

Personas que han influido

1. _____
2. _____
3. _____

Virtudes

1. _____
2. _____
3. _____

Valores

1. _____
2. _____
3. _____

Metas

1. _____
2. _____
3. _____

Habilidades

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que te molestan

1. _____
2. _____
3. _____

Mis defectos

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo fue tu experiencia? Sigue las siguientes recomendaciones para cerrar el ejercicio, tanto para ti como para tus alumnos.

✓ Comparte tu trabajo con otra persona.

✓ Responde las siguientes preguntas y compártelas (grupo/equipos).

- ¿Fue difícil o sencillo responderla? ¿Por qué?
- ¿Descubriste algo nuevo de ti?
- ¿Hay algo que quisieras cambiar?
- ¿Hay algo que no aparece en el dibujo que te gustaría tener? (capacidad, habilidad, valor).

Ejercicio: Breve descripción de mi persona

Se te presentan dos listas de frases, las cuáles debes completar, éstas te ayudarán a conocerte mejor, sigue las instrucciones para cada caso.

Lista 1:

Para el docente: Comparte con algunos compañeros o con los miembros de tu familia, menciona las frases y que cada uno la complete. No se debe criticar o hacer comentarios sobre las respuestas. Al finalizar comenten la experiencia, ¿cómo se sintieron?, ¿qué frases fueron las más difíciles?, ¿descubrieron algo que no conocían de sí mismos?

Para el alumno:

- No se debe criticar, burlar o hacer comentarios sobre las respuestas, hay que hacer hincapié en el respeto hacia los diversos gustos, deseos y experiencias.
- Se responden en una dinámica de comunicación, de ser posible se acomodan los bancos alrededor del grupo o se hace un círculo en el patio de la escuela.

- Se dice la frase y se otorga la palabra al azar o por voluntad a los estudiantes. Puedes usar una pelota para otorgar los turnos de palabras.
- Se toman algunas participaciones y se pasa a la siguiente frase.
- Si se tiene un grupo reducido, pueden completar todas las frases, la totalidad de los participantes.
- Al finalizar comenten la experiencia, ¿cómo se sintieron?, ¿qué preguntas fueron más difíciles?, ¿descubrieron algo que no conocían de sí mismos?

Lista 1

1. Mi personaje favorito es...
2. Me siento feliz cuando...
3. Si pudiera tener un deseo sería...
4. Me siento muy importante cuando...
5. Cuando me enojo...
6. Me siento valiente cuando...
7. Algo que hago bien es...
8. Lo mejor de ser yo es ...
9. Mi pasatiempo favorito es...
10. Un gusto que tengo es...
11. Una actividad importante para mí es...
12. Me disgusta que...



Lista 2.

Para el docente: Estas frases son más íntimas que las de la lista anterior, lo que puede provocar que necesites reflexionar antes de poder responderlas, también puede darse el caso que no desees compartirlas, lo cual es válido, aun así se te recomienda que las completes en el espacio que se te otorga y reflexiones sobre la experiencia. ¿Cómo te sentiste? ¿Te fue difícil o sencillo responder? ¿Por qué? ¿De qué te das cuenta?

Para el alumno:

- Estas frases se responderán de forma escrita, puede darse el tiempo para realizarlo en el aula o que se haga en casa.
- De ningún modo se debe forzar el compartir las respuestas, ya que pueden ser muy personales, se recomienda que sea a voluntad del alumno.
- Lo que se compartirá será de forma general la experiencia en base a las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al realizar el ejercicio?, ¿te fue difícil o sencillo responder?, ¿por qué?

