



La Solución Pacífica
Educación en Carácter
PROGRAMA

ALTO

AUTOCONTROL

Para Cambiar Los Corazones Y Las Mentes

La Solución Pacífica®

Programa de Educación en Carácter

La Solución Pacífica®

Programa de Educación en Carácter



Para Cambiar Los Corazones Y Las Mentes

*Principios Prácticos Y Técnicas Para
Construir Un Carácter Positivo En El
Mundo De Hoy*

Manual del Maestro **Unidad de Autocontrol**

Por Yisrayl Hawkins

Copyright © 2003, por Yisrayl Hawkins

Todos Los Derechos Reservados

Todas las consultas deben dirigirse a:

The Peaceful Solution Character Education Incorporated
La Solución Pacífica Educación en Carácter Incorporada

PO Box 2442

Abilene, TX 79604

849 Formosa St.

Abilene, TX 79602

Teléfono: 001 (325) 676-9492

Fax: (325) 677-9023

www.peacefulsolution.org

Impreso y Encuadernado en los Estados Unidos de América

La Solución Pacífica

Programa de Educación en Carácter

Prefacio	xv
Introducción.....	xvii
Cómo Usar Este Programa.....	xix

Unidad Tres

Autocontrol

Introducción A La Unidad	Plan De Estudios 1	Página a
--------------------------------	--------------------	----------

Capítulo Uno: El Autocontrol Comienza

Contigo	Plan de Estudios 1	Página c
----------------------	---------------------------	-----------------

Nota Para El Maestro	Plan De Estudios 1	Página c
----------------------------	--------------------	----------

Plan De Estudios.....	Plan De Estudios 1	Página e
-----------------------	--------------------	----------

Nota Para El Estudiante.....	1
-------------------------------------	----------

Capítulo Uno: El Autocontrol Comienza Contigo

Introducción.....	3
-------------------	---

La Pregunta Del Día..... ¿Qué Es El Autocontrol?	4
--	---

Rebobinar Y Revisar	4
---------------------------	---

Las Personas Necesitan Personas Que Tengan Un Alto Carácter Moral --	5
--	---

Lo Que Es Mío Es Mío Y Lo Que Es Tuyo Es Tuyo.....	6
--	---

Tratar Con Cuidado.....	6
-------------------------	---

Muy Bien, Una Pregunta Más... ¿Por Qué Necesito Tener Autocontrol?	7
--	---

La Importancia Del Autocontrol	8
--------------------------------------	---

El Autocontrol Desarrolla Otros Rasgos	10
--	----

Protege Tu Mente	11
------------------------	----

Sé Tu Propio Mejor Crítico, No Tu Peor, Controla Tu Forma De Pensar Sobre Ti	12
--	----

No Se Trata Solo De Ti, Controla Tu Forma de Pensar En Los Demás	14
--	----

Unidad Tres

Piénsalo -----	15
Hablando Claro -----	15
Es Una Cuestión De Elección -----	16
Una Opción Negativa -----	17
Una Opción Positiva, Trae Recompensas -----	18
Hacer O No Hacer.....Esa Es La Pregunta, El Autocontrol Es La Respuesta -----	20
Poniéndolo Todo Junto -----	21
Comprender El Punto Principal -----	22
Lo Que He Aprendido -----	24
Actividades De Enriquecimiento -----	25
Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	26
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	27

Capítulo Dos: Controlando Tus Emociones

Para Tu Ventaja ----- Plan De Estudios 2 Página a

Nota Para El Maestro ----- Plan De Estudios 2 Página a

Plan De Estudios----- Plan De Estudios 2 Página c

Capítulo Dos: Controlando Tus Emociones

Para Tu Ventaja ----- 29

Introducción ----- 29

¿Qué Son Las Emociones? ----- 30

Definiendo Emociones ----- 31

Miremos Más De Cerca ----- 33

No Solo En La Piel----- 34

Las Emociones Realmente Pueden Desgastarte ----- 34

Consejos Para Superar El Estrés ----- 37

Las Emociones Realmente Pueden Construirte----- 38

Las Emociones Pueden Ser Realmente Confusas ----- 40

Todo Está En La Forma En Que Respondes ----- 41

Las Reacciones Impulsivas Pueden Conducir A Un Comportamiento
Irracional ----- 42

El Comportamiento Irracional Puede Conducir A La Muerte ----- 43

¡Piénsalo! ----- 44

Manteniéndolo En Perspectiva ----- 45

Aplicando Autocontrol A Tus Emociones ----- 46

El Diagrama De Autocontrol ----- 47

Comprender El Punto Principal ----- 48

Lo Que He Aprendido ----- 53

Actividades De Enriquecimiento ----- 54

Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	55
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	56

Capítulo Tres: Controla Tu Ira

-----	Plan de Estudios 3 Página a
Nota Para El Maestro -----	Plan De Estudios 3 Página a
Plan De Estudios -----	Plan De Estudios 3 Página c

Capítulo Tres: Controla Tu Ira ----- 57

Introducción -----	57
Hechos Sobre La Ira -----	58
Las Muchas Caras De La Ira -----	59
La Ira Puede Lastimar -----	60
La Pregunta Del Día..... ¿Por Qué Nos Enojamos? -----	61
Saltando A Conclusiones-----	62
Resuélvelo, No Luches -----	63
Secuencia De La Ira -----	64
Determinando Tu Estilo De Ira -----	67
Lo Que Todo Se Reduce A -----	69
Tú Eres Responsable De Controlar Tu Ira -----	71
Comienza A Controlar Tu Ira -----	72
Formas Apropriadas Para Lidiar Con La Ira -----	75
Comprender El Punto Principal -----	78
Poema: Ira Tonta -----	83
Lo Que He Aprendido-----	84
Actividades De Enriquecimiento -----	85
La Retrospectiva Es 20/20 -----	86
Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	87
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	88

Capítulo Cuatro: Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación ----- Plan De Estudios 4 Página a

Nota Para El Maestro -----	Plan De Estudios 4 Página a
Plan de Estudios -----	Plan De Estudios 4 Página c

Capítulo Cuatro: Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación----- 89

Introducción-----	89
¿Qué Es Exactamente La Comunicación? -----	90
Prueba Tus Conocimientos -----	92

Escuchar También Requiere Autocontrol -----	93
La Pregunta Del Día..... ¿Por Qué Es Importante	
Entender Lo Que Alguien Dice Y Siente? -----	93
Consejos Para La Escucha Activa -----	95
La Mala Comunicación Puede Conducir A La Falta De Respeto -----	99
Miremos Más De Cerca -----	101
Conflictos Y Autoridad -----	102
Miremos Más De Cerca -----	103
¡Advertencia! ¡Advertencia! ¡Advertencia! -----	104
Una Línea Fina -----	105
Cómo RESPONDER Cuando Otros Pierden Su Autocontrol -----	106
¡Piénsalo! -----	108
Poniéndolo Todo Junto -----	108
La Decisión Es Tuya -----	111
Lo Que He Aprendido -----	112
Actividades De Enriquecimiento -----	113
Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	115
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	116

Capítulo Cinco: Manteniendo Tu Autocontrol

----- Plan De Estudios 5 Página a

Nota Para El Maestro -----	Plan de Estudios 5 Página a
Plan de Estudios -----	Plan de Estudios 5 Página c

Capítulo Cinco: Manteniendo Tu Autocontrol ----- 117

Introducción -----	117
La Pregunta Del Día..... ¿Qué Son Las Influencias? -----	118
¿Qué Son Las Influencias Positivas? -----	119
¿Qué Son Las Influencias Negativas? -----	120
Exhibiendo -----	122
La Violencia Continúa -----	123
No Es Tan Inofensivo Como Puedes Pensar -----	123
¿Sabías...? -----	124
¿Mono Mira Mono Hace? -----	125
Solo Los Hechos -----	125
Más Que Un Gran Ritmo -----	126
Esto Es Lo Que Todo Se Reduce A -----	127
El Autocontrol Es La Clave -----	128
Miremos Más De Cerca -----	129
Conformidad Y Presión De Grupo -----	130
Narrativa: Prométeme -----	133
Hay Dos Lados En Cada Moneda -----	138

Hablando Claro -----	139
Drogas Y Alcohol-----	140
Próximo El Círculo Completo -----	142
Sé Tu Propia Persona -----	144
El Calor Está Encendido-----	145
Un Pensamiento Final -----	148
Lo Que He Aprendido-----	149
Actividades De Enriquecimiento -----	150
Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	151
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	152

Capítulo Seis: Autocontrol Y Sociedad

----- Plan De Estudios 6 Página a

Nota Para El Maestro -----	Plan De Estudios 6 Página a
Plan De Estudios -----	Plan De Estudios 6 Página c

Capítulo Seis: Autocontrol Y Sociedad----- 153

Introducción-----	153
Echemos Un Vistazo A La Sociedad -----	154
La Falta De Autocontrol Afecta A Nuestra Sociedad -----	156
Miremos Más De Cerca-----	157
¡Piénsalo! -----	157
Los Efectos Del Robo -----	157
Calcule El Costo Del Robo -----	158
Hablando Claro -----	160
De Cerca Y Personal -----	160
Respuesta De La Sociedad A Millones De Crímenes -----	161
Solo Los Hechos-----	162
Salvemos Nuestras Escuelas, Por Favor -----	163
Canción: Mi Nuevo Hogar -----	165
La Pregunta Del Día... ¿Cómo Afectan Los Tiroteos En Las Escuelas Y Otros Actos De Violencia En Las Escuelas Afecta A La Sociedad ---	168
Hablando Claro -----	169
Comprender El Punto Principal, Alto y Piensa-----	169
Violencia Vial -----	170
Sociedad A Escala Global -----	173
Hablando Claro -----	175
Embajadores Por La Paz -----	176
Escenarios De Embajadores Por La Paz -----	177
Lo Que Todo Se Reduce A -----	180
Lo Que He Aprendido-----	181
Actividades De Enriquecimiento -----	182

Lectura Adicional -----	183
Solo Por Diversión — Actividad #1 -----	184
Solo Por Diversión — Actividad #2 -----	185

Capítulo Siete: Autocontrol Y El Medio Ambiente

----- Plan de Lección 7 Página a	
Nota Para El Maestro -----	Plan De Lección 7 Página a
Plan De Estudios-----	Plan De Lección 7 Página c

Capítulo Siete: Autocontrol Y El Medio Ambiente----- 187

Introducción -----	187
¿Qué Es La Contaminación? -----	188
La Pregunta Del Día ¿Cómo Practicamos El Autocontrol Con Respecto Al Medio Ambiente? -----	189
Todo Se Trata De Actitud -----	191
Vaya, Cómo Han Cambiado Las Cosas-----	192
Lo Que Haces, Se Te Regresa-----	194
Hechos Fríos Duros-----	195
Echemos Un Vistazo Más De Cerca Al Aire -----	197
Controlando El Aire Que Respiramos -----	199
Hablando Claro-----	200
¿Alguien Tiene Sed? -----	200
Solo Los Hechos Sobre La Contaminación Del Agua -----	204
El Daño Ya Está Hecho -----	205
Hablando Claro -----	207
Esfuerzos Para Salvar Nuestra Agua -----	208
¡Dale Un Mordisco A Esto! ¿Estás Seguro Que Quieres? -----	209
¿Vacas Caníbales? -----	209
La Saga Continúa -----	211
La Pregunta Del Día ¿Qué Otras Opciones Tenemos Para Controlar Los Insectos Y Las Malas Hierbas?-----	213
Prueba Rápida -----	214
Hablando Claro-----	216
Dale Un Mordisco A Esto -----	217
Pásalo -----	218
Poema: Cuida -----	219
Lo Que He Aprendido -----	220
Actividades De Enriquecimiento -----	221
Solo Por Diversión -----	222

Identificar La Diferencia Entre Rasgos De Carácter Positivos Y Negativos----- 223

El Lado Positivo Del Carácter -----	224
¿Qué Es El Carácter Negativo? -----	226
Bibliografía-----	229
Glosario-----	231

Prefacio

Influencia Del Maestro

Pensando en mis primeros años escolares, recuerdo muchas de las cosas enseñadas por mis maestros que no formaban parte del plan de estudios regular. Fueron esas enseñanzas las que influyeron en mi pensamiento. Muchas de ellas todavía guían mis acciones hoy.

Recuerdo muy temprano en mi infancia, incluso antes de mis años escolares, cosas que mis padres me enseñaron que realmente guiaron mi interacción con los demás. Una declaración que escuché más de una vez de mi padre, ante un evento frustrante, fue "Hijo, dos errores no hacen un acierto".

Si las palabras de mi padre no hubieran sido mencionadas en mi audiencia, sino otras palabras más perjudiciales como "¡Véngate!" "¡Defiéndete!" "¡Nunca te perdonaré por eso!" o "¡Te atraparé por eso!" Puede que haya tratado a otros de manera diferente.

En mi vida, he visto represalias a muchas personas, niños, adultos y naciones. Sin embargo, nunca he visto la paz traída por alguien que hace mal a otro después de que esa persona le hizo mal.

Los maestros influyen mucho en nuestros futuros líderes. Esto significa que los maestros tienen un gran impacto en el resultado del futuro del mundo. Solo unas pocas palabras colocadas en la mente de una persona, en el momento adecuado, pueden guiar el pensamiento de esa persona por el resto de su vida.

Un maestro moralmente sano, sabio y afectuoso puede ayudar a uno, diez o diez mil estudiantes en su camino a convertirse en adultos moralmente sanos, sabios y afectuosos.

Leer *El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* a los estudiantes mejorará enormemente el desarrollo de su carácter. Para el momento en que los estudiantes abandonen el aula, habrán absorbido y puesto en práctica la sabiduría y el conocimiento que pueden traer éxito a sus vidas durante la edad adulta.

Todos necesitan dirección, pero los primeros años de la adolescencia son aquellos en que los niños realmente buscan dirección principalmente de aquellos que están fuera del hogar. La mayoría de los niños durante estos años sienten que saben todo lo que sus padres saben. Por lo tanto, escucharán más de cerca a los que están fuera del hogar, pensando que aprenderán cosas que sus padres no saben. Porque el maestro es exaltado en sus mentes como

el que tiene respuestas, por lo tanto, el escenario está preparado. Por lo tanto, dedicamos estos libros a los maestros, los líderes mundiales del mañana.

La vida y el futuro de nuestros hijos se te han confiado porque sabemos que influirás positivamente en ellos con tu guía. Estamos seguros de que serán los beneficiarios del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*

Respetuosamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yisrayl Hawkins', written in a cursive style.

Yisrayl Hawkins

Autor y promotor de

La Solución Pacífica Programa de Educación en Carácter

Introducción

La Solución Pacífica incorporada a Educación en Carácter se complace en presentarle el programa de educación de carácter más exclusivo, eficaz y práctico disponible en la actualidad. Tiene una herramienta de enseñanza que garantiza minimizar el crimen y la violencia, la desunión social y la degradación moral en el aula, el hogar y la comunidad.

La mayoría de las personas están involucradas en algún tipo de religión hoy; entonces, cuando expresan moralidad, tienden a guiarse por lo que les han enseñado sus iglesias, templos, sinagogas o mezquitas. Esto es algo de lo que debemos protegernos en las escuelas públicas debido a las leyes actuales sobre la iglesia y el estado.

Estas lecciones están diseñadas únicamente con el propósito de desarrollar el carácter del estudiante. Enseñan una apropiada, y aceptable educación en carácter de una manera que penetrará y cambiará el corazón y la mente de un estudiante o adulto. Este programa producirá el resultado en los jóvenes que la sociedad desea ver.

Estas lecciones son aún más efectivas cuando el maestro fomenta la práctica de los principios de la lección a lo largo del día a medida que surgen incidentes entre el maestro y el estudiante o el estudiante y el estudiante.

La simple introducción de la educación del carácter en su plan de estudios tendrá un gran impacto en sus estudiantes, lo que hará que su salón de clases se convierta en el modelo que otros querrán emular.

Los Maestros Son Los Verdaderos Líderes Del Mundo.

Todos los maestros ahora tienen la oportunidad de hacer un gran cambio en el carácter de sus estudiantes. Con el uso del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, no solo estás enseñando, sino que estás formando líderes que usarán lo que les estás inculcando para lograr mejores condiciones de vida en este mundo.

El fracaso para construir valores morales en los estudiantes no solo se reflejará en el niño, sino también en todo el mundo. Su liderazgo se reflejará en las acciones de los líderes que ha enseñado y enseñará.

Cómo Usar Este Programa

El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter consta de cinco unidades para jóvenes de secundaria que cubren carácter, aceptación, autocontrol, respeto y responsabilidad. Cada unidad está creada y diseñada para guiar suavemente al estudiante con los conceptos básicos del desarrollo del carácter para convertirse en un ciudadano responsable en la sociedad. Es importante que usted, como maestro, trabaje en cada una de estas unidades en el orden presentado para obtener el máximo beneficio. Los temas cubiertos son muy relevantes para nuestros jóvenes. Tómese todo el tiempo que pueda para explicar los conceptos, reforzando dónde y cuándo sea posible. Solicite la mayor participación posible de los estudiantes.

Manual Del Maestro

El Manual del maestro contiene siete planes de lecciones, cada uno seguido del capítulo correspondiente. Estos capítulos son duplicados exactos del Manual del estudiante.

Propósito/Objetivo

El propósito/objetivo es su herramienta de evaluación de qué o cuánto deben aprender los estudiantes de la lección que se les enseña. La mayoría de nuestros objetivos se miden en cambios de comportamiento. Observe estos cambios como su indicador de qué concepto podrían necesitar refuerzo.

Procedimiento

Los pasos descritos en los procedimientos son para flujo y continuidad. Para guiar a los estudiantes de manera más efectiva, le pedimos que lea los procedimientos antes de la presentación. Trate de familiarizarse con todos los pasos y las ideas principales. Haga preguntas periódicamente para asegurarse de que sus estudiantes entiendan lo que se les presenta. Si su objetivo no se cumple adecuadamente, repítalo o use las Actividades de enriquecimiento que se encuentran en la sección de su manual para aumentar la comprensión de la lección. Las actividades de enriquecimiento también son excelentes para reforzar los conceptos enseñados.

Manual Del Estudiante

El Manual del estudiante es una réplica de su manual, con la excepción de que el Manual del estudiante tiene las respuestas en la parte posterior. Aliente a los estudiantes a leer sus manuales antes de la clase para que puedan contribuir a las discusiones o ayudar a resolver problemas. Las actividades están diseñadas para ayudar a los estudiantes a aplicar los conceptos enseñados en situaciones de la vida real. Anime a los estudiantes a completar las actividades.

El Papel Del Maestro

Como educadores, es extremadamente importante que comprendamos el papel tremendo que desempeñamos en la vida de nuestros estudiantes. Por lo tanto, nuestra participación en este programa es esencial para su éxito. Revise los conceptos cada vez que surja una situación y no solo cuando se presente la lección. Como influencias significativas en la vida de nuestros estudiantes, podemos sentar las bases para ayudarlos a construir un fuerte carácter moral.

Hay una solución a los problemas en la sociedad actual. *El Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* le ha proporcionado las herramientas necesarias para marcar la diferencia en nuestros hijos al inculcarles los valores y la moral que necesitarán para toda la vida.

UNIDAD TRES

Autocontrol

Introducción A La Unidad

Comenzamos esta unidad dándonos cuenta de que, como sociedad, nosotros hemos hecho muy poco para enseñar concienzudamente a nuestros hijos cómo desarrollar un carácter moral positivo. La urgente necesidad de incorporar la educación formal del carácter en los planes de estudio escolares es por la creciente cantidad de violencia y agresión en nuestras escuelas. Catástrofes como el tiroteo en la escuela Columbine, donde murieron un total de 15 personas, son trágicos recordatorios de que debemos priorizar enseñar a cada niño la importancia de valorar la vida y adquirir un carácter positivo.

En general, hemos asumido que los niños adquirirán naturalmente rasgos como la honestidad, el autocontrol y el respeto de la misma manera que aprendieron a caminar y hablar. También hemos asumido que, si mostramos rasgos de carácter positivos, nuestros hijos los incorporarán automáticamente a su comportamiento.

Lamentablemente, estos métodos han demostrado ser ineficaces para criar a los niños con la fortaleza moral para resistir las influencias negativas que los bombardean desde todas las direcciones. Estas influencias han resultado en una falta de respeto por la autoridad, la violencia y la agresión, así como en embarazos adolescentes en proporciones epidémicas.

En efecto, nuestra sociedad de alta tecnología y ritmo acelerado ha estado proporcionando "educación en carácter" durante años, a través de la televisión, los videojuegos, las películas e Internet. La pregunta es, ¿qué tipo de carácter están desarrollando nuestros hijos y es el tipo de carácter que deseamos para nuestros futuros padres, maestros y líderes? Es claro ver que ya no podemos permitirnos dejar el desarrollo moral de nuestros hijos en manos de estrellas de cine, héroes deportivos y compañeros negativos. La verdad es que, por cada ejemplo positivo modelado por padres y maestros atentos, hay diez veces más influencias negativas que contrarrestan sus esfuerzos. Por lo tanto, debemos hacer un esfuerzo diligente y concertado para capacitar a nuestros hijos si hay rasgos positivos tales como la

honestidad, el autocontrol y el respeto deben convertirse en una parte integral del carácter de nuestros hijos.

Aquí está la gran noticia. Podemos, a través del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, enseñar a los niños concienzudamente cómo desarrollar un carácter moral positivo. Esto se puede lograr haciendo que la educación del carácter sea tan importante como lo hacemos las materias básicas de lectura y matemáticas. En el análisis final, lo que nuestra sociedad necesita son personas altamente educadas tanto en lo académico como en el comportamiento moral.

Esta unidad sobre autocontrol fue escrita para ayudarlo a enseñar valores morales de una manera clara y concisa con la que los adolescentes puedan identificarse fácilmente. El autocontrol es una de las materias más importantes que puede enseñar, porque es necesario en todos los aspectos de la vida. El autocontrol sienta las bases para que los niños aprendan muchas otras cualidades positivas, algunas de las cuales incluyen responsabilidad, respeto y determinación.

Enseñar a los niños la importancia de usar el autocontrol les proporciona las habilidades, el conocimiento y la motivación que necesitan para evitar muchas de las consecuencias negativas de actuar impulsivamente y tomar decisiones equivocadas.

Otros conceptos cubiertos en esta unidad son:

- Comprender qué son las emociones y por qué necesitamos controlarlas.
- El uso del autocontrol para resolver adecuadamente los conflictos y la ira de la edad humana.
- Cómo aplicar el autocontrol para discernir entre influencias positivas y negativas.
- Comprender cómo el autocontrol es aplicable en una sociedad y a escala global.
- Cómo la sociedad puede usar el autocontrol para cuidar y preservar el medio ambiente.

En esta unidad, los estudiantes explorarán a través de artículos de noticias, escenarios, canciones y preguntas que invitan a la reflexión la importancia del autocontrol y cómo aplicarlo en su vida diaria. Aliente a los estudiantes a turnarse para leer las secciones de sus manuales para ayudar a que la clase sea animada e interesante. Reforzar el comportamiento moral positivo en cada oportunidad.

Capítulo Uno

El Autocontrol Comienza Contigo

Nota Para El Maestro

El autocontrol es esencial para el desarrollo del carácter. De hecho, es la base sobre la cual se construyen todos los otros rasgos positivos. La necesidad de enseñar autocontrol se ha vuelto crítica, especialmente a medida que vemos las cantidades cada vez mayores de comportamiento irrespetuoso en el aula, comportamiento que interrumpe tanto la enseñanza como el aprendizaje. Es vital que los estudiantes aprendan que a medida que maduran es su responsabilidad controlar cómo se comportan e interactúan. Ya no es responsabilidad exclusiva de quienes tienen autoridad controlar su comportamiento, porque como adultos jóvenes ahora son responsables de sus propias acciones.

Otros conceptos cubiertos en esta lección son:

- Cómo se aplica la moralidad al autocontrol.
- El papel del autocontrol en el desarrollo de otros rasgos positivos de carácter.
- El desarrollo del autocontrol comienza con el control de pensamientos negativos.

Como educadores y modelos a seguir, tenemos la oportunidad única de preparar completamente a nuestros estudiantes para el futuro al proporcionarles habilidades académicas y educación de carácter. Esta combinación asegurará que no solo sean capaces de alcanzar todas sus metas, sino que también sean adultos moralmente responsables que se respeten a sí mismos y a los demás.

Plan De Estudios

El Autocontrol Comienza Contigo

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán qué es el autocontrol y por qué es importante. También aprenderán que controlar sus pensamientos es una parte importante de la práctica del autocontrol.

MATERIALES

- Manuales de Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase las unidades anteriores sobre "**Carácter**" y "**Aceptación**" haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante desarrollar un carácter moral positivo? *(El desarrollo de un carácter moral positivo construye la estabilidad dentro de una persona, lo que le permite tomar las decisiones correctas y tener éxito en la vida).*
- ¿Tienes control sobre cada aspecto de tu vida? *(No.)*
- ¿Por qué es importante enfocarse en las cosas de tu vida que puedes controlar? *(Para que pueda desarrollar todo su potencial en esas áreas y convertirse en una mejor persona).*

2. Presente a los estudiantes esta nueva unidad del Programa *La Solución Pacífica Educación en Carácter* llamada *Autocontrol*. Explique qué aprenderán qué es el autocontrol y por qué es importante. También aprenderán que controlar sus pensamientos es una parte importante de la práctica del autocontrol.

Indique a los estudiantes que recurran a **página 3** y lean la "**Introducción**" seguido de "**La Pregunta Del Día...**" que se encuentra en la **página 4**. Haga hincapié en los estudiantes que el autocontrol se basa en principios morales que los ayudarán a comportarse adecuadamente. Pida a los estudiantes continúen leyendo "**Rebobinar y Revisar**" que se encuentra en la **página 4**. Recalque a los estudiantes que todos en la sociedad necesitan practicar el autocontrol para vivir juntos en paz.

Explique que el crimen es solo un ejemplo de falta de autocontrol. Permita que los estudiantes tengan tiempo para discutir otras formas en que la falta de autocontrol afecta a la sociedad.

3. Enfatique a los estudiantes que debido a que el autocontrol es tan importante para la sociedad, es el primer paso para el desarrollo del carácter. Indique a los estudiantes que lean "**La Importancia Del Autocontrol**" que se encuentra en la **página 8** y "**El Autocontrol Desarrolla Otros Rasgos**" que se encuentran en la **página 10**, y que completen los ejercicios en la parte inferior de la página. Discuta las respuestas en la clase. Recalque a los estudiantes la importancia de practicar el autocontrol para desarrollar otros rasgos de carácter positivos.

4. Explique a los estudiantes que no basta con comprender la importancia del autocontrol. Ahora se les enseñará cómo practicar el autocontrol. Diga a los estudiantes que pueden comenzar a desarrollar conscientemente el autocontrol aprendiendo a controlar sus pensamientos. Recalque que los pensamientos conducen a sentimientos, que conducen a acciones. Indique a los estudiantes que lean la sección titulada "**Proteja Tu Mente**" que se encuentra en la **página 11**. Dé tiempo a los estudiantes para que compartan sus respuestas.

5. Pida a los estudiantes lean las secciones "**Sé Tu Propio Mejor Crítico, No El Peor**" y "**No Se Trata Solo De Ti, Controla La Forma En Que Piensas Sobre Los Demás**" que se encuentran en las **páginas 12, 14**. Explique a los estudiantes que los pensamientos negativos pueden conducir a malas elecciones y a una falta de respeto hacia ellos mismos y hacia los demás. Aliente a los estudiantes a mantener sus mentes funcionando a un nivel óptimo al enfocarse en pensamientos que puedan construir un carácter moral positivo.

6. Recalque a los estudiantes que a medida que aprenden a controlar sus pensamientos sobre sí mismos y sobre los demás, deben comprender el papel que juegan las elecciones en la práctica del autocontrol. Indique a los estudiantes que pasen a las **páginas 16-19**, lean la sección titulada "**Es Una Cuestión De Elección**" y completen los ejercicios. Haga hincapié en que el autocontrol significa tomarse el tiempo para calcular todas las opciones y tomar la mejor decisión moralmente aceptable posible.

7. Dígales a los estudiantes que les dará una herramienta para ayudarlos a recordar practicar el autocontrol. Escriba las letras de la palabra **STOP-ALTO** verticalmente en la pizarra. Indique a los estudiantes que lean la sección titulada **“Poniéndolo Todo Junto”** que se encuentra en la página 21. Pídeles a los estudiantes completen la actividad que se encuentra en las páginas 22-23. Dígales a los estudiantes que esto les permitirá practicar el reconocimiento de pensamientos negativos y practicar el autocontrol para evitar sentimientos y acciones negativas.

8. Concluya la lección haciendo que los estudiantes pasen a la página 24 de sus manuales y lean la sección **"Lo Que He Aprendido"**. Diga a los estudiantes que ahora son responsables de sus acciones. Depende de cada uno de ellos recordar practicar el autocontrol en todos los aspectos de sus vidas.

Nota Para El Estudiante

Alguna vez te dijeron que podías hacer lo que te dé la gana, incluso si eso significaba lastimarte a ti mismo, ¿a otros o a propiedad? La probabilidad es no, porque incluso desde niño pequeño te han enseñado que no puedes hacer lo que quieras hacer, y que debes considerar cómo tus acciones te afectan a ti mismo y a los demás. Tus padres, abuelos, maestros y otros adultos importantes fueron los que guiaron e instruyeron de la manera correcta para comportarte con los demás.

Cuando lo piensas, la vida está llena de instrucciones. ¿Recuerdas que te dijeron que no le quitaras un juguete a un compañero, que pensaras en cómo tus acciones hacen sentir a los demás o que tengas cuidado de cómo juegas para evitar lastimarte? Estas instrucciones y muchas más fueron fundamentales para ayudarte a desarrollar el rasgo de carácter importante del autocontrol. La capacidad de detenerte, pensar y decidir sobre opciones que no le causen daño a ti ni a otros es probablemente uno de los primeros rasgos de carácter que te enseñaron a desarrollar.

En esta unidad, aprenderás más sobre cómo se desarrolla el autocontrol y por qué es esencial para un carácter moral positivo.

Otros conceptos que se tratarán en esta unidad son:

- Por qué el autocontrol comienza con la forma en que piensas.
- Qué son las emociones y por qué es importante aprender a controlarlas.
- Cómo usar el autocontrol para determinar cuáles son las influencias negativas.
- Cómo resolver conflictos y manejar la ira usando el autocontrol.
- Cómo la sociedad puede prevenir la contaminación de nuestro medio ambiente al controlar sus acciones.

Ahora que estás madurando, depende de ti aprender a desarrollar y practicar el autocontrol sin la supervisión directa de los adultos. Seamos realistas, estás creciendo y volviéndote más independiente. Por lo tanto, depende de ti ser responsable de las elecciones que hagas, cómo te comportas y cómo tratas a los demás. Desarrollar el autocontrol y aprender a tomar decisiones positivas y morales te permitirá llevar una vida de éxito, satisfacción y paz.

“La única persona que puedes controlar eres tú mismo. Hazlo a lo mejor de tu habilidad” ~La Solución Pacífica

Capítulo Uno

El Autocontrol Comienza Contigo

Introducción

Cómo piensas sobre ti mismo y los demás, cómo manejas tus emociones, y si estudias o no para tus exámenes parciales, todo depende de tu capacidad para practicar el autocontrol. En esta unidad del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*, aprenderás que el autocontrol es uno de los muchos rasgos que le ayudaran a construir un carácter positivo. Desempeña un papel importante en cómo nos tratamos, interactuamos, cumplimos objetivos y como funcionamos dentro de la sociedad.

Si alguna vez has visto a un niño pequeño tener una rabieta, entonces eres consciente de cómo se puede demostrar la falta de autocontrol. Este niño aún no ha aprendido a lidiar con sus sentimientos de decepción y frustración, por lo que recurre a tirarse al suelo, gritar, patear y llorar. A medida que las personas maduran y crecen, generalmente pasan de la etapa de patear y gritar si no se satisfacen sus necesidades. Sin embargo, a menos que las personas aprendan cómo controlar sus pensamientos y manejar sus sentimientos, mostrarán una falta de autocontrol de muchas otras maneras. Por ejemplo, la falta de respeto, la violencia, la agresión, el sexo prematrimonial, el abuso de drogas y sustancias son formas en que los individuos muestran una falta de autocontrol hacia ellos mismos y hacia los demás.

En este primer capítulo aprenderás qué es el autocontrol y por qué es un rasgo importante que todos deben adquirir y practicar de manera consistente. También aprenderás que el desarrollo del autocontrol comienza con el control de tus pensamientos y la toma de decisiones positivas y morales. El autocontrol es el rasgo de carácter más importante que puedes desarrollar porque se aplica a todos los aspectos de tu vida y es la base de un carácter positivo.

La Pregunta Del Día...

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El Autocontrol es:

- ✓ Controlar (es decir, guiar o dirigir) lo que piensas, porque los pensamientos conducen a los sentimientos.
- ✓ Controlar lo que sientes, porque los sentimientos conducen a acciones.
- ✓ Controlar cómo te comportas, porque las decisiones conducen a acciones que llevan a recompensas o consecuencias.

El autocontrol es la base del comportamiento moral. Cuando practicas el autocontrol, te detienes y consideras cuidadosamente si tus pensamientos y sentimientos conducirán a acciones que sean moralmente correctas y que sean lo mejor para ti.

Rebobinar y Revisar

Aprender a desarrollar y practicar el autocontrol de manera consistente y en todas las situaciones es un proceso a largo plazo. El primer paso para comprender el autocontrol es explorar cómo se relaciona con la moral. En la unidad sobre Carácter aprendiste sobre moralidad y cómo desarrollar un carácter moral positivo. La moral son reglas que nos ayudan a comportarnos de manera apropiada, cuidadosa y atenta con los demás y con nosotros mismos. Son universales en el sentido de que la mayoría de las personas, independientemente de su nacionalidad o etnia, están de acuerdo con ellos y los defienden. Los valores morales definen tu carácter y tu habilidad para controlarte. Una persona con valores morales distingue entre lo correcto y lo incorrecto y toma decisiones que no le causarán daño a sí mismo ni a los demás. Los valores inmorales, por otro lado, conducen a un comportamiento inapropiado que es irrespetuoso, desconsiderado e incluso peligroso. Una persona que tiene valores inmorales tiende a desarrollar enemigos. El crimen, la violencia y el abuso provienen de valores inmorales.

La siguiente es una revisión de lo que significa ser una persona con un alto carácter moral con respecto a las personas, la propiedad y el medio ambiente:

LAS PERSONAS NECESITAN PERSONAS Que tengan un alto carácter moral



Cuando tu decisión y tus interacciones con los demás siempre reflejan el uso de verdaderos valores morales, aceptas y aprecias que todos tienen derecho a vivir en paz, seguros y protegidos. Puede demostrar una actitud moral siendo respetuoso con todas las personas. Esto significa no aprovecharse de los demás, sino mostrarles compasión y consideración.

Los valores inmorales reflejados en tu decisión y las interacciones con otros dan como resultado un comportamiento que menosprecia y lastima tanto emocional como físicamente. Los insultos, las burlas, el acoso y la discriminación pueden hacer que otros se sientan inferiores. Dañarte verbalmente o físicamente a ti mismo o a otros, o incluso simplemente mostrar una actitud agresiva o violenta son signos seguros de falta de autocontrol.

¿Sabías que, además de mostrar una actitud inmoral hacia los demás, los individuos también pueden mostrar esta misma actitud hacia ellos mismos? Opciones que involucran conductas de riesgo como el sexo prematrimonial y el abuso de drogas y alcohol son ejemplos de formas en que millones de personas desvalorizan sus propias vidas. Este comportamiento es la principal causa de enfermedades de transmisión sexual, degeneración de la mente y la salud, todo lo cual puede conducir a la muerte.

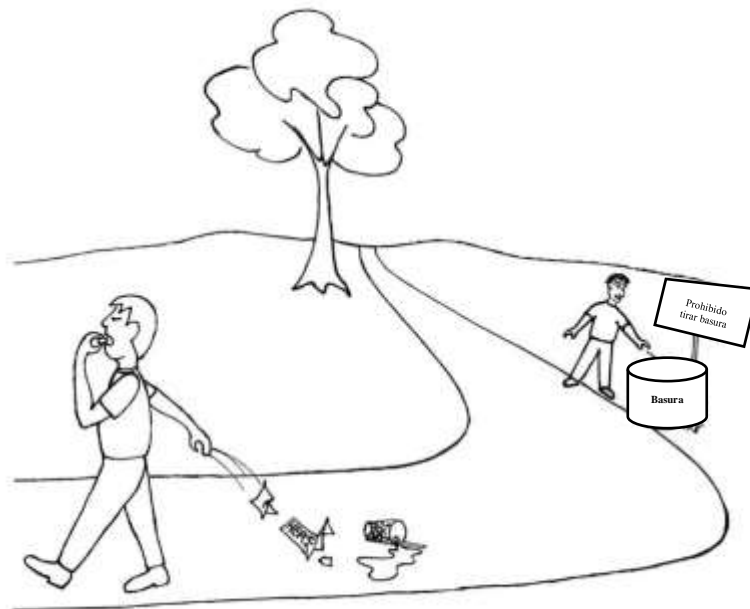


Lo Que Es Mío Es Mío Y Lo Que Es Tuyo Es Tuyo

Una actitud moral con respecto a la propiedad significa respetar las posesiones de los demás. Todos poseen cosas y tienen derecho a usarlas sin temor a que sus pertenencias sean robadas o dañadas. Para demostrar una actitud moral hacia las posesiones de los demás, debe abstenerse de tocar o tomar las pertenencias de alguien sin su permiso. No pedirle permiso al propietario antes de tomar o tocar sus pertenencias se llama robar. Esto lleva a graves consecuencias, como explorará más adelante en esta unidad. La moralidad con respecto a la propiedad también significa no dañar o destruir la propiedad de alguien, como en el caso de vandalismo o grafiti. Esta es también una forma de robo. Dañar o destruir la propiedad de otros los priva del derecho a usar sus pertenencias.

TRATAR CON CUIDADO

Los principios morales también se pueden aplicar al medio ambiente y a cómo lo cuidamos. Necesitamos aire, agua, plantas y animales para sobrevivir y todas estas cosas conforman nuestro medio ambiente. Cuando hacemos nuestra parte para cuidar nuestro medio ambiente, al no contaminar la tierra con basura o al usar productos químicos artificiales fuertes que contaminan nuestra tierra, el suministro de agua y la atmósfera, estamos demostrando respeto por toda la vida.



Bien, una pregunta más...

¿POR QUÉ NECESITO TENER AUTOCONTROL?

Cuando puedas controlar tus pensamientos, sentimientos y acciones, tomarás decisiones que no te causarán daño a ti ni a los demás. La conclusión es que no puedes hacer cualquier cosa que quieras hacer. Siempre debes tener control sobre lo que estás pensando y sintiendo para que tus palabras y acciones sean apropiadas.

De hecho, no solo es necesario tener autocontrol, sino que todos deben tener autocontrol también. ¿Cuándo fue la última vez que viste las noticias o leíste el periódico? ¿Has notado todos los informes de asesinatos, abusos a menores, violencia doméstica, agresiones (abuso físico a alguien) y robos que se informan diariamente? Cuando incluso unas pocas personas dentro de nuestra sociedad carecen de autocontrol, los resultados son el crimen, el miedo, la ansiedad y el odio.



¿De qué otras formas la falta de autocontrol afecta a la sociedad actual? *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir divorcios, tiroteos escolares, enfermedades de transmisión sexual, sistemas de seguridad en hogares y negocios, agentes de policía y cárceles).*

"Cada persona es obligado a considerar cómo sus acciones afectan a los demás".

La verdadera prueba de autocontrol es lo que haces cuando nadie está mirando.

La Importancia Del Autocontrol

El autocontrol es necesario en cada situación. Necesitas autocontrol si estás solo o interactuando con otros en la escuela, el hogar, el trabajo e incluso cuando te diviertes. El autocontrol te permite hablar y comportarte de manera apropiada independientemente de las opciones que se te presenten o la situación en la que te encuentras.

De hecho, el autocontrol es tan importante que probablemente sea uno de los primeros rasgos de carácter que se te enseñó a desarrollar. ¿Puedes recordar a tus padres recordándote que no toques algo porque está caliente, que no corras por la habitación porque podrías caer y que no toques las pertenencias de otra persona porque no eran tuyas? Cuando eras niño, era el trabajo de tus padres y maestros ayudarte a desarrollar el autocontrol al instruirte y recordarte sobre el comportamiento apropiado.



¿Qué otras instrucciones se les dan a los niños para ayudarlos a desarrollar el rasgo positivo de autocontrol? Lista tres en las líneas de abajo.

1. Habla con un tono de voz apropiado.
2. Turnarse.
3. No empujes ni avientes.

Ahora que estás creciendo, depende de ti asumir la responsabilidad de mantenerte en control. Ya no puedes esperar que tus padres y maestros te recuerden el comportamiento adecuado. Ahora deberías poder distinguir entre lo correcto y lo incorrecto.

En otras palabras, ahora eres responsable de:

- las decisiones que tomas
- cómo te comportas
- cómo tratas a los demás

Aunque has estado desarrollando el autocontrol a través de la guía de los adultos en tu vida, ahora depende de ti decidir practicar el autocontrol de tu propio libre albedrío. Ten en cuenta que si tienes que ser forzado o se te recuerda constantemente que sigas una instrucción, entonces no está practicando el autocontrol. Es importante comprender que el autocontrol se trata de lo que haces y de las elecciones que haces, especialmente cuando no estás bajo la supervisión directa de adultos.

El autocontrol debe provenir de tu interior y debe practicarse de manera consistente. Debes estar dispuesto a guiar y dirigir tus pensamientos, sentimientos y acciones en todo momento. Por ejemplo, si eres honesto un día, pero deshonesto al siguiente, entonces no estás practicando constantemente el autocontrol para mantener el carácter de honestidad. Si eres respetuoso con los adultos mientras estás en su presencia, pero eres irrespetuoso cuando no están cerca, entonces no estás practicando constantemente el autocontrol para mantener el carácter de respeto. La consistencia y el autocontrol van de la mano. El autocontrol es lo que haces cuando nadie está mirando. Como verás más adelante en esta unidad, las personas que permiten perder el control, incluso una vez, podrían encontrarse en situaciones que lamentan de por vida.

Todos tienen áreas en sus vidas donde practicar el autocontrol puede beneficiarlos. Por ejemplo, a algunas personas les gustaría ser más organizadas o manejar mejor su ira. ¿En qué áreas de tu vida puede beneficiarte practicar el autocontrol? Enumera tres formas en las líneas a continuación.

1. _____
- 2- _____
- 3 . _____

El Autocontrol Desarrolla Otros Rasgos

Desarrollar y practicar el autocontrol te permitirá desarrollar muchos otros rasgos positivos. El autocontrol es la base de un carácter positivo. Por ejemplo, se necesita autocontrol para ser responsable. Las personas responsables completan todas las tareas lo mejor que pueden. Están dispuestos a hacer sacrificios para cumplir con sus obligaciones. En lugar de descuidar sus deberes, las personas responsables se detienen y consideran lo que hay que hacer. Luego toman una decisión positiva para cumplir con sus obligaciones lo mejor que puedan.

También se necesita autocontrol para ser respetuoso, especialmente cuando alguien no te respeta. Si alguien te falta el respeto, lo más fácil sería desquitarse y faltarle el respeto a cambio. Sin embargo, tomar venganza no muestra autocontrol. El autocontrol significa detenerse y considerar que las represalias provocarán más falta de respeto, odio y rencor donde tú, la otra persona o incluso un espectador inocente podrían salir lastimados. Al convertirte en una persona que tiene autocontrol, podrás considerar todas estas cosas y luego tomar la decisión de no vengarte.

La responsabilidad y el respeto son solo dos de los muchos rasgos de carácter que se pueden desarrollar si tienes autocontrol. Considera los rasgos de compasión, humildad y paciencia. Escriba una breve descripción explicando cómo se puede usar el autocontrol para ayudar a desarrollar estos tres rasgos importantes.

Compasión (Las respuestas variarán, pero pueden incluir que el autocontrol te ayudará a pensar en lo que está pasando la otra persona y pensar en sus necesidades por encima de las tuyas)

Humildad (Las respuestas variarán, pero pueden incluir que el autocontrol te ayudará a resistir la tentación de levantarte contra la autoridad, insistir en satisfacer solo tus necesidades y considerar las necesidades de los demás).

Paciencia (Las respuestas variarán, pero pueden incluir que el autocontrol te ayudará a mantener la compostura y el temperamento cuando otros te frustran o te enojan).

Protege Tu Mente

Otro concepto clave en el desarrollo del autocontrol es ser consciente de que tus acciones comienzan con tus pensamientos. Es muy fácil decir: “Solo lo hice. No estaba pensando”. Pero la verdad es que siempre estamos pensando.

Los pensamientos entran en nuestras mentes a la velocidad de la luz. Pensamientos sobre nosotros mismos, otros, cosas que necesitamos lograr y cosas que queremos. Estos pensamientos luego conducen a sentimientos, que a su vez pueden conducir al comportamiento. No es sorprendente que los pensamientos tristes te hagan sentir triste. Entonces, ¿cómo actúan las personas cuando se sienten tristes? Muchas personas se deprimen o lloran, algunas incluso se aíslan de sus amigos y familiares. Tus pensamientos son poderosos; No subestimes el efecto que tus pensamientos pueden tener sobre tus sentimientos y tu comportamiento.

Depende de ti determinar si tus pensamientos pueden ayudarte a construir tu carácter o si pueden conducir a elecciones. Aunque los pensamientos fluyen dentro y fuera de nuestras mentes, tenemos el poder de controlar en qué pensamientos nos enfocamos y qué pensamientos dejamos ir. Las personas que se centran en los pensamientos negativos sobre sí mismos y sobre los demás o sobre las cosas que quieren hacer se están preparando para fracasar y participar en comportamientos de los que eventualmente se arrepentirán.

Entonces, ¿cómo sabes si tus pensamientos son positivos o negativos? Pregúntate si son perjudiciales de alguna manera. Los pensamientos positivos sostienen los principios morales verdaderos y no le harán daño a ti mismo ni a los demás. Los pensamientos negativos, por otro lado, quitan los obstáculos del camino para el comportamiento destructivo. Son odiosos, vengativos y egoístas. Así que cuida tu mente distinguiendo entre pensamientos positivos y negativos. Considera los tipos de sentimientos y acciones a los que tus pensamientos pueden conducir.

Eres el único que puede controlar lo que piensas. Así que elige tus pensamientos con cuidado.

¡Piénsalo!

Piensa en un momento en que tus pensamientos te llevaron a ciertos sentimientos. ¿Cómo reaccionaste? Escribe una breve descripción explicando lo que ocurrió.

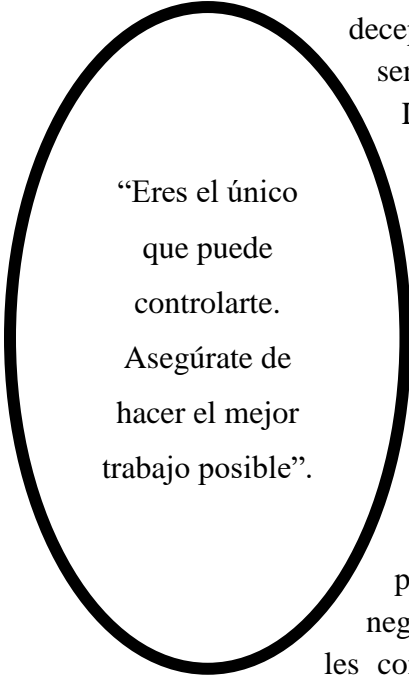
SÉ TU PROPIO MEJOR CRÍTICO, NO TU PEOR

Controla Tu Forma De Pensar Sobre Ti

¿Alguna vez has escuchado el dicho, "Eres tú peor crítico?" Bueno, la mayoría de nosotros lo somos. Realmente podemos menospreciarnos, especialmente cuando actuamos de una manera decepcionante. Aunque está bien estar decepcionado con nuestras acciones cuando sabemos que podríamos haber tomado una mejor decisión, no está bien menospreciar

continuamente nuestro valor como seres humanos. Si te decepcionas contigo mismo, examina los pensamientos y sentimientos que te llevó a actuar de cierta manera.

Luego, concéntrate en lo que necesita cambiar para tomar mejores decisiones.



“Eres el único que puede controlarte. Asegúrate de hacer el mejor trabajo posible”.

Pensamientos como: “Soy tan estúpido”. “No puedo hacer nada bien” o “No importa qué elección haga”, “siempre estoy equivocado”, son contraproducentes.

No te ayudarán a cambiar o mejorar. El peligro de pensar negativamente en ti mismo es que después de un tiempo comienzas a creerlo. Si crees que no puedes hacer nada bien, no harás ningún esfuerzo para tomar las decisiones correctas. Continuará repitiendo el mismo comportamiento negativo. Las personas que tienen la costumbre de pensar negativamente sobre ellos mismos es más probable que se

les convenza para experimentar con comportamientos de riesgo como el sexo prematrimonial, drogas e incluso crimen.

Tienden a tener una actitud de "No tengo nada por lo que vivir, así que bien podría hacer lo que sea". En un estudio realizado sobre ex drogadictos y drogadictos, se encontró un hilo conductor. Todas estas personas informaron tener pensamientos negativos sobre sí mismas y sus habilidades. Esto los dejó sintiendo que sus vidas no valían nada y que eran fracasos.

El autocontrol es aprender a controlar la forma en que piensas sobre ti mismo. Al examinar o criticar su comportamiento con el fin de mejorarse, está practicando el autocontrol. Por otro lado, cuando persiste en pensar en sí mismo de manera negativa y no intenta cambiar su comportamiento, no está practicando el autocontrol. Estás siendo tu peor crítico.

Una vez que estás deprimido, es realmente fácil permanecer deprimido y seguir revolcándote en pensamientos negativos. Se necesita autocontrol para aprender a reemplazar los pensamientos negativos con los positivos.

¡Mastica Esto!

"No considerarías a alguien como un amigo que te crítica y te pone apodos. Así que no te hagas esto a ti mismo".



No Se Trata Solo De Ti

Controla Tu Forma De Pensar Sobre Los Demás

Tener pensamientos negativos sobre los demás puede ser tan peligroso como tener pensamientos negativos sobre ti mismo. Los pensamientos negativos sobre los demás provienen de una variedad de fuentes. A veces las personas hacen cosas que "se meten debajo de la piel". Pueden frustrarte porque percibes sus acciones como injustas o malas. Pensamientos como "Él es tan estúpido" o "La odio, es una idiota" son solo algunos ejemplos de pensamientos negativos sobre los demás. Sin autocontrol, pensamientos como estos tienen el potencial de conducir a un comportamiento violento porque lo desensibilizan el hecho de que todas las personas, incluso las que lo molestan, deben ser respetadas.

Los pensamientos negativos que conducen al abuso físico o verbal no muestran cuidado y preocupación, ni resuelven conflictos. De hecho, solo crearán problemas más grandes. Depende de ti controlar tus pensamientos sobre los demás para que pueda interactuar con compasión y empatía. Esto significa tener cuidado y preocupación con respecto al bienestar físico, mental y emocional de otra persona. Se necesita mucho autocontrol para desviar tus pensamientos de cómo alguien te está tratando y, en cambio, enfocarte en lo que puedes hacer para resolver tus diferencias, pero se puede hacer.

Habrà un capítulo completo sobre cómo resolver positivamente los conflictos para que no resulten en violencia y agresión. Por ahora, recuerda que el comportamiento agresivo proviene de pensamientos negativos y depende de ti controlar cómo piensa sobre los demás.

"Ten pensamientos sobre otros que tu estarías dispuesto a compartir abiertamente"



¡Piénsalo!

Debido a que tu mente es tu herramienta más poderosa, la que se necesita para todas las tareas, debe cuidarse adecuadamente para que funcione de la mejor manera. Piénsalo de esta manera: tu trabajo es construir una casa, pero sin su sierra es inútil porque se ha quedado fuera bajo la lluvia. Habiéndose oxidado, ahora es demasiado aburrido cortar la madera. Los pensamientos negativos tienen el potencial de afectar su mente de la misma manera que la lluvia puede corroer el metal. Los pensamientos negativos desgastan tu capacidad de tomar decisiones que sean morales y respetuosas para ti y los demás.

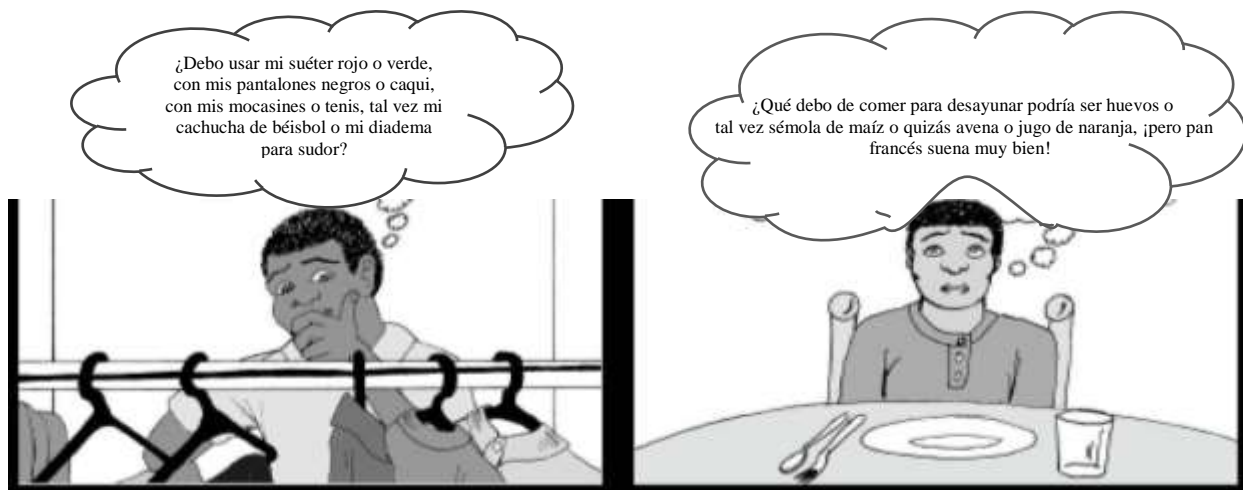
Hablando Claro

Una parte importante del desarrollo del autocontrol es aprender a pensar de una manera que promueva verdaderos valores morales y sea respetuoso con usted mismo y con los demás. Los pensamientos positivos lo alientan a desarrollar su carácter y a luchar continuamente hacia la excelencia. Los pensamientos positivos sobre los demás te recuerdan que, como seres humanos, son dignos de respeto. No tiene que recurrir a pensar negativamente sobre alguien porque haya herido sus sentimientos y no haya sido amable contigo. Pensar pensamientos negativos sobre ese individuo no resolverá el problema. Solo causará resentimiento y odio. Como verá más adelante en esta unidad, el resentimiento y el odio pueden ser una combinación mortal.

Es Una Cuestión De Elección

El siguiente paso importante en el desarrollo del autocontrol es comprender el papel de las elecciones en la forma de pensar, sentir y actuar. Una opción es el poder de hacer una selección entre una o más opciones. Todos los días haces elecciones. Tú eliges en qué pensamientos enfocarte y cuáles dejar ir. Eliges levantarte por la mañana y qué comerás en el desayuno, o incluso si vas a desayunar.

Algunas opciones en la vida son inofensivas y no tienen consecuencias significativas. Por ejemplo, no importa si eliges usar tu suéter rojo o tu suéter azul para ir a la escuela. El color de tu suéter no le causará daño a ti ni a otra persona. Sin embargo, algunas opciones son importantes y pueden tener graves consecuencias. Por ejemplo, la elección de experimentar con drogas puede afectar tu capacidad de pensar claro y lógicamente y puede conducir a la adicción.



**“Ten cuidado con las elecciones que haces.
Algunas elecciones sólo las tomarás una vez”.**

Las decisiones u opciones pueden clasificarse básicamente en dos categorías: negativas o positivas. Aquí hay algunos puntos para ayudarte a distinguir entre una elección positiva y una negativa.

UNA OPCIÓN NEGATIVA

- ◆ **Es inmoral:** Tiene el potencial de causar daño, porque no tiene en cuenta la vida, la propiedad o el medio ambiente de nadie. Las burlas a los demás, el robo y el vandalismo son ejemplos de elecciones inmorales.
- ◆ **Se elige por ignorancia o apresuradamente, sin conocer todos los hechos para tomar una decisión inteligente:** Por ejemplo, asume que alguien está hablando mal de usted y, sin obtener todos los hechos, eliges ignorarlo en represalia.
- ◆ **Está mostrando falta de respeto a la autoridad:** No tiene en cuenta la posición de quien está a cargo y responsable de ti. Los padres y los maestros son ejemplos de figuras de autoridad.
- ◆ **Está desobedeciendo las reglas:** Descartando descaradamente las reglas y eligiendo no seguir las instrucciones dadas. Por ejemplo, elegir hablar cuando la regla del aula es permanecer callado durante la instrucción interrumpe el proceso de aprendizaje.

Todas las elecciones negativas tienen consecuencias. Algunas consecuencias pueden ser inmediatas, mientras que otras pueden retrasarse y no verse hasta más adelante en la vida. Lea las siguientes opciones negativas y use las líneas para escribir las posibles consecuencias.

1. Intimidación: (Dañar a alguien física o verbalmente, ser expulsado de la escuela).
2. Oler pegamento: (Dañando las células cerebrales para que no puedas pensar con claridad).
3. Negarse a participar en la clase de educación física: (Ser enviado a la oficina del director, reprobado la clase, suspensión en la escuela).
4. Robar la billetera de alguien: (Ser tildado de ladrón, sufrir de culpa y privar al dueño de su dinero).

UNA OPCIÓN POSITIVA

Trae Recompensas

⇒ **Es moral:** Muestra valor por la vida, la suya y la de los demás, y respeta las posesiones de los demás y el medio ambiente. Por ejemplo, aceptar la diversidad étnica de los demás, ser honesto y tener cuidado de deshacerse de la basura de manera apropiada son opciones morales que en realidad hacen que los demás piensen mejor de ti.

⇒ **Se basa en hechos probados:** Al educarte a ti mismo, puedes tomar decisiones morales inteligentes. Por ejemplo, aprende sobre los peligros de fumar y elige no fumar nunca. Establecer sus estándares más altos hace que otros lo admiren para tomar decisiones.

⇒ **Respetar la autoridad:** Considera la posición de quien está a cargo y responsable de ti. Por ejemplo, mostrar respeto a los padres y maestros al escuchar y seguir sus instrucciones, que son para su beneficio, hace que otros lo respeten.

⇒ **Obedece las reglas:** Se dan reglas para nuestro conocimiento, seguridad y para ayudar a que las cosas funcionen sin problemas. Por ejemplo, sentarse en silencio y prestar atención al maestro como se le ha enseñado le ayuda a obtener mucho más conocimiento que aquellos que no lo hacen. Tener conocimiento te ayudará a convertirte en instructor de otros.

Las elecciones positivas pueden conducir a recompensas. Una recompensa no siempre es algo visible, como un regalo u otra ganancia material. A veces, la recompensa es simplemente la satisfacción de saber que has tomado la decisión correcta. Un fuerte carácter moral es la recompensa final por tomar las decisiones correctas. Tomar una decisión correcta puede comenzar a dirigirte en la dirección de beneficios a largo plazo por muchos años.

"La elección es tuya, que sea positiva".

Lee las siguientes opciones positivas y usa las líneas para escribir las posibles recompensas.

1. Siendo honesto y devolviendo una billetera perdida a su dueño: _____
(La satisfacción de saber que tomó la decisión correcta, demuestra tu honestidad, alivia la ansiedad y el miedo del propietario, crea una confianza para ti en la mente de la otra persona.)

2. No fumar cigarrillos: (Previene la adicción a la nicotina, previene las enfermedades que conlleva fumar, como el cáncer de pulmón y el enfisema, es una decisión que podría llevar a una vida larga y saludable).

3. Dirigiéndose a su maestro como el Sr. Smith: (Hablando con respecto a un adulto, mostrando honor, es más probable que el maestro le muestre respeto a cambio).

4. Haciendo tareas: (complacer a tus padres, la satisfacción de completar una tarea, te enseña cómo cuidarte y evita que te conviertas en un teleadicto).

Hacer O No Hacer ... Esa Es La Pregunta

EL AUTOCONTROL ES LA RESPUESTA

Otro aspecto importante de la toma de decisiones adecuada es aprender a calcular sus opciones. Calcular sus opciones significa tomarse el tiempo para considerar los posibles resultados de cada elección antes de actuar y luego hacer una decisión que es moralmente correcta, beneficiosa y ventajosa. Se toma una decisión adecuada solo después de haber calculado tus opciones.



En el siguiente escenario, Jason se enfrenta a un problema que requerirá autocontrol. Observa cómo evalúa cada opción antes de tomar una decisión.

Jason estaba de camino a clase. El pasillo estaba abarrotado mientras todos corrían para llegar antes de tocar la campana. De repente, alguien empujó a Jason y él cayó al suelo. Jason estaba muy avergonzado, y luego se sintió enojado. Pensó para sí mismo: "No puedo creer que un tonto me haya empujado ". Apuesto a que fue Michael o uno de su equipo. Siempre están haciendo algo estúpido. Solo espera hasta que los alcance". Luego pensó para sí mismo: "Sí, pero no puedo probar quién me empujó. Podría haber sido un accidente. Además, tratar de tomar represalias empeorará las cosas. Si descubro que alguien hizo esto a propósito, lo reportaré. De esa forma serán corregidos por una autoridad y tal vez les ayudará a ver el daño que podría haber resultado de sus acciones ".

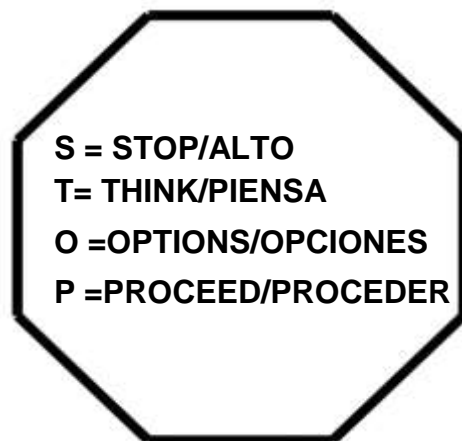
Observa cómo Jason se tomó el tiempo para pensar en cada una de sus elecciones para llegar a una decisión que era moralmente correcta. Pensar tus opciones puede parecer que toma mucho tiempo, pero recuerda que somos las especies más inteligentes del planeta. Podemos pensar a la velocidad de la luz. A la larga, calcular sus opciones antes de actuar llevará mucho menos tiempo que tomar una decisión que le costará de muchas maneras, incluido el tiempo perdido.



PONIÉNDOLO TODO JUNTO

Ahora eres consciente de los efectos nocivos de los pensamientos negativos. Cuando te enfrentas a un pensamiento negativo sobre ti u otros, esta es tu señal para comenzar a practicar el autocontrol. Lo primero que debes hacer es **¡Stop-Alto! Piensa** en cómo esto puede afectarte a ti u otra persona. Recuerda, los pensamientos negativos sobre ti mismo pueden hacer que fracases. Los pensamientos negativos sobre los demás tienen el potencial de conducir a un comportamiento violento y agresivo. Luego, evalúa tus **Opciones**. Ahora sabes la diferencia entre una opción positiva y una negativa y cómo calcular tus elecciones. Recuerda que una elección solo es positiva si es moral y muestra preocupación. Las elecciones negativas pueden ser inmorales. Ahora que conoces el valor de las elecciones positivas, puedes **Proceder** tomando una elección positiva y seguir tu decisión.

Una manera fácil de recordar cómo practicar el autocontrol es pensar en el acrónimo **STOP-ALTO**. Las letras significan:



Comprender El Punto Principal

Lee los siguientes escenarios y responde las siguientes preguntas.

1. Jamul fue uno de los últimos niños elegidos para el equipo de debate. Jamul pensó por sí mismo: “A nadie le gusto. Odio el debate”.

a. ¿Debería Jamul usar el autocontrol? *(Sí, los pensamientos de Jamul son negativo. Él está siendo su peor crítico.)*

b. Si Jamul no practica el autocontrol, ¿cuáles podrían ser algunas de sus opciones negativas? *(Podría elegir no participar en el debate. Puede que no se desempeñe lo mejor que pueda.)*

c. Si Jamul practicara el autocontrol, ¿cuáles podrían ser algunas de sus opciones positivas? *(Podría participar y desempeñarse lo mejor que pueda, demostrando que es un digno compañero de equipo)?*

d. ¿Qué opción positiva crees que debe tomar Jamul? *(Jamul debe controlar sus pensamientos y mantenerlos positivos y en la mejor forma que pueda.)*

2. Mónica estaba molesta con su hermana. Pensó por sí misma: “Mi hermana siempre se sale con la suya. Espero que se caiga cuando vaya a patinar esta noche”.

a. ¿Debería Mónica usar el autocontrol? Explica tu respuesta. *(Sí, los pensamientos de Mónica son negativos. No son moralmente correctos, porque quiere que su hermana salga lastimada.)*

b. ¿Cómo podrían afectarla los pensamientos negativos de Mónica? *(Mónica se está robando la capacidad de ser compasiva con los demás.)*

c. ¿Cómo podrían los pensamientos negativos de Mónica afectar su relación con su hermana? *(Mónica podría ser rencorosa y tratarla injustamente e irrespetuosamente.)*

d. Si Mónica no practica el autocontrol, ¿cuáles podrían ser algunas de sus opciones negativas? (Mónica podría hacer algo malo con su hermana para herir sus sentimientos a propósito. Podía hablar con dureza e irresponsablemente hacia ella).

e. Si Mónica practicara el autocontrol, ¿cuáles serían algunas de sus opciones positivas? (Mónica consideraría que a pesar de que está molesta con su hermana, está mal querer verla lastimada. En cambio, ella podría encontrar formas de resolver cualquier desacuerdo que puedan tener).

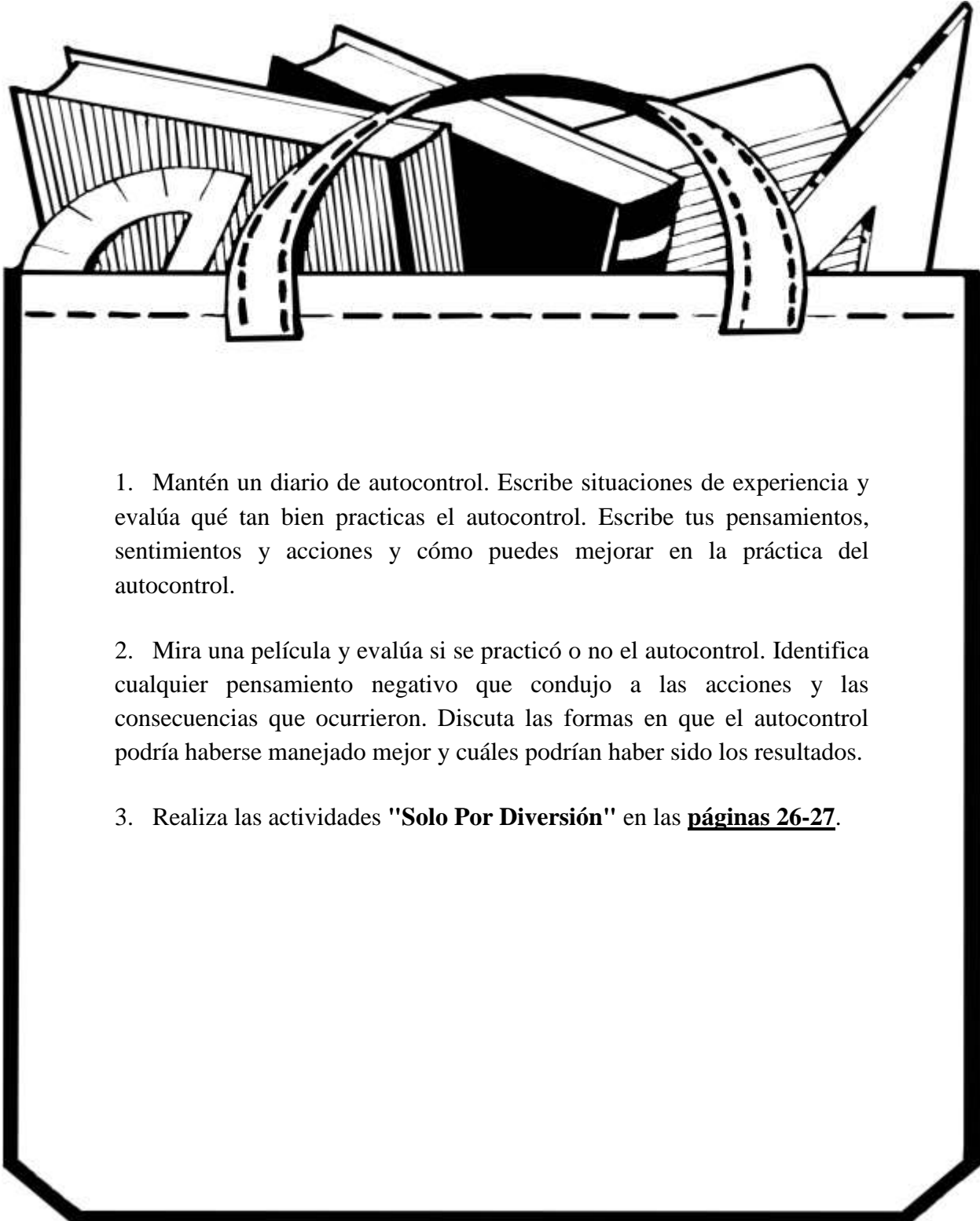
f. ¿Con qué opción (s) positiva (s) debe proceder Mónica? (Mónica debe hablar respetuosamente con su hermana y resolver cualquier problema o conflicto pacíficamente).

Lo Que He Aprendido

- ☑ El autocontrol es la base de un carácter positivo.
- ☑ Los principios morales son la base del autocontrol. Para practicar el autocontrol, debo detenerme y considerar cuidadosamente si mis pensamientos y sentimientos conducirán a acciones que sean moralmente correctas.
- ☑ Desarrollar y practicar el autocontrol me permitirá desarrollar muchos otros rasgos positivos de carácter.
- ☑ El autocontrol debe venir de adentro y debe practicarse de manera constante, porque ahora soy responsable de mis decisiones y acciones.
- ☑ Depende de mí determinar si mis pensamientos pueden ayudarme a construir mi carácter o si pueden conducir a elecciones que lamentaré.
- ☑ Tengo el poder de controlar en qué pensamientos me concentro y cuáles pensamientos dejo ir.
- ☑ Al practicar el autocontrol, debo tomarme el tiempo para calcular las consecuencias de mis elecciones.
- ☑ Puedo usar el acrónimo **STOP-ALTO** como una forma fácil de recordar cómo practicar el autocontrol.

"Tomar el tiempo para el autocontrol, para analizar cada pensamiento y sentimiento antes de actuar en consecuencia, es un paso hacia la paz mundial".
~La Solución Pacífica

Actividades De Enriquecimiento



1. Mantén un diario de autocontrol. Escribe situaciones de experiencia y evalúa qué tan bien practicas el autocontrol. Escribe tus pensamientos, sentimientos y acciones y cómo puedes mejorar en la práctica del autocontrol.
2. Mira una película y evalúa si se practicó o no el autocontrol. Identifica cualquier pensamiento negativo que condujo a las acciones y las consecuencias que ocurrieron. Discuta las formas en que el autocontrol podría haberse manejado mejor y cuáles podrían haber sido los resultados.
3. Realiza las actividades "**Solo Por Diversión**" en las **páginas 26-27**.

Solo Por Diversión



Actividad #1



Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

A R T Y U I R I U G N I T S I D
E D E S E N S I B I L I Z A R L
X E A P R E C I A R E R T M C V
C A C F H T O D B N J U A B C A
E R T Y U N N B J N U I O I Z I
L A Z X C I S E L F G R G E U C
E L Q E R C I N V I D T Y N U N
N L O J K I S E V N G H K T L E
C O D U F D T F C B N A K E O U
I R A S Q A E I W R T Y C G F C
A R Z F D D N C A S D F G I H E
R A I S L G T I C F U K R H Ó S
T S N D K H E O V V I L D J G N
Y E A C J J C S B H O P F U H O
U D G V D E M O S T R A R D U C
I Y R B P O H J N U K O G C I P
O N O I C C U R T S N I H V O E

APRECIAR

CONSISTENTE

DESARROLLAR

ETNICIDAD

OBLIGACIÓN

BENEFICIOSO

DEMOSTRAR

DISTINGUIR

EXCELENCIA

ORGANIZADO

CONSECUENCIA

DESENSIBILIZAR

AMBIENTE

INSTRUCCIÓN

Solo Por Diversión

Actividad #2

El autocontrol se escribe doce veces, ¿puedes encontrarlo?



S E R T Y U L O R T N O C O T U A
 P D A C S S A I A H Y U I O P U U
 O B R U D D S Y S D V C M B T K T
 X H A U T O C O N T R O L O C W O
 C J U M F O D H A W Q Y C D F I C
 G U T J G F C N S F S O Q F T D O
 L I O K A U T O C O N T R O L R N
 O L C I H V G V N T D L A G U T T
 R O O O J B J F R T O U Z T I Y R
 T P N L K H H O G R R I X F O U O
 N N T P U P L R T J F O V D L I L
 O G R O V K K O G K G O L S K N E
 C H O C B J C E Y L H M F A M X D
 O T L V N O I S U O J X G X N Z C
 T Y A U T O C O N T R O L C H S F
 U D L U A U T O C O N T R O L Q R
 A E A B N L O R T N O C O T U A T

.....

Capítulo Dos

Controlando Tus Emociones Para Tu Ventaja

Nota Para El Maestro

Ayudando a los niños que entiendan la gama de emociones humanas y cómo colocarlos en su perspectiva adecuada será el enfoque principal de esta lección. Al igual que los adultos, los niños experimentan muchas emociones, sin embargo, generalmente solo pueden identificar cuatro: alegría, tristeza, ira y miedo. Aunque solo reconocen algunas de sus emociones, sienten y actúan sobre muchas otras. Cuando los niños no pueden identificar o verbalizar lo que sienten, generalmente toman una de dos decisiones igualmente malas. Mantienen sus sentimientos, lo que les permite enconarse, o actúan impulsivamente.

A menos que a los niños se les enseñe a identificar y controlar eficazmente sus emociones, pueden desarrollar fácilmente el hábito de manejar sus sentimientos de manera inapropiada. Esto puede conducir a un patrón de elecciones y comportamientos negativos que se repiten a lo largo de la vida.

Los conceptos cubiertos en esta lección son:

- Qué son las emociones y el papel que juegan en nuestras vidas.
- El efecto de las emociones en nuestro físico y salud mental.
- Las consecuencias de las acciones impulsivas.
- Todas las emociones, ya sean positivas o negativas, deben ser controladas.
- Cómo aplicar el acrónimo **STOP-ALTO** para controlar las emociones.

Como educadores y modelos a seguir, tenemos una increíble responsabilidad para preparar a nuestros estudiantes para los desafíos que se avecinan en nuestra sociedad en constante cambio. Al enseñar a los niños a manejar sus emociones de manera efectiva, pueden evitar muchos de los acontecimientos que destrozan la vida como resultado de un comportamiento impulsivo e irracional. Los niños a quienes se les puede enseñar a detenerse y considerar sus elecciones antes de actuar tienen más probabilidades de tener éxito en todas las áreas de sus vidas.

Plan De Estudios Controlando Tus Emociones Para Tu Ventaja

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán qué son las emociones y la importancia de practicar el autocontrol al responder a sus emociones.

MATERIALES

- Manuales de Estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior titulada “**El Autocontrol Comienza Contigo**” haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

¿Quién recuerda el acrónimo para practicar el autocontrol? (**STOP-ALTO** – *Detente de lo que está haciendo o diciendo, piense en qué es lo correcto hacer, considere sus Opciones y luego Proceda con la elección correcta*).

¿Cuáles son algunas consecuencias negativas por no practicar el autocontrol? (*Las consecuencias negativas podrían ser desobedecer las reglas y ser castigado, faltarle el respeto a alguien y causar conflicto, haciendo una elección que podría causar daño a usted mismo u otros*)

¿Cuáles son algunas de las consecuencias positivas de practicar el autocontrol? (*Las opciones positivas podrían ser seguir las reglas y recibir recompensas o la satisfacción de saber que tomó la decisión correcta, ser confiable, respetado, recibir más privilegios, mantenerse a sí mismo y a los demás a salvo*).

2. Guíe los comentarios de la clase preguntando a los estudiantes cómo se sienten hoy. Señale que, aunque las personas pueden compartir las mismas experiencias, como estar en el mismo salón de clases, pueden tener sentimientos diferentes. Informe a los estudiantes que hoy aprenderán más sobre las emociones y la importancia de practicar el autocontrol al responder a sus sentimientos.

Indique a los estudiantes que pasen a las **páginas 29-30** de sus manuales a las secciones tituladas **"Introducción"** y **"¿Qué Son Las Emociones?"** Recalque que las emociones ayudan a dar sentido a nuestras experiencias y comunicación.

3. Explique a los estudiantes que todos nacemos con la capacidad de experimentar una amplia gama de emociones. El primer paso para controlar nuestras emociones de manera efectiva es familiarizarse y ser capaz de identificar la variedad de sentimientos que todos tenemos. Pida a los estudiantes pasen a las **páginas 31-32** de sus manuales y lean la sección titulada **"Definiendo Emociones"**. Pídales a los estudiantes presten especial atención a las emociones de ira, rabia, celos y amor, como se explica en la sección titulada **"Miremos Más De Cerca"** que se encuentra en la **página 33**. Haga hincapié en que las emociones, si actúan sin autocontrol, tienen la capacidad para afectar negativamente nuestro razonamiento, juicio e interacciones.

4. Informe a los estudiantes que, además de afectar nuestras interacciones, las emociones también pueden afectarnos física y mentalmente. Pida a los estudiantes pasen a las **páginas 34-40** a las secciones tituladas **"No Solo En La Piel"**, **"Las Emociones Realmente Pueden Construirte"**, **"Consejos Para Superar El Estrés"**, **"Las Emociones Realmente Pueden Desarrollarse"** y **"Las Emociones Pueden Ser Realmente Confusas"**. Pida a los estudiantes completen cada uno de los ejercicios que lo acompañan. Permita que los estudiantes como el tiempo lo permita compartan sus respuestas con la clase. Recalque que un aspecto importante de vivir una vida sana, física, mental y emocionalmente, es aprender a manejar y controlar las emociones.

5. Diga a los estudiantes que la clave para practicar el autocontrol está en la forma en que respondemos. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 41** y lean la sección titulada **"Todo Está En La Forma En Que Respondes"**. Pida a los estudiantes lean la sección titulada **"Las Reacciones Impulsivas Pueden Conducir A Un Comportamiento Irracional"** que se encuentra en la **página 42**. Pida a los estudiantes lean tanto el escenario como el artículo y completen las preguntas correspondientes. Discuta cómo el comportamiento impulsivo puede tener graves consecuencias. Haga hincapié en la importancia de practicar el autocontrol para que puedan responder adecuadamente en cualquier situación.

6. Dígales a los estudiantes que un medio efectivo para controlar sus emociones, para evitar actuar impulsivamente, es aprender a mantener sus emociones en perspectiva. Pida voluntarios para explicar lo que significa mantener sus emociones en perspectiva. Pida a los estudiantes pasen a la **página 45** a la sección titulada "**Manteniéndolo En Perspectiva**". Haga hincapié en que, al mantener sus experiencias y emociones en perspectiva, estarán en mejores condiciones para tomar decisiones que reflejen un carácter moral positivo.

7. Recuerde a los estudiantes que en la lección anterior aprendieron a usar el acrónimo (**STOP-ALTO**) como técnica básica para practicar el autocontrol. Diga a los estudiantes que se puede aplicar el mismo método para controlar sus emociones. Indique a los estudiantes que lean la sección titulada "**Aplicando Autocontrol A Tus Emociones**" que se encuentra en la **página 46**. Pídale a los estudiantes pasen a la sección titulada "**Comprender El Punto Principal**" que se encuentra en las **páginas 48-51** y completen los escenarios basados en el ejemplo como se describe en sus manuales. Discuta las respuestas de los estudiantes y señale que, al practicar respuestas apropiadas a situaciones comunes, adquieren habilidades sobre cómo responder con autocontrol.

8. Concluya la lección instruyendo a los estudiantes que pasen a la **página 53** y lean la sección "**Lo Que He Aprendido**". Enfatique a los estudiantes la necesidad de identificar siempre sus sentimientos para responder de una manera moral adecuada. Haga hincapié en que, si se practica constantemente el autocontrol, pueden aprender a evitar el comportamiento impulsivo y controlar sus emociones para su propio beneficio.

"Aprender a detenerse, pensar y poner sus emociones en perspectiva es otra forma de practicar el autocontrol".

~La Solución Pacífica

Capítulo Dos

Controlando Tus Emociones Para Su Ventaja

Introducción

Tienes el poder de controlar tus pensamientos y las emociones que surgen de la forma en que percibes una situación. Las emociones son lo que sentimos y nadie siente lo mismo todos los días, horas o minutos de sus vidas. ¿Alguna vez te has sentido alegre un minuto, luego ocurre una situación y te sientes deprimido? Aunque las emociones cambian, son importantes para nuestras vidas.

Las emociones nos informan de nuestros gustos, disgustos y necesidades. También nos ayudan a comunicarnos con los demás y nos permiten disfrutar de las experiencias de la vida. Sin emociones, la vida sería aburrida. Nuestras experiencias no tendrían vida y nuestra comunicación y relaciones no serían interesantes.

Sin embargo, por importantes que sean las emociones, si no se controlan, te controlarán a ti. Las emociones que no están controladas pueden conducir a malas elecciones, lo que a su vez puede conducir a un comportamiento impulsivo del que podrías arrepentirte. En este capítulo, explorarás algunas de las consecuencias de no controlar tus emociones. Aprenderás más sobre la importancia de practicar el autocontrol con respecto a tus sentimientos.



¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son fuertes respuestas físicas y mentales disparadas por nuestras experiencias. Un disparador es algo que inicia un proceso. Las emociones son provocadas por lo que escuchamos, vemos, olemos, saboreamos, tocamos y pensamos. Los disparadores emocionales pueden afectar lo que sentimos casi instantáneamente. Nuestro cerebro procesa millones de piezas de información por segundo. Las emociones pueden ocurrir sin un pensamiento consciente y dentro de una fracción de segundo del evento que las disparó. Por ejemplo, ves un camión a toda velocidad hacia ti. Crees que te va a golpear y sientes miedo. No tiene que detenerse y considerar si tienes miedo. Experimentarás automáticamente la emoción del miedo, porque tus sentidos te han hecho consciente de que tu vida está en peligro.

Otros sentimientos pueden no ser automáticos o tan fácilmente identificables como el miedo. Estos sentimientos pueden ser provocados por los recuerdos y pueden requerir un pensamiento consciente. Por ejemplo, llegas a casa de la escuela y hueles a galletas horneadas. El olor a galletas horneadas dispara tus pensamientos y comienzas a pensar en tu abuela que te enseñó a hornear galletas. Debido a que tienes buenos recuerdos de tu abuela, te sientes feliz.

Definiendo Emociones

En términos generales, las emociones se pueden clasificar como negativas o positivas. Las emociones negativas no controladas son dolorosas y pueden socavar su crecimiento, desarrollo y su futuro. También pueden dañar tus interacciones.

Emociones Negativas

Agravación- intensificarse de manera desagradable, despertar el disgusto o la ira por irritaciones persistentes.

Enojo- un fuerte sentimiento de disgusto, resentimiento u hostilidad.

Avergonzado - Sentir vergüenza o culpa.

Depresión - un estado de extrema tristeza que se prolonga y puede conducir a cambios en los hábitos alimenticios y de sueño.

Decepción - no satisfacer la esperanza, el deseo o la expectativa de.

Vergüenza - sentirse cohibido, humillado o incómodo.

Miedo - una emoción desagradable, a menudo fuerte, causada por la anticipación o la conciencia del peligro.

Frustración - insatisfacción que proviene de problemas no resueltos o necesidades no satisfechas.

Culpa - autorreproche que resulta de criticarse por un error real o imaginario.

Desesperanza/desesperación- no tener expectativas de éxito, remedio o solución.

Humillación - sentirse reducido a una posición inferior, devaluado o sin valor.

Celos - hostil hacia un rival o alguien que se cree que disfrutar de una ventaja.

Pesimismo - tendencia a enfatizar el peor resultado posible.

Rabia - ira violenta, explosiva e incontrolada.

Rechazo - Sentirse rechazado, no deseado, abandonado.

Resentimiento - un sentimiento prolongado de disgusto por algo considerado incorrecto u ofensivo.

Inquieto - Sintiéndose incómodo, inquieto.

Vengativo- una sensación de querer desquitarse o vengarse.

Dolor- profunda angustia, tristeza o arrepentimiento, especialmente por la pérdida de alguien o algo amado.

La emoción positiva es la energía que alimenta nuestro crecimiento y desarrollo moral. Las emociones positivas pueden mejorar la forma en que te percibes a ti mismo y a tus interacciones. Hacer la vida agradable. Centrarse en las emociones positivas puede ayudarnos a superar los momentos difíciles de la vida.

Emociones Positivas

Aceptado - Sentirse aprobado y un sentido de pertenencia. [Sabiendo que estás haciendo lo correcto, ya sea que seas aceptado o no.]

Afecto - Un sentimiento de cariño hacia otro.

Apreciación - Sentirse reconocido como valioso. [Hacer lo que sabes es moralmente correcto, ya sea que otros lo aprecien o no.]

Seguro - Sentirse con seguridad y confianza en ti mismo. Estar satisfecho con la verdad de un asunto

Calma - libre de agitación o perturbación. Si basa sus acciones en lo que es moralmente correcto, esto le dará la confianza necesaria para la calma.

Contentamiento - El estado de estar satisfecho con sus acciones.

Eufórico - sensación general de bienestar o euforia (alegría o deleite) en lo que haces y planeas hacer.

Emoción - despertar sentimientos fuertes en.

Esperanzado - Tener grandes expectativas de éxito, remedio o solución.

Alegría- intenso placer o satisfacción en acciones morales correctas.

Amor- Sentir una fuerte preocupación por alguien o algo que surge por el cuidado.

Optimismo- esperar el mejor resultado posible. Estar decidido a apoyarse en principios moralmente correctos; sabiendo que tienes estándares moralmente correctos.

Pasión - un fuerte gusto, deseo o devoción por alguna actividad, objeto o concepto.

Pacífico - libre de hostilidad o conflicto; libertad de pensamientos emocionales hirientes o preocupantes. El deseo de tratar siempre a los demás como desearías ser tratado.

Placer - disfrute o satisfacción.

Productivo- sentirse capaz de producir resultados, beneficios o ganancias.

Agradecido - Apreciación de los beneficios recibidos.



Miremos Más De Cerca

Aunque todas las emociones pueden afectar la forma en que nos comportamos, hay algunas que tienen un mayor potencial para conducir a un comportamiento negativo.

Enojo- El enojo es una emoción normal que todos experimentan, sin embargo, en realidad es una emoción secundaria. Esto significa que el enojo se siente como resultado de otras emociones que no se han resuelto adecuadamente. La frustración, la vergüenza, la molestia y los celos son emociones primarias que, si no se controlan, pueden provocar enojo.

Rabia - La ira descontrolada puede provocar rabia. La rabia es una emoción peligrosa que puede provocar abuso verbal y físico y, en casos extremos, incluso la muerte.

Celos - Las personas experimentan la emoción de los celos por muchas razones. Pero una cosa es segura; los celos que se dejan sin control pueden ser una emoción peligrosa. La reputación de la gente ha sido dañada, algunos han sido heridos y otros asesinados por celos.

Amor - El amor puede ser una de las emociones más difíciles de explicar. Muchas personas malinterpretan el amor por la forma en que se retrata en películas, programas de televisión y novelas románticas. Un afecto intenso por otro es una explicación popular; La atracción basada en el deseo sexual es otra. Aunque hay varias definiciones de amor, esta emoción, si no se maneja adecuadamente, puede provocar un comportamiento inapropiado. La adolescencia suele ser el momento en que su percepción del género opuesto va de "asqueroso" a "no tan malo después de todo". De repente, te encuentras interesado en alguien que nunca antes habías notado. Este "interés repentino" confunde a mucha gente. Piensan que estar interesado en alguien significa que tienen que tocarlo. ¡Esto está mal! Este falso concepto de amor representa aproximadamente 1 millón de embarazos de adolescentes cada año. Al menos una cuarta parte de estos embarazos terminan en abortos, sumando 274,000. Además, cada año alrededor de tres millones de adolescentes adquieren enfermedades de transmisión sexual. Algunas de estas enfermedades no tienen cura. Entonces, si crees que amas a alguien, controla tus emociones. Recuerde que el verdadero amor no es instantáneo. El verdadero amor es un vínculo de confianza mutua, interés y profundo interés por el otro.

Es cierto que el amor duradero se basa en los principios de carácter moral que estás aprendiendo en este curso. Se necesita tiempo para que se forme un vínculo como este entre las personas. Mudarse con una persona o tener relaciones sexuales prematrimoniales con ella no es la forma de saber si son compatibles para vivir juntos. Una persona sin valores morales puede causar estrés diario en una persona que está tratando de hacer lo correcto. Una persona cuya mente está constantemente en la alegría puede causar angustia mental a una persona cuya mente está en paz. Si se combinan los caracteres adecuados, los desacuerdos y el divorcio serán raros. Conozca a la persona a través de la conversación antes de unir sus manos y decidir votos. De esta manera evitará actuar impulsivamente y tomar una decisión de la que se arrepentirá.

No Solo En La Piel...

Las emociones, ya sean negativas o positivas, son poderosas. Tienen la capacidad de afectarlo tanto física como mentalmente. Físicamente, las emociones pueden hacernos experimentar reacciones intensas dentro de nuestros cuerpos. Por ejemplo, algunas emociones pueden causar una cara sonrojada, como cuando estás avergonzado; respiración más rápida, como cuando estás enojado; mariposas en el estómago y piel de gallina, como cuando estás nervioso o asustado.

Mentalmente, las emociones pueden hacer que te sientas lleno de energía o agotado, satisfecho o desanimado, motivado o deprimido. Si no se maneja adecuadamente, algunas emociones pueden provocar enfermedades físicas y mentales graves.

LAS EMOCIONES REALMENTE PUEDEN DESGASTARTE

Las emociones como la ira, la ansiedad, el miedo, la culpa y los celos pueden causar estrés o tensión se acumulen en nuestras mentes y cuerpos. Piensa en esto, de esta manera. Tu cuerpo es una estructura compleja compuesta de órganos y sistemas que realizan diversas funciones. Todo debe estar equilibrado y trabajar juntos de manera precisa para que puedan funcionar de la mejor manera. Tu mente debe estar sana para que tu cuerpo funcione bien y tu cuerpo debe estar saludable para que tu mente te funcione bien.

Comparemos cómo funcionan nuestros cuerpos con el proceso de seguir una receta para hornear un pastel. Se necesita el equilibrio correcto de ingredientes para que el pastel salga bien. Demasiado de un ingrediente y no lo suficiente de otro dará malos resultados.

De la misma manera, cierto estrés dentro del cuerpo durante un largo período de tiempo, es como no seguir la receta del pastel y poner dos tazas de sal y solo una cucharadita de azúcar. El estrés no administrado tiene la capacidad de afectar negativamente la forma en que funcionan los diversos sistemas y órganos, lo que hace que el cuerpo se desequilibre.

El estrés afecta los órganos físicos, como el corazón y el estómago, y puede provocar dolencias como presión arterial alta, úlceras estomacales y dolores de cabeza. El estrés también puede afectar el sistema inmune. El sistema inmunitario nos mantiene saludables al combatir gérmenes y enfermedades. Los informes indican que el estrés mental puede debilitar el sistema inmunitario y dejarnos susceptibles a todo tipo de dolencias, como infecciones respiratorias, enfermedades cardíacas y cáncer. El estrés también acelera el proceso de envejecimiento y es la principal causa de suicidio.

Lee el siguiente artículo sobre algunos efectos comunes del estrés en nuestra vida diaria.

¡ADVERTENCIA! Las molestias diarias son peligrosas

La socióloga de la Universidad de Michigan, Lois Verbrugge, que siguió la vida cotidiana de 589 hombres y mujeres, descubrió que las irritaciones diarias desencadenaban malos estados de ánimo, que, a su vez, eran seguidos por problemas físicos.

¿Te sientes un poco estresado últimamente?

Consejos Para Superar El Estrés

- *Ríete al menos diez veces al día.*
- *Bebe más agua, el estrés deshidrata el cuerpo.*
- *Mantén una actitud positiva.*
- *Identifica el sentimiento asociado con el estrés y disuélvalo, enfréntalo.*
- *Concéntrate en el aquí y ahora.*
- *Masajea la parte posterior de tu cuello.*
- *Respira profundamente por la nariz y deja que salga lentamente por la boca.*
- *Piensa en todas las cosas por las que estás agradecido.*
- *Cuenta hasta diez y piensa cómo alguien a quien respetas manejaría la situación.*

"Todos experimentan estrés, la clave es tomar medidas para reducir su estrés".

¡LAS EMOCIONES REALMENTE PUEDEN DESARROLLARSE!

Ahora que has evaluado los efectos de las emociones negativas y el estrés que pueden causar, analicemos los efectos de las emociones positivas. Por ejemplo, la sensación de ser apreciado puede reducir el estrés y tener un efecto beneficioso tanto en su mente como en su cuerpo. La conciencia de que alguien más reconoce tus esfuerzos y esa persona está agradecida por tu ayuda puede generar otras emociones positivas, como la aceptación y la alegría. Las emociones positivas equilibran el cuerpo y la mente. Pueden aliviar la ansiedad, estabilizar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, así como estimular el sistema inmunitario, mantenerlo saludable y hacer que pueda combatir mejor las enfermedades infecciosas, o incluso las críticas de los demás.



LAS EMOCIONES REALMENTE PUEDEN SER CONFUSAS

Aunque habrá algunas situaciones en las que sabes claramente lo que estás sintiendo, habrá otras experiencias que despertarán sentimientos encontrados. ¿Alguna vez has escuchado el término agridulce? Este término se usa comúnmente para describir una experiencia que es alegre y triste al mismo tiempo. Por ejemplo, tú y tu mejor amigo reciben permiso para ir a una excursión. Durante semanas hablas de toda la diversión que tendrás. La mañana de la excursión, tu amigo se resfría y no puede ir. Aunque estás contento de poder ir, también estás triste de que tu amigo esté enfermo.

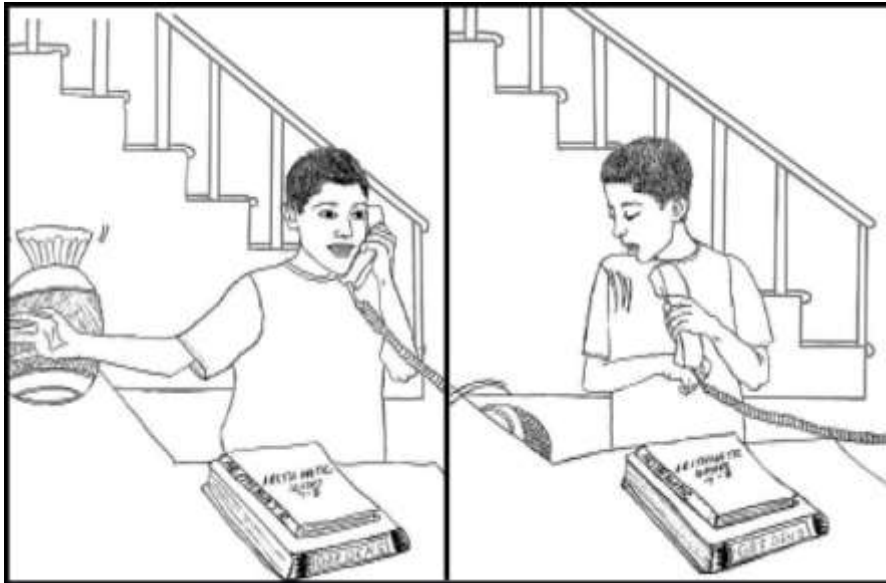
No solo se pueden mezclar sus emociones, sino que también pueden cambiar rápidamente. A veces, la misma situación puede evocar sentimientos diferentes en momentos diferentes. Esto puede causar indecisión o la incapacidad de tomar una decisión y apegarse a una decisión. Algunas circunstancias pueden alterar su forma de pensar acerca de las personas, las cosas o los lugares. Esto, a su vez, hará que sus sentimientos cambien. Por ejemplo, el parque al otro lado de la calle donde vive Philip solía ser un lugar donde él y su familia iban a merendar en el campo. Philip tiene muchos recuerdos agradables de los tiempos que pasó allí. Estos recuerdos despiertan sentimientos de alegría, aprecio y aceptación. Sin embargo, recientemente varias personas fueron robadas y una resultó gravemente herida mientras estaba en el parque. Ahora Philip y su familia tienen miedo de ir allí.

¿Alguna vez te has sentido de cierta manera por una persona, lugar o cosa en algún momento y luego tus sentimientos cambiaron? Usa las líneas a continuación para decir cómo te sentiste por primera vez. ¿Qué provocó que tus sentimientos cambiaran y cómo te sientes al respecto ahora?

Todo Está En La Forma En Que Respondes

No importa si sus emociones son positivas, negativas o mixtas. Lo que importa es cómo responde a todas estas emociones. Ten en cuenta que las emociones influyen mucho en nuestra conducta. Aunque las emociones pueden ocurrir casi instantáneamente, usted tiene la capacidad de considerar cómo debe responder a lo que siente antes de actuar. ¿Sabías que incluso las emociones positivas, sobre las que se actúa sin autocontrol, pueden llevar al arrepentimiento?

Por ejemplo, se te informa que ganaste el sorteo por una tarjeta de regalo de \$100.00 en el centro comercial. Te emocionas tanto que comienzas a saltar de un lado a otro y tiras al suelo el costoso florero de tu madre. Terminas teniendo que usar tus ganancias para reemplazar el jarrón que rompiste.