1. Me siento muy triste cuando...

2. Una pregunta que tengo sobre la vida es...

3. Me enojo cuando...

4. Un pensamiento que habitualmente tengo es...

5. Me da miedo cuando...

6. Algo que quiero pero me da miedo pedir, es...

7. Me veo a mí mismo...

8. Estoy preocupado (a) por...

9. Más que todo me gustaría...

10. Mis sueños despiertos...

Autoconcepto

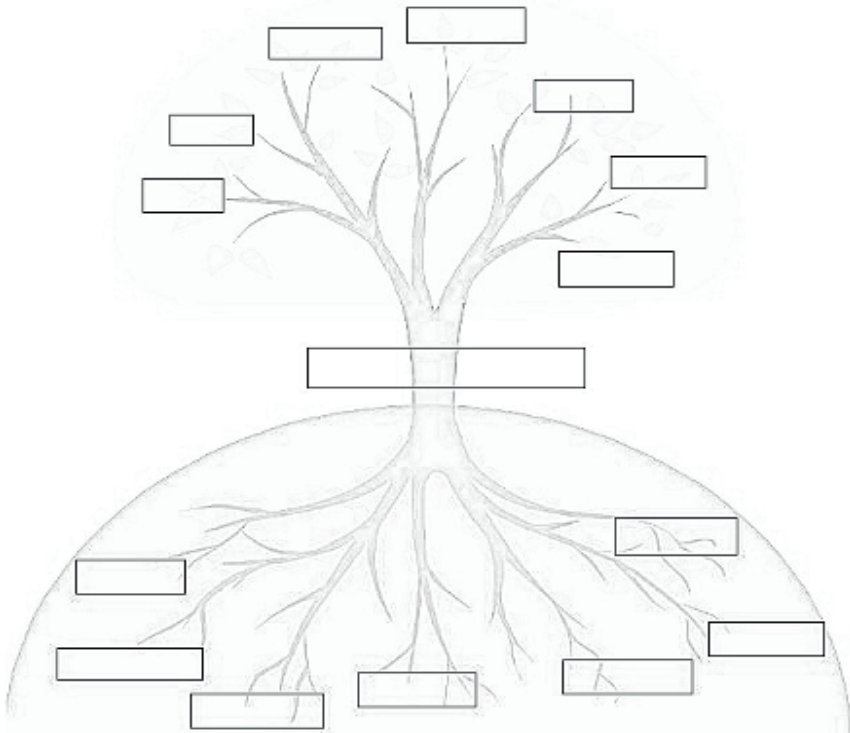
Es la idea que tienes sobre ti mismo, esto se manifiesta en tu conducta y en quién eres. Si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente o apto, actuará como tal. El autoconcepto o autoimagen limita en forma poderosa, pero también impulsa a ser mejor y lograr metas.

Pregunta clave: ¿Cómo me veo a mi mismo?

En ocasiones nuestro juez más severo somos nosotros mismos, nos ponemos piedras en el camino con los pensamientos negativos que tenemos hacia nosotros. Una forma de superar estas creencias es reconociendo nuestras habilidades, talentos y éxitos en la vida. Revisa el siguiente ejercicio.

Ejercicio: El árbol de mi vida

Escribe a continuación en cada una de las ramas del siguiente árbol los éxitos que has conseguido en tu vida y en las raíces coloca las habilidades que te permitieron lograrlas. En el centro coloca tu nombre o como te gusta que te digan.



Responde: ¿Te costó trabajo reconocer tus habilidades y éxitos? ¿Por qué?

Es gratificante el poder reconocer lo que se ha logrado, esto sin duda ayuda a tu autoestima, dándote confianza para intentar cosas buenas, así mismo se tiene una imagen más positiva de uno mismo.

Cómo adulto es más probable que hayas logrado más cosas en tu vida que un adolescente regular, pero es importante que ayudes a los alumnos a ver esos logros que ya han alcanzado, tales como aprender a tocar algún instrumento, ganar un concurso, hablar otro idioma, haber cursado la escuela, tener buenas calificaciones, etc.

Se recomienda que el ejercicio se realice en el aula, si el grupo es numeroso puede compartirse por equipos, procura que en los equipos no queden los “grupitos” de siempre. Pregunta a los alumnos al final del ejercicio, cómo se sintieron y qué aprendieron con ello.

Otros afectan nuestro autoconcepto

Nuestro autoconcepto puede ser influido por otros, las creencias que tenemos de nosotros mismos en ocasiones son provocadas por factores externos.

Cuando alguien nos alienta y nos dice que nosotros podemos lograrlo, nos sentimos contentos y con energía para hacer las



cosas, es una influencia positiva la que estamos recibiendo y nos hace pensar bien de nosotros mismos. Por el contrario, cuando alguien nos minimiza, o nos dice que no podemos hacer tal o cual cosa, esto puede perjudicarnos y en efecto que no logremos nuestros propósitos.

Sigue la frase “Toma las cosas de quién viene”, no pongas atención a las críticas destructivas, valora aquellos comentarios que pueden hacerte crecer; conocer la diferencia entre uno y otro hará que tu autoconcepto no se vea devaluado por otras personas.

Ejercicio: Lo que otros dicen

Identifica alguna situación ante la que te hayas sentido preocupado o inseguro, recuerda aquellas palabras de aliento y consejos que te dieron la fuerza necesaria para pensar positivamente y salir adelante. Escríbelas a continuación, te servirá como motivación ante futuros retos.

Hasta este punto has alimentado tu autoconcepto de forma positiva, integrando tus habilidades y logros personales.

Autoevaluación

Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien, y le permiten crecer y aprender: y considerarlas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Pregunta clave: Lo que haces y eliges, ¿en verdad te hace crecer, aprender y sentirte bien contigo mismo?

Análisis del campo vital

A continuación se presenta el modelo llamado análisis del campo vital. Su propósito es ayudarte a identificar si en el momento actual en tu vida hay equilibrio o si, por el contrario, existen riesgos de crisis que debas enfrentar en el presente o en un futuro próximo.