Aplicar el autocontrol a cualquier emoción, ya sea miedo, alegría, emoción o ira, es un aspecto importante del desarrollo del carácter. Actuar sobre las emociones sin una cuidadosa consideración se llama actuar impulsivamente. Las acciones impulsivas ocurren cuando permites que las emociones nublen tu capacidad de pensar racionalmente. Ser racional significa pensar con sensatez y sabiduría, habiendo reunido suficientes datos para tomar decisiones inteligentes. El pensamiento racional conduce a decisiones bien pensadas, positivas y morales. La falta de autocontrol puede causar que incluso una emoción positiva cause daño a ti mismo, a los demás o a la propiedad.

*"Es más fácil practicar el autocontrol
que sufrir las consecuencias de actuar impulsivamente".*

LAS REACCIONES IMPULSIVAS PUEDEN CONducIR A UN COMPORTAMIENTO IRRACIONAL

La falta de autocontrol conduce a respuestas irracionales. Una respuesta irracional ocurre cuando actuamos sobre una emoción sin reunir suficientes datos para tomar decisiones inteligentes. El comportamiento irracional se dispara por pensamientos negativos que causan sentimientos como celos, resentimiento o rabia. Cualquiera que responda irracionalmente a una situación no está usando el autocontrol. Recuerda que no podemos hacer cualquier cosa que queramos hacer. Siempre debemos estar dispuestos a detenernos y considerar lo que estamos pensando, cómo nos sentimos y luego usar el autocontrol para tomar una decisión que sea positiva y moral.

El Comportamiento Irracional Puede Conducir A Sentimientos Heridos Y Pérdida De Amistades

Cindy obtuvo una puntuación más alta en la prueba de matemáticas que Karen a pesar de que Karen estudió durante horas. Karen se sintió celosa y resentida de que Cindy recibiera una mejor calificación que ella. Karen le dio a Cindy el "hombro frío" por el resto del día. Sin saber por qué Karen estaba molesta, Cindy se sintió herida por la forma en que Karen la trató.



¡Piénsalo!

1. ¿Qué pensamientos negativos crees que dispararon los sentimientos de celos y resentimiento de Karen? Karen podría haber pensado que no era justo que estudiara y no obtuviera una calificación aprobatoria. También podría haber pensado que su amiga estaba presumiendo.

2. ¿Qué podría haber pensado Karen sobre las calificaciones de Cindy que hubieran evitado su comportamiento irracional? Que Karen podría haberse alegrado de que Cindy obtuvo buena calificación. También podría haber considerado pedirle a Cindy que la asesorara para que pudiera aprobar el siguiente examen.

El comportamiento irracional puede conducir a la muerte

Lee el siguiente artículo sobre una mujer que actuó irracionalmente y las terribles consecuencias de sus acciones.

La dentista de Texas que mató a su esposo le dan 20 años

Por C. Bryson Hull

HOUSTON, 14 feb 2003 - El jurado de Texas que encontró a la dentista Clara Harris culpable de asesinato por atropellar a su marido infiel con un Mercedes la condenó a 20 años de prisión el viernes, poniendo fin a su historia de amor en su undécimo aniversario de boda ...

Harris podría haber sido condenada a prisión por hasta 99 años, pero el jurado descubrió que había actuado con "pasión repentina", que según la ley de Texas puso el máximo a los 20 años ...

Ella mató al esposo de ortodoncista David Harris el 24 de julio pasado al atropellarlo repetidamente con su Mercedes de \$70,000 en el estacionamiento de un hotel del área de Houston después de encontrarlo allí con su novia Gail Bridges.

Ella dijo que su muerte fue un accidente porque solo tenía la intención de embestir el auto de Bridges, pero los fiscales dijeron que fue intencional ...

Enviaron un mensaje que fue bastante claro; si quitas una vida humana por cualquier motivo, irás a la cárcel ...

... una sospecha Clara Harris encontró a su esposo y su amante en un hotel esa noche, tomados de la mano y sonriendo. Enfurecida, Harris se abalanzó y golpeó a Bridges hasta que su esposo, un entusiasta de las artes marciales, la tiró al suelo.

Después de la pelea, David Harris le dijo a su esposa que su matrimonio había "terminado" y se fue para acompañar a Bridges a su camioneta. Fue entonces cuando furiosa Clara Harris, acompañada de su hijastra, se dirigió con su Mercedes hacia su esposo y lo atropelló, dijeron los fiscales.

Una cinta de video granulada de un investigador privado contratado por Clara Harris para seguir a su esposo la mostró dando vueltas alrededor del estacionamiento varias veces en lo que los fiscales dijeron que fue un ataque intencional para atropellarlo repetidamente.

www.alertnet.org

¡Piénsalo!

1. Por supuesto, solo podemos especular, pero ¿cuáles podrían haber sido algunos de los pensamientos negativos que pasaron por la mente de Clara Harris? No voy a dejar que se salga con la suya. ¿Cómo se atreve a hacerme esto? Esto es injusto. No me lo merezco.

2. Identifica algunas de las emociones que dispararon estos pensamientos negativos.

Celos, humillación, rabia, resentimiento, odio.

3. ¿Describirías su comportamiento como impulsivo? Explica tu respuesta. Sí, su comportamiento fue impulsivo. Ella actuó sobre sus emociones sin considerar las consecuencias de sus acciones.

4. ¿Cuáles fueron las consecuencias de sus acciones? Ella cometió un asesinato, ella hizo que su hijastra fuera testigo de la muerte de su padre, ella será encarcelada por los próximos 20 años.

5. ¿Cómo pudo el autocontrol haber cambiado el resultado de este evento? Si Clara Harris hubiera usado el autocontrol, se habría detenido y habría considerado que asesinar a su esposo no era la respuesta a sus problemas. Se habría dado cuenta de que incluso en una situación en la que sus sentimientos estaban heridos, todavía estaba obligada a tomar una decisión moral.

"Una elección hecha apresuradamente puede resultar en una vida de dolores".

Manteniéndolos En Perspectiva

Los pensamientos negativos y las emociones fuertes pueden nublar nuestra capacidad de ver las cosas en perspectiva y aumentar la oportunidad de actuar de manera irracional. Ver una situación en perspectiva significa ser capaz de ver las cosas en su orden de importancia sin reaccionar exageradamente. Aunque ciertas situaciones pueden desencadenar emociones fuertes, depende de usted controlar cómo responde.

¿Alguna vez has escuchado la dicha retrospectiva es 20/20? Por lo general esto significa que una vez que una situación ha pasado y no estamos emocionados por ella, podemos mirar hacia atrás y señalar cómo podríamos haber tomado una mejor decisión. El problema con esta línea de pensamiento es que algunas opciones son irreversibles. Aunque podemos ver dónde podríamos haber tomado mejores decisiones, para entonces es demasiado tarde para cambiarlas.

Al mantener las cosas en perspectiva y tomar la decisión correcta la primera vez, puede evitar actuar impulsivamente y tomar decisiones de las que luego se arrepentirá.

Consejos Para Mantener Las Cosas En Perspectiva

- No conviertas una situación en algo que no es. Tarde o temprano, la mayoría de la gente comete el error de hacer una montaña a partir de una colina. Cuando esto ocurre, hay una tendencia a reaccionar de forma exagerada. Puede evitar esto aprendiendo a ver las cosas como son.
- Alto Detente y pregunta si estás respondiendo adecuadamente. Si descubres que estás exagerando, detente y discúlpate.
- Calmar tu cuerpo puede ayudar a calmar tu mente. Detente y respira hondo. Deja que la emoción pase antes de actuar.
- Aprende a ver el panorama general, a veces nos atrapamos tanto con lo que está sucediendo en ese momento que olvidamos que la vida continúa. Una respuesta impulsiva e irracional, lanza la precaución al viento y demuestra una falta de sabiduría.
- Recuerda siempre que su objetivo más importante es mantener un carácter positivo; por lo tanto, su respuesta a cualquier situación debe representar el uso de verdaderos valores morales.

Aplicando El Autocontrol A Tus Emociones

Controlar toda tu gama de emociones requiere que examine tus pensamientos, evalúa lo que estás pensando y sintiendo. Luego, debes responder de manera controlada, bien planificada y respetuosa, independientemente de cómo te sienta.

En el capítulo anterior aprendiste sobre el acrónimo **STOP-ALTO**. Este mismo acrónimo se puede aplicar para controlar sus emociones con el fin de evitar elecciones irracionales que podrían llevar al arrepentimiento.

Para aplicar el autocontrol a tus emociones, sigue estos simples pasos:

Alto e identifica lo que estás pensando y sintiendo.

Piensa en las acciones a las que podrían conducir tus sentimientos. Recuerda que las emociones negativas pueden dañarte a ti mismo y a los demás. Incluso las emociones positivas, si se actúan sin pensarlo cuidadosamente, pueden tener consecuencias. Pregúntate, ¿estoy observando esta situación con precisión? ¿Estoy permitiendo que mis emociones empañen mis juicios? ¿Estoy manteniendo las cosas en perspectiva?

Opciones—¿Cuáles son mis opciones? Calcula las consecuencias o recompensas de tus elecciones.

Procede tomando una decisión respetuosa y responsable.

Como con cualquier habilidad nueva, el autocontrol se desarrolla a través de la determinación, la práctica, la consistencia y la responsabilidad. Ten en cuenta que las emociones son poderosas, pero la determinación de controlar cómo respondes a tus sentimientos puede ser aún más poderosa. Por lo tanto, determina ser responsable de tus acciones controlando tus pensamientos y emociones. Luego, practica constantemente el autocontrol hasta que se vuelva un hábito.

El Diagrama De Autocontrol

Estudia el siguiente diagrama como recordatorio visual del proceso de autocontrol.



Comprender El Punto Principal

Lee los siguientes escenarios y completa los espacios en blanco según el ejemplo de abajo.

1. Mindy se perdió la última pregunta del desafío académico del campeonato estatal. Algunos miembros del equipo comenzaron a despreciarla. Uno incluso dijo: "¿Qué hace una perdedora como tú en nuestro equipo?" (Posibles respuestas a continuación).

No Muestra Autocontrol

Mostrando Autocontrol

<p>Pensamientos: <i>("¿Quién se cree que es? Ella siempre se está metiendo conmigo")</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Pensamientos: <i>("Me equivoqué, no ganaremos el campeonato estatal")</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Sentimientos: <i>(Enojada, avergonzada, frustrada, herida, desanimada, afligida)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Sentimientos: <i>(Avergonzada, frustrada, herida, decepcionada)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Acción: <i>(Mindy gritó: Cállate, tú eres la perdedora.)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Acción: <i>(Mindy se disculpó y dijo: "Realmente me siento mal por eso, pero hice lo mejor que pude".)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Posibles Consecuencias: <i>(Se podría desarrollar un conflicto entre las dos muchachas. Podrían terminar faltándose el respeto unas a otras y podrían ser expulsadas del equipo y suspendidas de la escuela.)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Posibles Recompensas: <i>(Se podría evitar el conflicto. Mindy tendría la satisfacción de saber que practica el autocontrol. Después de haber manejado la situación con autocontrol, ahora es positiva ejemplo para la otra chica.)</i></p> <hr/> <hr/> <hr/>

¿Te das cuenta de cómo controlar los pensamientos puede conducir a diferentes sentimientos, e incluso cuando los sentimientos son similares, se pueden tomar diferentes acciones al practicar el autocontrol?

2. Juan está en la fiesta de su mejor amigo, Richard. Richard de repente saca un cigarrillo, lo enciende, le fuma y luego lo pasa. Ahora es el turno de Juan de fumarle. *(Posibles respuestas a continuación).*

No Muestra Autocontrol

Mostrando Autocontrol

<p>Pensamientos: <u><i>("Hombre, si no tomo algo de esto, él pensará que soy un perdedor y nunca me dejará olvidarlo")</i></u></p> <hr/> <p>Sentimientos: <u><i>(Sorprendido, confundido, culpable, asustado, avergonzado, abrumado)</i></u></p> <hr/> <p>Acción: <u><i>(Juan toma el cigarrillo y comienza a fumarlo).</i></u></p> <hr/> <p>Posibles Consecuencias: <u><i>(Podría perder el respeto por sí mismo, volverse adicto a las drogas, dañar su cuerpo y mente, drogarse y actuar de manera irracional, meterse en problemas con sus padres y la ley.)</i></u></p>	<p>Pensamientos: <u><i>("No puedo creer que mi mejor amigo me esté pidiendo que consuma drogas. Mejor amigo o no, no voy a estropear mi cerebro por él".)</i></u></p> <hr/> <p>Sentimientos: <u><i>(Sorprendido, abrumado, asustado, avergonzado, decidido)</i></u></p> <hr/> <p>Acción: <u><i>(Juan dice: "De ninguna manera, decidí hace un tiempo nunca tocaría esas cosas".)</i></u></p> <hr/> <p>Posibles Recompensas: <u><i>(Podría mantener el respeto por sí mismo, ser un modelo positivo para sus compañeros, mantener salud y estar satisfecho de poder tomar la decisión correcta, incluso bajo presión.)</i></u></p>
--	---

3. Tomika estaba molestando a la clase. Su maestra se dio cuenta y le dijo que dejara de hablar y prestara atención. (*Posibles respuestas a continuación*).

No Muestra Autocontrol

Mostrando Autocontrol

<p>Pensamientos: <u>(<i>¿Por qué no me deja en paz?</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Pensamientos: <u>(<i>No estoy actuando bien. Creo que debería dejar de hablar</i>)</u>.</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Sentimientos: <u>(<i>Avergonzada, enojada, herida</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Sentimientos: <u>(<i>Desconcertada</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Acción: <u>(<i>Tomika sigue hablando</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Acción: <u>(<i>Tomika deja de hablar</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Posibles Consecuencias: <u>(<i>Tomika podría perder el respeto de su maestra y compañeros de clase. También se le podría decir que salga del aula y vaya a la oficina del director, donde podría recibir llamado de atención o suspenderla de la escuela.</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Posibles Recompensas: <u>(<i>Tomika podría mantener el respeto de su maestra y compañeros de clase. Ella podría ser permitida para que permanezca en el aula. Ella tendría la satisfacción de saber que ella practicó el autocontrol.</i>)</u></p> <hr/> <hr/> <hr/>

4. Mohammed llegó tarde a casa y se perdió el toque de queda. Trató de explicar que no fue su culpa, pero sus padres le dijeron que dejara de poner excusas y lo enviaron a su habitación. (*Posibles respuestas a continuación*).

No Muestra Autocontrol

Mostrando Autocontrol

<p style="text-align: center;">Pensamientos:</p> <p><u>(“Nunca me escuchan. Esto es tan injusto. No fue mi culpa”).</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Sentimientos:</p> <p><u>(Enojado, molesto, frustrado, resentido, rechazado, culpable)</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Acción:</p> <p><u>(Mohammed discute un poco más con sus padres, se va a su habitación y cierra la puerta).</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Posibles Consecuencias:</p> <p><u>(Podría perder el respeto por sí mismo y el respeto de sus padres, ser castigado por llegar tarde y recibir consecuencias adicionales por ser irrespetuoso. Podría perder la confianza de los padres y enojar a sus padres.)</u></p> <hr/> <hr/>	<p style="text-align: center;">Pensamientos:</p> <p><u>(“Realmente me equivoqué. Sabía que debería haberme ido antes”)</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Sentimientos:</p> <p><u>(Culpable, triste, frustrado, molesto consigo mismo).</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Acción:</p> <p><u>(Mohammed se disculpó y fue a su habitación).</u></p> <hr/> <hr/> <p style="text-align: center;">Posibles Recompensas:</p> <p><u>(Podría mantener su autoestima y el respeto de sus padres, aún podría estar castigado, pero con consecuencias menos graves, podría tener la satisfacción de saber que practicó el autocontrol con sus padres y ellos pueden aún confiar en él.)</u></p> <hr/> <hr/>
--	---

Como puede ver en estos ejercicios, el autocontrol se puede usar en cualquier situación y en cualquier momento. Al controlar sus pensamientos, puede controlar sus sentimientos y, en muchos casos, el resultado de la situación. ¡Las recompensas siempre valen la pena!

¡TEN ESTO EN CUENTA!

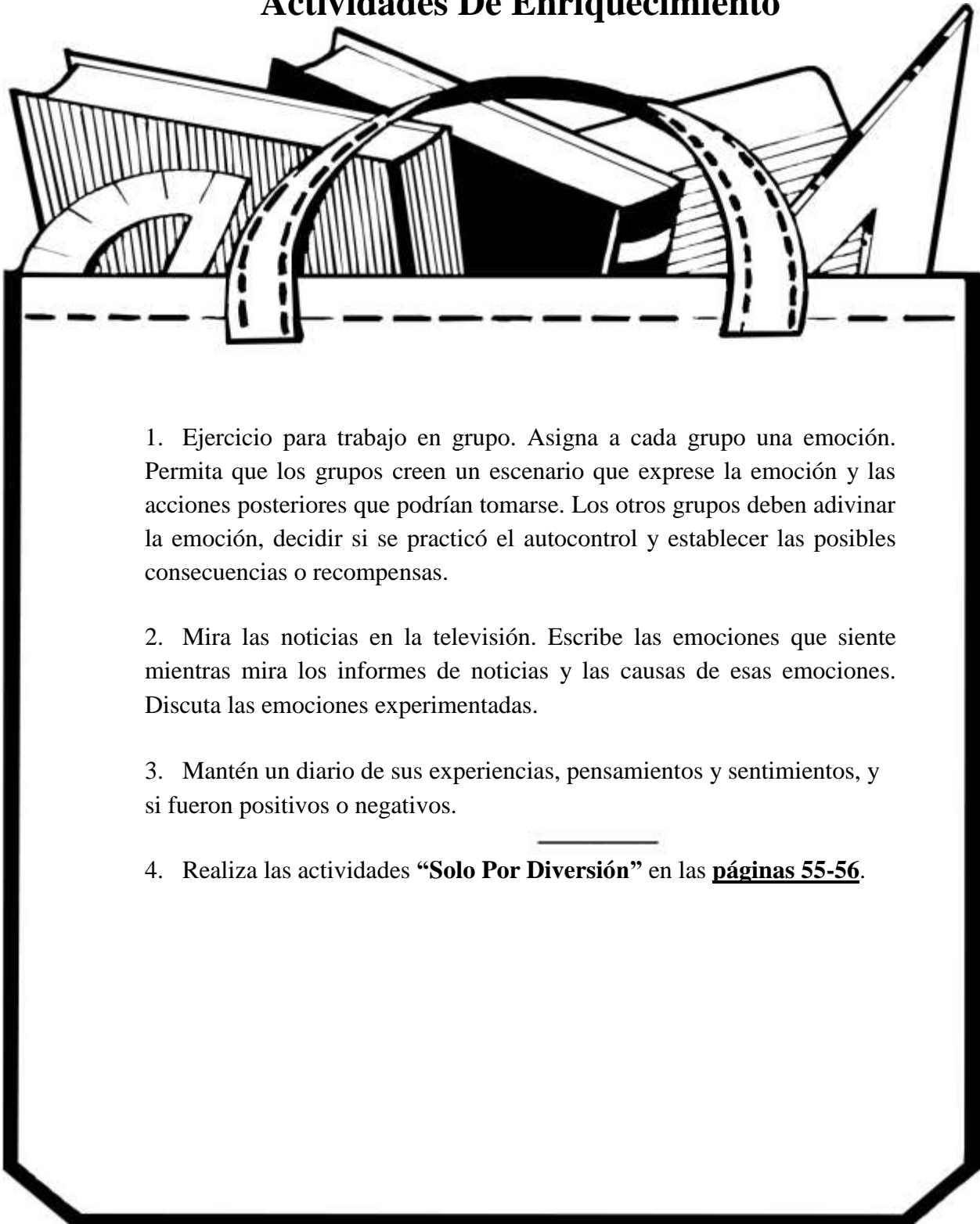
"Aprender a aplicar el autocontrol puede ayudarte a identificar qué emociones sientes y tratar con ellas eficazmente para tomar decisiones más sabias y apropiadas".
~ *La Solución Pacífica*



Lo Que He Aprendido

- ✓ Las emociones son sentimientos que incluyen respuestas tanto positivas como negativas provocadas por lo que experimento.
- ✓ Las emociones son importantes. Me informan de mis gustos, disgustos y necesidades. Me ayudan a comunicarme con los demás y a disfrutar de las experiencias de la vida.
- ✓ Las emociones me afectan físicamente. Las emociones prolongadas y estresantes pueden ser agotadoras para mi cuerpo y afectar mi salud general.
- ✓ Las emociones me afectan mentalmente. Pueden influir en mi mente con tanta fuerza que mi capacidad para tomar decisiones racionales podría verse afectada.
- ✓ Las emociones descontroladas me pueden llevar a acciones de las que me arrepiento.
- ✓ Evaluar mis pensamientos y emociones con respecto a una situación es una parte importante de practicar el autocontrol.
- ✓ Mantener las cosas en perspectiva y no exagerarlas me ayudará a responder racionalmente.
- ✓ Cuando me **detengo, pienso**, considero mis **opciones** y luego **procedo** tomando una decisión moral positiva, soy capaz de controlar mis emociones.

Actividades De Enriquecimiento



1. Ejercicio para trabajo en grupo. Asigna a cada grupo una emoción. Permita que los grupos creen un escenario que exprese la emoción y las acciones posteriores que podrían tomarse. Los otros grupos deben adivinar la emoción, decidir si se practicó el autocontrol y establecer las posibles consecuencias o recompensas.
2. Mira las noticias en la televisión. Escribe las emociones que siente mientras mira los informes de noticias y las causas de esas emociones. Discuta las emociones experimentadas.
3. Mantén un diario de sus experiencias, pensamientos y sentimientos, y si fueron positivos o negativos.
4. Realiza las actividades “Solo Por Diversión” en las páginas 55-56.



Solo Por Diversión

Actividad #1

Usando la lista de palabras a continuación, descifra las siguientes palabras.

1) odrlo dolor

2) vleaura evaluar

3) paoripaod_ apropiado

4) tacrecár carácter

5) mconiuarc comunicar

6) rdsiurfat disfrutar

7) oesepnoátn espontáneo

8) semenioic emociones

9. xneóctia excitación

10. ainifclnue influencia

11. latnemetnem mentalmente

12. eftinseímca físicamente

13. ssoetnnteim sentimientos

14. rarmejo mejorar

15. lusospim impulsos

emociones	excitación	físicamente	apropiado
carácter	comunicar	influencia	evaluar
sentimientos	disfrutar	impulsos	mejorar
dolor	mentalmente	espontáneo	



Solo Por Diversión

Actividad #2

Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

E O E T N E M A C I T Á M O T U A
V B V S A I C N A T S N U C R I C
B N A I A C E P T A C I Ó N I W E
N M L M N O D Q R H S E F G H J T
M K U P J M O L E S T I A K Q F N
L L A U I U V V G A D D S U O D E
O P D L O N B G H Q C A D C S F M
T A O S P I G H Y W V C G T I G L
L S J I R C C U U R F C F F M H A
A D M V A A V I L T G F G H R U N
I R N A L C O N S C I E N T E I O
C T B M U I N N B N B G G J P O I
N Y V E M Ó N J E H X O D O G L C
E U C N I N M I Y T U U R I M A A
T I N T T V B O V A I I X O I X R
O O C E S N S N Ó I C A T U P E R
P E T N E M A E N Á T N A T S N I

aceptación	molestia	automáticamente	circunstancias
comunicación	consciente	evaluado	impulsivamente
instantáneamente	permiso	potencial	reputación
estimular	irracionalmente		

Capítulo Tres

Controla Tu Ira

Nota Para El Maestro

Personas de todas las edades tienen que lidiar con la ira, desde que el niño hace un berrinche en la tienda hasta el adulto que está estancado en el tráfico. Sí, todos experimentamos ira. Sin embargo, la forma en que muchas personas eligen manejar la ira hoy en día se ha vuelto peligrosa, desde tiroteos en la escuela como resultado de intimidación y burlas, hasta furia en el camino, guerras de pandillas e incluso conflictos entre naciones.

Dado que todo el mundo experimenta ira, es la falta de autocontrol lo que conduce a un comportamiento inapropiado al lidiar con la ira. Las habilidades para manejar la ira se pueden aprender de una amplia variedad de fuentes hoy en día. Sin embargo, la mayoría de estos están dirigidos a adultos. La situación actual exige que estas habilidades también se enseñen activamente a nuestros jóvenes. Lamentablemente, a nuestros jóvenes de hoy no se les enseña específicamente cómo manejar la ira. Aprenden sobre la ira accidentalmente de los ejemplos de quienes los rodean y de los medios de entretenimiento. Por ejemplo, se sabe que los niños que miran lucha libre en la televisión practican un comportamiento agresivo similar con sus hermanos y compañeros. *El programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* adopta el enfoque de que aprender a mantener el autocontrol en cualquier situación es una gran parte del desarrollo positivo del carácter moral.

La Lección Tres de esta unidad sobre autocontrol se enfoca en comprender por qué nos enojamos y debemos reconocer nuestro estilo personal de ira. Proporciona técnicas simples para que los estudiantes manejen mejor su ira para que puedan encontrar una solución pacífica a los conflictos.

Depende de usted como maestro modelar la forma correcta de lidiar con la ira, dando un ejemplo adecuado para que los estudiantes lo sigan. También es su responsabilidad asegurarse de que cada estudiante tenga la oportunidad de desarrollar las habilidades básicas necesarias para lidiar con la ira en cualquier situación de una manera positiva y moral.

Plan De Estudios

Controla Tu Ira

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán cómo identificar la emoción de la ira y cómo practicar el autocontrol con respecto a la ira.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes
- Reproductor de casete de audio
- *Manual del Maestro Lecciones de Audio* cinta de casete

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, “**Controlando Tus Emociones Para Tu Ventaja**”, haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

¿Qué son las emociones? (*Las emociones son sentimientos que incluyen respuestas positivas y negativas, que se disparan por lo que experimentamos*).

¿Cuáles son algunas de las emociones típicas que experimentamos? (*Las respuestas pueden incluir: Alegría, ira, miedo, amor, odio, depresión, pasión, tristeza, emoción, vergüenza, agradecimiento, etc.*)

¿Cómo podemos practicar el autocontrol con respecto a nuestras emociones? (*Al detenernos, pensar en nuestros pensamientos y sentimientos, considerar nuestras opciones y luego proceder a la decisión correcta.*)

2. Diga a los estudiantes que hoy se centrarán en la emoción de la ira y cómo pueden practicar el autocontrol con respecto a la ira. Guíe la discusión en clase preguntando a los estudiantes si alguna vez se han sentido enojados. Explique que la ira es una emoción que todos experimentan en un momento u otro. Sin embargo, la forma en que manejamos la ira determina si estamos practicando el autocontrol o no.

Indique a los estudiantes que entren a sus manuales en la **página 57** y lean la sección titulada **"Introducción"** y **"Hechos Sobre La Ira"** encontrado en la **página 58**.

3. Haz que los estudiantes lean **"La Ira Puede Lastimar"** en la **página 60** y realicen los ejercicios.

4. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 61** y lean **"La Pregunta del Día ..."** Dígalos a los estudiantes que todos tienen desencadenantes de ira. Aunque estos los desencadenantes pueden variar de persona a persona, algunos son más comunes que otros. Instruya a los estudiantes que lean y discutan las secciones tituladas **"¿Te Sientes Un Poco Inseguro?"**, **"Saltando A Las Conclusiones"** y **"Resuélvelo, No Luches"** encontrado en las **páginas 61-63**. Recuerde a los estudiantes que la ira nunca resuelve los conflictos.

5. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 64** y lean la sección titulada **"Secuencia De La Ira"**. Pida a los estudiantes aprendan sus señales de ira y luego completen la autoevaluación que se encuentra en las **páginas 64-68**. Resumirán la evaluación en la **página 69**.

6. Recuerde a los estudiantes que cada persona es responsable de controlar su ira. Instruya a los estudiantes pasen a las **páginas 71-72** y lean la sección **"Usted Es Responsable De Controlar Su Ira"** y **"Comience A Controlar Tu Ira"**. Enfátice a los estudiantes que pueden controlar su ira controlando su forma de pensar. Diga a los estudiantes que es fácil, cuando estamos enojados para centrarse en "pensamientos calientes" que alimentan nuestra ira. Al reconocer y luego cambiar nuestro estilo de ira, podemos aprender a pensar pensamientos "geniales" que nos ayudan a calmarnos y mantener nuestros sentimientos en perspectiva. Instruya a los estudiantes completen el ejercicio que se encuentra en la **página 73**.

7. Diga a los estudiantes que hay otras formas apropiadas de lidiar con la ira. Indique a los estudiantes que lean la sección **"Formas Apropiadas Para Lidiar Con La Ira"** que se encuentra en las **páginas 75-77**. Repase cada punto por separado y enfátice que, al incorporar estos consejos como parte de su plan de manejo de la ira, están aprendiendo a responder a la ira de una manera saludable y eficaz.

8. **Actividad: Juego De Roles:** Explique a los estudiantes que ahora que han aprendido las habilidades necesarias para practicar el autocontrol, tendrán la oportunidad de representar algunos escenarios y practicar sus habilidades para controlar la ira. Use voluntarios para cada escenario e instruya a los estudiantes a representar los escenarios sin perder su autocontrol, que se encuentra en las páginas78-81 en la sección titulada "**Comprender El Punto Principal**". Después de cada escenario, haga que la clase discuta las respuestas a las preguntas.

9. Reproduzca el poema "**Ira Tonta**", que se encuentra en la cinta de casete de las lecciones de audio del Manual del maestro y pida a los estudiantes sigan en sus manuales en la página 83. Discuta las muchas formas en que la ira afecta a nuestra sociedad.

10. Concluya la lección recordando a los estudiantes que cuando experimentan enojo, esta es su señal para comenzar a practicar el autocontrol. Enfatice que es un signo de integridad y fortaleza moral controlar su ira y encontrar soluciones pacíficas a sus conflictos.

**“No dejes que tu ira te controle como a un títere en una cuerda.
Tú la controlas totalmente. ~La Solución Pacífica**

Capítulo 3

Controla Tu Ira

Introducción

Alguien te dice algo que no te gusta. De repente sientes que te han tratado injustamente. Piensas para ti mismo: “Es tan injusto. ¿Quién se cree que es?” Entonces su corazón comienza a latir más rápido y tu respiración se acelera, como si hubiera estado corriendo. El calor se precipita a tu cara y empiezas a sudar. Sin darte cuenta, tu mandíbula se tensa y tus puños se aprietan en dos bolas apretadas. Ahora estas oficialmente enojado.

La ira es una emoción normal que todos experimentamos a veces. Todos los niños y adultos experimentan enojo por una razón u otra. Hay tantas razones para que la gente se enoje. Lo que puede enojar a una persona puede hacer reír a otra persona. Que nos enojemos o no depende de nuestra personalidad y carácter. Aunque todas las personas experimentan enojo, puede ser peligroso si no se controla. Puede afectar la forma en que te comunicas e interactúas. También puede afectar la forma en que te sientes contigo mismo.

En la lección anterior, aprendiste sobre la importancia de identificar, evaluar y controlar tus emociones. En esta lección, te enfocarás específicamente en la emoción de la ira. Aprenderá más sobre el enojo y cómo controlarlo, para que incluso cuando esté enojado pueda tomar decisiones bien pensadas, morales y respetuosas.

¡Hechos Sobre La Ira!

Nadie te hace enojar nunca. Tú Eliges enojarte. Ya sea que te des cuenta o no, tomas una decisión consciente de responder a un individuo o situación con ira. La ira, como todas las demás emociones, es alimentada por tus pensamientos y cómo entiendes el mundo que te rodea. Si tienes pensamientos negativos que alimentan y justifican su enojo, entonces está eligiendo estar enojado.

La ira es una emoción secundaria. En otras palabras, cuando alguien nos dice algo con lo que no estamos de acuerdo, generalmente no nos sentimos enojados inmediatamente, aunque puede parecer que el enojo es instantáneo. La ira es producida por otras emociones como la vergüenza, la decepción, el dolor, la molestia e incluso el miedo.

La ira descontrolada puede convertirse en rabia. La ira es una emoción normal, pero la forma en que elegimos responder puede ser cualquier cosa menos normal o saludable. Cuando la ira se expresa de manera saludable, las personas pueden resolver sus diferencias de manera pacífica. La ira que se expresa de manera poco saludable puede resultar en que alguien resulte herido o se dañe la propiedad. Esto se llama rabia. La rabia es peligrosa, la rabia excesiva. Las personas enfurecidas pierden su capacidad de pensar con claridad. Se ven obligados a arremeter verbalmente y/o físicamente. La rabia ha llevado a las personas a infligir graves lesiones físicas a otros e incluso a cometer asesinatos.



Creamos nuestra propia ira
por la forma en que pensamos,
nuestra actitud y nuestras elecciones.



La ira puede venir en muchas formas diferentes. Hay ira leve e ira intensa. Aquí hay algunas palabras y sus definiciones que describen las diferentes intensidades de ira.

Las Muchas Caras de la Ira



Resentimiento: *Un sentimiento de disgusto indignado o una persistente mala voluntad ante un error real o imaginario.*



Indignación: *Un acto de violencia y brutalidad; ira y sentimiento provocado por insulto o lesión.*



Furia: *El temperamento violento de una persona; intenso, desordenado y a menudo rabia destructiva.*



Ira: *Ira o indignación fuerte y vengativa.*



Rabia: *Una ira violenta y descontrolada que se muestra intensa y abiertamente.*

La Ira Puede Lastimar

Aprender a controlar tu ira es una de las habilidades más importantes que puedes aprender. La ira que no se controla tiene el potencial de causar daño a ti mismo y a otros que a veces no se pueden reparar.

Lee la siguiente historia corta sobre la experiencia de un niño con ira. Luego responde las preguntas que siguen.

Había un niño pequeño con mal genio. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera su genio, clavara un clavo en la cerca trasera. El primer día, el niño clavó 37 clavos en la cerca.

Luego, gradualmente disminuyó. Descubrió que era más fácil controlar su temperamento que clavar esos clavos en la cerca. Finalmente llegó el día en que el padre sugirió que el niño sacara un clavo por cada día que podía controlar su temperamento.

Pasaron los días y el joven finalmente pudo decirle a su padre que todas las uñas se habían lastimado. El padre tomó a su hijo de la mano y lo llevó a la cerca. Él dijo: "Lo has hecho bien, hijo mío, pero mira los agujeros en la cerca. La cerca nunca será la misma. Cuando dices cosas con ira, dejan cicatrices como las de la cerca. Si lastimas a alguien con ira, no importa cuántas veces digas que lo siento, las heridas seguirán allí.

¿Alguna vez has dicho o hecho algo con ira que luego lamentaste? Escribe brevemente sobre tu experiencia.

La Pregunta Del Día...

¿POR QUÉ NOS ENOJAMOS?

A menudo nos enojamos porque experimentamos algo desagradable o nuestras expectativas no se cumplieron. La gente se enoja por muchas razones. Estas razones se llaman disparadores. En el capítulo anterior, aprendiste que un disparador hace que algo ocurra. Un disparador de ira puede ser algo que nos provoca, nos frustra o nos agrava. Un disparador podría ser una persona, situación o experiencia. En otras ocasiones, son nuestras propias percepciones falsas las que disparan nuestra ira. Como todos somos individuos únicos, lo que provoca a una persona puede no necesariamente provocar a otra. Sin embargo, es justo decir que muchas personas experimentan disparadores o trampas de ira similares de vez en cuando. En otras palabras, una vez que elige estar enojado, un disparador particular puede evocar constantemente sentimientos de enojo. La siguiente es una exploración de algunos de estos disparadores.

¿TE SIENTES UN POCO INSEGURO?

No Tomes Todo Tan Personal

Un disparador común de la ira radica en tomar los comentarios aleatorios y las acciones de los demás como si estuvieran destinados a ser personales. Esto se deriva de las propias inseguridades y problemas relacionados con la autoestima. Las inseguridades son aquellas áreas en nuestras vidas donde nos falta la confianza y la fuerza interior para estar seguros de lo que sabemos y creemos. Las inseguridades pueden venir en muchas formas diferentes. Algunas personas no están seguras de tomar decisiones o defender lo que saben que es verdad. Otras personas están inseguras sobre lo que les gusta y lo que no les gusta, y todavía hay quienes están inseguros sobre su capacidad para formar amistades fuertes y duraderas. Por lo tanto, son muy sensibles sobre lo que sus amigos les dicen y sobre ellos.

Por ejemplo, tu amiga comenta cuánto le disgusta ver comedias. A ti, sin embargo, te gusta ver comedias. Una respuesta insegura sería pensar que tu amiga está dando a entender que no le gusta tu gusto en las películas, o que está tratando de decirte que no le gustas. Una persona segura entendería que, si a alguien no le agrada ver lo que a ti te gusta, no significa que te disguste a ti. Cada persona es diferente y tiene sus propios gustos y disgustos.

Saltando A Conclusiones

Las inseguridades también pueden llevar a sacar conclusiones precipitadas. Sacar conclusiones simplemente significa llegar a una creencia falsa debido a la falta de información precisa y veraz. Si alguna vez has visto una ilusión óptica, entonces estás familiarizado con lo fácil que es para nosotros ser engañados por lo que vemos. Una ilusión óptica parece ser una cosa a primera vista, pero una inspección más cercana es realmente engañosa. Para controlar su enojo, es muy importante mantener las cosas en perspectiva. A veces, por lo que eliges enojarte puede no ser lo que parece ser.

A veces hacemos suposiciones basadas en inseguridades sobre lo que vemos y oímos. Por ejemplo, ves a dos de tus amigos en la fuente de agua. Están hablando y riendo mientras miran en su dirección. Piensas que están hablando y riéndose de ti, así que los ignoras por el resto del día. Si te hubieras tomado el tiempo de reunir los datos, habrías descubierto que se estaban riendo de un cartel divertido que estaba pegado a la pared justo detrás de ti.



CONCLUSIONES

Resuélvelo



No luches

Otra trampa de ira común radica en utilizar el comportamiento abusivo como un medio para resolver conflictos. El hecho de que tenga un conflicto con alguien no significa que tenga que recurrir al abuso verbal o físico para expresar su punto de vista. Los conflictos no son excusas para enojarse. Los conflictos son simplemente desacuerdos entre personas con diferentes opiniones, necesidades y deseos. Como aprenderá en el próximo capítulo, la comunicación y la interacción respetuosas, así de escucharse mutuamente, pueden resolver cualquier conflicto mucho más rápido que la ira.

Hablando Claro

No use la ira como una forma de protegerse de tener que lidiar con algunos de tus verdaderos sentimientos. Muchas personas responden con ira en lugar de expresar sus emociones, como sentirse herido, decepcionado o asustado. La ira no es un escudo detrás del cual esconderse. Está bien expresar con calma algunos de sus otros sentimientos.

Ten en cuenta que estos son solo algunos disparadores comunes de ira. Hay tantos disparadores de ira como personas. Depende de ti descubrir los disparadores de tu ira para controlarla.

Secuencia De La Ira

Ya sea que nos demos cuenta o no, hay una serie de pasos que conducen a sentirse enojado. Estos pasos involucran nuestros disparadores, pensamientos y sentimientos. Para aprender a controlar tu ira, debe estar consciente de todos los pasos que conducen a la ira.



1. **Disparadores:** La ira comienza con un incidente que presiona nuestros botones y dispara nuestra ira. Los conflictos, desacuerdos, inseguridades y decepciones son ejemplos de disparadores comunes. ¿Cuáles son sus disparadores de ira?

Enumera tres cosas que disparan tu ira:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

2. **Pensamientos calientes:** Lo que te dices a ti mismo cuando te enfrentas a uno de tus disparadores de ira determina si te enojas. Pensamientos como "¿Cómo le gustaría si le hiciera eso?" O bien, "Me enfurece tanto que podría golpearlo" se denominan pensamientos "calientes" porque alimentan tu ira y te hacen sentir que tienes derecho a estar enojado y actuar según tu ira.

Usando cualquiera de los tres disparadores que enumeró en la pregunta uno, escriba qué pensamientos normalmente tendría al enfrentar uno de estos disparadores.

3. **Sentimientos:** Nuestros pensamientos producen nuestros sentimientos. Por lo tanto, los pensamientos "calientes" justifican nuestra elección de sentirnos enojados. Recuerda, nuestros sentimientos nos afectan tanto mental como físicamente. Los sentimientos de enojo pueden causar cambios físicos como un aumento en la frecuencia cardíaca, dolores de cabeza y dolores de estómago. Los sentimientos de enojo también conducen a pensamientos irracionales que intensifican estos cambios físicos. La ira crea un círculo vicioso que, si no se controla, conducirá a la violencia. Por eso es importante prestar atención a aquellos primeros cambios físicos que acompañan a la ira.

Los cambios físicos que experimenta cuando está enojado se llaman señales de ira. Cuando reconoce y escucha lo que su cuerpo le está diciendo, esa es tu señal para comenzar a practicar el autocontrol. Realiza la siguiente autoevaluación, marca todas las señales que se apliquen a ti.

CONOCE TUS SEÑALES DE IRA

_____ Tu corazón late más rápido. En realidad, puedes escucharlo latir.

_____ Tu temperatura corporal cambia, te sientes realmente caliente o frío.

_____ Empiezas a hablar más rápido.

_____ Empiezas a hablar más fuerte.

_____ Comienzas a temblar.

_____ Respiras más rápido

_____ Tu cara se sonroja.

_____ Empiezas a apretar los puños.

_____ Aprietas los dientes.

_____ Te da malestar estomacal.

¿Tienes otras señales de ira que no se enumeran anteriormente? Anota cuáles son. _____

4. **Comportamiento:** La ira descontrolada puede conducir a la furia e incluso al comportamiento violento. La persona enojada típica puede tener una de las siguientes tres respuestas: retirada, desplazamiento o ataque.



Retirarse significa ignorar la fuente de la ira. Las personas que se retiran simulan que no están enojadas o mantienen su enojo. Le dan a los demás lo que comúnmente se conoce como el "tratamiento silencioso". Las personas que se retiran sufren en su ira. Eventualmente, las personas que se retiran alcanzan su punto de ruptura donde estalla su ira causando daño a sí mismos o a los demás. Los estudios demuestran que aferrarse a la ira en realidad debilita el sistema inmunitario, haciendo que el cuerpo sea vulnerable a las enfermedades.

Atacar cuando estás enojado resulta en abuso físico y verbal. El abuso físico incluye golpear, patear, golpear objetos o empujar a las personas. El abuso verbal incluye gritos, lenguaje vulgar, decir cosas crueles que humillarían y dañarían la vida y el bienestar de la otra persona.

Otro tipo de respuesta implica desplazar su ira. Esto significa eliminar tu enojo o frustración con personas u objetos que no están directamente relacionados por el incidente por el que está enojado. Por ejemplo, estás molesto con tu amigo porque él no te invitó a su casa. Pero en lugar de decirle que te sentiste excluido, le gritaste a tu hermano pequeño cuando trató de hablar contigo. Las tres respuestas son ejemplos de ira descontrolada. La ira descontrolada conduce al resentimiento, el odio y las represalias.

Determinando Tu Estilo De Ira

Si atacas, te retiras o desplazas tu ira determinará lo que se conoce como tu "estilo de ira". Determinar cómo respondes normalmente cuando eliges estar enojado también es un aspecto importante de aprender cómo controlar tu ira.

Realiza la siguiente autoevaluación para determinar su estilo de ira. Imagina que eres el personaje en los siguientes escenarios. Encierra en un círculo la respuesta que mejor describa cómo responderías si estuvieras en una situación similar.

1. Le pediste a tu amigo que te prestara su nuevo CD. Él te dijo que no. Le recordaste que tú le prestaste un CD cuando era nuevo, pero él te dijo que no le importaba.
 - a. Le dices y le golpeas el teléfono en su oído.
 - b. Le dices que tampoco te importa, pero luego le gritaste a tu hermano pequeño cuando te pidió que lo ayudaras con su tarea.
 - c. Le dices que está bien, pero que estuvo "indiferente" con él el resto de la semana.
 - d. Aceptas su decisión y le agradeces de todos modos. Después de todo es su posesión. Tiene derecho a tomar decisiones sobre las cosas que posee.

2. Durante la práctica de la banda te esforzaste mucho para seguir tocando la nota equivocada. El director se sintió frustrado y te dijo que era obvio que no estabas tratando, así que tal vez deberías dejar de tocar.
 - a. Metes tu instrumento en el estuche y sales de la práctica, cerrando la puerta al salir.
 - b. Intentaste concentrarte más fuerte, pero después de practicar pateaste el bote de basura cuando nadie estaba mirando.
 - c. Finges que estás tocando cada vez que llegas a la nota que es difícil.
 - d. Después de la clase le dices al director que estabas haciendo tu mejor esfuerzo, y le preguntas si podría ayudarte con las notas que se te dificultaban.

3. Durante la educación física, uno de tus compañeros de clase te hizo tropezar mientras estabas corriendo.
 - a. Te levantas y lo empujas.
 - b. Actúas como si realmente no importara, pero después empujas a uno de tus compañeros fuera del camino mientras se dirigen a la fuente de agua.

- c. Actúas como si no importara, pero seguiste pensando en el incidente por el resto del día.
 - d. Te levantas y le preguntas por qué te empujó. Se disculpa y te dice que no tenía intención de hacerlo. Tú dices: "está bien" y te olvidas de eso.

4. Tu hermana dijo que estaba demasiado enferma para hacer sus quehaceres. Tu papá también te pidió que hicieras tus quehaceres y las de ella. Más tarde, escuchas a tu hermana en el teléfono decir que se salvó de hacer sus quehaceres. Tú:
 - a. Caminas a su habitación y le grita.
 - b. Pones blanqueador en sus jeans cuando nadie está mirando.
 - c. Finges que no la escuchaste, pero planificas un momento en el que puedas vengarte.
 - d. Le dices a tu padre lo que dijo tu hermana.

5. Le pides a tu compañero de clase que te preste una pluma. Él dijo, "No", y luego le dijo a su amigo lo suficientemente fuerte como para que todos lo escucharan: "Algunas personas son demasiado pobres para comprar un bolígrafo".
 - a. Tú les gritaste, "¿Por qué no te callas?"
 - b. Más tarde en el día ves su papel en el piso, en lugar de dárselo, lo pisas al pasar.
 - c. Tú finges que su comentario hiriente no te afectó, pero tú no puedes dejar de pensar en cómo todos se rieron de ti.
 - d. Le dices tranquilamente que tu pluma se quedó sin tinta. Luego preguntas a tu maestro si puedes pedir prestado un bolígrafo.

A Lo Que Todo Se Reduce

¿Entonces, como te fue? La letra que más elegiste en la Autoevaluación de la ira indica cuál es su estilo de ira. Anota la cantidad de veces que elegiste:

A _____ B _____ C _____ D _____

- Más respuestas **A** indican que tu estilo de ira es **Ataque**.

Cuando estás enojado, tiendes a ser verbal y físicamente agresivo. Tu ira literalmente estalla. Debes evitar actuar impulsivamente, calmarte y comenzar a practicar el autocontrol.

- Más respuestas **B** indican que tu estilo de ira es **Desplazado**.

Cuando estás enojado, tiendes a almacenar tu enojo y desquitarte con otros u objetos inanimados en lugar de manejar tus sentimientos de una manera directa. También necesitas controlar tu ira y aprender las habilidades de comunicación adecuadas para poder lidiar con tus sentimientos de manera efectiva.

- Más respuestas **C** indican que tu estilo de ira es **Retirarse**.

Intentas ignorar tu ira en lugar de lidiar con tus emociones de manera apropiada. Fingir que no estás molesto o reprimir tu ira no hará que tus sentimientos cambien. De hecho, a la larga solo lo empeorará. Aprender a practicar el autocontrol y mejorar tus habilidades de comunicación le permitirá lidiar con su ira de manera adecuada y efectiva.

- Más respuestas **D** indican que tu estilo de ira es uno en el que intenta manejar tus sentimientos de manera adecuada.