El concepto de crisis es entendido como un momento en la vida de una persona, en el cual debe enfrentar, de manera impostergable, una situación de conflicto de diversa naturaleza, la cual es incapaz de resolver, debido a que presenta una pérdida de control emocional.

Por ello este tipo de análisis te permite darte cuenta del riesgo antes de que ocurra el problema, con ello podrás evitarlo, al hacer lo que consideres pertinente al tener control de tus emociones.

A continuación se te presenta el círculo del análisis vital, revisa las áreas que lo componen y sigue las instrucciones para realizar el ejercicio.



Como puedes ver el círculo se compone de tres grandes áreas: Relaciones familiares / sociales, Trabajo / estudios y motivación personal. La forma de realizar el análisis es reflexionar acerca del tiempo y esfuerzo que se dedica a cada una de las áreas.

Ejercicio: Análisis del campo vital

Sigue los pasos:

1. Escribe los nombres de las áreas en cada parte.
2. Pondera del 0 al 10 cuánto tiempo y energía crees que le dedicas a esa área (donde 0 es el mínimo tiempo y energía y el 10 es lo máximo).
3. Une los puntos y construye tu círculo.
4. Después contesta las preguntas.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--|--|--|--|--|--|--|--|----|
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| | 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 |
| | | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| | | | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| | | | | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | | | | 5 | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | 4 |
| | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 |
| | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 |
| | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 7 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 9 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | |

- ¿Está equilibrado tu círculo?

- ¿Cuál es el aspecto que más puntos obtuvo en la distribución de tu campo vital?

- ¿Cuál es el aspecto que menos puntos tuvo?

- ¿Qué sentimientos te produce esta situación?

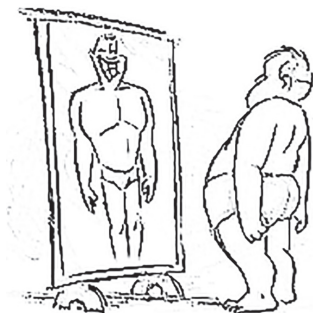
- ¿Cómo se fue generando esta situación?

- Si la situación permanece igual, ¿cuáles riesgos de crisis percibes en un futuro próximo?

- ¿Cuáles cambios tendrías que realizar para equilibrar la relación entre tu persona, tu familia y tu escuela o trabajo?

Autoaceptación

Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir, ya que sólo a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello. Aceptar con orgullo las propias capacidades y habilidades, y reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado.



Pregunta clave: ¿Podemos querernos a la vez que rechazamos lo que somos?

En este punto de la escalera de la autoestima vamos a reflexionar acerca del grado en que nos agradamos y aceptamos

y cómo esto influye en nuestro actuar y reflexionar acerca del valor que tenemos como personas.

En este punto en la escalera de la autoestima ya sabes quién eres, pero... ¿lo aceptas? Un punto clave para enmendar nuestros errores es aceptarlos, pasa lo mismo con las actitudes y acciones que realizamos, mientras no lo aceptes como propio no podrás hacer nada al respecto.

También en este paso ya conoces tus cualidades, habilidades y éxitos, ¿los valoras? Cuántas veces te has quejado por no tener tal o cual cosa, desde cuestiones materiales, hasta actitudes, etc.

Pocas veces estamos totalmente satisfechos con lo que somos y tenemos, y valoramos más lo que otros tienen, sin valorar lo nuestro. Vamos a reflexionar sobre esto.

A continuación se te presenta un ejercicio que resulta ser muy interesante para los alumnos, realízalo en la medida de tus posibilidades.

Ejercicio: La tienda mágica

No se necesita ningún utensilio para este ejercicio, todo será imaginario. Imagina que acudes a una tienda muy distinta de todas las que conoces. Es una tienda en donde puedes comprar cosas que no se venden en ninguna otra. Es una tienda de deseos, cualidades y sentimientos, y en ella encontrarás todo lo que quieras.

Aquí se venden sentimientos, amigos, inteligencia, habilidades para algo especial, etc. Pero no se paga con dinero, sino que se debe dejar algo a cambio de lo que tienes como persona; por ejemplo: puedo comprar un buen amigo y pagar con mi habilidad para dibujar.

Necesitas otras personas que quieran divertirse contigo, una de ellas será el dueño de la tienda, y será quien decida si le conviene o no el cambio y si acepta lo que le ofreces o si hace falta algo más.

Piensa en algo que desees y con qué lo pagarías (nada de cosas materiales). Una vez que estén todos listos se abrirá la tienda y pasarán uno por uno. Al final comenten lo sucedido.

Autorespeto

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse.

Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. Todos tienen actitudes buenas y malas, ningún ser humano es perfecto. “Siempre habrá alguien mejor o peor que yo”, es por eso que “el que soy, así como soy, merece todo mi respeto”. No se debe esperar a respetarse cuando se sea mejor.

Pregunta clave: ¿Cuidas tu cuerpo y tu persona?

Las personas comúnmente piensan que se respetan a sí mismas, cuando la realidad es otra. Existen prácticas que dañan tu integridad física y mental tales como:

- Involucrarse en peleas.
- Tener una relación que no sea sana (de amistades o de noviazgo).
- Consumir sustancias nocivas para la salud, etc.

En ocasiones se llevan a cabo este tipo de prácticas por la influencia de un tercero, por miedo al “qué dirán” o por querer agradar a otros. Veamos un ejemplo:

Una persona está en una fiesta se siente cansada y su organismo le pide dormir, pero le da miedo quedar mal con sus amigos, se queda en la fiesta y no la goza ni descansa.

Este tipo de situaciones se pueden plantear a los alumnos, preguntándoles:

¿Tú qué harías en esta situación?

Ejercicio: ¿Quieres saber si te autorespetas?

Responde con sinceridad las siguientes preguntas. (Estas preguntas son tanto para ti como para tus alumnos)

1. ¿Por lo general cómo me trato? Describe la forma en que lo haces, un bien o un mal no es suficiente para darte cuenta de esta situación.

2. ¿Qué hago por mí y para mi beneficio?

3. ¿Pido a los demás que respeten mis necesidades o juego a que no importo? Menciona una situación en donde des cuenta de ello, tal y cómo en el ejemplo anterior.

4. ¿Respeto mis urgencias físicas y emocionales, y trato activamente de satisfacerlas? Explica tu respuesta.

5. ¿Reservo tiempo para hacer cosas que me gustan? Específica cuánto tiempo y las actividades que realizas.

6. ¿Hay congruencia entre lo que soy y lo que hago? Explica tu respuesta.

7. ¿Busco personas que me valoren por lo que soy? ¿Cómo te das cuenta de qué te valoran?

Autoestima

¡Felicidades!

Has llegado al último peldaño en la escalera de la autoestima.

Es la síntesis de todos los pasos anteriores, si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y respeta, tendrá autoestima.

Las experiencias pasadas tienen influencia en el comportamiento de ahora; aunque no se pueda cambiar lo que pasó ayer, sí puede cambiarse lo que se siente con respecto de ello ahora.

La barrera principal para la reconstrucción de la autoestima es vivir en el pasado, lleno de culpas, resentimientos, etc.

Pregunta clave: ¿Me quiero, me acepto y me respeto?

Recuerda siempre que la autoestima requiere trabajo pero al trabajarla obtendrás maravillosos resultados.

Ejercicio:

Vamos a reflexionar sobre lo que has logrado hasta este punto, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué sentimientos hacia mí mismo han cambiado?

- ¿Qué he aprendido sobre mí mismo?

- ¿He aplicado lo aprendido en mi vida personal, social y laboral?

Ahora lee las siguientes lecturas sobre la autoestima y reflexiona al respecto, si te es posible coméntalas con más gente.

Lectura 1: Soy una persona valiosa

Soy una persona con valor, exitoso y ocupo un lugar insustituible en la vida. Trato de salir adelante como lo hace cualquier ser humano. Hago lo mejor que puedo en las

circunstancias que encaro. Tengo derechos por ser humano, así como legítimas necesidades. Soy una persona que merece vivir con dignidad. Soy imperfecto y, por lo tanto, perfectible, como todos los demás, me acepto tal cual soy, sin juicio alguno, puedo elegir mis actitudes, mi valor es único e inmutable. Actúo en busca de mis propias soluciones, merezco ser respetado, igualmente, necesito respetar a los demás. Merezco vivir con paz y seguridad, soy una persona con vida, que busca la bondad. Puedo dar mi sello personal y único a lo que hago. Tengo conciencia de mi existir, soy un ser humano valioso.

Responde:

1. ¿Me resistí a pensar en mi valor, me costó trabajo aceptarlo?

2. ¿Leer esto generó sentimientos agradables hacia mí mismo?

3. ¿Vivo con un sentimiento de agrado hacia mí mismo?

Lectura 2: **Cuando nuestra olla está alta**

Se recomienda marcar al lado de cada frase cuál es una verdad para ti.

- Tengo la sensación de ser valioso e importante.
- Surge en mi la integridad, la responsabilidad, la solidaridad y el amor.
- Tengo fe en mi competencia; puedo pedir ayuda a los demás, a la vez que conservo la confianza de que puedo tomar mis propias decisiones.
- Al percibir y respetar mi valía, percibo y respeto la valía de los demás.
- Irradio confianza y esperanza.
- Me acepto por completo como ser humano: aprecio mi físico, acepto la gama de sentimientos, etc. Me siento contento de ser quien soy. ¡No quisiera ser otra persona!
- Me percibo como único y percibo a los demás como únicos y diferentes.
- Permito que los demás conozcan, respeten y expresen sus sentimientos.
- Acepto el éxito y me siento satisfecho cuando alcanzo lo que me propongo.
- Conozco mis derechos y obligaciones, los defiendo y también conozco mis necesidades y busco satisfacerlas sin dañar ni atropellar a otros.
- Asumo la responsabilidad de mis errores, aprendo de ellos y hago algo para aprender a repararlos com-

pletamente o de manera parcial cuando esto es lo único posible.

- Manejo mi agresividad sin hostilidad y sin lastimar a los demás.
- Busco confirmar mis percepciones.
- Me siento integrado y puedo ser auténtico.
- Creo firmemente en ciertos valores y principios, estoy dispuesto a defenderlos, aún cuando encuentro oposición y me siento seguro de mí como para modificarlos si nuevas experiencias indican que estoy equivocado.
- No gasto tiempo ni energías preocupándome en exceso por el pasado ni por lo que pueda ocurrirme en el futuro. Aprendo del pasado y proyecto mi futuro, pero vivo intensamente el presente aquí y ahora.
- Como persona me considero y me siento igual que cualquier otra persona: ni inferior ni superior, sencillamente igual en dignidad.
- Sé ser amigo y tener relaciones positivas.
- Estoy dispuesto a colaborar con los demás si me parece apropiado y conveniente y sin dejar manipularme.
- Soy sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeto las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas y entiendo que no tengo derecho –ni lo deseo– a divertirme a costa de otros.

Lectura 3: Diez reglas de oro para amarte

Reflexiónalas tú y luego inténtalo con tus alumnos.

1. Deja de criticarte. La crítica no cambia positivamente a nada ni a nadie, rehúsa a criticarte y acéptate cómo eres. Todos cambiamos constantemente, cuando te críticas, tus cambios son negativos y cuando te apruebas, tus cambios son positivos.
2. No te asustes a ti mismo(a). No te aterrorices con pensamientos que te asustan, es una manera muy difícil de enfrentar la vida, encuentra una imagen mental que te provoque placer, que te dé confianza e inmediatamente cambia los pensamientos que te asustan por los que dan placer y confianza.
3. Sé gentil, amoroso(a) y paciente. Trátate como tratarías a una persona que amas verdaderamente.
4. Sé amable con tu mente. Odiarte y enojarte contigo es sólo odiar tus pensamientos, no te odies por tener pensamientos que no deseas, amablemente cámbialos. Sólo reconócelos y déjalos ir.
5. Elóciate a ti mismo(a). La autocrítica desanima y quiebra el espíritu. La alabanza lo construye. Alábate a ti mismo tanto como puedas. Reconoce cada pequeño paso que des y dite: “bien que lo estás haciendo”.
6. Apóyate a ti mismo(a). Encuentra la manera de darte apoyo, encuentra amigos y personas y permite que te ayuden. Se necesita fortaleza para pedir y aceptar ayuda cuando la necesitas.

7. Ama tus partes negativas. Reconoce que tú las creaste para llenar alguna necesidad, ahora estás encontrando nuevas y más constructivas formas de llenar esas necesidades. Así que, ámalas y deja ir los viejos y negativos patrones.
8. Cuida tu cuerpo. Aprende sobre nutrición, ¿qué clase de combustible le produce más beneficio a tu cuerpo y le proporcionará más energía? Aprende sobre ejercicio, ¿qué tipo de ejercicio disfrutas y puedes hacer con frecuencia? Ama y cuida el cuerpo que habitas.
9. Trabaja con el espejo. Mírate a los ojos a menudo, exprésate este nuevo sentido de amor que tienes hacia ti mismo, perdónate mientras te miras a los ojos. Háblate y háblales a tus seres queridos mientras te ves en el espejo, perdónalos también, cuando menos una vez al día repite: “me amo, realmente me amo”.
10. Amarte hoy. No esperes hasta sentirte perfectamente bien, hasta bajar de peso, hasta que mejores en el trabajo o escuela y mejoren tus relaciones, empieza ahora. ¡Haz lo mejor que puedas y ámate por ello!



Ejercicio: Soy una persona valiosa.

Completa las siguientes frases con lo primero que venga a tu mente de por qué eres una persona valiosa.

Soy una persona valiosa...

Soy una persona valiosa...

Soy una persona valiosa...

Reflexiona y comenta, si puedes con otra persona. ¿Fue sencillo? ¿Pensaste en ti positivamente? Como ves, el trabajo con tu autoestima puede hacerse diariamente, recordando que somos valiosos, únicos e insustituibles en la vida.