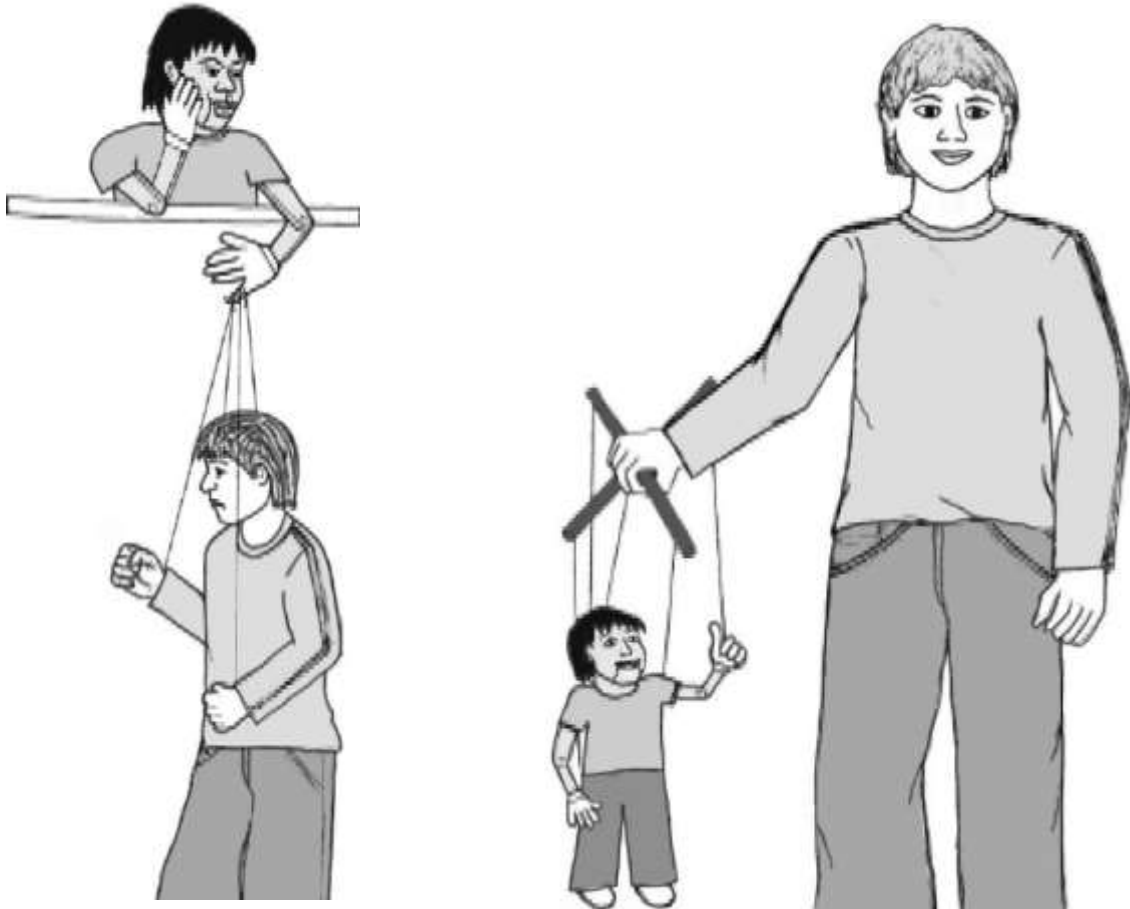
¡Gran trabajo! Eres respetuoso y directo al tratar de resolver tu ira. Ya tienes una comprensión básica de cómo practicar el autocontrol con respecto a tus sentimientos.



Toma Esto En Cuenta

¡No dejes que tu ira te controle como a un títere en una cuerda!

Controla tu ira.
¡No dejes que te controle!



"Tenemos la capacidad de pensar, razonar y controlar nuestros pensamientos y acciones. Por lo tanto, debemos asumir la responsabilidad de controlar nuestra ira".

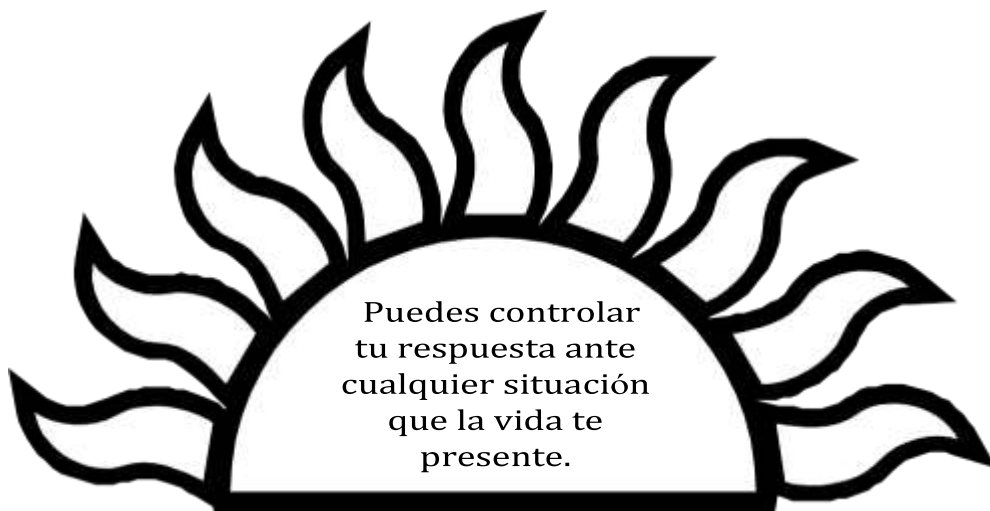
Usted Es Responsable De Controlar Su Ira

Nadie puede hacerte enojar y nadie puede controlar tu ira, excepto tú. De la misma manera que eliges estar enojado, también puedes elegir manejar la ira de manera apropiada. Puedes elegir evitar hacerte daño a ti mismo o a los demás. Controlar tu ira significa tomar una decisión consciente de no dejar que tu ira se apodere de ti o no permitir que se convierta en rabia. Al ser consciente de tus disparadores la ira y del estilo de ira, puede tomar medidas que te llevarán a tomar decisiones positivas, incluso cuando te sientas enojado.

¡UN HECHO DURO Y FRÍO!

La ira es parte de la vida. Siempre habrá situaciones que dispararán tu ira.

Mira Por El Lado Positivo



COMIENZE A CONTROLAR SU IRA

Al cambiar su concepto de ira, puede cambiar la forma en que se comporta y actúa cuando está enojado. A estas alturas, se ha acostumbrado a responder a lo que desencadena su ira reaccionando de cierta manera (tu estilo de ira). Por lo tanto, respondes a la ira dándole a alguien el trato silencioso, internalizando tu ira, maldiciendo, arremetiendo, tomando represalias o una combinación de todo esto. Sin embargo, puede cambiar su concepto de ira aceptando que no tiene que responder con estos comportamientos cuando está enojado.

Algunos conceptos erróneos comunes sobre la ira:

- La ira es una excusa para volverse física o verbalmente agresivo.
- La ira es una razón para retirarse y aislarse de aquellos que se preocupan por usted.
- La ira es una razón para hacerte daño.
- La ira es una razón para guardar rencor o buscar vengarse.

La ira simplemente te dice que se estás diciendo o haciendo algo con lo que no estás de acuerdo.

Para controlar tu ira, primero debes darte cuenta de que la ira es tu señal interna de que hay un problema que debes resolver usando tu autocontrol.

Ahora que sabes qué dispara tu ira, cuando se enfrente a uno de estos disparadores **STOP-ALTO**. Respira hondo y cuenta lentamente hasta 10, 20 o 30. Sigue contando todo el tiempo que necesites para calmarte. Si tu estilo de ira es atacar, debe tener mucho cuidado de no reaccionar impulsivamente y atacar verbalmente o físicamente a los demás. Detenerte en este punto de la secuencia de ira le ayudará a evitar actuar sobre tus emociones.

Cambia tu forma de pensar concentrándote en "pensamientos frescos" en lugar de "pensamientos calientes". Recuerda, los pensamientos ardientes alimentan tu ira. Pueden conducir a comportamientos violentos y agresivos. Pensamientos frescos te ayudarán a mantener tu ira bajo control. Te ayudarán a evitar el comportamiento impulsivo y te permitirán lidiar adecuadamente con lo que haya disparado tu ira.

Usando el ejemplo a siguiente como guía, completa los espacios en blanco con posibles pensamientos frescos.

PENSAMIENTOS CALIENTES

PENSAMIENTOS FRESCOS

Ejemplo: odio cuando la gente me hace esto.	Ejemplo: esto me está molestando, pero puedo soportarlo.
Esto es tan injusto.	<i>Estoy de acuerdo en estar en desacuerdo.</i>
Nadie nunca ve mi lado.	<i>Puedo elegir no enojarme.</i>
Alguien necesita darle algo de sentido común.	<i>No voy a hacer de esto un gran problema.</i>
Todos los demás lo están haciendo. Van a pensar que soy raro.	<i>Mantendré mis verdaderos valores. No tengo que hacer lo que todos los demás están haciendo.</i>
Esto no ha terminado, ni mucho menos. Será mejor que cuide su espalda.	<i>Mientras mantenga la calma, tengo el control.</i>
Estoy tan enojado ahora mismo. Ya no me importa nada.	<i>Enojarse no va a ayudar.</i>
Me odio a mí mismo. Soy tan estúpido.	<i>Solo porque cometo un error no significa que deba odiarme. Debo dar a lo mejor de mí, siempre.</i>

Pensamientos frescos te ayudarán a separarte de tu ira lo suficiente para que puedas identificar tus sentimientos primarios. Recuerda, la ira es una emoción secundaria. Cuando identificas el sentimiento subyacente, puedes controlarte mejor y manejar tus emociones de manera apropiada.

Por ejemplo, elegir responder con ira para cubrir el hecho de que estás avergonzado no va a cambiar la situación que te causó estar avergonzado. Aquí hay un hecho duro y frío de la vida, nadie ha muerto de vergüenza, pero las estadísticas muestran que el enojo, en forma de rabia, es responsable de miles de muertes cada año.

Una vez que hayas identificado lo que está siendo, ahora tienes la oportunidad de evaluar tus opciones y decidir la mejor manera de manejar la situación. Recuerda, otra palabra para opción es elección. Una elección positiva es moral, respetuosa, compasiva, humilde, indulgente y responsable. Una elección negativa es perjudicial, irrespetuosa, degradante e inmoral. Si atacas física o verbalmente, o planeas formas de tomar represalias en un momento posterior, entonces no estás haciendo una elección moral positiva. Ninguna opción que conduzca al abuso verbal o físico de otro ser humano podría ser moral o positiva.

Manejas la ira de manera apropiada cuando eliges proceder comportándote de manera respetuosa y moral incluso cuando estas enojado.

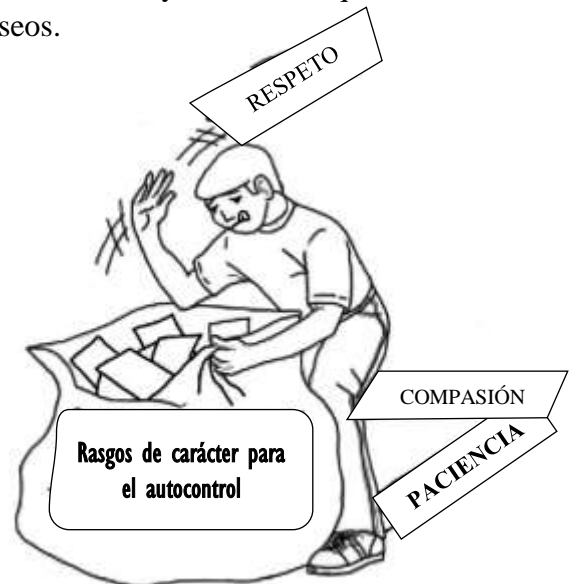
FORMAS APROPIADAS DE LIDIAR CON LA IRA

➤ **Hablar con un tono de voz respetuoso y usar palabras respetuosas.**

Hable con el tono de voz más normal que pueda. En otras palabras, no empieces a gritar, no levantes la voz. Elevar la voz solo aumentará tus sentimientos de enojo y podría, si la otra persona no tiene autocontrol, provocar una respuesta de enojo. Maldecir, insultos y amenazar con lastimar a la otra persona también deben ser eliminados. Todo lo que le dice a la otra persona es que estás enojado y que no lo respetas. En lugar de recurrir a estas formas poco saludables, tómate el tiempo para explicar respetuosamente por qué estás enojado. Esto le dará a la otra persona la oportunidad de resolver cualquier sentimiento herido y trabaje en una solución pacífica con la que ambos puedan vivir.

➤ **Usa el lenguaje "yo" para comunicar tus sentimientos.** Muchas veces cuando nos sentimos enojados, comunicar nuestros sentimientos ayudan a resolver la situación. El uso de declaraciones "yo", como "me siento enojado" o "estoy molesto", le permite a la otra persona saber exactamente cómo se siente de una manera no amenazante. El lenguaje "yo" abre la puerta para encontrar una solución pacífica. El lenguaje "tú", por otro lado, incluye declaraciones como, "Me enojas mucho" o "Mira lo que hiciste". Estas declaraciones son en realidad ataques verbales, echando la culpa a la otra persona. Causan que la otra persona reaccione a la defensiva y la situación se intensifique. El uso de declaraciones "yo" muestra que usted es responsable de sus sentimientos y deseos. para resolver el problema pacíficamente.

➤ **Comportarse de manera pacífica.** El comportamiento pacífico significa no representar una amenaza física para nadie. Además de mantener las manos y los pies quietos, el comportamiento pacífico también incluye no arrojar, golpear o patear objetos. Cuando el comportamiento violento se practica frente a otros, causa miedo, ansiedad y tensión. Si tu comportamiento causa miedo y ansiedad en los demás, la situación puede volverse rápidamente hostil.




El comportamiento violento no es saludable. Prolonga tu ira y puede provocar una respuesta enojada de los demás.

El comportamiento pacífico también significa estar dispuesto a comprometerse si puede. Comprometerse es resolver las diferencias haciendo concesiones. Cada parte acuerda una cierta cantidad de toma y dar. Esto significa considerar las necesidades de los demás. Cuando estés dispuesto a comprometerte, considerarás que puede haber más de una elección correcta. Se necesita autocontrol para estar de acuerdo con la elección correcta de otra persona para mantener la paz y evitar conflictos. Ten en cuenta que nunca debes comprometerte si alguien te pide que tomes una decisión inmoral.

➡ **Usa tus rasgos de carácter positivo.** Los rasgos positivos de la humildad y la compasión pueden ayudarte a lidiar adecuadamente con la ira. Las personas humildes no sienten que necesitan ganar cada argumento. Alguien que tiene compasión y empatía por los sentimientos de los demás no dañará intencionalmente a los demás. El rasgo importante del carácter del perdón también puede ayudarte a manejar tu ira de manera apropiada. Es imposible permanecer enojado con alguien a quien perdonas. El mismo proceso de perdón requiere que abandones cualquier sentimiento de dolor que alguien pueda haberte causado. Perdonar a los demás no es lo más fácil. Pero la otra cara es guardar rencor y aferrarse al resentimiento. A la larga, el resentimiento te causará estrés mental, emocional y físico. Así como se necesita perdonar a los demás, recuerda estar dispuesto a disculparte cuando te equivoca. Las palabras, “lo siento”, ¿Podrías perdonarme, por favor? son herramientas poderosas para calmar la ira. incluso cuando lo que digas sea correcto, está dispuesto a comprometerte y sea humilde, aceptando que la otra persona también puede tener razón.



Aferrarse al resentimiento es como tomar veneno y esperar a que la otra persona muera 

➡ **Si es posible, aléjate y tómate un tiempo para refrescarte.** Es posible que no siempre te encuentres en una situación en la que puedas alejarte si estás enojado. En algunos casos, alejarse es irrespetuoso. Por ejemplo, si tus padres o tu maestro han dicho o hecho algo por lo que eliges enojarte, alejarte mientras te hablan es un gran error. Aquí es donde tener autocontrol y evaluar tus opciones es útil. Cuando tengas autocontrol, podrás reconocer que la opción de alejarse en ese momento no es sabia.

Habrán otras situaciones en las que será apropiado alejarse para calmarse. Sin embargo, puede que no sea fácil. Alejarte de alguien que lo estaba provocando deliberadamente es una de las cosas más difíciles que harás. Desarrollar un carácter positivo y convertirse en una persona íntegra que tome excelentes decisiones significa evitar conflictos que podrían salirse de control debido a la ira descontrolada.

Otra forma en que puedes calmar la ira es hacer un acuerdo de tiempo de espera antes de tiempo. Si eres una persona que ataca cuando está enojado, puede crear un plan de control de ira con un adulto o consejero de confianza donde tiene permiso para tomarse un tiempo de descanso cuando lo necesite.

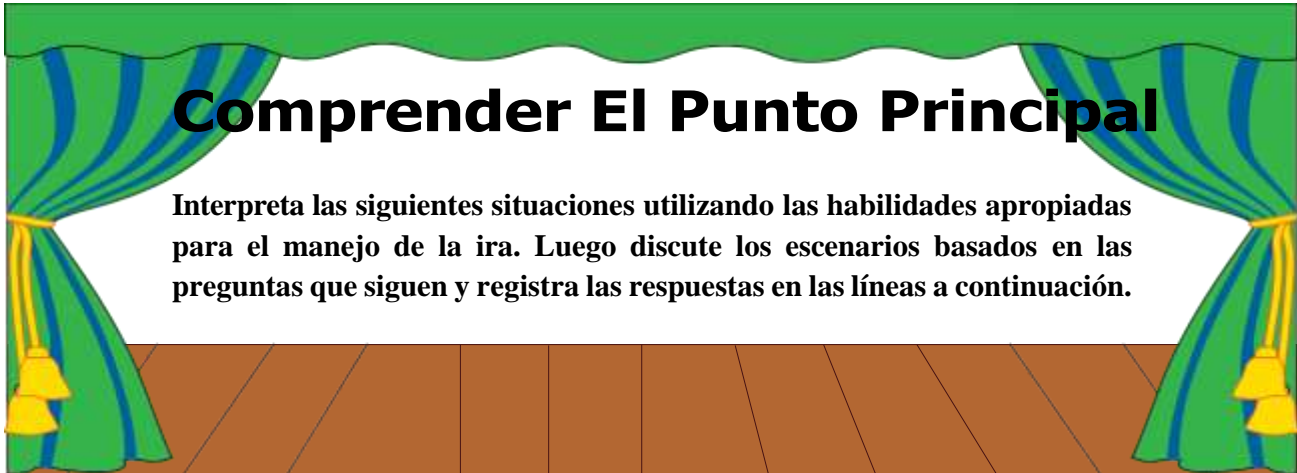
Entonces, cuando se presente la oportunidad, tómate un tiempo de descanso. Ve a tu habitación u otro lugar tranquilo. En lugar de enfocarte en pensamientos negativos como lo injusta que puede ser la vida, toma unas mini vacaciones mentales. Piensa en algún lugar tranquilo y pacífico en el que hayas estado o crea uno en tu mente, y luego concéntrate y concentra tus pensamientos en ese lugar de vacaciones. Una vez que estés tranquilo y hayas resuelto tus emociones, regresa y aborda el problema de manera efectiva, tranquila y pacífica. Esta dispuesto a comprometerte si es apropiado hacerlo. En el próximo capítulo, encontrarás más información sobre cómo comunicar tus necesidades.



◆ **Habla con un padre, tutor o consejero sobre tu plan para controlar tu ira.**

No te avergüences de buscar ayuda de otros. Deja que tus padres y/o consejero te ayuden a formular un plan de manejo de la ira, describiendo formas útiles para controlarla. Por ejemplo, si tus padres ven que te estás frustrando, pueden recordarte que tomes un tiempo de espera o cuentes hasta veinte antes de continuar la conversación. Hay innumerables formas en que puede utilizar la ayuda y la preocupación de quienes se preocupan por ti. Te sorprenderás lo útil que pueden ser tus padres o tutores cuando saben que necesitas su ayuda.

“Esfuércese por ser humilde, disculparse y estar dispuesto a buscar un compromiso. En otras palabras, encuentre La Solución Pacífica ”.



1. Mientras caminas por el pasillo, Benny te hace tropezar. Te caes y tus libros se extienden por todo el piso.

a. Identifica tu emoción principal. Sorprendido, avergonzado, humillado, desanimado o frustrado.

b. ¿Qué consecuencias podrían resultar de manejar la situación inapropiadamente? (Una pelea podría estallar en el pasillo, la propiedad podría ser dañada, las personas inocentes podrían salir lastimadas, y usted podría ser suspendido y, en algunas escuelas, incluso expulsado).

c. ¿Qué pensamientos geniales pensarías para manejar la situación apropiadamente? (No me voy a enojar por esto, no hice nada malo, no me lo merezco, y no quiero empeorar la situación. Quiero practicar La Solución Pacífica.

d. ¿Es esta una situación de la que podrías alejarte? Explica tu respuesta. (Sí, podrías disculparte por interponerse en su camino y luego simplemente aléjate.)

2. No es tu turno de lavar los platos. Tu hermana ha estado evitando sus quehaceres toda la semana con una excusa tras otra. Tu madre insiste en que vuelvas a lavar los platos. Mientras los lava, tu hermana entra a la cocina y dice con una sonrisa: "Tal vez puedas volver a hacerlo mañana, ya que estás haciendo un gran trabajo".

a. Identifica tu emoción principal. (Puedes sentir que estás siendo tratado injustamente y que se está aprovechando de ti, por lo tanto, te sientes resentido).

b. ¿Cuáles podrían ser algunas de las consecuencias si esta situación se manejara de manera inapropiada? (Se podrían faltar el respeto mutuo, física o verbalmente. Podría sacar tu enojo en los platos u otros artículos en la cocina, dañándolos).

c. ¿Qué pensamientos frescos podrías pensar para manejar la situación? apropiadamente? (Puedo elegir no enojarme y me niego a convertir esto en un gran problema)

d. ¿Es esta una situación que podrías discutir con tu madre? ¿Cómo crees que decirle con un tono de voz tranquilo podría ayudar a la situación? (Sí, al decirle respetuosa y directamente cómo te sientes, verá tu determinación para resolver esto pacíficamente)

3. Tú limpias tu habitación como se suponía que debías hacerlo, pero tu hermano viene y la vuelve a estropear. Tu madre entra y está muy enojada contigo por no ser responsable.

a. Identifica tu emoción principal. (Podrías sentir como si fueras juzgado injustamente.)

b. ¿Cuál es la emoción principal de tu madre? (Podía sentirse decepcionada al pensar que la desobedeciste voluntariamente).

c. ¿Qué son algunas posibles consecuencias si se maneja esta situación inapropiadamente? (Podrías meterte en problemas por hablar irrespetuosamente a tu madre, podrías gritarle a tu hermano, te podrías rehusar a limpiar su desorden y dejar que te castiguen).

d. ¿Qué pensamientos frescos podrías pensar para ayudar a resolver este conflicto? (Puedo ver que mi madre está molesta en este momento, si trato de explicarle, es posible que se moleste más, pensando que estoy dando una excusa. Se que una vez que se calme, puedo explicarle la situación. Tal vez si me disculpo con ella y comienzo a limpiar de nuevo, calmará su ira.)

e. ¿Es esta una situación de la que podrías alejarte? (No, eso sería mostrar falta de respeto a alguien con autoridad. Sería mejor tener una respuesta humilde y de disculpa y comenzar a limpiar).

4. Tú estás en la escuela y das la respuesta incorrecta cuando el maestro te llama. Tu compañero de clase se da vuelta y te llama estúpido, y como si eso no fuera lo suficientemente malo, alienta a tus amigos a que también te llamen estúpido. Aunque le pidas que se detenga, él continúa burlándose de ti y ponerte apodos.

a. Identifica tu emoción principal. (Podrías sentirte avergonzado, humillado, desanimado, frustrado).

b. ¿Qué consecuencias podrían resultar de manejar la situación de manera inapropiada? (Podría haber una falta de respeto físico y verbal mutuo, podría ser expulsado de la sala, suspendido y, en algunas escuelas, incluso expulsado).

c. ¿Qué pensamientos geniales podrías pensar para ayudar a resolver este conflicto? (Enfadarse no va a ayudar. Quiere hacerme enojar, pero me niego a ceder ante él. Cometí un error, pero ciertamente seguiré apuntando lo mejor posible).

d. ¿Es esto algo que le gustaría llamar la atención de sus padres o consejero vocacional? Explica tu respuesta (Si, al hablar de sus sentimientos podrá afrontarlos mejor, alguien con autoridad puede hablar con el otro estudiante sobre su comportamiento y cómo le afecta).

5. Tú estás guardando tus suministros en tu casillero y de repente el acosador de clase cierra la puerta del casillero contra ti.

a. Identifica tu emoción principal. (Podrías sentirte conmocionado, herido, avergonzado y humillado).

b. ¿Qué consecuencias podrían resultar de manejar la situación de manera inapropiada? (Una pelea podría estallar en el pasillo, la propiedad podría ser dañada, personas inocentes podrían salir lastimadas, podría ser suspendido y, en algunas escuelas, incluso expulsado).

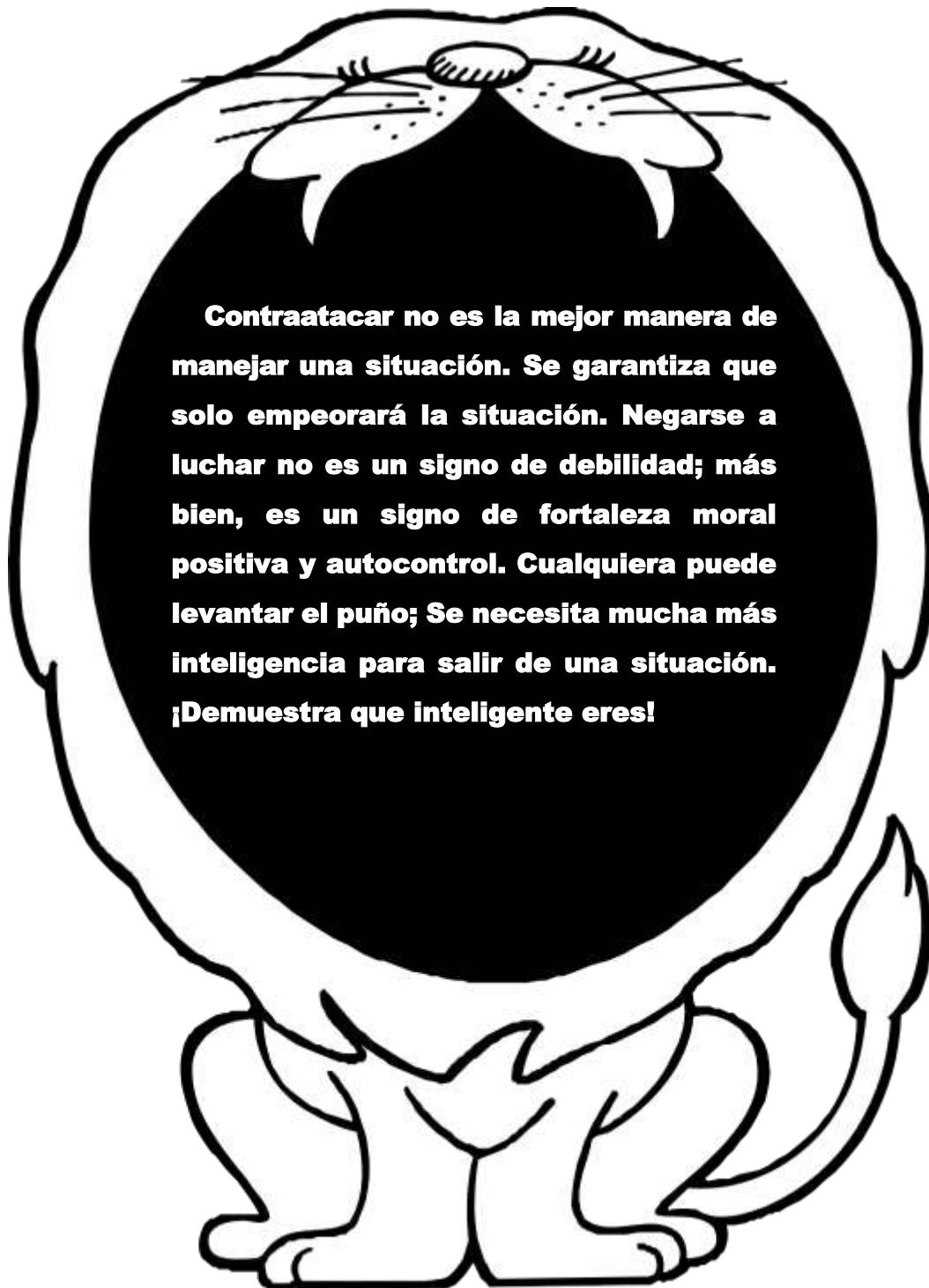
c. ¿Qué pensamientos geniales necesitarías para manejar esta situación? (Mientras mantenga la calma, estoy en control. Comience a contar hasta 10, 20, 30 o más. Puedo manejar esta situación. Este momento no durará para siempre. Puedo disculparme por interponerme en su camino).

d. ¿Es esta una situación de la que deberías alejarte? Explica tu respuesta.

(Si, porque dos errores nunca hacen un acierto. Sería mejor disculparte humildemente, retirarte y llegar a un lugar seguro que permanecer en conflicto. También debe informar este y otros incidentes de intimidación a un maestro o consejero.

Recuerda, solo tienes control sobre tu propio comportamiento. Está decidido a no dejar que el comportamiento incorrecto de otro "presione tus botones". Sé humilde y pide disculpas.

¡Dale Un Mordisco A Esto!



Sigue mientras el poema se reproduce en la cinta de audio.

IRA TONTA

El resentimiento, la indignación, la furia, la ira y la rabia,
aprendemos estas formas de ira a una edad temprana.

Golpear, gritar y pisotear los pies, luego se
convierten en peleas y guerras en la calle.

Tiroteos en el patio de recreo para matar en los pasillos, la ira
fue el motivador detrás de todos ellos.

La intimidación y otras formas de abuso
proviene de aquellos que han desatado la ira.

La ira desatada es difícil de dominar.

Sus víctimas nunca son las mismas.

Una persona controlada por la ira está sujeta a un
vicio. Perder el autocontrol puede costar un precio
considerable: tu salud, libertad o algo peor.

¿Vale la pena montar en un coche fúnebre la ira descontrolada?

Controlar la ira es un rasgo adquirido.

Debe aprenderse, pero nunca es demasiado tarde.

El autocontrol es una herramienta útil.

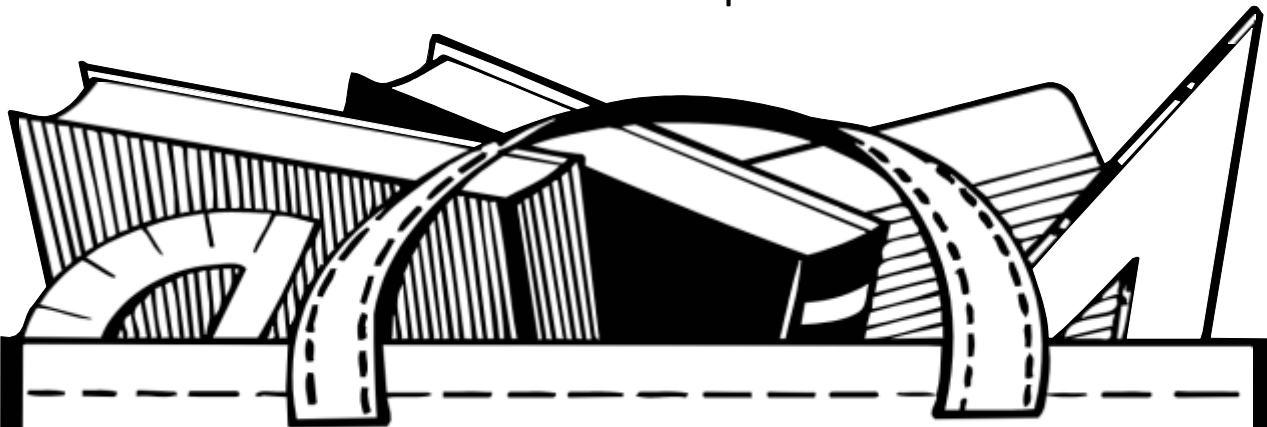
Hará una persona sabia de cualquier tonto.

Lo Que He Aprendido

- La ira es una emoción normal que todas las personas experimentamos en algún momento en la vida.
- La ira puede ser peligrosa si no se controla y se permite se convierta en rabia. Afecta la forma en que me comunico e interactúo. También afecta la forma en que me siento acerca de mí mismo.
- Nadie puede hacerme enojar. La ira es una elección que hago. Hay maneras saludables y no saludables de manejar la ira. Solo soy responsable de las elecciones que hago.
- La ira es una emoción secundaria. Para controlar mi ira, debo identificar mis emociones primarias.
- Los conflictos no son una excusa para enojarse. Los conflictos son simplemente desacuerdos entre personas con opiniones, necesidades y deseos diferentes. Estoy dispuesto a buscar un compromiso y disculparme para calmar la situación.
- Sentirse enojado es el resultado de una serie de pasos. Estos pasos involucran mis disparadores, pensamientos y sentimientos. Para aprender a controlar mi ira, debo estar consciente de todos los pasos que conducen a la ira.
- Cuando manejo adecuadamente mi ira, hablo en un tono de voz respetuoso y uso palabras respetuosas. También elijo comportarme de manera pacífica. Estoy dispuesto a pedir ayuda de aquellos que se preocupan por mí. Estoy dispuesto a buscar un compromiso y disculparme, incluso si sé que tengo razón. También estoy dispuesto a alejarme cuando sea posible.

"Mostrar autocontrol es un signo de fuerza moral".
~ La Solución Pacífica

Actividades De Enriquecimiento



1. Crea un plan de manejo de la ira que puedas usar para ayudar a manejar tu ira y resolver conflictos pacíficamente.
2. Divida a los estudiantes en cuatro grupos y asigne a cada grupo uno de los siguientes temas. Deles tiempo a los estudiantes para discutir el tema y escribir juntos un breve párrafo. Pida a cada grupo seleccione un portavoz para informar lo que discutieron sobre sus temas.
 - a. ¿Qué es la ira y por qué la gente se enoja?
 - b. ¿Cómo puede la ira afectar la salud?
 - c. ¿Cuáles son las consecuencias de no practicar el autocontrol con respecto a la ira?
 - d. ¿Cuáles son algunas formas apropiadas de lidiar con la ira?
3. La retrospectiva es 20/20: recuerde un incidente en el que se enojó y reaccionó exageradamente. Usando la hoja de actividades que se encuentra en la **página 86**, escribe una breve descripción del incidente y cómo aplicaría el autocontrol para llegar de una solución pacífica.
4. Realiza las actividades “**Solo Por Diversión**” en las **páginas 87-88**.

Solo Por Diversión

Actividad #1



Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

S D I M P U L S O E Q D W N Z D K
 P R A D A Q T O A Y F F G B X R O
 C T W R A B U S I V O G M G D T P
 B I B T G P F R U S T R A C I Ó N
 J O I Y R J F M E Y C E G L C K F
 I P N U E I G O R L I P Y M V B G
 O A D R S K H O T O L R I N G E H
 E X I M I L U K Y K F E O B H R J
 S C G Q V C K D U I N S E G U R O
 S I N C O N T R O L O A J P H I O
 M B A F C S P D D D C L K O U N T
 N N C T V B Z H A F J I I N O C N
 H Y I O H G X I Ñ G K A O B J H E
 U I Ó L U Y C O A H L S L O S E L
 O L N P I U V L D J O G I O M K O
 L A A X E O D R E U C A S E D O I
 C O N C L U S I Ó N P L O B B L V

abusivo
 conflicto
 frustración
 inseguro
 sin control

agresivo
 dañado
 impulso
 represalias
 violento

conclusión
 desacuerdo
 indignación
 berrinche



Solo Por Diversión

Actividad #2

Descifrar las palabras.

- | | |
|----------------|-------------|
| 1- vosibua | abusivo |
| 2- flicontoc | conflicto |
| 3- seinrogu | inseguro |
| 4- nis locortn | sin control |
| 5- siregavo | agresivo |
| 6- nóncidiang | indignación |
| 7- lisaprerea | represalia |
| 8- livoneto | violento |
| 9- frasuctrión | frustración |
| 10- cuerdosade | desacuerdo |
| 11- cheberrin | berrinche |
| 12- pumilso | impulso |



Abusivo	Agresivo	frustración
conflicto	Indignación	desacuerdo
inseguro	represalias	berrinche
sin control	violento	impulso

Capítulo Cuatro

Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación

Nota Para El Maestro

Se han escrito muchos libros sobre el arte de comunicación y todas las dificultades involucradas en las interacciones. Los programas de debate discuten cuántos problemas surgen debido a malentendidos. Surgen conflictos y se libran guerras porque hay una falla en la capacidad de conversar y, a su vez, escuchar lo que se dice. El autocontrol es vital para una comunicación exitosa e interacciones saludables. La Cuarta Lección se enfocará en enseñar a los estudiantes las habilidades necesarias para comunicarse efectivamente con respeto y consideración.

No perdamos de vista la capacidad que tenemos como educadores para influir a los estudiantes en desarrollo moral positivo. Una de las mejores formas en que un maestro puede instruir a los estudiantes en el arte de la comunicación adecuada es con el ejemplo. Haga todo lo posible para escuchar activamente a sus estudiantes, recordando leer el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono de voz. Fomente las habilidades de comunicación adecuadas dentro del aula en todo momento. Nunca tolere las interacciones irrespetuosas, agresivas o violentas. Y, sobre todo, mantenga su propio autocontrol en cada interacción profesor-estudiante.

Plan De Estudios

Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán cómo aplicar el autocontrol en la forma en que se comunican e interactúan. También aprenderán formas prácticas de responder a quienes carecen de autocontrol.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior titulada "**Controla Tu Ira**" haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Son los conflictos excusas para enojarse? (*No, los conflictos no son excusas para enojarse. Los conflictos simplemente significan que una o más personas tienen opiniones, necesidades y deseos diferentes.*)
 - b. ¿Cuáles son algunas formas positivas de manejar tu ira? (*Respuestas puede variar, pero debe incluir: Hablar con un tono de voz respetuoso y usar palabras respetuosas, comportarse de manera pacífica, usar sus rasgos de carácter positivo, si es posible, alejarse y tomar un tiempo para refrescarse y hablar con un padre, tutor o consejero sobre su plan para controlar su enojo.*)
2. Guíe los comentarios de la clase haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Alguna vez has tenido un malentendido con un amigo, miembro de la familia o figura de autoridad?
 - b. ¿Pudiste resolver el malentendido de manera pacífica o hubo sentimientos heridos que persistieron en el tiempo?
 - c. ¿Alguna vez has tenido que lidiar con alguien que estaba fuera de control?

3. Pregunte a los estudiantes qué creen que tienen en común las preguntas anteriores. Informe a los estudiantes que las tres preguntas se relacionan con la forma en que nos comunicamos e interactuamos. Dígales a los estudiantes que aprenderán cómo aplicar el autocontrol en la forma en que se comunican e interactúan con sus compañeros, familiares y personas con autoridad. También aprenderán formas prácticas de responder cuando alguien más carece de autocontrol.

4. Diga a los estudiantes que la comunicación positiva y la interacción construye relaciones fuertes y respetuosas. Pida a los estudiantes pasen a las **páginas 89-91** en sus manuales y lean las secciones tituladas "**Introducción**" y "**Qué Es Exactamente La Comunicación**". Recalque que para que la comunicación sea exitosa se debe utilizar el autocontrol.

5. Pida a los estudiantes completen el ejercicio "**Pon A Prueba Tus Conocimientos Sobre Comunicación**" que se encuentra en la **página 92** de sus manuales. Revisa las respuestas correctas. Enfaticé a los estudiantes que solo el 7% de las ideas se comunican por las palabras que hablamos. El 93% restante es transmitido por nuestro tono de voz y lenguaje corporal.

6. Explique a los estudiantes que aprender a escuchar activamente no solo requiere detenerse para considerar las palabras del hablante, sino también sus expresiones faciales y lenguaje corporal. Escuchar los hechos y los sentimientos detrás de los hechos disminuirá la oportunidad de malentendidos. Pida a los estudiantes lean la sección titulada "**Escuchar También Requiere Autocontrol**" que se encuentra en la **página 93**. Pida a los estudiantes presten mucha atención a la sección "**Consejos Para La Escucha Activa**" que se encuentra en la **página 95** y pídale que completen los ejercicios en las **páginas 96-97**. Discuta las respuestas en la clase.

7. Explique a los estudiantes que, como individuos únicos con nuestros propios gustos y disgustos, experimentaremos algunos conflictos con las personas, como nuestros amigos y aquellos con autoridad. Esta es una razón por la cual se necesita autocontrol cuando nos comunicamos con los demás. Pídale a los estudiantes lean las secciones tituladas "**La Mala Comunicación Puede Conducir A La Falta De Respeto**" y "**Conflictos y Autoridad**" que se encuentran en las **páginas 99-103**. Pídale que hagan los ejercicios respectivos. Recalque que se necesita autocontrol para una comunicación respetuosa. Y en situaciones en las que se trata de una figura de autoridad que aprovecha su posición, deben seguir utilizando el autocontrol para interactuar con el mayor respeto posible. Sin embargo, deben informar a un adulto afectuoso lo antes posible para que la situación se pueda abordar adecuadamente.

8. Explique a los estudiantes que hasta que todos aprendan a comunicarse con consideración, es probable que se encuentren con personas que están fuera de control. Diga a los estudiantes que cualquier situación en la que alguien esté fuera de control es una crisis potencial. Pídales a los estudiantes lean la sección titulada “**Cómo RESPONDER Cuando Otros Pierden Su Autocontrol**” y “**Poniéndolo Todo Junto**” que se encuentra en las **páginas 106-108**.

9. **Actividad: Escenarios:** Indique a los estudiantes que lean los escenarios que se encuentran en las **páginas 109-110**. Discuta cada escenario y los posibles resultados si no **RESPONDIERON** con autocontrol.

10. Concluya la lección haciendo que los estudiantes pasen a la **página 112** y lean “**Lo Que He Aprendido**”. Recuerde a los estudiantes que siempre practiquen *La Solución Pacífica* e interactúen con los demás de una manera moral positiva. Al hacerlo, pueden ser ejemplos para otros que aún no han aprendido la importancia de comunicarse con el autocontrol.

"Se necesita autocontrol para interactuar y comunicarse respetuosamente". ~ La Solución Pacífica

Capítulo Cuatro

Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación

Introducción

Al usar el lenguaje y el comportamiento, compartimos nuestros sentimientos, necesidades y deseos con los demás y ellos, a su vez, comparten los suyos con nosotros. Relacionarse con nuestra familia y amigos enriquece y satisface nuestras vidas. Imagine no poder comunicarse con las personas que le importan. Las cosas simples que ahora das por hecho serían imposibles. No podríamos contarle a alguien sobre nuestro día o compartir nuestros gustos y disgustos con nuestros amigos y familiares.

Irónicamente, la forma en que nos comunicamos a menudo conduce a malentendidos, sentimientos heridos y conflictos. Si alguna vez has dicho algo que luego lamentaste, entonces sabes lo importante que es elegir tus palabras cuidadosamente y tratar a los demás con consideración. Aunque no tenemos control sobre cómo se comportan los demás, sí tenemos la responsabilidad de controlar lo que decimos y cómo tratamos a los demás. Ciertamente queremos que otros nos traten con respeto. Debemos tener como objetivo comunicarnos e interactuar siempre de manera respetuosa, considerada y compasiva.

Una parte importante del desarrollo de un carácter moral positivo es aprender a comunicarse con autocontrol. Cuando interactuamos sin autocontrol, los sentimientos se lastiman, las personas son mal entendidas y surgen conflictos. En este capítulo, nos centraremos en aprender a aplicar el autocontrol en nuestra comunicación con los compañeros, la familia y las personas con autoridad. También exploraremos formas prácticas de responder cuando alguien carezca de autocontrol y hable y se comporte de manera amenazadora y agresiva.

¿Qué Es Exactamente La Comunicación?

Comunicar significa transmitir conocimiento, información, pensamientos o sentimientos de una manera que se reciba o entienda satisfactoriamente. Las dos formas más comunes de comunicación son orales y escritas. Sin embargo, hay muchas otras formas en que las personas se comunican, como el lenguaje de señas para sordos y el braille para ciegos. La comunicación es el aspecto más importante de construir relaciones con los demás. Las palabras que usa, su tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal funcionan juntos para transmitir lo que piensas y sientes.

¿Escuchaste Lo Que Acabo De Decir?

Para que la comunicación sea exitosa, debe haber un hablante y un oyente. Una persona debe dar información y la otra debe estar dispuesta y ser capaz de recibirla. Ambos aspectos de la comunicación, el dar y recibir, requieren autocontrol.

Al comunicarse con los demás, siempre tenga en cuenta lo que dice, cómo lo dice y a quién se lo está diciendo.

Qué dices: Deténgase y piense en las palabras que está usando. ¿Son las mejores palabras para explicarse o para transmitir sus pensamientos y sentimientos? Palabras son poderosas pueden pintar una imagen, alentar a otros o amenazar y lastimar. Las palabras pueden ser tan dañinas que se dice que son tan hirientes como la violencia física.



Cómo lo dices y cómo te ves mientras lo dices: Detente y piensa en el tono de voz que estás usando. ¿Es pacífico y no amenazante o es hostil, amenazante o agresivo? Si comparas la comunicación con una canción, su tono de voz sería la música que acompaña las palabras. El tono de voz que eliges les da sentido a tus palabras. ¿Alguna vez has llamado a un amigo y por cierto dijo: "Hola", ¿sabías que no estaba de buen humor? Su tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal ayudan a transmitir sus verdaderos sentimientos cuando habla.



A quién se lo está diciendo: No es ningún secreto que hablas con tus amigos de manera diferente que con tus padres u otras figuras de autoridad. O, al menos debería hacerlos. Por ejemplo, si bien puede decir: "Oye, ¿qué pasa?" a tus amigos, es más probable que le digas "Hola, señor" o "Hola, señora Smith" a un adulto. El uso de un lenguaje más formal cuando te diriges a una figura adulta o de autoridad demuestra autocontrol. Muestra que te tomaste el tiempo para detenerte y pensar en la persona con la que estás hablando y luego ajustar tu idioma para mostrar respeto.



"No siempre es lo que decimos, sino la forma en que lo decimos, lo que muestra respeto hacia otra persona".

Pon A Prueba Tus Conocimientos Sobre Comunicación

Encierra en un círculo la respuesta que crees que es correcta.

1. ¿Qué parte de tu comunicación se basa en las palabras que dices?
 - a. 75%
 - b. 59%
 - c. 7%
2. ¿Qué parte de su comunicación se basa en sus expresiones faciales?
 - a. 5%
 - b. 40%
 - c. 55%
3. ¿Qué parte de tu comunicación se basa en tu tono de voz?
 - a. 20%
 - b. 38%
 - c. 10%

Quando se trata de comunicación, a menudo se pone mucho énfasis en las palabras. Pero te sorprenderá saber que otros interpretan la mayor parte de lo que decimos a partir de nuestras expresiones faciales y tono de voz que de nuestras palabras. Las respuestas correctas son 1-C, 2-C, 3-B.



Escuchar También Requiere Autocontrol

¿Sabías que otra parte importante de la comunicación es escuchar? ¡Piénsalo! Puede hablar todo el día, pero si la persona con la que está hablando no puede oír ni comprender una palabra que ha dicho, entonces no se ha comunicado.

El autocontrol al escuchar significa asegurarse, a través de la escucha activa, de que no solo está escuchando lo que se dice, sino que también comprende la intención detrás de las palabras. En otras palabras, estás intentando comprender lo que la persona dice y siente. Aprender a ser un oyente activo lo ayudará a resolver problemas y desacuerdos porque abre la puerta a la comunicación de una manera respetuosa y afectuosa.

La pregunta del día ...

¿Por qué es importante entender lo que alguien dice y siente?

Lo creas o no, las palabras solas no transmiten el significado completo de la comunicación hablada. Como se mencionó en la sección anterior, tu tono de voz, expresiones faciales y lenguaje corporal les da significado a tus palabras. Un gran oyente no solo escucha las palabras del orador, sino que también presta atención a los aspectos no verbales para comprender completamente el mensaje del orador. La escucha activa le permite comunicarse de manera más efectiva. También le muestra al orador que realmente estás escuchando y que te importa lo que tiene que decir.

Se necesita concentración, esfuerzo y autocontrol para detenerse y considerar las palabras, sentimientos y tono de voz de alguien y luego decidir la respuesta más apropiada. Por ejemplo, tu amiga que ha tenido dificultades en la clase de inglés dice: "¡Odio el inglés!" Cuando lees su expresión facial y escuchas su tono de voz, te das cuenta de que realmente no odia la clase. Se hace evidente que está frustrada porque, aunque está estudiando, todavía está obteniendo bajas calificaciones. La respuesta correcta enviaría un mensaje a su amiga de que la estabas escuchando y entendías lo que quería decir. Aquí es donde aprender a usar el autocontrol convertirse en un oyente activo puede ser realmente útil. Otro aspecto de la escucha activa es la empatía.

La empatía significa poder ponerse en el lugar de otra persona y sentir lo que puede estar experimentando. En otras palabras, detente y considera cómo te sentirías si te esforzaras en un tema y aún no lo hicieras bien. Puedes sentirte frustrada o decepcionada. Incluso podrías tener la tentación de rendirte. Por lo tanto, cuando respondes a la declaración de tu amiga de que "odia la clase de inglés", debes tener en cuenta todas estas cosas. Aquí hay dos ejemplos de respuestas que muestran que estás escuchando:



1. "Chica, parece que estás realmente frustrada".
2. "Puedo decir que estás teniendo dificultades en la clase de inglés".

Ambas respuestas no solo serían apropiadas, sino que mostrarían cuidado y preocupación por lo que tu amiga está experimentando.

La escucha activa es un poderoso medio de comunicación. Te da la oportunidad de usar el autocontrol mientras escuchas y luego elegir la respuesta correcta. También es una habilidad que requiere práctica, práctica y más práctica porque la tendencia normal es hablar más que escuchar. Todos quieren compartir sus ideas, opiniones y ser escuchados. El deseo de ser escuchado puede hacer que sea difícil ser paciente y escuchar antes de responder. Pero se puede hacer y tú puedes hacerlo.

"Tómate el tiempo para escuchar a los demás, no importa cuánto quieran hablar. Esto muestra autocontrol".

Consejos Para La Escucha Activa

Los siguientes consejos te ayudarán a adquirir las habilidades de un oyente activo:

- **Refleja lo que crees que siente el hablante.** Esto se puede hacer mediante el uso de declaraciones como: "Se escucha que ... parece que ... podría ser que tú ..." Por ejemplo, Suzie está molesta. Sus cejas se unen y frunce el ceño. Suzie grita: "¡Ellas me frustran mucho!" Una respuesta de escucha activa comenzaría con: "Parece que estás realmente enojada con ellas". Tenga en cuenta que Suzie no dijo que estaba enojada, pero su expresión facial, tono de voz y sus palabras dicen muy claramente que está enojada.
- **No interrumpas ni cambies el tema de una conversación hasta que estés seguro de que la otra persona haya terminado de hablar.** Si alguna vez has querido hablar sobre algo, entonces eres consciente de lo bien que se siente que alguien te escuche. La gente puede saber fácilmente cuándo alguien quiere escuchar lo que tiene que decir. Por ejemplo, comienzas a contarle a tu hermano sobre un incidente divertido que ocurrió en la escuela, y justo en el medio de tu historia, él salta y comienza a contarte sobre su día en la escuela. Interrumpir a alguien cuando está hablando envía un mensaje claro de que no está interesado en lo que tienes que decir sino en lo que quieres decir. Controla tu deseo de querer hablar o dar consejos. Esto realmente requiere autocontrol porque todos quieren ser escuchados.
- **Cuando escuche activamente, mantenga un contacto visual adecuado.** En otras palabras, no mires a alguien hasta el punto de sentirse incómodo. Por otro lado, no evites hacer contacto visual por completo. Recuerda, tu contacto visual y expresiones faciales le muestran al hablante que estás prestando atención. ¿Alguna vez has tratado de explicarle algo a alguien y te han mirado en blanco? Sabías que no escucharon una palabra de lo que dijiste.

Lee las siguientes afirmaciones e identifica el sentimiento correcto marcando con un círculo las mejores respuestas. En las líneas a continuación, escribe una respuesta de escucha activa apropiada.

Ejemplo:

Aunque estudié mucho, todavía reprobé otra prueba de matemáticas.

frustrado

alegre

decepcionado

"Parece que estás realmente frustrado y decepcionado por haber reprobado tu examen de matemáticas".

1. Mi hermana siempre me ignora cuando vienen sus amigos.

rechazado

enojado

temeroso

(Debes sentirte excluida cuando sus amigas vienen).

2. ¿Sándwiches de mantequilla de maní y mermelada para el almuerzo otra vez?

decepcionado

satisfecho

disgustado

(Seguro que sueñas decepcionado. Debes estar disgustado con esos sándwiches).

3. ¡No puedo esperar para andar en bicicleta en el parque!

emocionado

alegre

trastornado

(Sueñas muy emocionado, debes alegrarte de ir al parque).

4. No puedo creer que mi billetera se haya convertido en objetos perdidos

celoso

ansioso

decepcionado

(Debe estar realmente ansioso por su billetera perdida. Apuesto a que está decepcionado porque nadie la ha entregado todavía)

5. Tú nunca me escuchas

triste

eufórico

desanimado

(Sueña muy triste y desanimado)

Ahora sabes la importancia de elegir tus palabras con cuidado y escuchar activamente antes de dar una respuesta. A continuación, aprenderás sobre los efectos de una mala comunicación en nuestra capacidad de interactuar de manera positiva.

Un Recordatorio Rápido

Conflicto: un problema o desacuerdo entre personas.

Lo Que Todo Se Reduce A

La comunicación y la interacción que carecen de autocontrol conducirán a:

- falta de respeto
- pérdida de amistades
- odio
- violencia y agresión

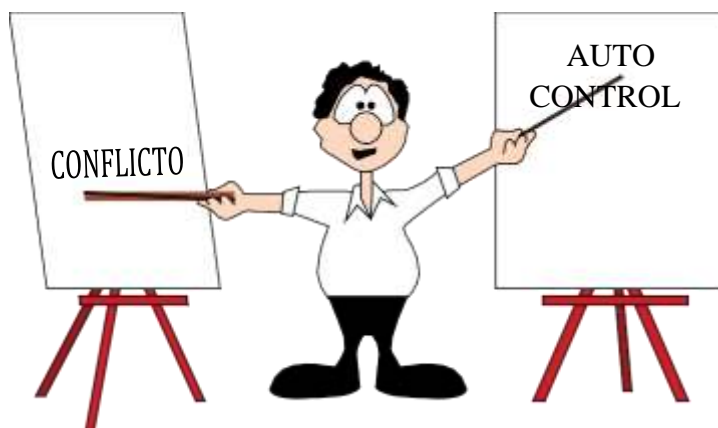


LA MALA COMUNICACIÓN PUEDE CONducIR A LA FALTA DE RESPETO

Todos experimentan conflictos o desacuerdos. Los conflictos pueden ocurrir entre mejores amigos, miembros de la misma familia e incluso completos extraños. De hecho, los conflictos pueden ocurrir cada vez que interactúas. Todos tenemos gustos, disgustos y estados de ánimo diferentes. Lo que hace que cada persona “funcione” es variado y complejo. Debido a esto, no hay dos personas que estén de acuerdo todo el tiempo y eso está bien. No hay nada de malo en tener una opinión diferente a la de otra persona. Por ejemplo, dos hermanos pueden estar en desacuerdo sobre qué color pintar su habitación. O dos amigos pueden estar en desacuerdo sobre qué hacer para una actividad; uno puede querer hornear galletas y el otro quiere andar en bicicleta. Sin embargo, los conflictos o desacuerdos nunca deben ser una excusa para ser groseros o irrespetuosos.

Aunque todos somos individuos únicos con diversas opiniones y valores, podemos aprender a convivir pacíficamente. La clave es tratar a los demás con respeto incluso cuando no estamos de acuerdo. Aprender a comunicar nuestras opiniones, necesidades y sentimientos de manera efectiva nos ayudará a evitar conflictos que conducen a la falta de respeto, sentimientos heridos y pérdida de amistades.

Ejercer el autocontrol al hablar y escuchar a los demás puede ayudarnos a resolver muchos conflictos de manera pacífica. La comunicación que carece de autocontrol tiene el potencial de convertirse en abuso verbal y físico.



“Si cambias la forma en que ves los conflictos, estarás en mejores condiciones para manejarlos de manera positiva. Los conflictos no son necesariamente malos. Considera cada conflicto como una experiencia de aprendizaje; una oportunidad para que pruebes tu autocontrol, tus habilidades de comunicación y desarrolles tus rasgos de carácter positivo”.

Los conflictos en los que cada persona intenta egoístamente que se escuche su opinión, sin tener en cuenta los sentimientos de la otra persona, pueden resultar en agresión verbal y física.

El siguiente escenario es típico de lo que ocurre cuando ninguna de las partes usa autocontrol en un conflicto.

Karen: *(Irrumpió en la habitación, mirando a su hermana con el ceño fruncido mientras grita :)* "¿Por qué derramaste agua sobre mi informe?"

Anne: *(Gritando)* "Debes estar loca. No derramé agua sobre tu informe.

Karen: "Cállate y deja de gritarme".

Anne: "¡No tú te callas! Tú comenzaste a gritarme primero. ¡No voy a quedarme aquí y dejar que me grites!"

Karen: "Le diré a mamá".

Anne: *(Continúa gritando)* "Ve y dile a mamá. Dile que tú también lo empezaste.



Ni Karen ni Anne practicaron el autocontrol cuando se comunicaban e interactuaban entre sí. Ambas reaccionaron impulsivamente y no se detuvieron a pensar cómo serían sus palabras y su tono de voz afectarse unas a otras.

1. ¿Puedes identificar el conflicto? (*Karen encontró su informe con agua se derramó sobre él y asumió que Anne era la responsable*).

2. ¿Cómo sabes que ni Karen ni Anne usaron el autocontrol? (*Ni Karen ni Anne usaron el autocontrol porque ambas gritaban una a la otra*).

Miremos Más De Cerca

Los conflictos pueden comenzar por muchas razones, como acusar injustamente a alguien o sacar conclusiones precipitadas. Al usar el autocontrol y elegir tus palabras con cuidado, puedes explicar por qué estás molesto y hacer preguntas que te ayudarán a obtener los hechos que necesita para resolver el conflicto. Por ejemplo, Karen podría preguntarle a Anne si sabía por qué su informe estaba mojado. Mantener un tono de voz respetuoso y hacer preguntas en lugar de acusar puede ayudar a resolver conflictos. Al obtener todos los hechos en lugar de sacar conclusiones precipitadas, puede evitar conflictos.



Desafío

Reescribe el escenario anterior para mostrar a Karen y Anne demostrando autocontrol. Ten en cuenta que Karen llegó a conclusiones sobre quién derramó el agua en su informe. Mientras reescribe el escenario, piensa en las preguntas que Karen podría hacer para ayudarla a obtener todos los hechos. Sugerencias: ¿Cómo podrías utilizar la escucha activa para resolver la situación? Una Solución Pacífica depende de ti.

Karen: (*"¡No puedo creerlo, alguien derramó agua sobre mi informe!"*)

Anne: (*"¡Pareces realmente molesta por eso!"*)

Karen: (*"Sí, estoy molesta. ¿Sabes cuántas horas trabajé en esto? Ahora voy a tener que imprimirlo de nuevo y la impresora no tiene tinta"*).

Anne: (*"Recuerdo haber visto todo el trabajo que le pusiste. Eso debe ser realmente frustrante"*).

Karen: (*"¿Sabes cómo podría haberse derramado agua sobre él?"*)

Anne: (*"No, pero vi al gato en la cocina antes de subir las escaleras"*).

CONFLICTOS Y AUTORIDAD

Todos nacemos con el deseo de ser independientes. Esto es evidente en personas de todas las edades: desde el niño que quiere elegir su propia ropa, hasta el adolescente que piensa que su toque de queda es demasiado temprano, hasta el adulto que cree que puede dirigir la compañía mejor que su jefe. La gente quiere tomar decisiones por su cuenta y hacer las cosas "a su manera". Los conflictos pueden ocurrir cuando alguien está siendo instruido por una autoridad para hacer las cosas de una manera particular, pero en su lugar quieren hacerlo a su manera.

A medida que maduras, tendrás más oportunidades de ser independiente y tomar decisiones por tu cuenta. Sin embargo, es un hecho frío y duro que, a pesar de la edad que tenga, siempre habrá figuras de autoridad en tu vida para guiarte y dirigirte. Como niños pequeños tenías a tus padres para guiarte. Como adultos jóvenes tienen sus padres, maestros, entrenadores, por nombrar algunos. Como adultos, tendrás supervisores, jefes y directores para guiarte y dirigirte mientras trabajas. Además de eso, un día estarás en autoridad. Querrás el respeto de aquellos de los que eres responsable. Seamos realistas, la autoridad es un hecho de la vida y algo muy importante.

El siguiente escenario es un ejemplo típico de los efectos de una mala comunicación al interactuar con una figura de autoridad.

Padre: "Michael, necesito que ayudes a tu hermano a limpiar el garaje".

Michael: (*En un tono de voz enojado*) "Hombre, eso no es justo. Nunca me ayuda con mis quehaceres. Además, quiero ir a jugar baloncesto. ¿No puedo hacerlo mañana?"

Padre: (*Suena molesto*) "Por favor no me hables con ese tono de voz. Te pedí que ayudaras a tu hermano, y eso es lo que espero que hagas."

Michael: (*Murmullo*) No es justo. (*Sale de la habitación y cierra la puerta al salir.*)

Padre: (*Diciendo después de él*) "No esperes ir a ninguna parte con una actitud como esa".

"Obedecer a quienes tienen autoridad es un signo de fortaleza moral".

Miremos Más De Cerca

Sin autocontrol, los conflictos entre una figura de autoridad y aquellos de los que son responsables pueden dar lugar a faltas de respeto, malentendidos y discusiones. Incluso podrías encontrarte en serios problemas si ignoras la guía moral que se te está dando. Aunque es posible que no estés de acuerdo con sus instrucciones, tienes la obligación de respetar la autoridad y usar el autocontrol para comunicar tus opiniones adecuadamente. También debes ser humilde y obedecer las instrucciones que te den, incluso cuando tengas una opinión diferente y prefieras hacer otra cosa. Piénsalo así, algún día te casarás y formarás una familia propia. ¿Cómo quieres que tus hijos actúen contigo?



Desafío

Reescribe el escenario anterior para que Michael demuestre autocontrol en la forma en que se comunica con su padre. Mientras reescribes el escenario, piensa en cómo te gustaría ser tratado si estuvieras en una posición de autoridad. Una Solución Pacífica depende de ti.

Padre: *("Michael, necesito que ayudes a tu hermano a limpiar el garaje").*

Michael: *("¿Podría hacerlo en otro momento ya que el juego es hoy?").*

Padre: *("Puedo decir que realmente quieres ir al juego, pero necesito que esto se haga ahora. Si tú y su hermano trabajan juntos, no llevará tanto tiempo").*

Michael: *("Sí, es cierto. No lo pensé de esa manera. Está bien, papá. Voy a ir directamente a eso").*

Padre: *("Genial, tan pronto como termines, te llevaré al juego").*

¡Advertencia! ¡Advertencia! ¡Advertencia!

Ten en cuenta que no a todos se les ha enseñado La Solución Pacífica o cómo tratar a los demás con respeto. Habrá aquellos con autoridad que se aprovecharán de su posición. Pueden abusar verbal, emocional y físicamente de otros, a veces tratando de obligarlos a participar en actos inmorales.

Lea el siguiente artículo sobre una figura de autoridad que abusó de su posición y puso en riesgo la vida de un niño.

Niño De Texas Casi Muerto A Golpes Por El Pastor

AUSTIN, Texas (Reuters) - La policía de Texas buscó el martes un pastor bautista y su hermano gemelo acusados de usar una rama de árbol para golpear a un niño de 11 años casi hasta la muerte por portarse mal en una clase de Biblia.

Los investigadores buscaron a Joshua Thompson, de 23 años, y a su hermano gemelo, Caleb Thompson, por el incidente del 3 de julio, que dejó a Louie Guerrero en cuidados intensivos durante cuatro días después de que los vasos sanguíneos rotos causaran la falla de sus riñones, según los registros judiciales.

Ambos hombres son acusados de un solo cargo de delito grave a un niño, según una declaración jurada presentada el lunes.

Los registros de la corte alegan que la golpiza de 90 minutos fue para "doblegar" físicamente a Louie por mentir, según dijo Joshua Thompson al padrastro del niño después.

Joshua Thompson se desempeña como pastor y ofrece servicios separados para los miembros de habla hispana de la Iglesia Bautista de la Ciudad Capital, de los cuales su padre es el pastor. Caleb Thompson ayuda en la iglesia.

El niño estaba en un programa de estudio bíblico cuando enfureció tanto a Joshua Thompson que lo sacaron de la clase. Joshua y su hermano supuestamente llevaron a Louie a la casa de Caleb Thompson para la golpiza, donde encendieron la radio para cubrir los gritos del niño, dijo la policía.

Luego, los dos hombres llevaron a Louie de regreso a su casa, donde se encontraron con su madre y su padrastro y dijeron que tenían un "gran problema". Joshua Thompson le dijo al padrastro del niño que debería "castigar a golpes a Louie por dos horas más" para arreglarlo.

"Hazlo", dijo Thompson tres veces, según documentos judiciales. Thompson dijo que no permitiría que Louie volviera a la iglesia, por lo que su mal ejemplo no podría afectar a los otros niños.

Después de que los Thompson se fueron, la madre y el padrastro de Louie descubrieron contusiones y cortes que cubrían toda la espalda del niño, con contusiones en la cabeza, el cuello, las nalgas y las piernas.

"Me pegaron", dijo Guerrero a su madre, según la declaración jurada. Le dijo a su madre que Caleb Thompson lo sostuvo boca abajo en una cama mientras Joshua lo azotaba con la vara durante aproximadamente una hora y media, según los registros judiciales.

Se le permitió al niño tomar un descanso en el baño durante la golpiza, según los registros.

Jerald Finney, abogado de Joshua Thompson, no respondió de inmediato una llamada en busca de comentarios.

La familia de Louie Guerrero planea también presentar una demanda civil contra los Thompson.

UNA LINEA FINA

Todos los años, miles de personas, jóvenes y mayores, sufren a manos de quienes tienen autoridad y se supone que son confiables y responsables de su bienestar. Sin embargo, incluso en situaciones donde te encuentras momentáneamente impotente, debes hacer todo lo posible para mantener el autocontrol. Este no es el momento de responder con lenguaje vulgar o arremeter, enojando aún más al individuo. Aunque puede ser lo más difícil que tengas que hacer, es necesario seguir comunicándote con respeto para evitar empeorar la situación. Dos errores nunca harán un acierto.

En algunas situaciones, una autoridad puede incluso decirte que hagas algo dañino para a ti mismo u otra persona. Tienes derecho a negarte respetuosamente y acudir a un cargo superior para apelar. Por ejemplo, en algunas situaciones puedes decir: “No, no puedo hacer esto, sé que esto está mal. No es lo que me ha enseñado La Solución Pacífica” En otras situaciones, puede ser más prudente declinar en silencio, abandonar la situación e informar de inmediato el incidente a un adulto en el que puedas confiar. Recuerda, tú estás en la edad de rendición de cuentas y eres responsable de tus propias acciones.

Tú estás madurando y ahora eres capaz de tomar decisiones morales. Sabes la diferencia entre lo correcto y lo incorrecto. Estás practicando La Solución Pacífica para perfeccionar tu carácter. Por lo tanto, si te dicen que hagas algo mal, debes declinar silenciosamente, irte y reportar el incidente a otra persona con autoridad que pueda abordar el problema.

**“Marca a la persona con carácter positivo.
Practicará el autocontrol en todas las situaciones”.**

Cómo RESPONDER Cuando Otros Pierden Su Autocontrol

Desarrollar un carácter positivo, aprender sobre los disparadores de tu ira y practicar una comunicación adecuada te ayudará a resolver conflictos de manera pacífica. Pero todos aún no están practicando La Solución Pacífica y aprendiendo a desarrollar el autocontrol. Por lo tanto, aunque puedas tener el control y comunicarte de manera respetuosa, podrías encontrarte frente a alguien enojado, irrespetuoso y al borde de perder el control. Al igual que Anne en el escenario de la página 100, podrías estar ocupándote de tus propios asuntos cuando de repente alguien comienza a gritarte, acusándote de algo que no hiciste.



Cuando estás en un conflicto donde alguien está al borde de perder el control, depende de ti no permitir que su comportamiento influya en la forma en que respondes. Esto puede ser muy difícil de hacer. Lo más probable es que algunos de tus disparadores de ira sean empujados. Si no estás en guardia, puedes perder la calma, explotar y responder con ira. Esto solo empeorará la situación. En situaciones en la que otra persona está irritable, enojada y agresiva, aún debes mantener tu autocontrol. El presidente Lincoln dijo una vez que "ya es bastante malo cuando un tonto pierde la cabeza, es doblemente malo cuando hay dos".

Puedes aprender a comunicarte de manera efectiva, incluso cuando otros han perdido el control y han creado una situación de crisis. Existe una crisis cuando el resultado de una situación puede ser potencialmente peligroso. El éxito en el manejo de una situación de crisis y el mantenimiento del autocontrol depende de la forma en que respondas.



Usa el acrónimo **RESPOND-RESPONDER** para ayudarte a recordar cómo mantener el control cuando alguien más está enojado y toma en cuenta los siguientes puntos:

- **Mantén la calma:** Lo último que quieres hacer en una situación de crisis es agitarte y perder la calma. Mantener la calma te ayudará a pensar racional y lógicamente.
- **Evalúa la situación:** No todas las situaciones pueden volverse peligrosas, pero a veces el nivel de peligro puede ser más alto que otras. Debes tener mucho cuidado de no agravar la situación. Busca maneras de llegar a un compromiso y discúlpate humildemente cuando sea apropiado.
- **Sea objetivo:** Trata de no tomar la situación personalmente. Esto puede ser muy difícil de hacer, especialmente cuando la otra persona está presionando algunos de sus disparadores de ira. El uso de la escucha activa en este paso puede ayudar a desactivar una situación. Incluso una persona enojada puede saber cuándo alguien está tratando de escuchar y entender.
- **Practica ser cortés:** Puedes mantener tu autocontrol al estar siempre atento a sus palabras y al efecto que pueden tener en los demás. Lo que dices y cómo lo dices puede mejorar o empeorar la situación. Recuerda, es lo que tú dices, cómo lo dice y a quién se lo dices lo que cuenta.
- **Supera el deseo de tomar represalias:** Deberás superar el deseo de querer gritar o contraatacar. Recuerda, puedes alejarte cuando sea apropiado hacerlo.
- **Niega lo negativo:** Una persona enojada y fuera de control puede ser muy negativa. El uso de lenguaje vulgar, amenazas e incluso insultos raciales son bastante posibles. En una situación cargada de emociones, depende de ti, quien tiene el control, no quedar atrapado en toda la negatividad.
- **Determinado:** Ser determinado significa establecer su mente de antemano para mantener una comunicación positiva, incluso en situaciones en las que alguien más ha perdido el control.

¡Piénsalo!

Sin autocontrol, la ira puede convertirse rápidamente en rabia. Una persona enfurecida puede causarte daño a ti y a los demás. Sin embargo, si puede mantener la compostura y está dispuesto a usar el autocontrol para comunicarse e interactuar de manera positiva, se puede encontrar una Solución Pacífica.

Poniéndolo Todo Junto

Ten en cuenta que necesitarás autocontrol para **RESPONDER** adecuadamente. En una situación de crisis. Así es como pondría a funcionar el acrónimo **STOP-ALTO** y tomar en cuenta lo siguiente.

Alto: Reconoce que estás en una situación que podría convertirse en una crisis. El resultado es incierto, pero es probable que sea negativo si responde con coraje.

Piensa: Considera que el individuo o los individuos están enojados o furiosos y podrían causarte daño a ti u otros.

Opciones: Pon el acrónimo **RESPOND-RESPONDER** a trabajar. Mantén la calma y mantén el control. Evaluar la situación y determinar las palabras correctas para decir. ¿Es esta una situación en la que la escucha activa sería útil? Recuerda mantenerte objetivo; Alguien podría intencionalmente tratar de provocar una pelea. Esté dispuesto a ser humilde, disculparse y alejarse si es apropiado hacerlo.

Proceder: Al tomar la decisión de mantenerte a sí mismo y a otros a salvo.

Los siguientes escenarios muestran situaciones que podrían volverse dañinas si no te **DETIENES (ALTO)** y **RESPONDES** adecuadamente. Recuerda comunicarte de manera positiva eligiendo tus palabras cuidadosamente y utilizando tus habilidades de escucha activa.

Por cada uno de los siguientes escenarios elige la respuesta que probablemente reduciría la tensión.

Escenario uno

Adam y Rick estaban practicando para el equipo de ajedrez de su escuela. A Adam le encantaba jugar al ajedrez desde que era un niño pequeño. Rick, por otro lado, no estaba interesado al principio, pero después de ser amigo de Adam por un tiempo se interesó. Cuando llegó el momento de hacer la selección para el equipo, Rick fue elegido y Adam no. Adam se enojó mucho. Adam comenzó a maldecir y a tirar su bolso contra los casilleros. ¿Qué debe hacer Rick?



- a. Decirle a Adam que madure.
- b. Aléjate y dale a Adam espacio.

Escenario dos

Jane y Marley habían sido amigas desde que tenían tres años de edad. Un verano, antes de la escuela secundaria, Marley conoció a algunos nuevos amigos que usaban drogas. Un día, mientras estaba sola con Jane, Marley sacó un porro de marihuana. Marley dijo: "Oye, ¿quieres probar un poco? Cuando fumas esto, ya nada te molesta. Jane había decidido en su mente no involucrarse nunca con las drogas, por lo que se negó rotundamente. Marley se enojó.



acusando a Jane de no ser más su amiga porque no lo intentaría fumar marihuana. ¿Qué debe hacer Jane?

- a. Decirle a Marley que una verdadera amiga le recordaría lo peligroso que son las drogas.
- b. Comenzar a gritarle a Marley.



Escenario tres

Tuviste que abandonar el aula por un momento. Cuando regresaste a tu clase, otro estudiante había tomado tu asiento. Cortésmente le pediste que te dejara tener tu silla. Te miró enojado y te dijo que te quitaras de su vista. Le volviste a pedir en voz baja que se moviera de tu asiento. El estudiante comenzó a ponerse rojo en la cara, metió la mano en el bolsillo, sacó una navaja y te preguntó si realmente querías recuperar su silla. ¿Qué harías?

- a. Di "no" y llama la atención al profesor.
- b. Dile, "sí, levántate".

Escenario cuatro

Estas parado en tu casillero después de la clase cuando escuchas a alguien acercarse a ti. Te das la vuelta y reconoces la cara de una abusadora. Empiezas a temblar. La abusadora se avienta sobre ti y comienza a gritar obscenidades en tu cara. Intentas alejarte varias veces, pero inmediatamente te agarra y te empuja contra el casillero. "¿A dónde crees que vas?" pregunta la abusadora. ¿Qué harías?

- a. Comienzas a patearla.
- b. Discúlpate por interponerse en su camino, trata de caminar lejos rápidamente y encontrar un maestro.



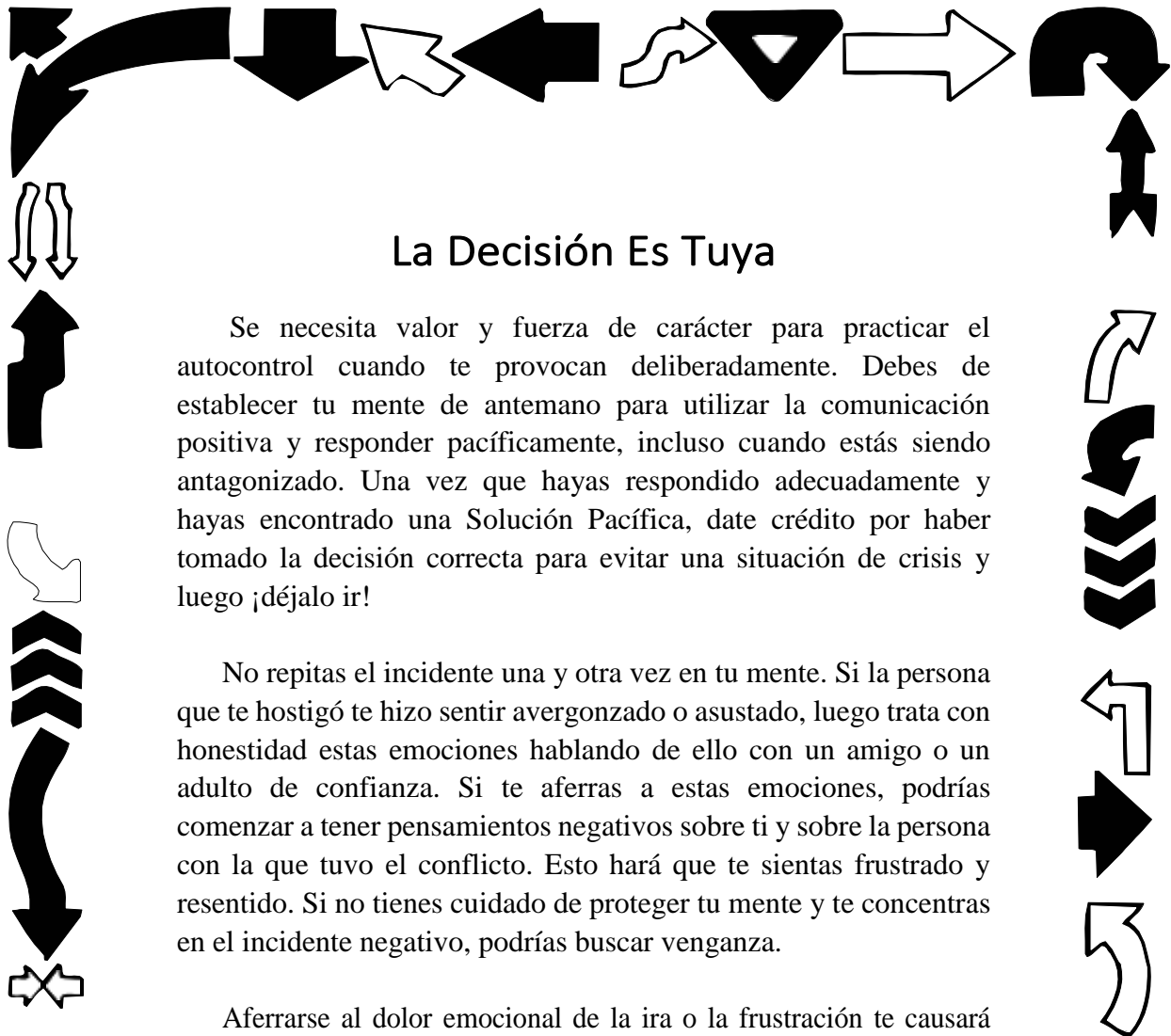
Escenario cinco

Estas en el estacionamiento del centro comercial con tu hermano mayor. Estás esperando un lugar de estacionamiento cuando tu hermano se impacienta. Toca la bocina tres veces y le hace un gesto al auto que se encuentra delante de él fuera del camino. En lugar de mover su auto, el hombre sale y se acerca a la ventana del lado del conductor. "¡Parece que voy a tener que enseñarle a este hombre una o dos cosas!" dice tu hermano cuando comienza a abrir la puerta de su auto. El hombre tiene el doble del tamaño de tu hermano y ya tiene los



puños cerrados. ¿Qué harías?

- a. Sales del auto con tu hermano y enfrentan al hombre.
- b. Le dices a tu hermano no vale la pena y animas a tu hermano a que se vayan



La Decisión Es Tuya

Se necesita valor y fuerza de carácter para practicar el autocontrol cuando te provocan deliberadamente. Debes de establecer tu mente de antemano para utilizar la comunicación positiva y responder pacíficamente, incluso cuando estás siendo antagonizado. Una vez que hayas respondido adecuadamente y hayas encontrado una Solución Pacífica, date crédito por haber tomado la decisión correcta para evitar una situación de crisis y luego ¡déjalo ir!

No repitas el incidente una y otra vez en tu mente. Si la persona que te hostigó te hizo sentir avergonzado o asustado, luego trata con honestidad estas emociones hablando de ello con un amigo o un adulto de confianza. Si te aferras a estas emociones, podrías comenzar a tener pensamientos negativos sobre ti y sobre la persona con la que tuvo el conflicto. Esto hará que te sientas frustrado y resentido. Si no tienes cuidado de proteger tu mente y te concentras en el incidente negativo, podrías buscar venganza.

Aferrarse al dolor emocional de la ira o la frustración te causará problemas a largo plazo. Podrías terminar explotando de rabia contra los demás cuando llegues a tu punto de ruptura. O bien, podrías dirigir la rabia hacia ti mismo y sufrir dolores de cabeza, dolores de estómago u otros problemas de salud inducidos por el estrés. Podrías terminar intentando hacerte daño o, lo peor de todo, suicidarte. **No dejes que esto te ocurra.**

Elige siempre responder pacíficamente en una situación de crisis. No permitas que el incidente afecte negativamente tu vida y no tomes represalias; esto solo mantiene el problema en marcha.

Lo Que He Aprendido

- La forma en que nos comunicamos puede conducir a malentendidos y conflictos

- Una parte importante del desarrollo de un carácter moral positivo es aprender a comunicarse con autocontrol. Sin el uso del autocontrol en nuestras interacciones diarias, se hieren los sentimientos y se malinterpreta a la gente.

- Para que la comunicación sea exitosa debe haber un orador y un oyente. Ambos aspectos de la comunicación, dar y recibir, requieren autocontrol.

- Cuando hablo con otros, puedo practicar el autocontrol considerando siempre lo que digo, cómo lo digo y a quién se lo digo.

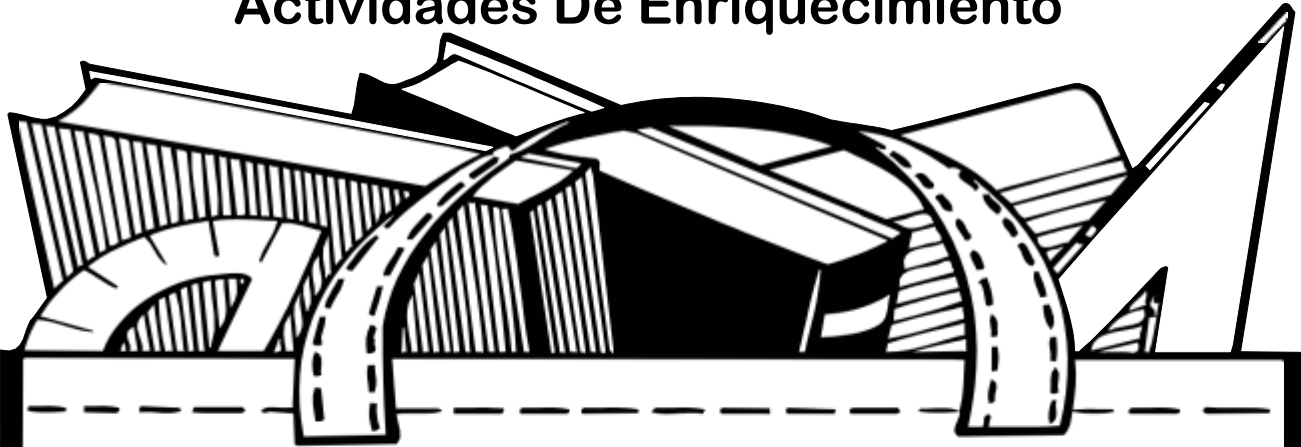
- El autocontrol se puede mostrar a través de la escucha activa. Me aseguro de escuchar lo que se dice y también la intención detrás de las palabras.

- Los conflictos o desacuerdos no son excusa para un comportamiento grosero o irrespetuoso.

- En un conflicto con alguien que es irrespetuoso y está a punto de perder el control, depende de mí practicar el autocontrol y no permitir que su comportamiento influya en la forma en que respondo.

- Una vez que he respondido adecuadamente y encontrado una Solución Pacífica, me alegra haber tomado la decisión correcta para evitar una situación de crisis. Entonces puedo dejar de pensar en el incidente y dejarlo ir. Esto me permitirá evitar aferrarme a la ira, el resentimiento y los pensamientos de represalia.

Actividades De Enriquecimiento



1. Mantén un diario sobre la forma en que te comunicas con los demás. Registra si terminas en un conflicto o si puedes practicar La Solución Pacífica y manejar la situación con autocontrol.

2. Ensaye la actividad que se encuentra en la **página 92** sobre comunicación. Has hincapié en que las expresiones faciales y el tono de voz representan más en la comunicación que las palabras reales utilizadas

3. "Me Estas Escuchando? El propósito de esta actividad es darte cuenta de que la comunicación se ve obstaculizada cuando el "oyente" está distraído o no muestra un lenguaje corporal adecuado.

a. Trabajen en parejas. Uno tomará el papel de "orador" y el otro será el "oyente". Entregue las instrucciones precortadas, que se encuentran en la **página 114**, al "oyente", que debe seguir las instrucciones en la tarjeta mientras el "orador" está hablando. No deben transmitir verbalmente lo que está en la tarjeta, solo representarlo.

b. Indique al "orador" que hable durante un minuto sobre un tema que le interese.

c. El "oyente", siguiendo las instrucciones en la tarjeta estará totalmente distraído y desconectado del hablante.

d. Después de un minuto, indique a las parejas que cambien los roles y repartan un nuevo conjunto de instrucciones para el nuevo "oyente".

e. Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Creías que el "oyente" te estaba escuchando?

2. ¿Te sentiste animado a seguir hablando?

3. ¿Qué tendría que hacer el oyente para hacerle saber al "orador" que le interesa y presta atención a lo que dice?

4. Realiza las actividades "**Solo Por Diversión**" en las **páginas 115-116**.

"¿Me Estás Escuchando?"

Volteas los ojos.	Miras tú reloj o el reloj de la pared.
Cruzas tus manos sobre tu pecho.	Comienzas a tararear.
Suspiras repetidamente.	Comienzas a silbar.
Miras al techo.	Miras a través de la habitación.
Finges que estás contestando el teléfono.	Juegas con tus uñas.
Dices intermitentemente: "Esto es aburrido".	Juegas con tu cabello.
Cruzas las manos sobre el pecho, suspiras y pones los ojos en blanco.	Colocas el brazo sobre el respaldo del asiento y te recuestas como si estuvieras aburrido.
Interrumpes y comienzas a hablar sobre tus problemas.	Levantas tu silla y la giras en la dirección opuesta al del hablante.

Solo Por Diversión



Actividad #1



Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

R E N D I R C U E N T A S D A D V
 E E T N E I D N E P E D N I U E G
 T G Q S R D W T S E L P A Q T V T
 G C O N S U M A D O A L S W O A Y
 D D P C G F F C C A U O D E R L U
 E G O F H G R U V S D I F R I U A
 M H R N U H T S B D I U R T D A S
 O J T Ó I J Y A N F V Y T Y A D D
 S I U I K K U N M G I T E U D O L
 T O N S N L O D K H D R Y I D C A
 R L I E D A D O L J N E U O R G I
 A P D R S U P E R V I S O R E S C
 N J A P C C Q D F F K G A T V D N
 D A D X B D W E C O N F I A B L E
 O S F E M E E R C P V J S G V C T
 L C V T K R T G V O G B D B N N O
 M O M E N T Á N E A M E N T E Q P

consumado	Rendir cuentas
acusando	autoridad
demostrando	devaluado
expresión	independiente
individual	momentáneamente
oportunidad	potencial
supervisores	confiable



Solo Por Diversión

Actividad #2

Descifra las palabras.

1. etneidpendein independiente
2. lacitenpo potencial
3. preexión expresión
4. duaridtoa autoridad
5. ddoauvale devaluado
6. blefianco confiable
7. usacaodn acusando
8. domasucon consumado
9. doapdinutro oportunidad
10. dirrentascuen rendir cuentas
11. mostradedon demostrando
12. laudvidiin individual

consumado
acusando
demostrando
expresión
potencial
individual

Rendir cuentas
autoridad
devaluada
oportunidad
independiente
confiable

Capítulo Cinco

Manteniendo Tu Autocontrol

Nota Para El Maestro

¿Recuerdas un momento en que gran parte de lo que había en televisión era educativo u orientado a la familia? Los jóvenes de hoy pasan un promedio de casi 20 horas por semana mirando programas de televisión que contienen violencia, escenas sexualmente explícitas y todas las formas de conducta irrespetuosa. Los programas que se muestran ahora, incluidos aquellos durante el horario estelar, son solo una fuente de muchas influencias que afectan el carácter moral de nuestros hijos en la actualidad. Lo que la televisión no ha logrado, el internet, los videojuegos y las canciones lo han hecho. Si existe una gran preocupación por la influencia negativa que el entretenimiento de los medios está teniendo en nuestra juventud. Los volúmenes de información están disponibles en forma impresa, la cobertura de noticias es constante y muchos adultos están preocupados por la moralidad de nuestros futuros líderes.

Parece que todos los mejores esfuerzos para guiar a nuestros hijos en la dirección correcta se pueden deshacer con una sola película, videojuego o canción "mala". Cuando se combina con la presión de grupo y el deseo de conformarse, estas influencias están teniendo un gran impacto en los estudiantes de todas las edades.

En esta lección, los estudiantes aprenderán que poderosas pueden ser las influencias en sus vidas. También aprenderán cómo aplicar técnicas de autocontrol para resistir las influencias negativas de una variedad de fuentes. El objetivo del *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* es ayudar a los niños a tener éxito. Juntos podemos alentar a nuestros hijos a desarrollar la conciencia para pensar y actuar de una manera que siempre será moralmente correcta.

Unidad Tres

Plan De Estudios

Manteniendo Tu Autocontrol

PROPÓSITO/OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán cómo las influencias pueden afectar su capacidad para mantener su autocontrol. También aprenderán cómo aplicar el autocontrol para distinguir entre influencias positivas y negativas y no dejar que otros los bajen a su nivel.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes
- Reproductor de casete de audio
- Manual del Maestro Lecciones de Audio cinta de casete

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "**Aplicando El Autocontrol A La Interacción Y Comunicación**", haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué es necesario para que la comunicación sea exitosa?
(Para que la comunicación sea exitosa debe haber una conversación y escucha respetuosa. Ambos aspectos de la comunicación, dar y recibir, requieren autocontrol.)
- b. ¿Qué debe hacer si se encuentra en un conflicto y la otra persona es irrespetuosa y está a punto de perder el control?
(Practique el autocontrol y no permita que su comportamiento influya en la forma en que respondes).

2. Diga a los estudiantes que en esta lección aprenderán sobre las diversas influencias que pueden afectar su capacidad para mantener su autocontrol. También aprenderán cómo aplicar el autocontrol para distinguir entre influencias positivas y negativas. Indique a los estudiantes que vayan a sus manuales en las **páginas 117-118** y lean las secciones tituladas "**Introducción**" y "**La Pregunta Del Día ...**"

3. Diga a los estudiantes que tener definiciones claras de las influencias positivas y negativas les permitirá distinguir mejor entre los dos. Pida a los estudiantes pasen a las **páginas 119-120** en sus manuales y lean las secciones "**¿Qué Son Las Influencias Positivas?**" y "**¿Qué Son Las Influencias Negativas?**" completando los ejercicios.

4. Explique a los estudiantes que, aunque existen muchos tipos de influencias, esta lección se centrará en cinco: televisión, películas, videojuegos, música y compañeros. Indique a los estudiantes que pasen a las **páginas 122-125** y lean las secciones "**¡Ahora Exhibiendo!**", "**La Violencia Continúa**", "**No Es Tan Inofensivo Como Puedes Pensar**" y "**¿Mono Mira, Mono Hace?**" y complete el ejercicio en la **página 125**. Haga hincapié en que, aunque son fuentes de entretenimiento, en la mayoría de los casos son influencias negativas que desensibilizan a los adultos jóvenes a actos sexualmente explícitos, violentos y agresivos.

5. Guíe la discusión en clase preguntando a los estudiantes si creen que la música puede influenciar a las personas. Pida a los estudiantes que lean la sección "**Más Que Un Gran Ritmo**" que se encuentra en la **página 126** y que discutan el extracto en la **página 127** basándose en las siguientes preguntas:

- a. ¿Cómo pueden las letras convertirse en una filosofía de vida? (*Las respuestas variarán, pero deberían incluir que las letras pueden influir en cómo alguien piensa, siente y actúa, lo que afecta lo que alguien considera un comportamiento aceptable*).
- b. ¿Qué declaraciones en este extracto muestran que la falta de autocontrol es un factor en la muerte de los dos niños? (*Las respuestas pueden incluir: Los suicidios de adolescentes están relacionados con la depresión alimentada por la música y las letras fatalistas. Las víctimas de suicidio son impulsivas y representan fantasías. "No tenía ningún control ... mi cuerpo se vio obligado a hacerlo..."*)

Explique a los estudiantes que no todos están influenciados de manera tan extrema. Pero, el hecho de que algunos pueden ser influenciados para imitar actos violentos e incluso quitarse la vida debería ser una advertencia para todos nosotros.

6. Pida a los estudiantes lean la sección titulada "**El Autocontrol Es La Clave**" que se encuentra en la **página 128**. Escriba el acrónimo **REACT-REACCIONAR** en la pizarra. Dígalos a los estudiantes que al usar el autocontrol pueden aprender a reaccionar ante las influencias negativas para que no se vean influidos a tomar decisiones de las que se arrepentirán. Haga hincapié en que el autocontrol es la clave para poder resistir las influencias negativas y mantener un carácter moral positivo.

7. Pídales a los estudiantes que identifiquen la mayor influencia en su grupo de edad. Permitir algunas respuestas. Explique a los estudiantes que porque todos los humanos tienen la necesidad de pertenecer y sentirse aceptados por las personas con las que pueden identificarse, sus compañeros tienen la mayor influencia en ellos. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 130** y lean la sección "**Conformidad Y Presión De Grupo**". Pida a los estudiantes completen la actividad que acompaña a esta sección. Discuta las respuestas con la clase. Reproduzca la narración "**Prométeme**" que se encuentra en la cinta de casete de Lecciones de audio del Manual del maestro y en las **páginas 133-137** del manual. Pídales a los estudiantes discutan los problemas que pueden haber resultado debido a una elección individual.

8. Diga a los estudiantes que, al igual que las otras influencias, la presión de grupo puede ser tanto positiva como negativa. Pida a los estudiantes pasen a la **página 138** y lean la sección "**Hay Dos Lados En Cada Moneda**". Haga hincapié en que el comportamiento de asumir riesgos es el resultado de una falta de autocontrol. Indique a los estudiantes que recurran a la sección titulada "**Sé Tu Propia Persona**" que se encuentra en la **página 144**.

9. **Actividad: El Calor Está Encendido:** Diga a los estudiantes que este ejercicio evalúa qué han aprendido. Indique a los estudiantes que pasen a las **páginas 145-147** y lean los escenarios y respondan las preguntas. Permita que la discusión en clase enfatice y refuerce los conceptos.

10. concluya la lección haciendo que los estudiantes lean las lecciones tituladas "**Un Pensamiento Final**" y "**Lo Que He Aprendido**" que se encuentran en las **páginas 148-149**. Aliente a los estudiantes a practicar el acrónimo **REACT-REACCIONAR** para evaluar si una influencia es positiva o negativa y luego aplique el método *La Solución Pacífica* para practicar el autocontrol. Cuando hacen de esto un hábito, mantendrán con éxito su autocontrol y desarrollarán un carácter moral positivo.

Unidad Tres

"Quiero ser diferente ... supongo que tendré que destacar".

~ Tasha, 14 años, estudiante de Solución Pacífica

Capítulo Cinco

Manteniendo Tu

Autocontrol

Introducción

¿Cuál es tu posesión más valiosa? ¿Es una pieza de joyería que ha estado en tu familia durante años, tu nuevo reproductor de CD o la bicicleta de diez velocidades en la que ahorraste todo el verano para comprar? ¿Cómo te importa lo que valoras? ¿Lo descuidas y lo dejas desatendido, o lo proteges y lo guardas? Si descuidas cuidar y proteger tus posesiones, eventualmente serán arruinadas, perdidas o robadas. No hace falta decir que cuando valoras algo, debes cuidarlo y mantenerlo.

Mantener cualquier cosa es preservar su valor y mantenerlo en las mejores condiciones de trabajo. Un carácter positivo es una de las posesiones más importantes que puede poseer y valorar, y al igual que cualquier otra posesión valiosa, debes proteger tu carácter y tomar precauciones para protegerlo. De esta manera, puede continuar tomando decisiones positivas que te beneficiarán a ti y a otros.

Ahora sabes que el autocontrol es una parte importante del desarrollo de un carácter positivo. Si puedes manejar con éxito emociones como la ira, resolver conflictos y comunicarte de manera pacífica, depende de tu voluntad de practicar el autocontrol.

En este capítulo, aprenderás sobre diversas influencias que pueden afectar tu capacidad para mantener tu autocontrol. También aprenderá a aplicar el autocontrol para distinguir entre influencias positivas y negativas. Cuando puedas aplicar constantemente el autocontrol para resistir las influencias negativas en todas sus diversas formas, protegerás tu posesión más preciosa, tu carácter.

La Pregunta Del Día...

¿Qué Son Las Influencias?

Una influencia es algo o alguien que puede afectar tu forma de pensar, sentir y actuar. Las influencias también pueden afectar lo que valoras o pueden motivarte a adoptar nuevos valores. Cualquier cosa que tenga el potencial de afectar lo que valoras también tiene el potencial de afectar tu carácter y, por lo tanto, tu autocontrol. ¿Sabías que tus padres o tutores son las personas más influyentes en tu vida? De ellos aprendiste qué valorar. Tu personalidad y carácter se desarrollan a través del entorno que tus padres te brindan.

Hay muchas otras influencias. Van desde sutiles e inofensivos hasta obviamente peligrosas. De hecho, algunas influencias son tan sutiles que es posible que no te des cuenta de que estás siendo influenciado para pensar o comportarte de una manera particular. Considera el siguiente caso de estudio:

Hace muchos años, un refresco popular aumentó sus ventas mostrando una botella de su producto en la pantalla durante menos de un segundo mientras la gente miraba una película. A los pocos minutos, más de la mitad de las personas en el teatro sintieron sed repentinamente y se vieron obligadas a comprar una botella de ese refresco en particular. Ninguno de ellos se dio cuenta de que habían visto parpadear la botella en la pantalla antes de tener sed. Todos pensaron que su sed era normal y que habían tomado su propia decisión de comprar esa bebida en particular.

Esta forma de publicidad utiliza mensajes subliminales para influir en el comportamiento y es tan poderosa que fue prohibida. Las influencias no solo son poderosas, están a tu alrededor. Todo lo que experimentas a través de tus sentidos tienen el potencial de influir en tus elecciones. Depende de ti ser consciente de las influencias que te rodean y estar preparado para practicar el autocontrol en lo que te permites ser influenciado.

Las influencias generalmente se pueden clasificar en dos categorías: negativas y positivas.

Depende de ti practicar el autocontrol para reconocer si está siendo influenciado de manera positiva o negativa. Usa el acrónimo **STOP-ALTO** para ayudarte a practicar el autocontrol para evitar ser influenciado negativamente.

Alto: Reconocer que la influencia es negativa

Piensa: Esto afectará las elecciones que haga y podría llevarme a comprometer lo que sé que es correcto.

Opciones: Elige evitar las influencias negativas.

Proceder: Toma la decisión de evitar cualquier cosa que pueda influir de manera negativa.

Practicando constantemente el autocontrol, podrás hacer mejores opciones que te protegerán de los efectos de las influencias negativas.