Ahora que te conoces mejor y que te sientes mejor contigo mismo, puedes trabajar para alcanzar las metas que te propongas. Recuerda que el camino no siempre es fácil, pero ahora tienes las herramientas necesarias para levantarte si te tropiezas en el camino.

Estamos listos para desarrollar lo que se conoce como “plan de vida y carrera”.

3.3 Plan de vida y carrera

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de las personas, es en donde se forma la identidad, y por lo tanto, se define quién somos y quién queremos llegar a ser. Sin embargo, esta visión puede llegar a perderse con el paso del tiempo, puede ser que se caiga en la rutina y se dejen de lado cosas que siempre quisimos hacer.

En este apartado vamos a trabajar el plan de vida y carrera tanto para ti, docente, para que puedas plantearte nuevos retos y cumplirlos, de forma que mejore tu calidad de vida; y para tus alumnos, para que puedas orientarlos en la búsqueda de su identidad.

El ser humano no es un ser perfecto, pero es perfectible, esto significa que eres capaz de dirigir tu vida hacia un mejor camino y que puedes cambiar para bien y aprovechar tus áreas de oportunidad.

Esto es posible a través de un plan diseñado por ti para lograr tus objetivos y los cambios que desees para ti.

*Si no sabes hacia
dónde se dirige tu barco,
ningún viento te será favorable.*

SÉNECA

A continuación se te presenta información y ejercicios útiles para trabajar con tu proyecto de vida y el de tus alumnos.

Importancia de las metas y planes

El planear en forma organizada, clara y objetiva tu futuro es algo de singular importancia. En tus manos está escoger el camino: del esfuerzo, de la disciplina, pero también del progreso, de la plenitud y de tu realización como persona. El crear tu propio futuro implica: pensar en el futuro; tener una actitud positiva; tener clara visión de tus objetivos. Recuerda que “querer es poder”.

Es importante que comprendas que ni los mejores profesionistas tienen objetivos claros; ni los malos profesionistas no tienen objetivos claros; la diferencia no está en el nivel de inteligencia, ni en el medio familiar; está en la visión clara y positiva del futuro, en tu autodeterminación.

Ejercicio: La gran meta de tu vida

Antes de trabajar en metas específicas, es aconsejable que tú y tus alumnos tengan una idea general de lo que les gustaría que fuera su vida. Escríbelo a continuación:

¿Por qué fallan algunos planes?



Es probable que en alguna ocasión te hayas planteado una meta que no resultó como tú esperabas. Esto puede deberse a que no se les da continuidad y no se busca alcanzarlos arduamente.

La recomendación es el método de las tres p's.

Paciencia – Persistencia – Perseverancia

¿Recuerdas alguna meta que te hayas planteado y no haya resultado debido a esto?

Los planes también pueden fallar por la forma en que se elaboran, algunos INGREDIENTES CLAVE que se deben recomendar para que esto no suceda son:

- Las metas deben ser formuladas por ti.
- Compartidas con tu equipo (amigos, familia).
- Amplias y detalladas (qué, cómo, cuándo, por qué).
- Positivas y alentadoras.
- Después de formularlas, debes trabajar para lograrlas.

Características de un plan

Un plan tiene que ser:

- Objetivo.
- Claro.
- Alcanzable.

- Medible y cuantificable.
- Seguido y revisado frecuentemente.
- Actualizado.
- Redefinido en sus metas cada vez que se considere necesario.
- Comunicado a aquellas personas en quienes confiamos y nos van a ayudar a avanzar en nuestro proyecto.
- Que tenga sentido a la persona que lo realiza.
- Flexible.
- Descrito en el tiempo.
- Un camino para que las personas alcancen sus metas.

Puede parecer un poco complicado, pero es mucho más fácil de lo que parece, el secreto consiste en poner atención en dónde se está y a dónde se quiere llegar. En los siguientes temas vamos a identificar las áreas que contiene un plan de vida y carrera, cómo formular los objetivos y metas y lo más importante que logren identificar, tanto Tú como tus alumnos, su situación actual y cómo desearían que fuera en un futuro no muy distante.

3.4 Áreas del plan de vida y carrera

Nuestra vida se encuentra dividida en diversas “esferas” o áreas en las cuáles nos desenvolvemos. Vivimos dentro de una familia, tenemos amistades, asistimos a una escuela /trabajo, vivimos en una comunidad, etc. y tenemos diversos roles en cada uno. Para determinar qué poner en nuestro plan de vida y carrera es necesario conocer si nos encontramos satisfechos y plenos en cada una de esas “esferas” y con los roles que tenemos o si bien, es necesario hacer un cambio.