Recuerda, todo lo que experimentas tiene el potencial de afectar tu actitud, comportamiento y, en última instancia, tu carácter. Las poderosas influencias negativas de la televisión, las películas y la presión de grupo pueden afectar tu elección de tomar decisiones morales.

¡¡¡AHORA EXHIBIENDO!!!

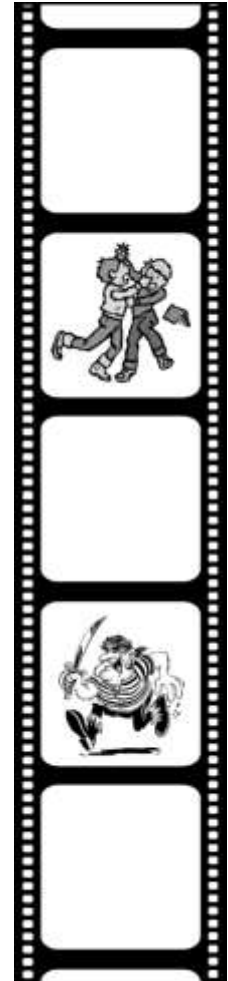


Dos grandes áreas de influencia en el entretenimiento de los medios son la televisión y las películas. Aunque ambas formas de entretenimiento pueden ser positivas, es más probable que sean una fuente de influencias negativas.

¿Sabía que según Nielsen Media Research 2000, "el niño promedio entre las edades de 2 y 17 años ve aproximadamente 19 horas y 40 minutos de televisión a la semana?" Eso es casi un día entero todas las semanas frente al televisor. Aquí hay otro poco de información sobre ver televisión. La cantidad de violencia en la televisión está en aumento. A la edad de 18 años, el niño, en promedio, habría visto 200,000 actos de violencia en la televisión.

El contenido de las películas es básicamente idéntico al de la televisión, excepto que la violencia es más gráfica. ¿Cuál fue la última película que viste? En una escala de 1-10 donde "1" no es violencia y "10" es mucha violencia, ¿qué puntaje le darías? Si eres como la mayoría de las personas, tu puntaje estará entre 8 y 10.

Parece que la violencia y la acción continúan atrayendo espectadores. De hecho, cuanta más acción y violencia tenga la película más personas querrán verlo.



Muchos estudios prueban que presenciar los actos de violencia específicos pueden influenciarte elegir la violencia como un medio para resolver conflictos. ¿Cómo muestra esto el autocontrol? La respuesta es que no.

LA VIOLENCIA CONTINÚA

Otra fuente importante de violencia en el entretenimiento proviene de los videojuegos. Con la tecnología moderna, los videojuegos se han vuelto más realistas e interactivos que nunca. Actualmente hay juegos que simulan la violencia de manera tan realista que incorporan el sonido de romper huesos. Los efectos visuales incluyen sangre que brota de heridas mortales.

Los videojuegos se han convertido en una forma muy popular de entretenimiento. Se sabe que algunas personas los juegan durante horas a la vez. Tienen temas que permiten a los jugadores "trabajar para la mafia, secuestra autos y matar policías y civiles". Otros videojuegos le permiten al jugador ser parte de la mafia y dirigir una red de prostitución, llevar a cabo ejecuciones al estilo de pandilleros y vender drogas. Otros objetivos incluyen atropellar a civiles en persecuciones de automóviles de alta velocidad y ser un líder de pandillas que tiene el poder de ejecutar a otros miembros de pandillas y miembros de pandillas rivales.

Mucha gente dice que el entretenimiento de hoy es simplemente diversión inofensiva. "Seguramente mirar películas violentas y jugar videojuegos violentos no afectará mi carácter. Todavía puedo controlarme". ¿Puedes?

No Es Tan Inofensivo Como Puedas Pensar

Según numerosos estudios, presenciar actos de violencia daña las mentes de niños y adultos jóvenes como tú. Sin embargo, los niños ven rutinariamente actos de agresión verbal y física, asesinato, violación y robo en televisión.

Ser testigo de repetidos actos de violencia conduce a lo que se conoce como desensibilización. En otras palabras, ver a las personas lastimarse en las películas y los videojuegos disminuye la capacidad de cuidar de las personas cuando se lastiman en la vida real.

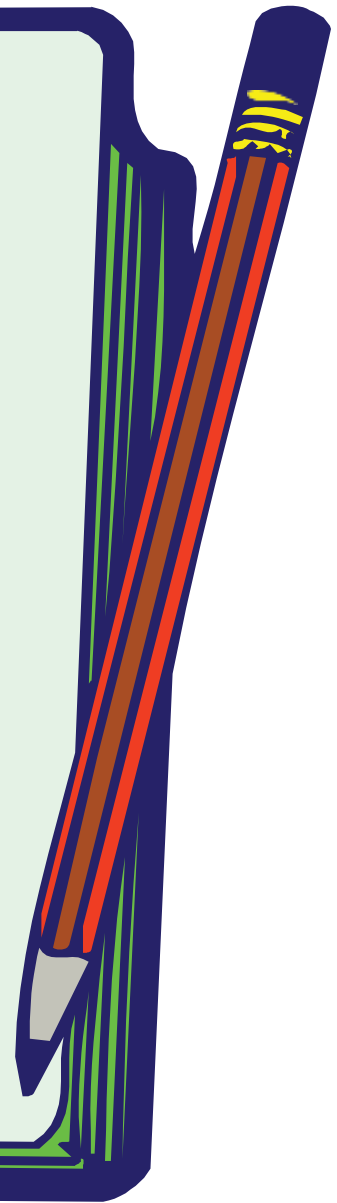
De hecho, la desensibilización hace que sea más probable que las personas respondan con agresión verbal y física cuando se enojan. Entonces, la violencia se convierte en una forma aceptada de lidiar con situaciones que son frustrantes o molestas. En lugar de usar el autocontrol para considerar formas apropiadas de manejar un desacuerdo, las personas que están acostumbradas a ver violencia en la televisión tienen más probabilidades de ser agresivas física y verbalmente. Desarrollan la mentalidad de que la violencia es una "parte normal y aceptable de la vida" y no ven nada malo en empujar, golpear y gritar para salirse con la suya.

¿Sabías...?

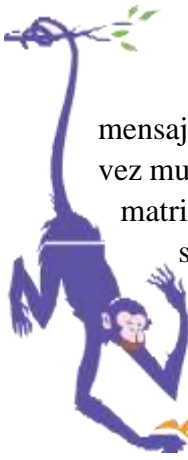
- ☒ El adolescente estadounidense promedio pasa 15,000 horas viendo televisión, en comparación con 12,000 horas en el salón de clases.

- ☒ A los 18 años, un adolescente tendrá visto 350,000 comerciales.

- ☒ El adolescente promedio pasa más tiempo frente al televisor que en cualquier otra actividad.



¿Mono mira, mono hace?



Además de los actos de violencia, también hay gráficos y explícitos mensajes sobre sexo en la televisión y en las películas. Estas películas rara vez muestran las consecuencias que provienen del sexo promiscuo fuera del matrimonio. Estas consecuencias incluyen enfermedades de transmisión sexual incurables, embarazo adolescente y sentimientos de culpa y vergüenza.

La Asociación Americana de Psicología estima que los adolescentes están expuestos a 14,000 referencias sexuales por año en la televisión.

Un estudio de 2001 de la televisión en horario estelar por la Fundación de la Familia Kaiser concluyó que el 75% de los programas incluyen contenido sexual, y casi seis escenas por hora contienen conversación y/o comportamiento sexual.

Solo Los Hechos:

- ☛ Cuatro de cada diez adolescentes dicen que han tenido ideas sobre cómo hablar con sus novios y novias sobre temas sexuales de los medios de entretenimiento.
- ☛ Tres de cada cuatro adolescentes dicen que una razón por la cual los adolescentes tienen relaciones sexuales es que "los programas de televisión y las películas hacen que parezca normal que los adolescentes tengan relaciones sexuales".
- ☛ En un estudio de 13 a 14 años, la fuerte exposición a la televisión de orientación sexual aumentó la aceptación del sexo prematrimonial.

Con base en la información anterior, ¿crees que ver numerosos programas de televisión y películas contribuyen a aumentar el comportamiento sexual dentro de tu grupo de edad? Explica tu respuesta.

(Sí, porque los medios influyen fuertemente en el comportamiento de los Adolescentes).

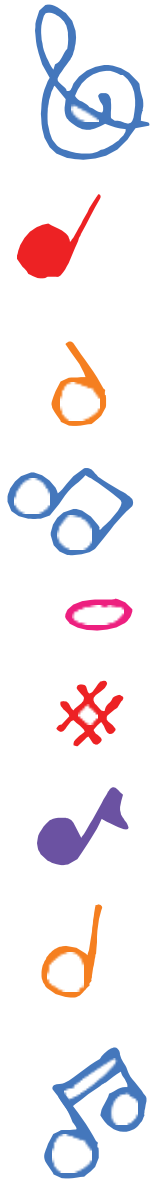
Más Que Un Gran Ritmo

¿Conoce a alguien que no disfrute de algún tipo de música? Desde rock hasta reggae, ritmo, blues hasta música alternativa e hip-hop, la música habla todos los idiomas. Alguien dijo una vez que la música tiene el poder de calmar a la bestia salvaje y de hecho lo tiene, porque la música es poderosa. El ritmo y las palabras repetitivas pueden tener un efecto hipnótico en el oyente. También se ha demostrado que la música aumenta la capacidad de aprender. Es por eso que la música se usa para enseñar a los niños pequeños a leer. ¿Alguna vez has considerado por qué se canta el alfabeto ABC?

La música, como la televisión, las películas y los videojuegos, influye en cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. ¿Puedes asociar una canción en particular con un evento en tu vida? La mayoría de la gente puede escuchar una canción en particular trae recuerdos de cuándo la escucharon por primera vez, qué estaban haciendo y con quién estaban. También pueden describir con claridad lo que estaban sintiendo y experimentar esos mismos sentimientos cuando la canción se reproduce en otros momentos.

En cada período de tiempo, la música se ha utilizado como un medio de comunicación. El cantante o compositor comunica sus emociones, opiniones e ideologías sobre una variedad de temas que van desde el amor al miedo y desde la política y la religión a la injusticia social. En la sociedad actual, muchas canciones ahora tienen letras que describen actos sexuales y promueven el uso de drogas y violencia. ¡Algunas de estas letras son tan gráficas que los CD y casetes están clasificados con un aviso de advertencia para padres! Estas advertencias están destinadas a informar a los padres que los contenidos son inapropiados y puede ser peligroso para sus hijos.

Según el Centro de Recursos de Música para Padres, los adolescentes estadounidenses escuchan un estimado de 10,500 horas de música rock entre solo el 7° y el 12° grados, solo 500 horas menos de lo que pasan en la escuela durante doce años!



Esto Es A Lo Que Todo Se Reduce

Cualquier cosa que pases haciendo tanto tiempo haciendo te afectará de una forma u otras.

Lea el siguiente artículo sobre cómo la música violenta afectó la vida de una persona.

El suicidio ha aumentado un 300 por ciento desde 1950. La tasa de suicidios de adolescentes en Estados Unidos es la más alta de todas las naciones industrializadas. Según la Asociación Nacional de Educación, "... los suicidios de adolescentes están relacionados con la depresión alimentada por la música y las letras fatalistas".

En 1988, el Dr. Mark Rosenburg, dirigiéndose a la Sociedad Americana de Suicidiología, dijo: "Se pensaba que la forma de prevenir los suicidios era tratar la depresión ... no es el caso con estos niños. En lugar de estar clínicamente deprimidos, estas jóvenes víctimas de suicidio son impulsivas y representan fantasías".

¿De dónde vienen las fantasías de que estos jóvenes están actuando? Una y otra vez el culpable es la música rock. El Dr. Paul King, director médico del programa para adolescentes en el Hospital Charter Lakeside, en Memphis Tennessee, dice que más del 80 por ciento de sus pacientes están allí debido a la música rock. Agrega, "la letra se convierte en una filosofía de vida ..."

En diciembre de 1985, dos jóvenes de dieciocho años, después de escuchar a la banda Judas El sacerdote cantar más allá de los reinos de la muerte, salieron de la ventana de la habitación y fueron a un parque infantil cercano. Allí, uno de los jóvenes de 18 años le puso una escopeta recortada en la cabeza, apretó el gatillo y literalmente le voló la cabeza. Mientras yacía muerto en el patio de recreo, el segundo adolescente tomó su turno. Él dijo: "había toneladas de sangre. Era como si el arma tuviera grasa. Había tanta sangre que apenas podía manejarla, y era como si no tuviera ningún control ... mi cuerpo se vio obligado a hacerlo y seguí adelante y disparé". Sobrevivió a la herida de bala, pero entró en coma en noviembre de 1988 y murió unos días después.



EL AUTOCONTROL ES LA CLAVE

Comprender El Punto Principal

Por supuesto, no todos van al extremo como los hombres jóvenes en el artículo anterior. Nadie dice que la violencia en los videojuegos, las canciones o la televisión convierta a todos en asesinos o fomente las tendencias suicidas. Sin embargo, hay pruebas de que las influencias negativas de estas fuentes afectan la forma en que algunas personas se comportan. Estas influencias pueden afectar la forma en que se manejan las emociones como la ira y pueden contribuir a los estallidos de agresión y violencia. También se ha demostrado que son un factor en por qué las personas de su edad eligen tener relaciones sexuales prematrimoniales.

Entonces, ¿Cómo Debo REACCIONAR Ante Las Influencias Negativas?

Ahora que sabes que pones en peligro tu crecimiento y desarrollo positivos cuando estás expuesto a estas influencias, depende de ti tomar decisiones sabias y responsables con respecto a cómo estás “entretenido”. Entonces, antes de ver tu próxima película o comprar tu próximo videojuego, detente y piensa en los posibles efectos que puede tener en tu capacidad de practicar el autocontrol. Ten en cuenta que aquellos que presencian actos repetidos de violencia tienen más probabilidades de responder con violencia cuando están enojados. Recuerda que una respuesta violenta no muestra autocontrol. Investiga un poco y descubre si la película es violenta o contiene escenas sexualmente explícitas. Luego elige algo más apropiado para mirar. Lo mismo debes hacer antes de comprar tu próximo CD o escuchar una canción en la radio. Si está promoviendo la violencia y el sexo usa el autocontrol y elige escuchar otra cosa.



Usa el siguiente acrónimo para ayudarte a recordar cómo **REACT-REACCIONAR** ante influencias negativas.

Reconoce si la influencia es positiva o negativa.

Examina todas tus opciones.

Actúa con carácter moral positivo.

Considera las consecuencias o recompensas.

Piensa en tomar la decisión correcta.

Miremos Más De Cerca

Reconoce si la influencia es positiva o negativa. Recuerda, una influencia negativa puede ser peligrosa y afectar tu capacidad de tomar decisiones positivas. Una influencia positiva muestra valor para la vida y alienta a la construcción del carácter moral.

Examina todas tus opciones y toma la decisión correcta. Una vez que hayas determinado si una influencia es negativa, considera tus elecciones. Aquí hay algunas opciones simples que pueden ayudarte si una película violenta o sexualmente explícita está en la televisión.

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Giro a otro canal | <input checked="" type="checkbox"/> Lee un libro apropiado. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Monta tu bicicleta. | <input checked="" type="checkbox"/> Hornea algunas galletas. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Apago la tele. | <input checked="" type="checkbox"/> Ir a caminar. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Has tarea. | <input checked="" type="checkbox"/> Has tus deberes. |

Actúa con carácter moral positivo. Prepárate para hacer lo que sea correcto para la construcción de tu carácter.

Considera las consecuencias o recompensas. Las consecuencias de las influencias negativas pueden no ser obvias de inmediato. Por ejemplo, los efectos de mirar películas violentas pueden no ser evidentes hasta que reaccione violentamente ante una situación. Las recompensas pueden no ser siempre tangibles. Es una recompensa en sí misma sabiendo que has hecho lo correcto.

Piensa en los beneficios de practicar el autocontrol y tomar la decisión correcta. Al filtrar las influencias negativas, está construyendo tu carácter positivo y puedes ser un modelo a seguir para otra persona.

La siguiente fuente importante de influencia que afecta a tu grupo de edad proviene de la conformidad y la presión de grupo. Al igual que la televisión, las películas y las canciones, la conformidad y la presión de grupo pueden afectar tu capacidad de desarrollar un carácter positivo.

CONFORMIDAD Y PRESIÓN DE GRUPO

No soy un robot, nadie presiona mis botones

Conformarse es cambiar tus creencias, actitudes y acciones en orden para cumplir con ciertos estándares. Todas las personas se conforman de una forma u otra. La conformidad es una parte normal de la forma en que vivimos y funcionamos. Para mantenerse en el negocio y obtener ganancias, los diseñadores de ropa, los fabricantes de automóviles y la industria del cine dependen de nuestra necesidad de cumplir con las tendencias y estilos populares.

A lo que estás dispuesto a conformarte se basa en tu carácter, valores y cómo eres influenciado. Por ejemplo, cierto diseñador tiene una línea de ropa popular. Debido a que valoras tu apariencia y te mantienes actualizado con las últimas modas, estás influenciado para comprar la ropa de ese diseñador. Al hacer esto, acaba de cumplir con el estándar de lo que se considera popular.

La presión de grupo es un tipo de influencia que juega un papel importante en lo que te conformarás. Tiene un efecto importante en tu carácter. Si no crees que tus compañeros lo influyen, considera el siguiente escenario.

Estas saliendo con tus amigos después de la escuela. "Vamos al centro comercial", dice uno de ellos. Todos, excepto tú, inmediatamente dicen: "Sí". Realmente quieres ir a casa, pero en lugar de hablar, aceptas ir al centro comercial porque no quieres sentirte excluido. Cuando llegas al centro comercial, tus amigos deciden que quieren ver una película. Tú, por otro lado, quieres visitar la librería, pero como nadie más quiere ir a la librería, decides ir al cine en lugar de que todos te molesten por tu preferencia.

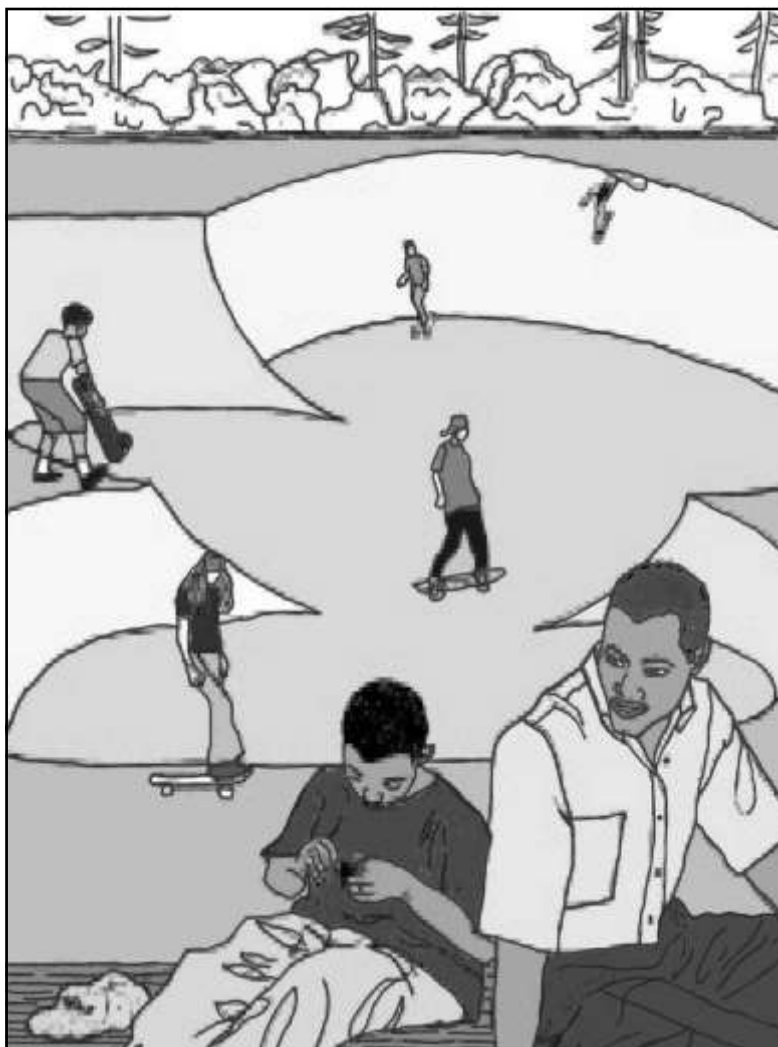
Si ha tenido experiencias similares, entonces está bien familiarizado con lo que se siente dejar a un lado tus propios gustos y aversiones para formar parte de un grupo. Pensar que tienes que estar con todos los demás para encajar o evitar sentir que eres "raro" hace que la presión de grupo sea un tema importante.

Es importante comprender que la presión de grupo no es necesariamente una fuerza externa. En realidad, es la presión que ejercemos sobre nosotros mismos para sentirnos aceptados y encajar. Por ejemplo, Matt nunca ha sido atlético, pero en su nueva escuela, los estudiantes con los que quería encajar montaban en patineta, jugaban baloncesto o formaban parte del equipo de fútbol. En un

intento de encajar, Matt le pidió a su papá que le comprara una patineta. Ten en cuenta que nadie le dijo a Matt que tenía que comprar una patineta. Matt eligió patinar para ser aceptado. Muchos estudios han demostrado que, para encajar, las personas eligen cambiar su forma de comportarse y hacer cosas que nunca considerarían hacer por su cuenta. De hecho, la presión de grupo puede describirse con mayor precisión como la elección de grupo porque cada persona tiene la capacidad de elegir en qué se verá influido.

¿Alguna vez has considerado las formas en que te ajustas para encajar con tus amigos?

¿Prefieren todos un cierto peinado? ¿Qué pasa con tus zapatos y joyas, usas cierta jerga y escuchas un tipo particular de música? Estas similitudes se denominan patrones de comportamiento compartidos y son ejemplos de conformidad.



Unidad Tres

Responde las siguientes preguntas para obtener una mayor comprensión del papel que juega la presión de grupo en lo que estás dispuesto a cumplir.

¿Qué estilo de ropa les gusta más a ti y a tus amigos? _____

¿Qué tipo de música escuchas? _____

¿Qué películas recientes han visto? _____

¿Qué tipo de actividades haces tú y tus amigos en su tiempo libre?

¿Qué comidas disfrutaban tú y tus amigos en grupo? _____

¿Cuáles son algunas cosas que son importantes para ti y tu grupo de amigos?

Si uno de tus amigos no está de acuerdo con los "planes grupales", ¿cómo lo tratan? _____

¿Qué puedes concluir? ¿La presión de grupo juega un papel en lo que estás dispuesto a cumplir? Explica tu respuesta. _____

Recuerda siempre que las decisiones que tome afectarán no solo tu vida sino también a tu familia. Escucha la siguiente narración sobre dos hermanos que aprenden una lección para la vida. Discute los problemas que pueden haber resultado debido a las elecciones de un individuo.

Prométeme

Me llamo Ricky Calwel. Tengo doce años y soy el bebé de la familia. Mi hermano Will es cuatro años mayor que yo. Desde que tengo memoria, Will era la persona a la que admiraba. Mi mamá me dijo que mi primera palabra no fue mamá o papá sino "Wah", esa fue mi versión del nombre de Will.



Al crecer, mi día comenzó y terminó con Will. Sé que probablemente se cansó de que lo siguiera por todas partes, primero a cuatro patas mientras me arrastraba detrás de él, luego mientras daba vueltas y luego mientras intentaba hacer coincidir mis pasos con los más largos, pero siempre fue paciente conmigo. No le importaba que lo acompañara, como lo habrían hecho muchos hermanos mayores. Will me enseñó a volar una cometa, pescar y dar volteretas. Mirando hacia atrás en mi infancia, puedo decir honestamente que no podría pedir un mejor hermano.

Es por eso que cuando Will comenzó a cambiar, realmente nos tomó a mis padres y a mí por sorpresa. Supongo que si lo hubiera hecho para señalar cuando me di cuenta de que no estaba actuando como mi hermano mayor, sería el año cuando comencé el séptimo grado y Will comenzó el décimo grado.

Al principio eran solo las pequeñas cosas, como cuando le pedí ayuda con mi tarea. Me rechazaba y me decía que lo dejara en paz; él estaba muy ocupado. Antes él preguntaba: "¿Qué necesitas, hermanito?" Y después de que me había ayudado con cualquier tema en el que estaba atascado, me decía: "Oye, ¿cuándo me vas a dar algo duro? Sabes que soy el hombre."

Y yo decía: "Sí, un hombre. Lo sabes porque ya tomaste la clase." Entonces él fingiría estar ofendido y tendríamos una pelea de almohadas.

Mamá gritaba desde abajo: «Detengan esa pelea. Si tienen tanta energía, vayan a cortar el césped». La posibilidad de cortar el césped sería suficiente para calmarnos de inmediato.

Cuando esos momentos divertidos se detuvieron, realmente hirió mis sentimientos. Pero me di cuenta de que tal vez el décimo grado era realmente difícil y él simplemente estaba estresado. Pero resultó ser mucho peor que el estrés, mucho peor.

Lo siguiente que noté fue que comenzó a ignorar a papá, mamá y a mí. Volvería a casa de la escuela, iría a su habitación y se quedaría allí. Una noche, escuché hablar a papá y mamá. Ellos también habían notado la forma en que el comportamiento de Will había cambiado.

Mamá dijo: “Steven, no sé qué está pasando con William. Apenas habla con nadie en la casa. Apenas come, tengo que pedirle varias veces que haga los quehaceres y pasa la mayor parte del tiempo en su habitación. Por favor habla con él. Siento que estamos perdiendo a nuestro hijo ”.

Me di cuenta de que ellos sabían que estaba escuchando a escondidas, así que salí y me senté en el porche donde no podía escuchar a mi padre.

Ahora estaba realmente preocupado por Will porque no fui el único que noté cómo había cambiado su comportamiento. Unos días después, el consejero llamó y dejó un mensaje. Entré en la casa por la puerta trasera, así que Will no sabía que estaba en casa, mamá había ido de compras y papá no llegaría a casa hasta más tarde. Cuando entré al comedor oí que Will revisaba los mensajes en el contestador automático. Uno de los mensajes fue de la Sra. Livingston, la consejera de Will de la secundaria Jefferson. Ella dijo que quería que nuestros padres la contactaran con respecto al progreso de Will. Entonces, para mi sorpresa, escuché a Will borrar el mensaje. Al entrar a la sala dije: “Oye, ¿por qué borraste ese mensaje? Fue para papá y mamá ”.



Mirándome con el ceño fruncido, Will respondió: "Ocupate de tus asuntos, y será mejor que no les digas a papá y mamá"

Cuando me dijo eso, supe que algo estaba realmente mal. Will nunca me había tratado mal, ni un día en toda mi vida. Escuchaba a mis amigos quejarse de lo malos que eran sus hermanos para ellos y tendría que morderme la lengua para no alardear de la mía.

Fui a mi habitación, me senté en mi cama y luché para no llorar, pero las lágrimas ganaron. Sabía lo que tenía que hacer. Si no lo dijera y se le ocurriera algo a Will, sería mi culpa.

Cuando escuché a mamá llegar a casa, bajé las escaleras y le conté sobre el mensaje y que Will lo había borrado.

Esa noche, Will y papá tuvieron una gran discusión. No podía creer cómo Will respondía a papá. Estaba seguro de que papá se enojaría, pero no lo hizo. En cambio, dijo: "Hijo, no sé por qué te estás comportando de esta manera, pero lo voy a averiguar".

Papá se fue del trabajo al día siguiente, y él y mamá fueron a ver a la Sra. Livingston en la escuela de Will. Todo el día en la escuela tuve problemas para concentrarme. La Sra. Beth, mi maestra de pre-álgebra, tuvo que llamarme dos veces en matemáticas antes de darme cuenta de que estaba hablando. Mis amigos seguían preguntándome qué estaba mal, pero no quería explicarlo.

Justo después de la escuela corrí a casa. Cuando llegué a casa, esperaba escuchar otra discusión entre Will y mis padres, pero la casa estaba tan tranquila que me asusté. "Papá, mamá, Will, ¿hay alguien en casa?" grité.

"Estamos en la sala familiar", respondió papá.

"¿Dónde está Will?" Pregunté cuando entré en la habitación. Fue entonces cuando me di cuenta de que mamá estaba llorando. "Mamá, ¿estás bien?"

Sacudiendo la cabeza, dijo: "No hijo, Will dejó la escuela y no sabemos dónde está. El consejero escolar dijo que no ha entregado ninguna tarea durante tres semanas, que ha estado cortando la clase y que está pasando el rato con un grupo de muchachos".

"¿Sabes algo sobre esto?" Papá me preguntó. "No, papá", le respondí. "Si lo hubiera sabido, te lo habría dicho".

Esa fue la noche más larga de nuestras vidas. Will no regresó a casa esa noche y por la mañana mis padres comenzaron a llamar a los hospitales locales para

ver si había resultado herido y fue ingresado durante la noche. Ya habían contactado a la policía el día anterior.

No podía creer cómo habían cambiado nuestras vidas. Este fue el tipo de cosas que ocurrían en la televisión, no en la vida real y no en mi familia. Justo cuando estaba a punto de preguntar si podía quedarme en casa ese día sonó el teléfono. Todos nos congelamos y lo miramos, con ganas de responder, pero con miedo de lo que pudiéramos escuchar. Papá respondió al segundo timbre.



Él dijo: "Sí, este es él. ¿Deveras? Gracias. Estaremos allí en breve. Colgando el teléfono miró a mamá, quien estaba, en ese momento temblando de miedo. "Está bien", dijo papá rápidamente. "No está herido, pero está en la estación de policía. Lo detuvieron por merodear. Podemos ir a buscarlo.

No podía creer que me hicieran ir a la escuela. Quería ir con ellos a la estación de policía y casi comencé a discutir, pero después de pensarlo, me di cuenta de que con mi hermano actuando de tal manera, no necesitaban que les hiciera pasar un mal rato. Me resigné a otro día de preocupación en la escuela, todos mis amigos preguntándome qué estaba mal. Chico, me preocupé. Me preocupaba si Will se había metido en problemas y lo que había hecho, y me preocupaba cómo lo manejaban mis padres. Mi mamá estaba muy triste. Nunca la había visto lucir así antes. Solo quería que las cosas volvieran a la normalidad, para poder recuperar a mi hermano y mi familia.

Después de la escuela, corrí todo el camino a casa, entrando por la puerta y grité: "¿Papá, mamá, Will?" Papá y mamá respondieron desde la cocina.

"Estamos aquí hijo".

"Aquí cariño".

¿Will está bien? ¿Está él en casa? ¿Dónde está?" Hice una pregunta tras otra, sin siquiera darles tiempo para responder.

"Disminuye la velocidad Rick", dijo papá. "Will está bien. Él está en su cuarto. Tal vez deberías ir a hablar con ...

No esperé a que papá terminara la oración. Salí corriendo de la cocina y subiendo las escaleras, subiendo los escalones de dos en dos. Tocando a la puerta de Will, pregunté si podía entrar.

"Si, hermanito", fue la respuesta familiar. Cuando lo escuche decir eso, sabía que lo que sea que él hubiera hecho, lo solucionaríamos y tendría a mi hermano de regreso.

Caminando adentro, dije: "Chico, me alegro de verte". "De verdad", dijo Will. "¿Incluso después de la forma en que te traté?"

"¿Por qué te escapaste?" Yo pregunté. "Mamá estaba asustada. Todos estábamos asustados".

"Lo arruiné Rick. Me encontré con los tipos equivocados en la escuela. No parecía que fuera un gran problema saltarse la sala de estudio e ir a la sala de juegos, pero luego comencé a omitir otras materias también. Lo siguiente que supe fue que querían que me uniera a su pandilla y no sabía cómo salir de ahí".

No podía creer lo que estaba escuchando. No mi hermano. Le pregunté: "¿No pensaste en lo peligroso que sería eso? Quiero decir, ¿y si hubieras sido asesinado? Deberías haber visto lo preocupados que estaban papá y mamá.

No creo que hayan dormido toda la noche. “Como dije, me equivoqué. No consideré cuánto dañaría a papá a mí mamá y a ti.

Estaba realmente decepcionado con Will y sabía que él estaba decepcionado en sí mismo también. Después de una larga pausa, le pregunté: “¿Entonces te uniste a la pandilla?”

Will respondió: “Al final no pude hacerlo. ¿Recuerda el otro día cuando borré el mensaje telefónico? Afirmé con la cabeza.

“Bueno continuó Will: “Te escuché llorar y supe que realmente te había lastimado. No te lo merecías. Anoche, finalmente pensé en todo y decidí que no iba a decepcionarte de nuevo, que no me iba a decepcionar. Cuando les dije que no estaba interesado, ellos casi me golpean ”.

“¿De Verdad?” Le pregunté: “¡Chico, algunos amigos resultaron ser!”

Will se rio. “Sabes Rick, por ser mi hermanito chico, estás bien aprenderé mucho de ti”.

Sonriendo, respondí: “Sí, sabes que soy el hombre”.

“Bien hombre ”, dijo mi hermano, “ Prométeme que elegirás a tus amigos sabiamente y que siempre te detendrás y pensarás antes de hacer algo. ¿Me lo prometes?

Sabía que mi hermano estaba tratando de asegurarse de que no hiciera los mismos errores que cometió. Me alegré de que estuviera en casa y de que estuviera bien.

“Con una condición”, le dije. “Solo si me prometes que no volverás a cometer el mismo error”.

“Tienes un trato hermanito”, estuvo de acuerdo Will.

“Bueno, en ese caso”, le respondí, “También tienes un trato”.



HAY DOS LADOS EN CADA MONEDA

La presión de grupo puede influir en ti de manera positiva y negativa. La forma en que te influyen depende de dos cosas:

- Tu carácter y valores
- El carácter y los valores de las personas con las que elige estar

En otras palabras, si alguien valora más ser aceptado que desarrollar un carácter positivo, será más susceptible a la presión negativa de los compañeros.

Los compañeros pueden ser una influencia positiva cuando se animan mutuamente a practicar el autocontrol y a ser honestos, respetuosos y responsables. Hay muchas maneras en que tú y tus compañeros pueden influirte mutuamente para hacer cosas positivas. Por ejemplo, pueden alentarse mutuamente para desarrollar un carácter positivo al ser estudiosos y tomarse la educación en serio, para respetar las posesiones de los demás al no tocar nada que no le pertenezca, para ser útil, saludable y libre de drogas.

A diferencia de la presión de grupo positiva, la presión de grupo negativa puede influir en ti para que aceptes un comportamiento moralmente incorrecto o con el que no te sientas cómodo. A menudo, la presión negativa de los amigos toma la forma de lo que comúnmente se conoce como comportamiento de riesgo.

El comportamiento de toma de riesgos incluye:

- Sexo prematrimonial**
- Uso de drogas ilegales.**
- Bebidas alcohólicas a menores de edad**

El sexo prematrimonial a cualquier edad es un gran problema. Rara vez alguien se casa con la persona con la que tuvo relaciones sexuales por primera vez. Cuantas más parejas esté expuesto, más probabilidades tendrá de contraer enfermedades de transmisión sexual como SIDA, gonorrea, sífilis o herpes. El hecho es que cuando tienes relaciones sexuales, no estás teniendo relaciones sexuales con solo una persona, sino con todas las personas con las que esa persona ha tenido relaciones sexuales.

Ya has explorado cómo el contenido sexual de los programas populares influye en la elección de un adolescente de experimentar con el comportamiento sexual. La cantidad de contenido sexual en la televisión ha contribuido a la actitud de que el sexo prematrimonial entre preadolescentes y adolescentes "no es gran cosa" y que "todo el mundo lo está haciendo". Cuando combinas eso con la presión de grupo, se convierte en una combinación peligrosa.

Capítulo Cinco

Como resultado, muchos adolescentes padecen enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados. Estos factores contribuyen a la alta tasa de deserción escolar.

Los niños nacidos de madres solteras tienen más probabilidades de ser descuidados y maltratados física, mental y emocionalmente. Debido a que los adolescentes no están preparados emocional o financieramente para lidiar con el estrés de criar a un hijo, muchos embarazos no deseados también terminan en abortos.

Hablando Claro

Alguien Empujó Sus Botones

Muchas adolescentes ahora creen que las vírgenes restantes hasta el matrimonio son anticuadas. Al creer que el sexo es común entre su grupo de edad, se sienten presionados a tener relaciones sexuales para que puedan ser como todos los demás. Aproximadamente 1 millón de adolescentes cada año solo en los Estados Unidos quedan embarazadas. La vida para ellas ha cambiado tanto que si pudieran retroceder en el tiempo elegirían ser "anticuados" y tomar mejores decisiones.



DROGAS Y ALCOHOL

¿Alguna vez ha estado borracho, fumado un porro o incluso probado cigarrillos? Si está pensando para sí mismo: "De ninguna manera, soy demasiado joven para beber y demasiado inteligente para arruinar mi futuro probando drogas o incluso fumando", ¡entonces genial para ti! No eres un robot; nadie puede presionar tus botones. Sin embargo, el problema es que muchos adolescentes prueban el alcohol a una edad promedio de once años y la marihuana a la edad promedio de doce.

El consumo de alcohol o drogas a una edad temprana se ha atribuido a muchas razones, algunas de las cuales son:

- ◆ Los amigos lo están haciendo
- ◆ Encajar y tener un sentido de pertenencia
- ◆ Curiosidad
- ◆ Bajo autoestima
- ◆ Para sentirse adulto
- ◆ Escapar de los problemas
- ◆ Solo para seguir adelante

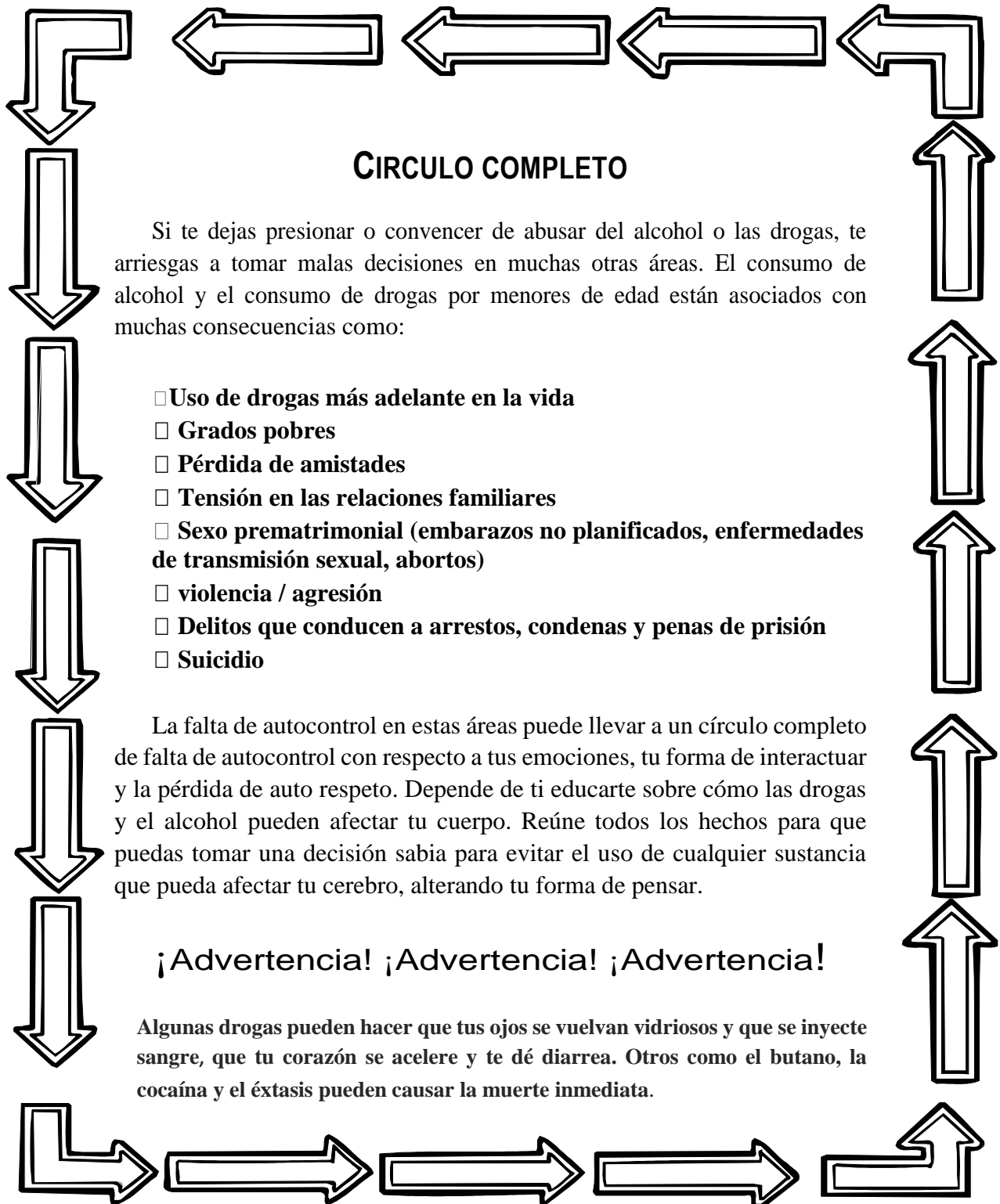
Ten en cuenta que las dos razones principales para probar drogas, alcohol o ambas son la influencia de tus compañeros y tener un sentido de pertenencia. Aunque puede usar alcohol y drogas solo para encajar, surgen varios problemas graves. En primer lugar, el consumo de drogas y el consumo de alcohol por parte de menores puede fácilmente provocar la pérdida de vidas. Tomar drogas recreativas perjudica seriamente la forma en que su cerebro y otros sistemas vitales del cuerpo operan a nivel molecular. Estos cambios están destinados a alterar la percepción de la realidad del usuario. Sin embargo, el cuerpo no siempre puede manejar estos cambios. Muchos jóvenes han muerto mientras probaban estas drogas la primera vez. Las drogas recreativas no ofrecen absolutamente ningún beneficio para el usuario de ninguna manera. El abuso del alcohol también plantea amenazas similares. Beber en exceso en las fiestas provoca muchas muertes de adolescentes cada año.

En segundo lugar, las drogas recreativas y el consumo de alcohol por menores de edad son ilegales. Dependiendo de los cargos, incluso un arresto podría cambiar su vida para siempre. Los planes para la universidad podrían arruinarse. La vergüenza de los antecedentes penales puede seguirte para siempre. ¿Dónde encajas tú? ¿En la cárcel? ¿En un ataúd? ¿Quieres arriesgar todo lo que es importante para ti solo para encontrar la respuesta? La verdad es que cuanto antes comience a abusar del alcohol y las drogas, más probabilidades tendrá de desarrollar problemas más graves más adelante en la vida.

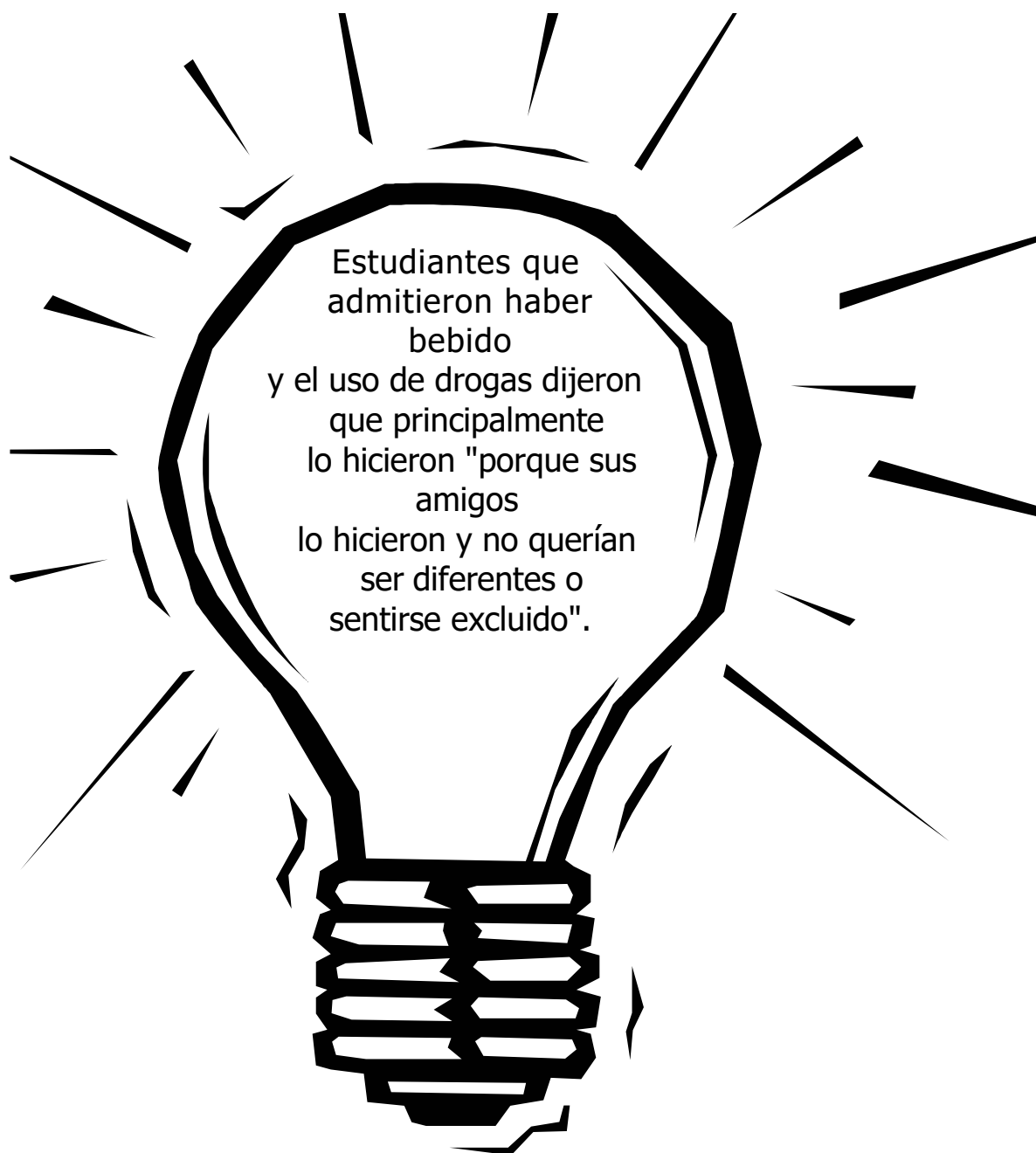
El abuso del alcohol y las drogas, como los inhalantes (humos de colas, aerosoles y solventes), la marihuana y las drogas de diseño, como el éxtasis, realmente puede afectar su forma de pensar y comportarse. En otras palabras, cuando estás bajo la influencia de estas sustancias es como caminar con los ojos vendados, como jugar en el tráfico y esperar que un auto no te atropelle, ¿entiendes? Estas sustancias pueden afectar la forma en que percibes el mundo, lo que te impide tomar decisiones que te mantendrán a ti y a los demás seguro.

En pocas palabras, el abuso del alcohol y las drogas puede hacer que tomes decisiones y corra riesgos con su carácter, su salud y su seguridad que no tomaría si estuviera sobrio.





¡Piénsalo...!



“No se deje presionar por el sexo, las drogas o la bebida alcohólica. Tu vida, carácter y futuro valen más que una noche, una píldora o un trago”.

Se Tu Propia Persona

¿No es irónico que las influencias positivas y negativas puedan provenir de la misma fuente? Por ejemplo, hay muchos programas violentos y sexualmente explícitos en la televisión, pero hay algunos que son educativos. La televisión puede ser una gran fuente de información sobre eventos que pueden afectar la estabilidad y la paz de nuestro mundo.

Lo mismo es cierto para tus compañeros. Los compañeros pueden ser influencias tanto positivas como negativas. La clave para desarrollar el autocontrol para resistir la presión negativa de los compañeros es aprender a ser tu propia persona. Pregúntate qué representas. ¿Cuáles son tus valores y cuál es la máxima prioridad en su vida?

Al desarrollar un carácter positivo, lo que defiendes debe ser excelencia moral. Lo que debes valorar es la vida, la tuya y la de los demás. Tu principal prioridad debe ser desarrollar rasgos de carácter positivos, como el autocontrol, la responsabilidad y la humildad. Al hacer esto, puedes convertirte en lo mejor que puedes ser. Una vez que haya determinado quién eres tú como individuo, mantente firme. De antemano, no permitas que nadie te influya para que hagas lo que sabe que está mal. Es por eso que depende de ti distinguir entre una influencia positiva y negativa.

Usa el acrónimo PEERS-COMPAÑEROS para recordar cómo practicar el autocontrol y evitar la presión negativa de los compañeros:

Persistir en excelencia moral.

Edúcate tú mismo.

Evalúa las influencias, ya sean negativas o positivas.

Resiste lo negativo.

¡Tener éxito! El éxito se puede lograr cuando resistes la presión negativa de tus compañeros practicando el autocontrol.

“Al ser tu propia persona, puedes desarrollar el autocontrol para resistir las influencias negativas de tus compañeros”.

EL CALOR ESTÁ ENCENDIDO

Las influencias negativas generalmente vienen como un paquete de ofertas. Por ejemplo, mientras pasas el rato con tus amigos, de repente puedes encontrarte en una situación en la que te animan a fumar un porro y ver una película violenta y sexualmente explícita. Para colmo, tu amigo te invita en un día en que sus padres no están en casa. Cuando situaciones como estas ocurran, el calor recae sobre ti para pensar rápido y usar el autocontrol para REACCIONAR apropiadamente a tus compañeros.

¿Qué deberías decir?

¿Qué deberías hacer?

Lee los siguientes escenarios y completa la respuesta que mejor muestra practicando el autocontrol.

1. Mientras está en la casa de tu amigo, él pone una película violenta y sexualmente explícita.

a. ¿Qué deberías decir? ("Oye, ¿Tienes alguna otra película
¿Para observar? Estoy tratando de no pudrirme el cerebro").

b. ¿Qué deberías hacer? ("Si no se compromete con otra película,
dile gracias de todos modos y vete a casa").

2. Viajas en un automóvil con tu amiga cuando de repente ella pone un CD que tiene más palabras de maldición de las que tu sabías que existían. Te está haciendo sentir muy incómoda.

a. ¿Qué deberías decir? ("¿Podemos escuchar un CD diferente?
hablar así podría meterme en problemas, no veo el punto de
escucharlo")

b. ¿Qué deberías hacer? ("Si ella se niega a comprometerse, tendrás
que lidiar con el CD. Sin embargo, la próxima vez que desees
considerar alternativas a viajar con ella").

3. Tú estás en la pista de patinaje con tus amigos. Te das cuenta de que se quedó un par de patines. Uno de tus amigos sugiere llevar los patines.

a. ¿Qué deberías decir? ("No, esos pertenecen a otra persona y ellos merecen que los devuelvan. Convirtámoslos en los perdidos y encontrados".)

b. ¿Qué deberías hacer? (Negarte a estar con alguien que lo haría robar algo que le pertenece a otra persona e irse a casa si es necesario).

4. Tu clase se enteró de que ibas a tener un maestro sustituto ese día. Alguien sugirió hacer aviones de papel para bombardearlo mientras les daba la espalda.

a. ¿Qué deberías decir? ("No, me niego a participar en una broma infantil que perturbaría el aula, molestaría al maestro y posiblemente me haría suspender en la escuela").

b. ¿Qué deberías hacer? (Siéntate en silencio en tu asiento y seguir las instrucciones de la maestra sustituta como si fuera tu maestra habitual. Al hacer esto, puede ser un ejemplo positivo para tus compañeros).

5. Tus amigos te retan a que vayas y pruebes la última "frase de atención" sobre el "objeto de tu afecto". Te siguen recordando que, si no lo intentas, alguien más "llamará su atención".

a. ¿Qué deberías decir? ("No se trata de 'llamar la atención de la persona', se trata de respetar a la persona y a mí mismo").

b. ¿Qué deberías hacer? (Comportarte de manera responsable y evitar tratar de llamar la atención de la persona diciendo algo inapropiado y de naturaleza sexual. No hay nada de malo en querer a alguien, pero debes tener la supervisión de un adulto si vas a conocer a esa persona).

6. ¿Tus amigos te invitan a una fiesta de “jadeo”?
- a. ¿Qué deberías decir? (*"No." Explícales los efectos nocivos y trata de disuadirlos.*)
-
-
-
- b. ¿Qué deberías hacer? (*_____ Después de haber explicado sobre el efectos nocivos, aléjese.*)
-
-
-

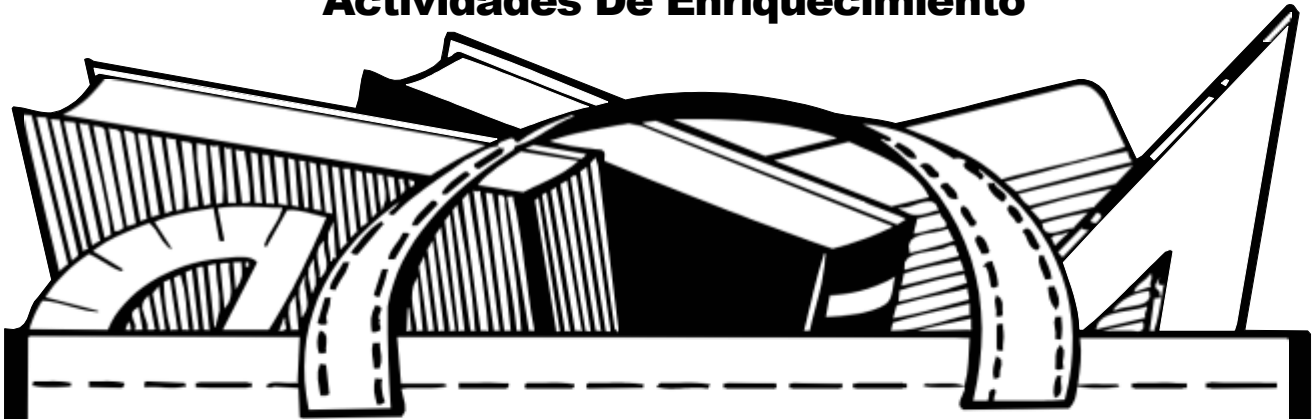
¡Un Pensamiento Final!

Ten en cuenta que este capítulo trató solo algunas de las influencias que encontrarás. Internet, libros, revistas y otras personas además de tus compañeros y familiares también pueden influir en ti. Al igual que la televisión, las películas y los amigos, estas influencias pueden ser tanto positivas como negativas. Depende de ti establecer tu mente de antemano y practicar el autocontrol para distinguir las influencias positivas de las que no lo son. Si haces que el desarrollo del carácter moral positivo sea tu prioridad número 1, podrás mantener tu autocontrol y resistir las influencias negativas.

Lo Que He Aprendido

- Una influencia es algo o alguien que puede afectar mi forma de pensar, sentir y actuar
- Las influencias positivas me motivarán a hacer elecciones y tomar decisiones que construirán mi carácter. Una influencia positiva no entrará en conflicto con una elección moral.
- Las influencias negativas pueden llevarme tomar decisiones inmorales. Una elección inmoral puede tener un efecto negativo en mi carácter. Puede causar daño a otros y a mí mismo.
- Televisión, películas, canciones, videojuegos y amigos pueden ser fuentes de influencias tanto positivas como negativas. Depende de mí estar alerta y vigilante.
- Las influencias negativas de estas fuentes incluyen violencia y comportamiento sexual inapropiado. Ser testigo de repetidos actos de violencia y comportamientos sexuales conduce a lo que se conoce como desensibilización.
- El abuso del alcohol y las drogas perjudican mi capacidad de emitir juicios acertados y de mantener el autocontrol.
- Debo usar el acrónimo **REACT-REACCIONAR** para tomar decisiones sabias y responsables con respecto al entretenimiento, amigos y las actividades que elijo para encajar.
- Debo usar el autocontrol en todo momento para distinguir las influencias negativas de las positivas. Entonces debo tomar decisiones constantemente para resistir las influencias negativas a fin de mantener mi carácter positivo.
- No tengo que ser un robot, dejando que otros presionen mis botones.

Actividades De Enriquecimiento



1. Tomar nota de cuántos actos de violencia y comportamiento sexual se muestran en películas y programas de televisión. Discuta cómo ver estos actos puede influir negativamente en su capacidad para mantener el autocontrol.
2. Mantén un diario de las influencias positivas o negativas que encuentre y cómo las enfrentó. Busca patrones que muestren dónde se deja influenciar negativamente y practica el acrónimo **REACT-REACCIONAR** para ayudarte a mantener el autocontrol.
3. Has una tabla de comparación que muestre la diferencia entre influencias negativas e influencias positivas, las consecuencias y beneficios de ellas.
4. Mantén un registro del número y los tipos de incidentes de presión de grupo observados durante una semana. ¿Cómo podrían influir en un individuo para perder el autocontrol?

5. Realiza las actividades "**Solo Por Diversión**" que se encuentran en las **páginas 151-152.**



Solo Por Diversión

Actividad #1

Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas

A R T P E R S O N A L I D A D Y I
 S F H A V I T A C I F I N G I S J
 P O R Ú L T I M O V B U C F R Y A
 H J I O N S G T U I J F D R E S D
 S A P R O X I M A D A M E N T E A
 E C E S I D N A S C S O S C A Q Z
 N E L D C F F C O V D T A V S W I
 O P I F A R L F C B F I R B D E L
 I T G R C T U G I N G V R H F R A
 C A R T U Y E H A M H A O E G T I
 A B O Y D U N J C F J R L R H Y R
 U L S U E I C K I D K X L T J U T
 N E A U C O I L Ó R L C O C K I S
 I C R I D K A O N T O V Q V L O U
 S V T O C B S A Q U P B E B O P D
 N G Y P B H Q C A I K N R N R K N
 I O T N E I M I N E T E R T N E I

aceptable

aproximadamente

asociación

desarrollo

educación

Entretenimiento

peligrosa

industrializada

influencias

insinuaciones

motivar

personalidad

significativa

por último

Solo Por Diversión

Actividad #2

Descifra cada una de las palabras clave.



C	A	R	A	C	T	E	R							
I	N	F	L	U	E	N	C	I	A	S				
C	O	N	S	E	C	U	E	N	C	I	A	S		
S	O	C	I	E	D	A	D							
A	L	C	O	H	O	L								
C	O	M	P	A	Ñ	E	R	O	S					
F	A	M	I	L	I	A								
A	M	I	G	O	S									
F	A	T	A	L										
M	E	D	I	O	S									
A	U	T	O	C	O	N	T	R	O	L				
R	E	S	P	O	N	S	A	B	I	L	I	D	A	D
A	U	T	O	C	O	N	F	I	A	N	Z	A		
C	O	M	P	O	R	T	A	M	I	E	N	T	O	
A	C	C	I	O	N	E	S							
N	E	G	A	T	I	V	O							

R	E	T	C	A	R	A	C							
F	L	U	C	I	A	S	E	N	I	N				
S	E	C	U	C	O	N	E	N	C	I	A	S		
D	A	S	O	C	I	E	D							
L	H	L	O	C	O	A								
Ñ	E	C	O	M	P	A	R	O	S					
A	I	L	A	F	M	I								
S	M	A	I	G	O									
A	A	F	L	T										
M	S	I	D	E	O									
N	T	R	O	C	O	O	L	A	U	T				
P	O	N	S	A	R	E	S	D	A	D	B	I	L	I
O	T	U	A	Z	A	N	A	F	I	N	O	C		
P	O	R	C	O	M	M	I	E	N	T	A	T	O	
A	I	C	E	O	N	E	S							
V	I	T	A	G	N	E	O							

E	L	A	U	T	O	C	O	N	T	R	O	L	E	S	L	A	E	L	E	C	C	I	Ó	N	C	O	R	R	E	C	T	A
T	A	A	C	U	E	T	O	R	O	R	C	C	N	O	I	C	N	C	Ó	E	E	T	L	R	L	O	E	A	L	L	E	S

Capítulo Seis

Autocontrol Y Sociedad

Nota Para El Maestro

No se puede negar que vivimos en un mundo problemático. Las estadísticas de crimen y violencia verifican que peligrosa es la sociedad. Las amenazas de la actividad terrorista y la guerra nuclear están constantemente en las noticias. Los maestros, padres y estudiantes siguen ansiosos y temerosos de la violencia escolar. La causa de muchos de estos problemas es la falta de autocontrol.

Esta lección se centra en el efecto que la falta de autocontrol tiene en la sociedad en su conjunto. Se abordarán tres áreas específicas: delincuencia, violencia escolar y furia vial. Los estudiantes también aprenderán cómo el autocontrol, o la falta de él, puede afectar las interacciones entre las naciones. Se les introducirá en el arte de la diplomacia y se los desafiará a practicar las habilidades utilizadas por los embajadores.

En las lecciones anteriores, se les enseñó a los estudiantes cómo practicar el autocontrol en su entorno e interacciones inmediatas. Esta lección ayuda a los estudiantes a obtener una perspectiva más amplia de la sociedad. Analiza cómo los problemas que nos afectan a escala global están relacionados con la falta de consideración por los demás.

Debería ser el objetivo de cada maestro de educación del carácter inculcar en las mentes y corazones de nuestra juventud una comprensión sólida de que los pensamientos, palabras y acciones de un individuo afectan a la sociedad en su conjunto. La Solución Pacífica ha dedicado tiempo y energía para crear un programa específicamente para este propósito. Su celo al implementarlo hará una diferencia significativa en la cantidad de estudiantes que lo entienden y practican en su vida diaria.

Plan De Estudios

Autocontrol Y Sociedad

PROPÓSITO / OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán cómo la elección de un individuo al practicar el autocontrol afecta a la sociedad. Los estudiantes también aprenderán que la falta de autocontrol de un individuo tiene consecuencias para la sociedad.

MATERIALES

- Manuales de Estudiantes
- Reproductor de casete de audio
- *Manual del Maestro Lecciones de Audio* cinta de casete

PROCEDIMIENTO

1. Repase la lección anterior, "**Manteniendo Tu Autocontrol**" haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:
 - a. ¿Cuáles son algunas influencias que pueden afectar tu capacidad para practicar el autocontrol? (*La televisión, las películas, las canciones, los videojuegos y los amigos son fuentes de influencias positivas y negativas.*)
 - b. ¿Qué puedes hacer para practicar el autocontrol en medio de las influencias negativas? (*Debe reaccionar ante las influencias negativas utilizando el autocontrol para ayudarte a tomar decisiones responsables deteniéndose y reconociendo si la influencia es positiva o negativa, examinando todas tus opciones, actuando con un carácter moral positivo, controlando tus emociones y tomando el tiempo para tomar la decisión correcta.*)
2. Pídeles a los estudiantes que en esta lección aprenderán cómo la elección de un individuo al practicar el autocontrol afecta a la sociedad. Los estudiantes también aprenderán que la falta de autocontrol tiene consecuencias. Pida a los estudiantes que definan la palabra sociedad. Tome algunas respuestas y luego indique a los estudiantes que vayan a sus manuales en las **páginas 153-154** y lean la "**Introducción**" y "**Echemos Un Vistazo A La Sociedad**".

Permita a los estudiantes completar la actividad en la **página 155**. Permita la discusión en clase mientras los estudiantes comparten sus ideas. Puede escribir las respuestas en la pizarra para enfatizar.

3. Explique para los estudiantes que la falta de autocontrol y robo tiene consecuencias negativas de gran alcance para el individuo y la sociedad. Pida a los estudiantes pasen a la **página 156** y lean la sección titulada "**La Falta De Autocontrol Afecta A Nuestra Sociedad**". Pida a los estudiantes pasen a la **página 159** y lean el relato personal de la experiencia de una mujer con el delito de robo y luego discutan las preguntas. Permita que los estudiantes completen el ejercicio al final de la **página 160**. Pida a los voluntarios que compartan lo que escribieron con la clase.

4. Diga a los estudiantes que, además del robo, se cometen muchos otros tipos de delitos. Indique a los estudiantes que lean la sección "**Respuesta De La Sociedad A Millones De Crímenes**" que se encuentra en la **página 161**. Explique a los estudiantes que la sociedad se ve obligada a soportar el alto costo del delito. La falta de autocontrol causa mucho sufrimiento, incluso la pérdida de vidas. Después de leer los hechos encontrados en la **página 162**, permita que el debate en clase responda las preguntas que siguen. Recalque a los estudiantes que el crimen podría eliminarse si cada individuo comenzara a valorar la vida humana y respetar las posesiones de los demás. Recuerde a los estudiantes que estos valores morales son la base del autocontrol.

5. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 163** de sus manuales y lean la sección, "**Salvemos Nuestras Escuelas, Por Favor...**" Enfatice que si conocen a alguien que amenaza con traer un arma a la escuela o está hablando de represalias de alguna manera, deben informar inmediatamente para la seguridad de toda la escuela.

6. **Actividad — Canción:** Reproduzca la cinta de casete de audio con la canción titulada "**Mi Nuevo Hogar**" que se encuentra en la **página 165** y discuta con los estudiantes las preguntas que siguen en la **página 167**. Haga hincapié en que es mejor mantener su autocontrol, incluso cuando otros no lo hagan. Pídales a los estudiantes pasen a la **página 168** y lean "**La Pregunta Del Día ...**" Pídales que respondan a las preguntas que se encuentran en la **página 169** y que discutan las respuestas. Recalque que las escuelas deben ser lugares seguros de aprendizaje. Debido a la falta de autocontrol, muchos viven con el miedo de ir a la escuela.

7. Diga a los estudiantes que la falta de autocontrol también conduce a la ira en la carretera. Pídales a los estudiantes que identifiquen algún comportamiento que identifica como furia en la carretera. *(Las posibles respuestas pueden incluir: gestos obscenos, cortar a alguien, maldiciendo*

disparando.) Pida a los estudiantes lean la sección "**Violencia Vial**" que se encuentra en la **página 170**. Explique a los estudiantes que algunos conductores tienden a bajar la guardia, pero los conductores seguros mantienen el autocontrol en todo momento. Haga hincapié en que el privilegio de una licencia de conducir conlleva la responsabilidad de conducir de manera segura y tener el control en todo momento, para la seguridad de todos.

8. Explique a los estudiantes que el área final que cubrirán es el autocontrol dentro y entre las naciones. Diga a los estudiantes que las naciones también pueden tener conflictos. Cuando los líderes de las naciones no pueden controlar cómo interactúan, el resultado puede ser la guerra, que afecta a todo el mundo. Pida a los estudiantes pasen a las **páginas 173-174** y lean la sección titulada "**Sociedad A Escala Global**". Enfatice que las naciones solo pueden confiar unas en otras cuando interactúan con autocontrol y respeto.

9. Actividad: Embajadores Para La Paz: Diga a los estudiantes que ahora se dividirán en cuatro grupos y se convertirán en embajadores de la paz. Asigne a cada grupo un escenario y permítales resolver entre ellos cómo responder a las preguntas, escribiendo sus respuestas en sus manuales en las **páginas 177-179**. Después de unos siete minutos, permita que un "diplomático" de cada grupo le diga a la clase cómo manejarían la situación. Felicite a los estudiantes por ser tan excelentes embajadores de la paz y por poner en práctica la Solución Pacífica.

10. Concluya la lección haciendo que los estudiantes lean la **página 180**, "**Lo Que Todo Se Reduce A**" y luego la sección titulada "**Lo Que He Aprendido**" en la **página 181**. Enfatice a los estudiantes en que problemas como el crimen, la violencia escolar, la ira en la carretera y la guerra podrían ser eliminados de la sociedad si todos se propusieran como meta desarrollar un carácter positivo e interactuar respetuosamente. Aliente a los estudiantes a hacer todo lo posible para practicar el autocontrol, junto con todos los rasgos de carácter positivos que están aprendiendo del *Programa La Solución Pacífica de Educación en Carácter*, para que puedan hacer la diferencia en nuestra sociedad y nuestro mundo.

**"La fuerza de una sociedad radica en la conducta de los individuos".
~ La Solución Pacífica**

Capítulo Seis

Autocontrol Y Sociedad

Introducción

En los capítulos anteriores aprendiste lo importante que es practicar el autocontrol al tratar con tus emociones, pensamientos y acciones. También aprendiste que necesitas autocontrol para comunicarte respetuosamente y resistir las influencias negativas. Ahora que has explorado algunas de las formas en que tú, como individuo, puede utilizar el autocontrol para mejorar cada aspecto de tu vida, veamos si la sociedad en la que vives práctica el autocontrol.

¿Cuándo fue la última vez que viste las noticias o leíste el periódico? ¿Has notado la cantidad de delitos en forma de robo, violencia y agresión que se denuncian a diario? ¿Alguna vez has notado que el enojo, la violencia y la agresión también existen entre las naciones? Cuando los conflictos entre naciones no se resuelven pacíficamente, los resultados son guerras y amenazas de guerras. Crimen, violencia, agresión y guerra son solo algunas de las formas en que se muestra una falta de autocontrol dentro de nuestra sociedad.

Cada persona tiene la opción de practicar el autocontrol en su vida. Pueden elegir adquirir sus pertenencias honestamente y comunicarse respetuosamente si quieren vivir en una sociedad pacífica. Por otro lado, si no practican el autocontrol, muchas vidas se verán afectadas.

En este capítulo, explorará cómo cada aspecto del autocontrol también se aplica a nuestra sociedad, nación y mundo. Aprenderá que cada individuo debe practicar constantemente el autocontrol si queremos vivir en una sociedad libre de odio, violencia y agresión.

Echemos

Un Vistazo A La Sociedad

Cuando escuchas la palabra sociedad, ¿qué es lo primero que te viene a la mente? ¿Es la sociedad la comunidad en la que vives, tu escuela y los lugares donde compras? ¿Piensas en la sociedad en términos de la ciudad y el país en el que vives? Ambas respuestas serían correctas. Una sociedad es un grupo de personas con intereses comunes y patrones establecidos. Todos en tu comunidad, ciudad y país en el que vives forman la sociedad. A escala global, la raza humana es una sociedad porque todos compartimos ciertos intereses comunes. Para que una sociedad funcione correctamente, se deben satisfacer las necesidades de su gente. Estas necesidades incluyen seguridad y refugio.

¿Qué otras necesidades comunes comparten todas las personas? En las siguientes líneas, enumera todas las que puedas imaginar.

comida

agua

ropa

dormir

rutinas

familiares y amigos

orden

aire

Tanto las acciones positivas como las negativas pueden afectar el funcionamiento de la sociedad. ¿Alguna vez has notado lo que ocurre cuando una piedra cae en un charco de agua? La piedra que golpea el agua provoca una serie de ondas circulares, cada círculo más grande que el anterior. Esto se llama el efecto dominó. Demuestra cómo las acciones de una persona pueden causar una serie de eventos que afectan a muchos otros. Por ejemplo, si una persona en un vecindario comete un delito, la paz y la seguridad de todo el vecindario se ven afectadas. Por otro lado, solo se necesita una persona para que otros sean conscientes de un problema dentro de la comunidad y obtener apoyo para abordarlo de manera efectiva.

Todos los miembros de la sociedad son interdependientes entre sí. La gente honesta y trabajadora ayuda a mantener nuestra economía fuerte. Trabajan juntos y contribuyen con sus habilidades y talentos para ganarse la vida y proporcionar los productos y servicios necesarios a los demás. Por ejemplo, fábricas, supermercados, tiendas, grandes almacenes, escuelas,

hospitales y oficinas postales ofrecen los productos y servicios de los que dependemos.

¿Sabías que también contribuyes a la sociedad? Cuando usas tu asignación o el dinero obtenido de hacer trabajos ocasionales para comprar un atuendo, zapatos o incluso una barra de chocolate contribuyes a la economía y haces que las empresas prosperen. Esto asegura que continuarás obteniendo los productos y servicios a los que te has acostumbrado.

Obtener una educación es otra forma de contribuir a la sociedad. Al educarte te conviertes en la esperanza del mañana. Pueden ser los futuros dueños de negocios, educadores y líderes de nuestra sociedad.



1 ¿Cuáles son algunas de las ventajas de vivir dentro de una sociedad?_
(Algunas ventajas de vivir dentro de una sociedad incluyen ser interdependiente el uno al otro para satisfacer nuestras necesidades. Por ejemplo, si no sabemos cómo cortar carne, podemos comprarla en la tienda que ya fue cortada. También tenemos la necesidad de interacciones saludables)._____

2 ¿Cuáles son algunas desventajas de vivir dentro de una sociedad?____
(Algunas desventajas de vivir dentro de una sociedad incluyen que no todas las personas tienen carácter moral positivo y puede ser susceptible a violencia y actos agresivos de otros. Esto lleva al miedo, la inseguridad y la falta de confianza de los demás).

La Falta De Autocontrol Afecta A Nuestra Sociedad

Ahora que tienes una mejor comprensión de lo que es una sociedad, exploremos cómo la falta de autocontrol afecta a nuestra sociedad. Una de las formas de determinar si las personas dentro de una sociedad están practicando el autocontrol es examinar la tasa de delincuencia. El delito se define como: una violación grave o grave de la ley o un delito contra la moral. Delitos como el robo, la violación, los tiroteos en la escuela, la ira en la carretera y otras prácticas de manejo inseguras son ejemplos de formas en que las personas demuestran falta de autocontrol. Donde hay una falta de autocontrol, también hay una falta de responsabilidad moral y compasión por los demás.

Los delitos, como los mencionados anteriormente, crean problemas adicionales que afectan la calidad de vida. Por ejemplo, la libertad, la seguridad y la protección se vuelven limitadas en áreas donde hay una alta tasa de delincuencia. Las personas se vuelven temerosas por sus vidas y sus pertenencias. Temen permitir que sus hijos jueguen al aire libre, caminar por su vecindario, dejar sus autos sin llave y dormir con las ventanas abiertas.

Puedes estar seguro de que las personas que tienen un carácter moral, valoran la vida y respetan las posesiones de los demás no son quienes están cometiendo estos crímenes. Sin aquellos que respetan la ley y practican el autocontrol, incluso actividades simples que ahora das por seguro, como ir a la escuela o al centro comercial, se volvería peligroso y potencialmente mortal.

En la mayoría de las áreas del mundo, la mayoría de las personas practican cierto grado de autocontrol; Tratan a los demás con respeto. También hay algunas personas en todas las áreas del mundo que carecen de autocontrol y se dejan llevar por sus emociones, causando daño a hombres inocentes, mujeres y niños.

ECHEMOS UN VISTAZO



Cuando incluso unas pocas personas dentro de una sociedad carecen de autocontrol, todos se ven afectados de una forma u otra. Echemos un vistazo más de cerca de cómo los delitos, como el robo, los tiroteos en la escuela y la ira en la carretera afectan tanto al individuo como a nuestra sociedad.

¡Piénsalo!

¿Cómo contribuye la falta de autocontrol a los crímenes cometidos?
¿Cómo puede el autocontrol, practicado de manera consistente, prevenir estos crímenes y el sufrimiento que traen al individuo y a la sociedad?

Los Efectos Del Robo

El delito de robo toma muchas formas diferentes. El robo, el hurto, el hurto en tiendas, el hurto de carteras son solo algunas de las formas en que las personas toman ilegalmente lo que otra persona posee legítimamente. Robar priva al propietario del uso de sus pertenencias y crea un ambiente de miedo y desconfianza. Además de esto, la fuerza y la violencia a menudo se usan contra las víctimas, dejándolas físicamente heridas, con cicatrices mentales y temerosas de por vida. Las víctimas también son asesinadas durante el acto de robo porque intentaron protegerse a sí mismas o sus pertenencias.

Parece que la gente robará cualquier cosa, mascotas, bicicletas, ropa, automóviles, adornos para el césped, dinero y sí, incluso a otras personas, como en el caso del secuestro. Cualquier objeto que se te ocurra probablemente se tome cada pocos minutos o menos.

En un área donde hay una alta tasa de robo, nada es seguro. Con el fin de mantenerse seguros a sí mismos y a sus posesiones, las personas gastan una gran cantidad de dinero para comprar cerraduras adicionales para sus puertas y ventanas, así como sistemas de seguridad para sus automóviles y hogares. Compran perros entrenados para asustar a los posibles ladrones. Compran alarmas antirrobo, sistemas de seguridad de alta tecnología e incluso armas de fuego, todo en un intento de mantenerse a salvo a sí mismos y a sus pertenencias.





CALCULE EL COSTO DEL ROBO

Durante el año 2000, solo en los Estados Unidos, se realizó el siguiente número de arrestos por el delito de robo: (Nota: los números son aproximados).

- Hurto (robo) = 7 millones
- Robo con fractura = 2.1 millones
- Autos robados = 1.2 millones
- Robo = 500,000
- Un intruso ingresa a una casa de los Estados Unidos cada 15 segundos.
- El 60% de los robos residenciales ocurren durante el día.
- El 63% de todos los robos involucran entrada forzada.
- De 1990 a 2000, los consumidores gastaron más de \$ 42.8 mil millones en seguridad del hogar.

“Si no fuera por el temor de ser robado, nadie necesitaría llaves o cerraduras. Las acciones de unos pocos pueden afectar la vida de muchos”.

Lee el siguiente relato sobre la experiencia de una víctima con el robo. Luego responde las preguntas que siguen.

Perdí el tren. Lo escuché alejarse de la plataforma justo cuando puse mi ficha en el torniquete. Con un suspiro de decepción, bajé las escaleras y me quedé esperando el próximo tren que me llevaría a Manhattan. Un joven en su adolescencia bajó los escalones unos minutos después de mí. No pareció notarme y rápidamente lo descarté de mis pensamientos mientras me preguntaba cuándo llegaría el próximo tren.

De repente, fui brutalmente agarrada y empujada. Este joven, que parecía lo suficientemente joven como para ser mi nieto, estaba tratando de sacar mi bolso. Como me lo había echado al hombro, me estaba arrastrando junto con mi bolso hacia la escalera. Instintivamente agarré mi bolso y luché para no tropezar y caer.

No podía sacar la bolsa de encima de mi hombro y comenzó a maldecir y golpearme en la cara. Gritando por ayuda, me di cuenta de que éramos los únicos en la plataforma. Me arrastro al pie de las escaleras. Esperando que alguien me escuchara y viniera en mi ayuda, finalmente lo solté y corrió subiendo las escaleras. Mi cara estaba maltratada, mi nariz sangraba y me di cuenta de que en la lucha la correa de mi bolso había cedido. Se había escapado con mi bolso. En ella tenía el dinero de la renta y el dinero para la compra. Ahora no tenía nada.

Me tomó mucho tiempo después de ese incidente encontrar el valor para ir a cualquier parte sola, y ahora cuando viajo, siempre me aseguro de que haya otras personas en la plataforma para que no esté sola. Tengo miedo de estar sola.

1 Junto con el bolso y el dinero de la víctima, ¿qué más le fueron robados? (En ella también tenía su confianza, seguridad, libertad para moverse de manera segura y tranquilidad robada).

2¿Qué efectos a largo plazo tuvo este crimen en la víctima? (Lo hizo desconfiar de las personas, temerosa de estar sola y temerosa de su propia comunidad. Afectó la calidad de su vida).

RESPUESTA DE LA SOCIEDAD A MILLONES DE CRÍMENES

Debido a que el robo ocurre con más frecuencia que otros delitos, nos hemos centrado principalmente en su efecto en el individuo y la sociedad. Sin embargo, muchos otros tipos de delitos se cometen cada segundo, minuto, hora y día en nuestra nación. Delitos como la violación, el asalto y el asesinato son el resultado de la falta de autocontrol y tienen muchos efectos negativos y duraderos en nuestra sociedad. Los crímenes causan miedo, odio, desconfianza y también pueden generar crímenes adicionales. En otras palabras, la falta de autocontrol en una persona puede hacer que otra persona también pierda el autocontrol.

Solo en los Estados Unidos, durante el año 2000, hubo aproximadamente 16,000 asesinatos, 90,000 violaciones y más de 900,000 asaltos. Ten en cuenta que estos son solo los delitos denunciados. El número real de delitos que se cometen anualmente puede ser dos o tres veces mayor. Los delitos como el asalto y la violación a menudo no se denuncian porque las víctimas están avergonzadas y temen que el delincuente tome represalias. Históricamente, la sociedad ha tratado con criminales encarcelándolos.

Los condenados son detenidos o encarcelados en función de la gravedad de su delito y la duración de la sentencia. Las cárceles son para penas de un año o menos, mientras que las prisiones son para penas más largas. A partir de 1998 en los Estados Unidos, había 93 prisiones federales y en los 50 estados combinados, había 1,430 prisiones estatales.

El crimen cuesta de muchas maneras. Cuesta millones de dólares pagar a policías, guardias y guardias de la prisión para atrapar y mantener a los delincuentes encerrados. Cuesta millones de dólares anuales albergar y alimentar a los reclusos. El costo del crimen toma la vida y la propiedad de millones de personas inocentes cada año. Los impuestos sobre todo lo que compra aumenta cada año para pagar estas facturas.



“Lo peor que podemos hacer es pensar que la violencia y la agresión que vemos en la sociedad es normal. No hay nada normal al respecto”.

¡Solo Los Hechos!

- Según el Informe Uniforme de Delitos del FBI, en los Estados Unidos se roba un automóvil cada 30 segundos. Hay un robo con fractura cada 9 segundos y un atraco cada minuto. En un año, todo esto se suma a un delito contra la propiedad cada 3 segundos.
- El crimen en los Estados Unidos representa más muertes, lesiones y pérdida de propiedad que todos los desastres naturales combinados.
- Aproximadamente la mitad de todos los delitos económicos por los cuales los adolescentes y adultos jóvenes son arrestados son por robo. Robar en tiendas es un gran boleto para los jóvenes. Es por eso que los empleados y gerentes de las tiendas los observan tan de cerca. Se estima que el robo en tiendas ocurre entre 330 y 440 millones de veces al año con una pérdida de 10 a 13 mil millones de dólares solo en los Estados Unidos. A nivel nacional, eso equivale a 1.0-1.2 millones de incidentes de robo en tiendas todos los días.



¿Cómo se eliminarían los crímenes si todos practicaran el autocontrol?
Explica tu respuesta.

Los crímenes en la sociedad podrían eliminarse si todos practicaran el autocontrol respetando a los demás y sus posesiones. También serían eliminados si las personas controlaran su enojo para que nunca causaran daño o lastimaran a otros.

Salvemos Nuestras Escuelas, Por Favor...

Estimada Solución Pacífica,

Tengo un amigo que es molestado todos los días en la escuela. Como vea, hay un grupo de niños que son muy populares. Básicamente gobiernan la escuela y todos los días encuentran diferentes maneras de meterse con mi amigo. Lo hacen tropezar mientras camina por el pasillo, lo golpean detrás de la cabeza y lo llaman con apodos. El otro día me dijo que no podía soportarlo más y que iba a vengarse. ¿qué tengo que hacer?

Henry, 13 años

El amigo de Henry es solo uno de los miles de niños que son agredidos física y verbalmente todos los días mientras están en la escuela. Henry es sabio en buscar ayuda y no ignorar lo que dice su amigo. Esta podría ser la oportunidad de Henry para evitar que ocurra un evento trágico en su escuela. En los últimos años, la violencia en las escuelas ha estallado principalmente porque hay personas que carecen de autocontrol y compasión. Consideran que es un juego antagonizar, atormentar y humillar a otros. Se les llama acosadores y les roban a otros el derecho a estar seguros y en paz mientras están en la escuela.

Lo creas o no, el acoso escolar alguna vez se consideró una parte normal de asistir a la escuela. Se aceptaba comúnmente que siempre habría un acosador y que siempre habría quienes fueran intimidados. El acoso escolar era un problema que en su mayor parte solo afectaba al acosador y a la víctima. Sin embargo, en los últimos años el acoso escolar también se convirtió en un problema de la sociedad.

Los trágicos eventos en lugares como Littleton, Colorado y Santee, California, demostraron que el acoso escolar era cualquier cosa menos "normal". La intimidación podría llevar al asesinato. En ambas ciudades, las víctimas de acosadores buscaron venganza disparando y matando a un total de 17 personas e hiriendo a otras 36. La ironía es que muchas de las personas que murieron fueron asesinadas porque estaban en el lugar equivocado en el momento equivocado y no porque fueran los acosadores.

Estos dos eventos, y muchos otros actos de violencia que ocurren diariamente en las escuelas, demuestran cómo los individuos y la sociedad se ven afectados cuando las personas usan la violencia en lugar del respeto y el autocontrol para resolver conflictos.



Al igual que el amigo de Henry, las víctimas de acosadores informan que ser ridiculizado, humillado y agredido físicamente se volvió demasiado para ellos. Las víctimas también informaron que su odio por los acosadores creció a medida que repetían constantemente el tormento y las burlas en sus mentes. Esto muestra que no controlar los pensamientos negativos y reproducir las situaciones negativas puede conducir al odio, la ira y el asesinato.

HABLANDO CLARO

¿Alguna vez has escuchado el dicho: dos errores no hacen un acierto? Bueno, en el caso de tiroteos escolares, tanto los acosadores como los que toman represalias muestran una falta de autocontrol y valor para la vida. La intimidación y otros actos de falta de respeto causan odio, miedo e ira, que pueden convertirse en rabia.

Sin embargo, quienes toman represalias llevando armas a la escuela y matando e hiriendo a sus compañeros y maestros están igualmente equivocados y sufren las consecuencias de su falta de autocontrol, consecuencias que pueden incluir la cadena perpetua o la pena de muerte.

MI NUEVO HOGAR

El disparo sonó fuerte, mi objetivo despejado, apreté el gatillo, perdí todo miedo hasta que entré en mi nuevo hogar.

Cerraron las puertas, estoy solo.

Mi víctima no sabía que iba a morir. Cuando golpeó el suelo, me preguntó por qué.

(Coro)

*Aquí me siento en mi nuevo hogar,
aquí me siento solo.*

*Aquí me siento en mi nuevo hogar
Cuatro paredes, un baño y no hay lugar para vagar.
No hay excusa para mi crimen estúpido,
Solo muchas razones para hacer tiempo.*

Entonces le dije al juez que alguien me hizo enojar, burlarme y humillarme, me puso triste.

Pero el juez no compró esa excusa.

Me dijo rotundamente que solo era una artimaña.
"Tú debiste haber controlado tus emociones, entonces tu víctima no estaría muerta ".

(Coro)

Le robé a mi víctima, su último aliento
Ahora todo lo que merezco es esta sentencia de muerte. Así que aquí estoy confinado en mi jaula
Por lo que parece una eternidad por mi rabia.

(Coro)

Mi víctima está fría y en el suelo. Por mi culpa, estoy atado para siempre.
Ahora, cada noche, entro en mi casa, cierran la puerta y estoy solo.
Si solo controlara mi ira,
La vida de mi víctima, no habría robado. [sic]

(Coro)

Cuando esta ira dentro de mí se convierte en odio, puedo
apretar el gatillo y no dudar.
A mi víctima la maté; murió a tiros
porque no me detuve y usé mi cabeza
para pensar en la consecuencia final
Tiré toda la lógica y perdí todo sentido.

(Coro)

Así que aquí estoy confinado en mi jaula
Por lo que parece una eternidad, a causa de mi ira.
¿Y qué hay del hombre al que le disparé?
Porque estaba enojado, porque me calenté.

(Coro)

Si solo mi mente estuviera en control
No estaría atrapado en este agujero sucio.
Le quité la vida
Entonces el juez tomó la mía y la hizo oscura.

(Coro)

No tenía otra razón que la que estaba
enojado, al rojo vivo y furioso.
Si solo controlara mi rabia
La vida de mi víctima no habría robado. [sic]

(Coro)

Mi víctima que maté murió a tiros
Porque no me detuve y usé mi cabeza
para pensar en la consecuencia final.
Tiré toda la lógica, perdí todo sentido. Así
que aquí estoy confinado en mi jaula
Por lo que parece una eternidad, por mi ira.

(Repite el coro dos veces)



Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cómo se vio afectada la vida del autor por su decisión de tomar represalias? (Toda su vida cambió a la de estar tras las rejas y enfrentar una cadena perpetua o una sentencia de muerte).

2. ¿Cómo crees que se sintió acerca de su elección? (Se arrepintió de haber quitado la vida de otro. Se sintió culpable y arrepentido) Autocontrol y tomar.
3. Según la respuesta del juez, ¿el autor tenía derecho a tomar represalias? Explica tu respuesta. (No, dos errores no hacen un acierto. No importa cómo alguien elija tratarte, nunca es correcto perder el control y tomar represalias).

??



La Pregunta Del Día ...

¿Cómo afectan los tiroteos escolares y otros actos de violencia afecta en las escuelas a la sociedad?

La violencia en las escuelas afecta a la sociedad de muchas maneras. Las escuelas eran lugares destinados a ser seguros donde los padres enviarían a sus hijos para ser educados. Las escuelas dentro de una sociedad indican que se valora la educación y el conocimiento. Sin educación, muchos de los grandes avances tecnológicos a los que la sociedad se ha acostumbrado no existirían. Por ejemplo, los automóviles, aviones, teléfonos celulares, computadoras y muchos más ayudan a mejorar la calidad de vida. Estos inventos son todo el resultado del conocimiento y la educación. La violencia escolar no solo pone en peligro la vida de maestros y estudiantes, sino que también pone en peligro la calidad de vida de las generaciones futuras.

A los niños asesinados como resultado de la violencia escolar se les ha robado la oportunidad de crecer y experimentar las alegrías de la vida. Como resultado, a la sociedad se le roba su posible contribución. Las familias también sufren tremendamente. Pocas cosas pueden devastar a un padre más que enviar a un niño a la escuela, para nunca volver a verlo vivo. Los estudiantes y maestros sobrevivientes deben vivir con el horror de haber visto a alguien abatido. Incidentes trágicos como estos crean miedo, odio y desconfianza. Estudios recientes muestran que miles de niños de primaria a secundaria están ansiosos por asistir a la escuela. Tienen miedo de ser maltratados por sus compañeros. También temen que el próximo tiroteo pueda ser en su escuela y que sean ellos los que puedan ser asesinados.

"Una sociedad tiene éxito cuando sus miembros tienen conocimiento, educación y son moralmente responsables unos de otros".

??

HABLANDO CLARO

Tú puedes ayudar a prevenir incidentes trágicos en tu escuela al practicar La Solución Pacífica y alentar a otros con su ejemplo a hacer lo mismo. Esto significa tratar a los demás con respeto y usar el autocontrol en todas tus acciones. Además, si ves que alguien está siendo abusado por un acosador, informa a una figura de autoridad. Recuerda, la intimidación no es "normal". No lo aceptes "tal como están las cosas", ni pienses que es un problema de otra persona.

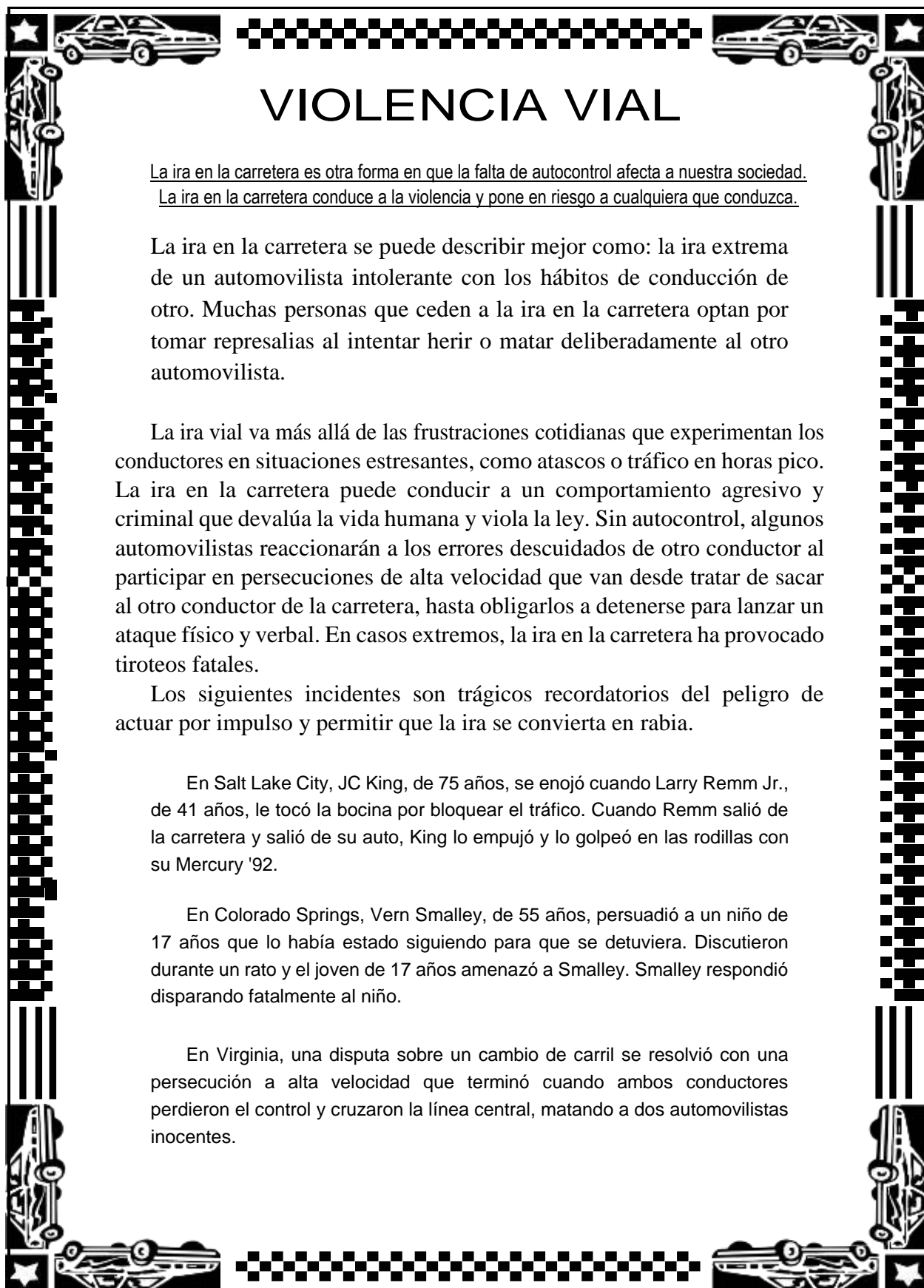
Mientras existan el odio y el abuso en nuestras escuelas y nuestra sociedad, es un problema de todos, porque eventualmente todos sufriremos las consecuencias de una manera u otra.

Comprender El Punto Principal

Alto Y Piensa

1. Si estas en una situación en la que te burlaban y te molestaban, ¿Cómo podrías usar el autocontrol para manejar la situación adecuadamente? (Debe practicar los acrónimos REACT-REACCIONAR y RESPOND-RESPONDER a la situación que desencadenan tu ira. Siempre trata de alejarte cuando puedas y no te detengas en los pensamientos negativos. Recuerda, puedes tomar unas minivacaciones mentales.)
2. Si conocieras a alguien que planea vengarse de un acosador, ¿qué podrías decir y hacer para convencer a tu amigo de que use el autocontrol y considere las consecuencias de sus acciones? (Lo primero que podría hacer es recordarle lo que puede llevar la venganza; la gente también ha muerto por vengarse de los acosadores. Dile que hay formas de resolver conflictos donde nadie sale herido y el hostigamiento puede detenerse. También podría informar a una autoridad confiable sobre el problema de inmediato).

Si conoces a alguien que amenaza con lastimarse a sí mismo o a otros, no pienses que está bromeando. Tómalo en serio lo que dice. Luego dile a alguien con autoridad que pueda ayudar.



VIOLENCIA VIAL

La ira en la carretera es otra forma en que la falta de autocontrol afecta a nuestra sociedad.
La ira en la carretera conduce a la violencia y pone en riesgo a cualquiera que conduzca.

La ira en la carretera se puede describir mejor como: la ira extrema de un automovilista intolerante con los hábitos de conducción de otro. Muchas personas que ceden a la ira en la carretera optan por tomar represalias al intentar herir o matar deliberadamente al otro automovilista.

La ira vial va más allá de las frustraciones cotidianas que experimentan los conductores en situaciones estresantes, como atascos o tráfico en horas pico. La ira en la carretera puede conducir a un comportamiento agresivo y criminal que devalúa la vida humana y viola la ley. Sin autocontrol, algunos automovilistas reaccionarán a los errores descuidados de otro conductor al participar en persecuciones de alta velocidad que van desde tratar de sacar al otro conductor de la carretera, hasta obligarlos a detenerse para lanzar un ataque físico y verbal. En casos extremos, la ira en la carretera ha provocado tiroteos fatales.

Los siguientes incidentes son trágicos recordatorios del peligro de actuar por impulso y permitir que la ira se convierta en rabia.

En Salt Lake City, JC King, de 75 años, se enojó cuando Larry Remm Jr., de 41 años, le tocó la bocina por bloquear el tráfico. Cuando Remm salió de la carretera y salió de su auto, King lo empujó y lo golpeó en las rodillas con su Mercury '92.

En Colorado Springs, Vern Smalley, de 55 años, persuadió a un niño de 17 años que lo había estado siguiendo para que se detuviera. Discutieron durante un rato y el joven de 17 años amenazó a Smalley. Smalley respondió disparando fatalmente al niño.

En Virginia, una disputa sobre un cambio de carril se resolvió con una persecución a alta velocidad que terminó cuando ambos conductores perdieron el control y cruzaron la línea central, matando a dos automovilistas inocentes.

¿Qué hace que las personas respondan con violencia cuando otro automovilista los molesta?

Aunque hay varias razones por las cuales las personas responden con violencia al conducir, todo se debe a la falta de autocontrol. La violencia, ya sea al volante de un automóvil o en el pasillo de una escuela, demuestra que el individuo no tiene control sobre sus emociones. Los estudios indican que aquellos que participan en comportamientos violentos y destructivos mientras conducen carecen de autocontrol en otras ocasiones también. Las personas que habitualmente usan la violencia como una forma aceptable de resolver problemas tienen más probabilidades de involucrarse en incidentes de ira en la carretera. Por otro lado, las personas que controlan sus emociones tienen valor para la vida humana y encuentran formas pacíficas de resolver conflictos. Se abstendrán de permitir que las frustraciones de conducir se conviertan en ira, agresión y violencia.

Aquí hay algo para pensar ...

Responder con violencia puede ser un comportamiento aprendido.

Los estudios indican que los niños que crecen viendo a sus padres y otras personas significativas que responden habitualmente a los malos hábitos de conducción de los demás llamándolos, maldiciendo y haciendo gestos obscenos tienen más probabilidades de adoptar estos mismos hábitos y responder con violencia cuando aprenden a conducir.