La revisión de cada área debe hacerse minuciosamente, en la búsqueda de lograr un desarrollo integral y una facilitación de las relaciones interpersonales. Una forma de hacerlo es a través de cuestionamientos que permitan descubrir de entre las cuatro áreas, cual es la de mayor peso o significado en el momento actual y por qué.

Ejercicio: Áreas de contacto

Este ejercicio puede ayudarte a ti y tus alumnos a identificar su situación actual en cada una de las áreas.

Reflexiona y responde con sinceridad las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

- ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

- ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi escuela / trabajo?

- ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

3.5 ¿Cómo plantearse metas?

El primer paso para empezar a plantearse metas es tener en cuenta lo siguiente:

Las metas deben ser **establecidas por ti** para que tengas la motivación para alcanzarlas. Cuando las metas no son establecidas por ti mismo, al cumplirlas, puedes no sentirte lo suficientemente orgulloso de ello.

Las metas deben estar **expresadas en primera persona**: “Quiero que mis padres se lleven mejor conmigo” no está en primera persona, porque esta meta está en función de otra persona. “Respetar a mis padres”, está en primera persona y es una acción que te llevará al objetivo de mejorar tu relación con tus papás.

Las metas deben escribirse en **términos positivos**, hablar de lo que sí deseas y no de lo que no deseas. “Mejorar mis calificaciones” vs “No reprobar”.

Es importante determinar **un tiempo** de cumplimiento para tu meta, para que de este modo sea más fácil monitorear tu avance. Por ello para su evaluación es importante que tu meta **pueda ser verificada** a través de algún medio como lo es la agudeza sensorial, pregúntate ¿qué pensamientos, sentimientos y conductas vas a tener al lograr tu meta?, ¿qué vas a ver?, ¿sentir?, ¿oír?

Las metas que te propongas deben ser **realistas**, si te planteas metas que no puedes cumplir, podrías desanimarte.

Es importante que tengas confianza en que puedes lograrlo, creer en ti, en que tienes el poder de realizar cierta actividad, alcanzar un triunfo o cambiar una determinada situación.

Esta información resulta útil para comunicarla con tus estudiantes de modo que ellos puedan plantearse metas de una forma en que puedan lograrlas y sentirse orgullosos de ellos mismos.

Ejercicio: Establecer metas

Con base en tus respuestas del ejercicio anterior, ahora escribe como te gustaría que fueran tus relaciones, escribe una meta para cada área, toma en consideración las recomendaciones que se te dieron para formular las metas.

- Mi vida deseada en relación conmigo mismo. Meta:

- Mi vida deseada en relación con mi familia. Meta:

- Mi vida deseada en relación al trabajo (escuela). Meta:

- Mi vida deseada en relación con el mundo. Meta:

Como ves, este ejercicio es muy sencillo y puede servir de orientación a tus alumnos para definir qué cosas les gustaría cambiar acerca de su situación actual, por ello, en el apartado trabajo, se te ha puesto también escuela, puesto que va dirigido a ellos. En la medida de tus posibilidades al aplicar este ejercicio, busca que compartan cómo se sintieron y si fue difícil reconocer la situación de cada uno y establecer las metas.

Ya te diste cuenta de las cosas que te gustaría cambiar y estableciste algunas metas, vamos ahora a establecer un plan para poder cumplirlas. Para ello deberás tomar en cuenta tus fuerzas y debilidades que ya identificaste en el apartado de la autoestima.

Reflexiona sobre lo siguiente:

- ¿Cómo me ayudarán mis fuerzas al logro de mis objetivos generales y particulares?
- ¿Cómo me dificultarán mis debilidades llegar al logro de mis metas?

Ejercicio: Plan de Acción para cumplir metas

Ahora puedes establecer un plan para lograr tus metas, puedes tomar las que ya estableciste o bien pensar en otras. Considera todas las metas que son importantes para ti, aunque sean relativamente fáciles o difíciles de obtener. Sé honesto contigo

mismo. Divertirse y pasarla bien es una meta tan legítima como cursar una maestría.

Instrucciones:

1. Anota tus propias metas en las secciones de éste inventario, haciendo cualquier re-definición en las áreas de metas que consideres necesario.
2. Establece un plazo para lograrlo.
3. Establece un plan de acción respondiendo a la pregunta ¿Cómo voy a lograrlo? Y piensa cuanto tiempo te tomaría cada tarea.
4. Identifica dificultades a las que puedas enfrentarte.

Te presentamos un ejemplo:

ÁREA PERSONAL

META: Alcanzar mi peso ideal (88 kg)

| PLAZO: | 8 meses | | | |
|-----------------|---|--|--|--|
| PLAN DE ACCIÓN | Investigar una rutina de ejercicio adecuada. Ir con un nutriólogo | Iniciar la dieta. Realizar mi rutina diaria de ejercicio (20 min). | Aumentar la rutina de ejercicio a 1 hora por 5 días. Continuar la dieta. | Continuar la dieta. Investigar ejercicios de acondicionamiento físico. |
| TIEMPO ESTIMADO | 2 semanas | 1 mes | 3 meses | 3 meses |

| | | | | |
|--------------|--|--|---|--|
| DIFICULTADES | No conozco ningún profesional cercano. | Salidas sociales en donde puedo romper mi dieta. | Tener la suficiente condición física para realizar la hora diaria de ejercicio. | Adquirir pesas para ejercicio de acondicionamiento físico. |
|--------------|--|--|---|--|

Como ves, es muy sencillo, pero te ayuda a seguir un camino y lograr lo que te propones, así como prever dificultades y preguntarte cómo puedes superarlas, te invitamos a realizar el tuyo.

ÁREA: PROFESIONAL Y/O APRENDIZAJE

Anota metas para tu área de profesional y/o de aprendizaje, puede ser educación formal, cursos, capacitaciones, aspiraciones de empleo, conocimientos no adquiridos, incluso libros no leídos.

META:

| | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| PLAZO: | | | | |
| PLAN DE ACCIÓN | | | | |
| TIEMPO ESTIMADO | | | | |
| DIFICULTADES | | | | |

ÁREA: PERSONAL

Anota las metas para tu área personal, qué aspiras, que hábitos te gustaría cambiar, relaciones que desees mejorar.

META:

| PLAZO: | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|
| PLAN DE ACCIÓN | | | | |
| TIEMPO ESTIMADO | | | | |
| DIFICULTADES | | | | |

ÁREA: TIEMPO LIBRE

Anota metas para tu tiempo libre y diversiones, hobbies, deportes, vacaciones, intereses, habilidades no desarrolladas.

META:

| PLAZO: | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| PLAN DE ACCIÓN | | | | |

| | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|
| TIEMPO ESTIMADO | | | | |
| DIFICUL- TADES | | | | |

PRIORIDAD DE METAS

Anota por orden de importancia tus metas.

1. _____

2. _____

3. _____

Ahora te invitamos a llevar a cabo el plan de vida que diseñaste, poniendo en práctica tu inteligencia emocional.

Un comentario final

Estamos seguros que este manual te apoyará en el trabajo que realizas o realizarás con adolescentes, sin embargo serás definitivamente tú quien le dé a dicho manual la dimensión que merezca y a las ideas de la imperante necesidad del desarrollo de la inteligencia emocional, un lugar en la enseñanza de saberes.

¡FIN!

REFERENCIAS

- Branden, N. (1994). *El poder de la autoestima: cómo potenciar este importante recurso psicológico*. México: Paidós.
- Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. México: Paidós.
- Cabello, R., Ruiz, D. y Fernández, P. (2010). Docentes emocionalmente inteligentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*,13(1), 41-49.
- Casares, D. (1993). *Planeación de vida y carrera: vitalidad personal y organizacional, desarrollo humano y crisis de madurez, asertividad y administración del tiempo*. (2.^a ed.). México: Limusa. [Versión electrónica]
- Cerezo, H. (2005). *Concepto de crisis*. Recuperado el 12 de diciembre de 2016 de: <http://intervencionencrisisydesastres.wordpress.com/>
- Fernández, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. España: *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Goleman, D. (2007). *La inteligencia emocional*. México: Ediciones B, S.A.
- González, A. (1991). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación* (2.^a ed.). México: Trillas. (reimp.2005)
- González, A. (1998). *El niño y la educación: programa de desarrollo humano: niveles primaria y secundaria*. México: Trillas (reimp.2002)
- Janda, L. (1998). *Los test de autoconocimiento y superación*. Barcelona: Robinbook.

- La pregunta (2009). *Pensamientos y reflexiones de ayer, hoy y siempre*. Recuperado el 27 de julio de 2017 de: amorxsiempre.blogcindario.com/2009/11/00031-la-pregunta.html.
- Lafarga, C. (1990). *Desarrollo del potencial humano: aplicaciones de una psicología humanista*. Vol. 2. México: Trillas.
- Rodríguez, M. (1988). *Autoestima: clave del éxito personal* (2.^a ed.). México: Manual moderno.
- Suárez, C. (1999). *Desarrollo Humano II: Adolescencia*. México: Trillas-EDEM.
- Weimberg, F. (2010). *Siete reglas de oro para establecer objetivos*. Recuperado el 2 de enero de 2017 de: http://www.caps.com.ar/articulos/articles.php?art_id=254&start=1

Esta edición fue impresa en los talleres de Serna Impresos,
en el mes de diciembre de 2020. El tiro fue de 500 ejemplares.

El cuidado de la edición estuvo a cargo de
María del Rocío Rodríguez Román.