Hablando Claro

Pronto tendrás tu licencia y estarás sentado al volante de un vehículo de dos toneladas. Tu vida y la vida de quienes comparten el camino contigo dependerá de la capacidad de todos para seguir las reglas del camino y ejercer el autocontrol. Aunque no puedes controlar lo que hacen otros conductores, puedes controlar cómo conduces. Esta alerta y mantente enfocado en el camino. Esto reducirá los errores descuidados.

Controla la forma en que respondes cuando otras personas cometen errores o son desconsiderados al conducir. Recuerda, nadie conduce perfectamente todo el tiempo. Cualquiera puede olvidar indicar que están cambiando de carril; alguien puede incluso conducir despacio porque está enfermo o perdido. Algunos de estos sucesos serán frustrantes, pero no tienes que dejar que tu frustración se convierta en ira. Sé tolerante y comprensivo, trate a otros conductores de la forma en que te gustaría que te trataran, porque la próxima vez podrías ser el que comete un error.

"Lo más importante acerca de conducir es llegar a dónde vas con seguridad y permitir que otros hagan lo mismo".



Sociedad A Escala Global

El último concepto que se considerará en este capítulo es cómo el autocontrol afecta a nuestra sociedad a escala global. La palabra sociedad puede referirse a una pequeña comunidad o una nación entera. Los conflictos pueden desarrollarse entre naciones al igual que lo hacen entre individuos. Los desacuerdos también pueden ocurrir entre grupos opuestos de ciudadanos de la misma nación. Esto se llama disturbios civiles.

Los conflictos y desacuerdos pueden ocurrir dentro de las naciones o entre naciones por muchas razones. Aquí hay algunos:

- Una nación podría señalar un grupo étnico específico dentro de sus fronteras y maltratarlos.
- Una nación podría invadir el territorio o el espacio aéreo de otra.
- Una nación puede querer los recursos naturales de otra nación.
- Las naciones pueden estar en desacuerdo entre sí acerca de adquirir y usar armas nucleares.

Para resolver estas diferencias, cada nación asigna embajadores diplomáticos para reunirse y negociar formas de resolver pacíficamente los conflictos. En el caso de los disturbios civiles, las personas de ambos lados de las fuerzas opuestas se encuentran e intentan resolver sus diferencias. En ambos casos, los embajadores representan las opiniones y creencias de sus respectivos gobiernos.

Los diplomáticos deben ser hábiles para manejar conflictos sin despertar hostilidad. Deben estar en control de sus emociones, resistiendo el impulso de actuar impulsivamente. También deben tener experiencia deteniéndose y considerando sus palabras y acciones, eligiendo solo aquellas que mantengan relaciones positivas y eviten la ofensa. Es tarea de los diplomáticos utilizar el autocontrol para comunicarse respetuosamente. Su objetivo principal es resolver los conflictos de manera pacífica, porque la estabilidad de sus naciones y la vida de muchas personas dependen de su éxito.

Cuando los conflictos no se resuelven, al igual que con los individuos, las naciones o las fuerzas opositoras dentro de las naciones pueden optar por declarar la guerra. La guerra es el resultado devastador de un colapso en la comunicación positiva. Es la evidencia más fuerte de que todos los medios pacíficos han sido abandonados.

Las guerras tienen muchas consecuencias terribles. Una consecuencia es la tremenda pérdida de vidas y la destrucción de la propiedad. La guerra solo produce un mayor resentimiento, odio, represalias y más guerra. La guerra destruye las instalaciones y servicios básicos que un país necesita para funcionar como sociedad.

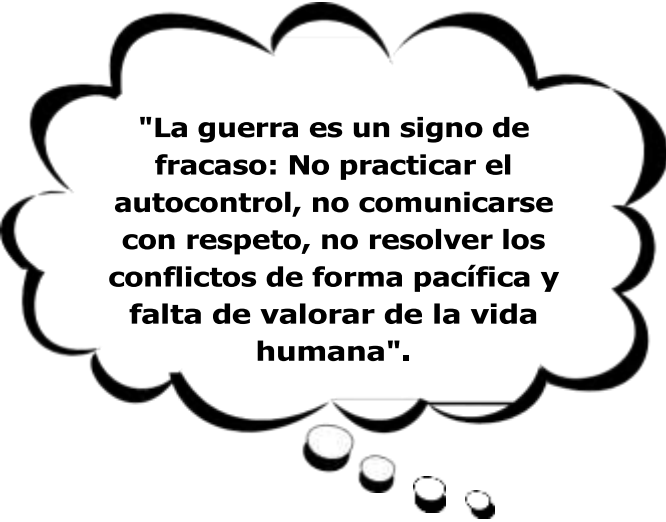
Sin cosas como transporte, comunicaciones, energía eléctrica y agua, la economía de un país colapsará. Pobreza, hambre y enfermedades resultarán.

Lee el siguiente extracto de un orador en una conferencia mundial sobre la paz y su experiencia con la guerra.

“Tenía un hermano. Él era inteligente. Él era guapo. Era talentoso. Él era fuerte. Tenía 19 años de edad. Él era toda la familia que tenía en el mundo en ese momento de mi vida. Fue a la guerra de Vietnam y fue asesinado. Le dispararon en la cabeza. Ni siquiera pude mirarlo en el ataúd. Su vida fue apagada debido a la guerra. Volver a donde vivía para ser colocado en el suelo donde fueron tristemente 58,655 bajas de guerra estadounidenses ...

Extraño mucho a mi hermano. Extraño su compañía. Extraño a la esposa que nunca tuvo. Extraño a los niños que nunca tuvo. Extraño todos estos años de envejecer con él. Lo extraño como todos los millones y millones de personas que han perdido a sus seres queridos por la devastación de la guerra”.

¡Mastica esto!



"La guerra es un signo de fracaso: No practicar el autocontrol, no comunicarse con respeto, no resolver los conflictos de forma pacífica y falta de valorar de la vida humana".



Hablando Claro

El autocontrol entre naciones significa seguir negociando hasta encontrar una solución pacífica. Un diplomático debe estar dispuesto a corregir las decisiones equivocadas de su nación, y lo haría si supiera lo que se enseña en el *Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter*. Ser un líder requiere paciencia, diplomacia, determinación y compromiso por parte de todos los involucrados. Cuando las naciones están decididas a encontrar una solución pacífica a sus conflictos, se establece un vínculo de confianza. Las naciones deben confiar unas en otras para que haya paz. Muchas veces los diplomáticos intentan aprovecharse de otras naciones. En otras palabras, intentan tomar la delantera y obtener el mejor trato, sin preocuparse por aquellos a quienes pueda dañar.

Para ser un embajador de la paz, debe estar dispuesto a sacrificar tiempo y energía para llegar a un acuerdo con el que todos los involucrados puedan sentirse cómodos y sean justos con todos. Debe tener control sobre sus palabras y acciones y estar dispuesto a comprometerse. En esta actividad, eres un embajador de la paz. Es su trabajo y el de sus compañeros encontrar una solución pacífica al problema que le han asignado.

Si la guerra no fuera una opción, ¿qué otros pasos tomarían las naciones para resolver sus diferencias?

Embajadores Para La Paz

Escribe en las líneas proporcionadas el escenario que tú y tu grupo fueron asignados.

¿Cuáles podrían ser algunos de los resultados de responder sin autocontrol? Anótalos en las líneas a continuación.

¿Cómo responderías tu como embajador de la paz utilizando el autocontrol? Enumera algunas de las formas en las líneas a continuación.

Puedes ser un embajador de la paz en cualquier momento que haya un conflicto. Nunca recurras a la violencia, la agresión o la guerra como una opción. Continúa comunicándote hasta que se pueda alcanzar una solución pacífica.

Embajadores Para Escenarios De Paz

1. Se acaba de informar que los aviones militares de otra nación han entrado en tu espacio aéreo "zona de no vuelo".

a. ¿Qué consecuencias pueden ocurrir si no mantenemos la autoconfianza? (Sin autocontrol, nuestro gobierno ordenaría que nuestros aviones los interceptaran y los derribaran. No harían preguntas. Una vez derribado el avión, la otra nación reclamaría inocencias y represalias. Otros países elegirían para convertirse en involucrado. El problema se intensificaría convirtiéndose en una guerra se utilizarían armas nucleares y se destruiría la tierra).

b. Como diplomático de tu nación, ¿cómo manejarías la situación con autocontrol?

(Les pediría a los controladores de tránsito aéreo que contacte al piloto para notificarle sobre la zona de exclusión aérea y para advertirle las consecuencias de no retirarse. Me pondría en contacto con el de ese país para analizar el incidente y averiguar si el incidente es accidental o se está haciendo a propósito. Si esto se hiciera a propósito, trataría de averiguar las razones por las cuales este país sintió que tenía que recurrir a la violencia. También hablaría sobre las posibles ramificaciones de su curso actual y trataría de negociar una solución pacífica. Sugeriría que, si estuvieran dispuestos a retirarse de nuestro espacio aéreo, se organizaría una reunión para discutir sus preocupaciones y problemas)

2. Un grupo terrorista acaba de atacar el aeropuerto y se perdieron muchas vidas. Como representante de tu país, se te pide que manejes la situación.

a. Si la situación se manejó sin autocontrol, ¿cuál podría ser el resultado? (La represalia sería lo más importante en mi mente. Haría todos los esfuerzos para descubrir donde viven, atacar y destruir cualquier escondite. Como no les importaba si las mujeres y los niños resultaban heridos, lo haría igualmente. Pondría sanciones a cualquier país que albergue a sus fugitivos, agrupar y alentar a otros países a hacer lo mismo).

b. Cómo manejarías la situación con autocontrol? _____
(Solicitaría que los grupos apropiados se involucren para tratar con los sobrevivientes y con los muertos. No tomaría represalias, sino que haría todo lo posible para contactar a los terroristas, organizar una reunión, escuchar sus preocupaciones y abordar esas preocupaciones).

3. Se informa que una nación con la cual tu nación está en conflicto está almacenando armas nucleares. Te han asignado hablar con el diplomático de esa nación para evitar la guerra.

a. ¿Qué podría ocurrir si no se practicara el autocontrol y qué podría ser algunas posibles consecuencias? *(Si no se practicara el autocontrol, no me preocuparía si los ofendiera. No me tomaría el tiempo para descubrir la verdad. Dado que nuestro país es más grande y más fuerte, lo haría exponer los hechos y emitir un ultimátum.)*

b. Si se usara el autocontrol para manejar la situación, ¿cuál serían algunos posibles resultados?

(Organizaría una reunión cumbre con este país. En nuestra agenda debatiríamos la tecnología nuclear en general. Discutiríamos los efectos nocivos para la vida que crean los desechos nucleares. Probaríamos que una guerra nuclear es una situación de no ganar. Preguntaríamos por qué su país sintió que era necesario almacenar estas armas y qué se podría hacer para desmantelar estas reservas).

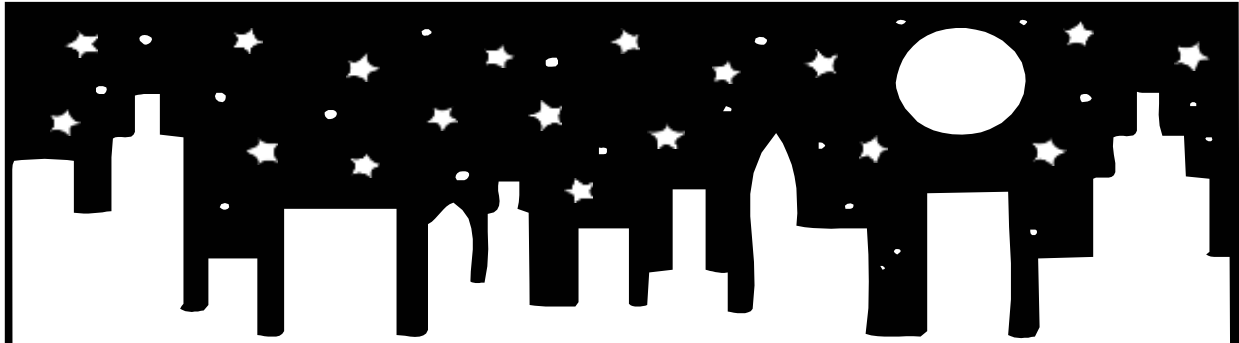
4. Se informa que una nación está abusando de algunos de sus ciudadanos al sacarlos de sus hogares y obligarlos a mudarse a otro lugar privándolos de sus necesidades básicas como comida, refugio y agua. Tú has sido asignado como diplomático para hablar con esta nación sobre estos temas.

a. Si no se practicara el autocontrol, ¿cómo se abordaría la situación y cuáles podrían ser algunas posibles consecuencias?

(Sin autocontrol, primero emitiríamos amenazas y ultimátum para los embajadores de esta nación. Si no cambiaran, entraríamos y tomaríamos el control. Destruiríamos la infraestructura del país en el proceso. La anarquía sería un resultado. Sus ciudadanos saquearían para obtener posesiones. También podrían tomar la ley en sus propias manos y comenzar a ejecutar a cualquiera acusado de ser un líder en el antiguo régimen)

b. Si practicara el autocontrol, ¿cómo se podría manejarse la situación y cuáles serían algunos resultados posibles?

(Como diplomático, me reuniría con el diplomático de ese país para abordar mis preocupaciones, me gustaría ofrecer la asistencia de mi país para mediar entre ese gobierno y el grupo o grupos de personas con quienes tienen un problema. Yo también les ofrecería el Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter como alternativa señalando que matar nunca resuelve conflicto, sino que promueve el odio y las represalias).



Lo Que Todo Se Reduce A

Para que la sociedad demuestre autocontrol, cada individuo debe:

- comprometerse a valorar la seguridad y el bienestar de los demás.
- respetar las posesiones de los demás y trabajar por las cosas que quieren poseer.
- estar dispuesto a detenerse y pensar en las consecuencias de sus acciones y cómo sus elecciones afectan a los demás.

Lo Que He Aprendido

- ☑ Cada persona tiene la opción de practicar el autocontrol en su vida. Pueden elegir adquirir sus pertenencias honestamente, controlar sus emociones y comunicarse respetuosamente si quieren vivir en una sociedad pacífica.

- ☑ Contribuyo a la sociedad utilizando el dinero que gano para comprar cosas. También contribuyo adquiriendo conocimientos y educación. Mis compañeros y yo podemos aprender habilidades para convertirnos en futuros empresarios, educadores y líderes de nuestra sociedad.

- ☑ La falta de autocontrol en la sociedad conduce a consecuencias negativas como el crimen. El crimen afecta la calidad de vida. Por ejemplo, la libertad, la seguridad y la protección se vuelven limitadas en áreas donde hay un alto índice de delincuencia y las personas temen por sus vidas y sus pertenencias.

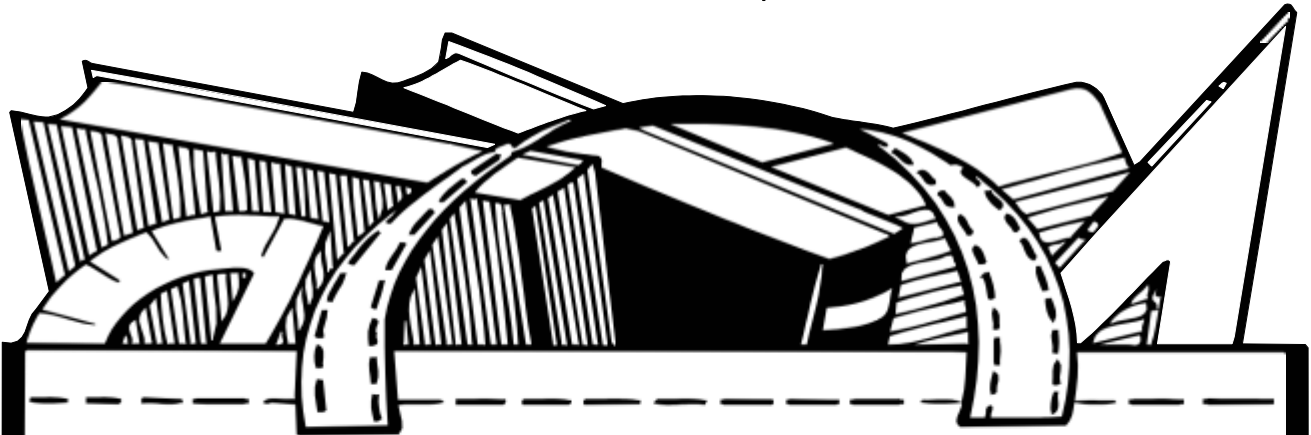
- ☑ La bullying no es un juego. Está mal antagonizar, atormentar y humillar a otros. Los acosadores roban a otros el derecho a estar seguros y en paz.

- ☑ La ira en el volante es otro ejemplo de falta de autocontrol. La rabia en la carretera conduce a la violencia y pone en riesgo a todos los que conducen.

- ☑ Los conflictos y desacuerdos pueden ocurrir dentro de las naciones o entre naciones. Es por eso que la diplomacia y el autocontrol son esenciales para encontrar una solución pacífica.

- ☑ Un verdadero diplomático intentará buscar lo que es justo para todas las personas del país que representa. Esta es La Solución Pacífica.

Actividades De Enriquecimiento



1. Investiga una de las guerras históricas e identifique los conflictos. Explica cómo se podría haber usado el autocontrol para evitar la guerra y escribe un informe sobre sus hallazgos.

2. Encuentra un artículo sobre un crimen que tuvo lugar. Escriba lo que podría decirle al autor para alentarlo a usar el autocontrol y desarrollar un carácter moral positivo. _____

3. Leer el artículo en la sección de lectura adicional que se encuentra en la **página 183**, luego escribe un párrafo sobre cómo se relaciona con el autocontrol y las consecuencias de las acciones del delinciente. _____

4. Realiza las actividades “Solo Por Diversión” en las **páginas 184-185**.

5. Crea un debate sobre el tema, "Violencia escolar: falta de autocontrol". Usa estas ideas para construir tu discurso.
 - a. Exposición a la intimidación
 - b. Ansiedad por asistir a la escuela
 - c. Desquitándose

Lectura Adicional





Solo Por Diversión

Actividad #1

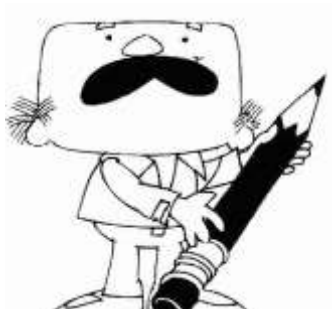
Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

G E N E R A C I Ó N M N B V C X H
A D E C E P C I Ó N S D F G H L A
S Q L W Q O Q T Z A E O I R R A B
C S I D S L E W X S D V D O Q W I
V D M F D K R E C D F B T K E E T
G F I T G J T N V F G N V L A T U
H G N G A C Y H V G E H B H S Y A
J H A H G G U Q B I H T N G D U L
G J R Y H D R E M H J D M C F I M
S K C U J E I A N J J X L A J O E
E L V I K D T R V R A I C O G E N
N O U O P R I A S A L T O S G P T
E E J L O V O T H I D D I A F K E
M C I P O S E S I Ó N O K V D H D
Í V M S I G N I F I C A T I V O S
R O J B R E P R E S A L I A S F A
C O M U N I D A D S D F G H J K O

Agravado
asaltos
comportamiento
comunidad
crímenes
decepción

eliminar
generación
habitualmente
negociar
barrio

posesión
represalias
significativo



Solo Por Diversión

Actividad #2

Descifrar las palabras.

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. menescri | <u>crímenes</u> |
| 2. rroiab | <u>barrio</u> |
| 3. atropcomtoenmi | <u>comportamiento</u> |
| 4. onracignee | <u>generación</u> |
| 5. onposesi | <u>posesión</u> |
| 6. milienar | <u>eliminar</u> |
| 7. umocdadni | <u>comunidad</u> |
| 8. gonacire | <u>negociar</u> |
| 9. cionpeced | <u>decepción</u> |
| 10. alsasot | <u>asaltos</u> |
| 11. votiacnifigis | <u>significativo</u> |
| 12. vaagrado | <u>agravado</u> |
| 13. liassaprere | <u>represalias</u> |
| 14. ementtualaibh | <u>habitualmente</u> |

Agravado	decepción	barrio
asaltos	eliminar	posesión
comportamiento	generación	represalias
comunidad	habitualmente	significativo
crímenes	negociar	

Capítulo Siete

Autocontrol Y

El Medio Ambiente

Nota Para El Maestro

Esta lección aborda el impacto del autocontrol en el ambiente. La Solución Pacífica Educación en Carácter Incorporado cree que a menos que aprendamos a practicar el autocontrol con respecto al uso de todos nuestros recursos, corremos el riesgo de perder valiosas necesidades para la vida. En otras palabras, la supervivencia de la humanidad depende del autocontrol.

La sociedad ha puesto mucho énfasis en la necesidad de reciclar materiales y ser más "conscientes de la tierra". Sin embargo, este es solo el primer paso. Debemos ser conscientes de que todas nuestras acciones afectan el medio ambiente. Aunque cierta contaminación es inevitable, se están haciendo muchas cosas que son innecesarias, lo que ejerce una mayor presión sobre la capacidad de la tierra para repararse a sí misma y, en última instancia, nuestra salud y bienestar.

En esta lección, los estudiantes obtendrán una mayor comprensión de por qué la sociedad debe detenerse y considerar cómo se utilizan los recursos de la tierra. Sin una cuidadosa consideración, las elecciones que hacemos pueden tener un efecto perjudicial para nosotros y para las generaciones futuras. A través de la exploración, los estudiantes comprenderán que la contaminación innecesaria está arruinando nuestro suministro de aire, agua y alimentos. La Solución Pacífica Educación en Carácter Incorporado sostiene que desarrollar un carácter moral positivo también incluye ser más consciente del medio ambiente. Nuestro objetivo es permitir a los estudiantes tomar decisiones con conciencia ambiental para el beneficio de las generaciones futuras.

Plan De Estudios Autocontrol Y El Medio Ambiente

PROPÓSITO / OBJETIVO

Los estudiantes aprenderán cómo expandir su concepto de autocontrol para incluir el medio ambiente. Los estudiantes aprenderán cómo se contamina el suministro de aire, agua y alimentos y cómo aplicar el autocontrol para evitar una mayor contaminación.

MATERIALES

- Manuales de estudiantes
- Lápices de colores, pinturas o marcadores.
- Reproductor de casete de audio
- *Manual del maestro lecciones de audio* cinta de casete

PROCEDIMIENTO

1. Repase lección anterior, "**Autocontrol y Sociedad**", haciendo a los estudiantes las siguientes preguntas:

- a. Mencione algunas formas en que la sociedad se ha visto afectada por la falta de autocontrol. (*A través de delitos como robos, tiroteos en la escuela y furia en la carretera*).
- b. ¿Cómo puede la práctica del autocontrol ayudar a la sociedad? (*Recordando respetar las posesiones de los demás, hablar de manera respetuosa en todo momento y evitar conflictos al considerar la mejor manera de **REACCIONAR** y **RESPONDER** a las situaciones que desencadenan la ira. Al valorar la seguridad y el bienestar de los demás. Al detenerse y pensar en las consecuencias de las acciones y cómo las elecciones afectan a los demás*).

2. Diga a los estudiantes que, en esta última lección de esta unidad, explorarán algunas formas en que la sociedad ha corrompido y contaminado el suministro de aire, agua y alimentos. Indique a los estudiantes que lean las secciones tituladas "**Introducción**" y "**¿Qué Es La Contaminación?**", que se encuentran en las **páginas 187-188**. Dele tiempo a los estudiantes para completar el ejercicio de la **página 189**. Pida a los estudiantes compartan sus ideas con la clase.

3. Explique a los estudiantes que en los últimos cien años los estilos de vida han cambiado drásticamente. Pida a los estudiantes que nombren algunas cosas que han cambiado en el siglo pasado. Escriba las diferentes respuestas en la pizarra y discútalas. Indique a los estudiantes que entren sus manuales a la sección titulada "Vaya, cómo han cambiado las cosas" que se encuentra en la **página 192**. Haga hincapié en que la tecnología ha tenido consecuencias para el medio ambiente. Pregunte a los estudiantes si pueden nombrar alguna de estas consecuencias. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 194** y lean "**Lo Que Viene Alrededor Va Alrededor**". Pídales a los estudiantes completar el ejercicio que lo acompaña. Permítales evaluar sus respuestas para el examen en la **página 197**.

4. Diga a los estudiantes que estudiarán la contaminación del aire. ¿Pregunte a los estudiantes si saben qué causa la contaminación del aire? Pida a los estudiantes entren a sus manuales en la **página 197** a la sección titulada "**Echemos Un Vistazo Más De Cerca Al Aire**". Dé tiempo a los estudiantes para completar la tarea en la parte inferior de la **página 198**.

5. Explique a los estudiantes que debemos considerar nuestras acciones en la forma en que tratamos nuestros suministros de agua. Indique a los estudiantes que lean la sección "**¿Alguien Tiene Sed?**" encontrada en la **página 200**, completando el ejercicio en la parte inferior de la página. Recalque a los estudiantes que el acceso al agua limpia mejora la calidad de vida. Pida a los estudiantes lean el artículo que se encuentra en la **página 203** y discutan las preguntas en la parte inferior. Permita que los estudiantes lean "**Solo Los Hechos Sobre La Contaminación Del Agua**" en la **página 204**.

6. Recalque a los estudiantes que los contaminantes en nuestra agua afectan la salud de los animales y las personas. Sin embargo, si nosotros como sociedad consideramos cómo tratamos nuestro suministro de agua, podríamos hacer una diferencia. Indique a los estudiantes que lean las secciones tituladas "**El Daño Ya Está Hecho**", que se encuentra en la **página 205** y "**Esfuerzos Para Ahorrar Nuestra Agua**" en la **página 208**.

7. Dígales a los estudiantes que ahora explorarán cómo nuestras elecciones afectan el suministro de alimentos. Pregunte a los estudiantes si alguna vez han oído hablar de la enfermedad de las vacas locas. Indique a los estudiantes que lean la sección "**¿Vacas Caníbales?**" que se encuentra en la **página 209**. ¿Pregunte a los estudiantes si han oído hablar de alimentos genéticamente modificados? Pídales a los estudiantes lean las **páginas 211-213** en la sección titulada "**La Saga Continúa**" y completen el cuestionario en la **página 214**. Discuta las respuestas. Enfatice a los estudiantes que debido a que muchos contaminantes de los alimentos afectan lentamente al cuerpo, se manifiestan graves consecuencias años después, por lo que debemos considerar cómo nuestras elecciones afectan el suministro de alimentos.

8. Pídale a los estudiantes ideas sobre cómo las personas pueden ayudar a nuestro medio ambiente. Escriba sus sugerencias en el tablero. Permita la discusión en clase sobre las diferentes ideas y acciones sobre las que tienen control. Indique a los estudiantes que pasen a la **página 217** y lean las secciones "**Dale Un Mordisco A Esto** " y "**Algunos Consejos Para Ayudarlo A Controlar Sus Acciones Con Respecto Al Medio Ambiente**". Informe a los estudiantes que los esfuerzos de una sola persona pueden marcar la diferencia.

9. **Actividad — Cartelera, página 218:** Diga a los estudiantes que ahora crearan su propia cartelera con un eslogan para ayudar a otros a considerar cómo tratan el medio ambiente. Explique que pueden elegir una de las tres categorías: contaminación del aire, agua o suministro de alimentos. Al finalizar, permita que los estudiantes compartan sus lemas con la clase. Discuta el impacto que creen que estos lemas tendrían en la sociedad para ayudar a las personas a recordar mostrar cuidado y preocupación por nuestro planeta.

10. Concluya la lección haciendo que los estudiantes escuchen y discutan el poema "**Cuida**" en la **página 219**. Indique a los estudiantes que lean la sección "**Lo Que He Aprendido**", que se encuentra en la **página 220**. Haga hincapié en que los estudiantes son parte del desarrollo de un carácter moral positivo se está volviendo más consciente del medio ambiente. De esta forma, podrán tomar mejores decisiones sobre el medio ambiente en beneficio de las generaciones futuras. Aliente a los estudiantes a recordar las lecciones aprendidas en esta unidad *del Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter* y a practicar constantemente el autocontrol mientras interactúan con todas las personas.

“La práctica del autocontrol va más allá de ti y de mí, o incluso de la sociedad. Abarca toda la tierra y todo lo que es esencial para la vida ”.

~ La Solución Pacífica

Capítulo Siete

Autocontrol y

El Medio Ambiente

Introducción

Hasta ahora has aprendido a practicar el autocontrol al interactuar con los demás. Se le han dado herramientas para ayudarlo a identificar influencias positivas y negativas, y cómo mantener el autocontrol en medio de todo. También ha aprendido que los delitos, que resultan de la falta de autocontrol, afectan a nuestra sociedad y ponen la seguridad y el bienestar de todas las personas en riesgo.

En este capítulo final, ampliaremos el concepto de autocontrol para incluir el medio ambiente. Exploraremos las formas en que nuestras elecciones corrompen y contaminan nuestro suministro de aire, agua y alimentos. La palabra medio ambiente abarca todos los seres vivos, así como la atmósfera, el suelo y todos los cuerpos de agua. La tierra es el único hogar que tenemos y confiamos en ella para proporcionarnos todo lo que necesitamos para sostener nuestras vidas. A cambio, tenemos la responsabilidad de cuidar este hermoso planeta, ya que somos los cuidadores de la tierra y estamos obligados a preservar sus recursos para las generaciones futuras.

Aunque cierta contaminación en el medio ambiente es inevitable y es causada por las actividades diarias normales, existen otras formas de contaminación porque no hemos podido proteger la tierra y sus recursos naturales del mal uso y abuso. ¿Qué elecciones han tomado los individuos y la sociedad que han afectado negativamente nuestro medio ambiente? ¿Habrán algún efecto a largo plazo en nuestros recursos y nuestra salud? Solo el tiempo dirá.

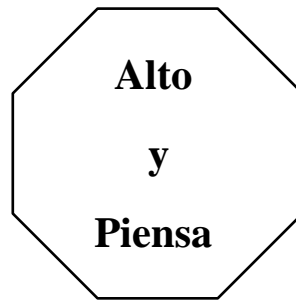


¿Qué Es La Contaminación?

La contaminación es la alteración del medio ambiente con material de desecho. La contaminación causa daños potenciales al medio ambiente, la salud humana y la calidad de vida en general. Los contaminantes se pueden colocar básicamente en dos categorías:

1. **Contaminantes naturales:** tales como las aguas residuales se descomponen generalmente durante un período de tiempo. Los contaminantes naturales no causarán daño excesivo a la vida porque la tierra tiene la capacidad de repararse a sí misma.
2. **Contaminantes artificiales:** Se descomponen lentamente o no se descomponen en absoluto. Una vez que contaminan el medio ambiente, es prácticamente imposible eliminarlos.

Aunque parte de la contaminación es el resultado de causas naturales, como la erupción de volcanes que arrojan enormes cantidades de humo y cenizas a la atmósfera, la mayor parte de la contaminación es el resultado de actividades humanas.



Usa las líneas a continuación para enumerar algunas de las formas en que crees que nuestro medio ambiente está siendo contaminado: *(Las respuestas variarán, pero pueden incluir los siguientes ejemplos).*

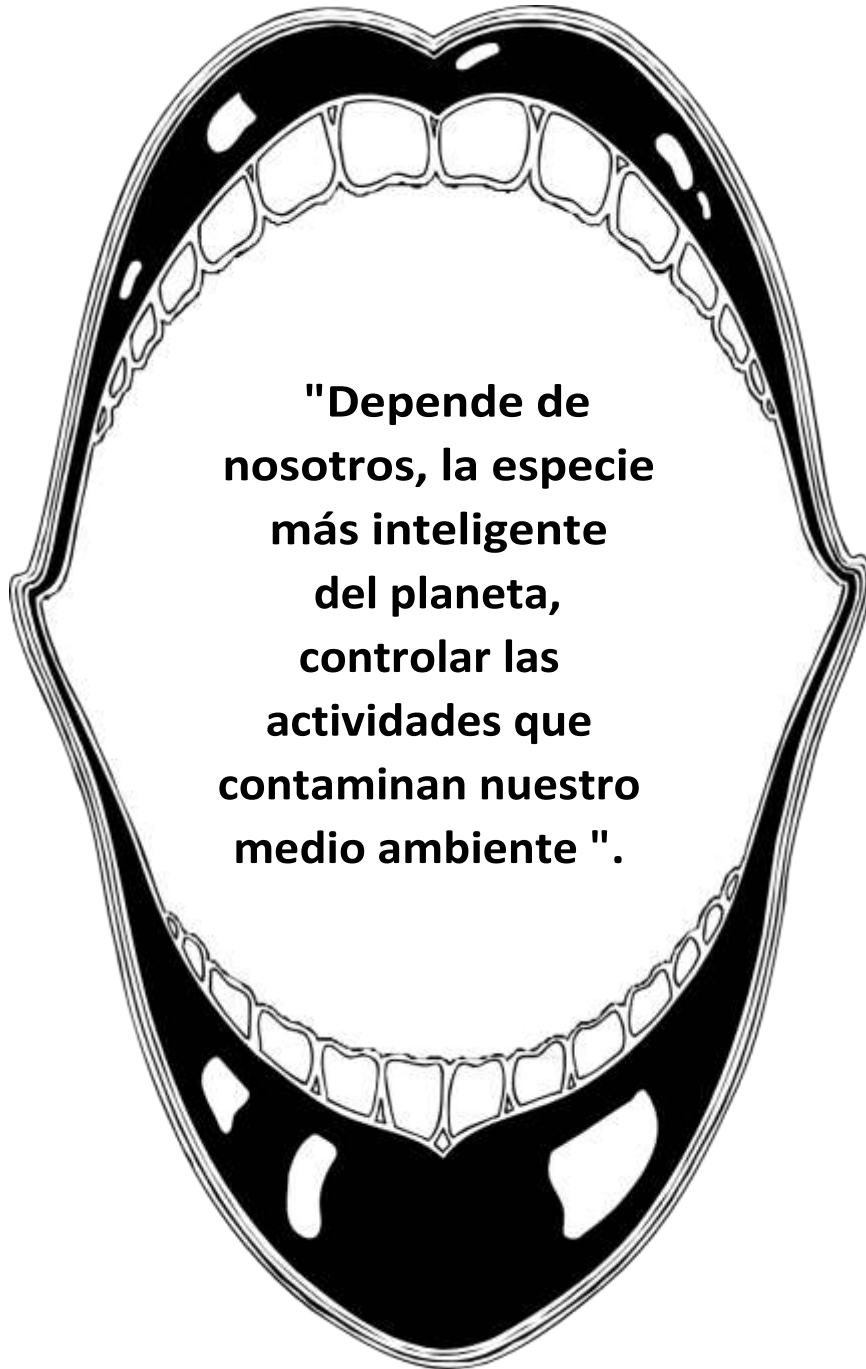
- a. Al eliminar los desechos (materiales que no pueden descomponerse) en ríos y lagos*
-
- b. Derrames de petróleo*
-
- c. Uso excesivo de la quema de combustible, creando monóxido de carbono en la atmósfera.*
-

La Pregunta Del Día...

¿Cómo Practicamos El Autocontrol En Consideración Al Medio Ambiente?

En los capítulos anteriores, aprendió que el autocontrol es la capacidad de detenerse, pensar y tomar decisiones que son morales y muestran valor para la vida. Este mismo concepto se aplica también a nuestro entorno. Todos en nuestra sociedad, desde líderes y formuladores de políticas, hasta propietarios de fábricas y refinerías, hasta personas comunes, deben asumir la responsabilidad de preservar el medio ambiente porque dependemos de la tierra para todas nuestras necesidades. Para vivir, los humanos, los animales y las plantas necesitan aire, agua, alimentos y luz solar, y el único planeta donde se pueden satisfacer estas necesidades es la Tierra. Al practicar el autocontrol, debemos detenernos y considerar cómo las decisiones que tomamos a medida que vivimos nuestra vida diaria afectan nuestra capacidad y la capacidad de otras formas de vida para sobrevivir y funcionar.

¡Mastica Esto!



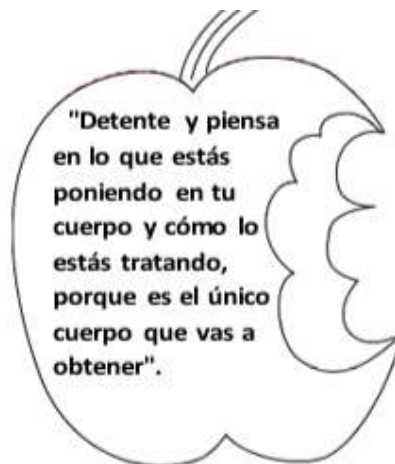
Todo Se Trata De Actitud

Tu actitud es la forma en que piensas y sientes acerca de algo. Para practicar el autocontrol con respecto al medio ambiente, debe tener una actitud cuidadosa sobre el mundo que lo rodea. Esto significa no tomar el aire que respira, los alimentos que come o el agua que bebe por seguro. Cuando da algo por seguro, asume que siempre estará allí para su uso. La verdad es que, a menos que no cuidemos nuestro medio ambiente, el aire limpio, el agua y los alimentos nutritivos y saludables pueden no estar siempre disponibles para nuestro uso.

¿Cuándo fue la última vez que te detuviste y pensaste en el hecho de que estás conectado a la tierra y la tierra a ti? Todas las formas de vida afectan la tierra de una forma u otra. Esta interconexión se puede pasar por alto fácilmente a medida que realiza sus rutinas diarias. Por ejemplo, normalmente no piensa en el aire que respira porque la respiración es automática, ni muchas personas consideran la calidad del agua y los alimentos que ingieren a menos que vivan en un área afectada por la sequía, o comer algo que los enferma.

No espere hasta que los contaminantes del medio ambiente lo afecten negativamente para tomar nota de su suministro de alimentos, agua y aire. Desarrolle una actitud de cuidado con el medio ambiente debido a la calidad de su vida se ve afectada por el mundo que te rodea.

Comida para el pensamiento



Finalmente, las cosas cambian. ¿La pregunta es si permitimos que cambie para bien o para mal?

Vaya, Cómo Han Cambiado Las Cosas

Con nuestra sociedad moderna y todas sus comodidades, es fácil suponer que siempre habrá una gran cantidad de suministros y recursos a nuestra disposición. Muchas de las comodidades a las que nos hemos acostumbrado son relativamente nuevas. Hable con sus abuelos o bisabuelos y pregúnteles cómo era el mundo cuando tenían su edad. Te sorprendería saber que crecieron sin muchas de las cosas que hoy tienes.

El mundo en el que vivimos ha cambiado mucho en el siglo pasado. ¿Te imaginas vivir en una época donde no había tiendas de abarrotes o centros comerciales para obtener las cosas que usa a diario? De hecho, no solo no teníamos tiendas de abarrotes, no teníamos electricidad, computadoras personales, automóviles, aviones o muchas otras innumerables comodidades a las que nos hemos acostumbrado.

Solo hace un siglo, la mayoría de las personas encendían sus casas con velas o lámparas y las calentaban con madera o carbón. La electricidad era



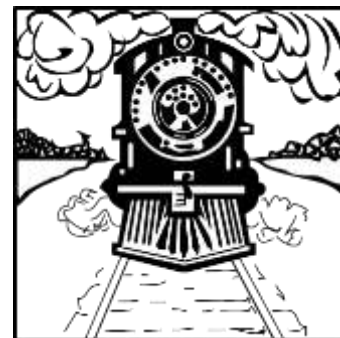
solo para los muy ricos. El transporte consistió en caballo y no había cañerías interiores o inodoros que se descargarán. En cambio, había dependencias y en muchas áreas, alcantarillas abiertas y montones de basura que criaban moscas y enfermedades. Imagínese si tuviera que lavar toda su ropa a mano y colgarla en la línea para secar o traer cubetas de agua y calentarla en

tu estufa de leña para bañarte. La gente trabajó muy duro tan recientemente como hace varias décadas para completar sus tareas diarias.

Con tecnología moderna, hemos avanzado a pasos agigantados. Por ejemplo, el refrigerador, la lavadora y la secadora, así como las tuberías interiores con agua caliente, son formas en que la tecnología ha simplificado nuestras vidas e hizo que nuestras rutinas diarias fueran mucho más agradables, liberando tiempo para otras actividades. Con la revolución industrial llegaron las fábricas que producían en masa una variedad de suministros para los consumidores. La invención de automóviles y aviones hizo que el transporte fuera más rápido y eficiente.

Pero, junto con los beneficios, llegaron las consecuencias. La generación de electricidad para encender nuestras luces y electrodomésticos produce residuos productos que contaminan el aire.

Los desechos industriales en forma de oleadas de humo negro salieron de miles de chimeneas de fábricas mientras los trenes a carbón transportaban suministros por todo el país. Además de las fábricas industriales, también tenemos millones de automóviles, aviones y otros modos de transporte que se suman a la contaminación de nuestro ambiente.



Algunos argumentarán que la tecnología tiene un precio. Mientras sigamos creciendo como sociedad con necesidades crecientes de vivienda, energía y transporte, lo haremos automáticamente con algunos efectos adversos en el medio ambiente. Sin embargo, como sociedad debemos detenernos y pensar en las consecuencias a corto y largo plazo de las formas en que satisfacemos las demandas de un mundo siempre creciendo y cambiando.

Depende de nosotros tomar decisiones que nos permitan avanzar tecnológicamente mientras protegemos nuestro medio ambiente y la abundancia de organismos que dependen de nosotros para su supervivencia.



"A medida que aumenta la tecnología, también aumenta la responsabilidad moral que tiene la humanidad hacia el medio ambiente".

Lo Que Haces, Se Te Regresa

¿Alguna vez has escuchado la expresión: "¿Lo que haces, se te regresa"? Lo que esto significa es que lo que pones en algo es lo que sacas de eso. El esfuerzo y el pensamiento que ponemos en cómo cuidamos nuestro medio ambiente determinarán si cosechamos resultados positivos o negativos.

Si continuamos contaminando el suelo y el aire, ya no tendremos aire fresco y limpio para respirar o rico suelo en el que plantar.

Si crees que el aire que respira es lo suficientemente fresco, entonces considere este duro hecho: ¡la contaminación del aire puede matar! En 1948, diecinueve personas murieron como resultado del aire contaminado en la ciudad de Donora, Pennsylvania. Si evita comer algo verde para que la tierra contaminada no lo afecte, ¿adivina qué? Su dieta de hamburguesas y papas fritas también se ve afectada por los contaminantes en la tierra porque las vacas comen hierba y las papas crecen bajo tierra. Como ve, la forma en que tratamos la Tierra afecta nuestras vidas de más formas de las que podemos imaginar.

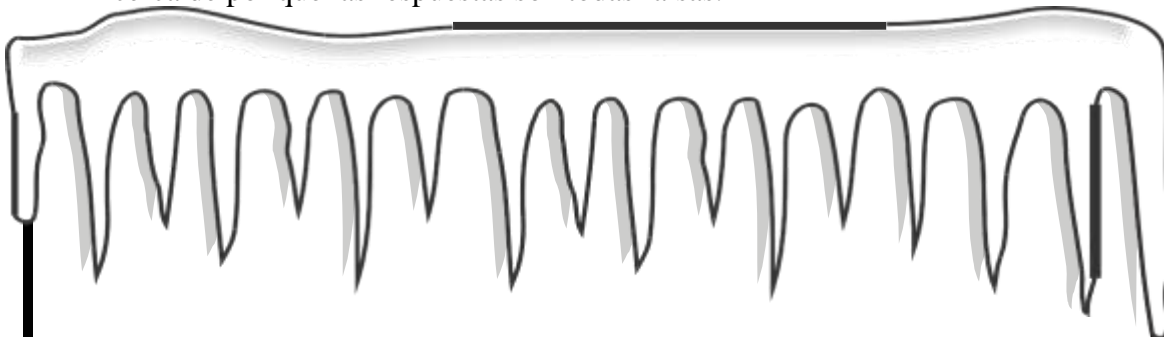


Pon A Prueba Tu Conocimiento Ambiental

Nuestro planeta está sufriendo debido a las elecciones que hemos hecho como sociedad. Realice la prueba a continuación para averiguar cuánto sabe sobre el medio ambiente.

1. Hay mucha agua limpia para que todos puedan beber. Verdad o Falso
2. Todos tenemos suficiente comida saludable para comer cada día. Falso
Verdad o
3. Toda la basura se elimina adecuadamente. Verdad o Falso
4. Todas las personas pueden respirar aire fresco y limpio todo el tiempo.
Verdad o Falso

¿Entonces, como te fue? Si respondiste falso a todas las declaraciones en la página anterior, respondiste correctamente. Echemos un vistazo más de cerca de por qué las respuestas son todas falsas.



Hechos Fríos Y Duros

- ◆ Aunque más del 70% de la tierra está cubierta con agua, menos del uno por ciento de esa agua es segura para que los humanos la beban.

World Book Enciclopedia, 1990

- ◆ Se han encontrado contaminantes y enfermedades en algunos de nuestros suministros de alimentos.

Microsoft Encarta

- ◆ Millones de toneladas de basura y productos de desechos tóxicos se tiran al océano cada año, contaminando la vida marina y haciendo que nuestros mares y océanos sean inseguros para nadar.

http://www.saskschools.ca/~odessa/grade9_10/tracylacy/introduction.htm

- ◆ En algunos lugares del mundo, el smog se vuelve tan malo que se alienta a las personas con asma y otros problemas respiratorios a no salir al aire libre.

Microsoft Encarta

¡Ten Esto En Cuenta!

"No necesitamos una bola de cristal para ver el futuro. Simplemente tenemos que mirar las elecciones que estamos haciendo hoy".



EHEMOS UN VISTAZO MÁS DE CERCA AL AIRE

No importa cuánto tiempo puedas contener la respiración, tarde o temprano tendrá que respirar. El aire es esencial para la vida y no cualquier aire, sino también aire limpio y no contaminado. Las demandas de nuestra sociedad moderna han aumentado en gran medida la cantidad de contaminación en nuestro aire. En muchas partes del mundo, la contaminación del aire ha alcanzado niveles peligrosos.

Algunas fuentes importantes de contaminación que afectan nuestra atmósfera son:

- **Industria del automóvil:** La producen los automóviles, autobuses, camiones y otros vehículos que funcionan con gasolina. La producción de estos vehículos requiere grandes cantidades de hierro, acero y aluminio, que se funden y conforman con maquinaria pesada que funciona con combustibles como el carbón, el gas y la electricidad. Estas máquinas arrojan humo y gases nocivos a nuestra atmósfera. La industria del automóvil produce en promedio 54 millones de vehículos nuevos cada año en todo el mundo.
- **Escapes de automóviles:** 54 millones de vehículos nuevos además de los que ya existen. Todos ellos tienen sistemas de escape que arrojan contaminantes nocivos en el aire.
- **Fábricas industriales:** Usan mucha energía para fabricar productos de consumo, lo que resulta en la liberación de humo, humos tóxicos y otros productos químicos peligrosos a la atmósfera.

Algunos de los productos químicos nocivos que contaminan nuestro aire de estas fuentes son: dióxido de carbono, carbono monóxido y óxidos de nitrógeno. Con la ayuda de la luz solar, estos químicos reaccionan con nuestra atmósfera y producen lo que comúnmente se conoce como smog. El smog es una combinación de humo y niebla. El smog es visible como una bruma densa que flota sobre muchas ciudades de todo el mundo.

La contaminación en forma de smog no es cosa de risa. Si bien puede tener un efecto en todas las personas, el smog puede tener efectos graves en los muy jóvenes y viejos. Es especialmente peligroso para las personas con asma y enfermedades del corazón.



La historia ha demostrado que en casos extremos el smog puede provocar enfermedades graves y muerte "En 1948, en la ciudad siderúrgica de Donora, Pensilvania, el intenso smog local mató a diecinueve personas. En 1952, en Londres, más de 3.000 personas murieron y en 1962 otros 700 murieron a causa de la intoxicación por monóxido de carbono como resultado del smog".

Otra consecuencia de la contaminación del aire es lluvia ácida. La lluvia ácida es tan peligrosa como suena. Se crea cuando el dióxido de azufre y los óxidos de nitrógeno se mezclan con el vapor de agua. Cuando esta combinación peligrosa cae a la tierra en forma de lluvia, corroe mármol, estatuas y edificios. Además de esto, la lluvia ácida puede dañar seriamente los bosques, cultivos y otras plantas. Hace que los arroyos y lagos no sean aptos para peces y otros animales salvajes. Se sabe que la lluvia ácida contamina los peces para que no puedan reproducirse.



Si fueras un formulador de políticas, ¿qué pasos tomarías para controlar la contaminación de nuestra atmósfera? Usa las líneas a continuación para enumerar algunas de tus sugerencias.

(Las respuestas variarán, pero pueden incluir el uso de los medios para publicar anuncios para educar a las personas sobre los peligros de la contaminación en el aire; alentando a las fábricas industriales para encontrar formas más eficientes de fabricar sus productos; recompensar a las empresas que encuentran formas de reducir la contaminación y multar a las empresas que no lo hacen).

Controlando el aire que respiramos

El aire limpio es esencial para una buena salud. El smog y la lluvia ácida, que pueden provocar enfermedades y la destrucción de bosques y lagos, no es algo que la sociedad pueda ignorar. La Ley de Aire Limpio aprobada en 1970 requiere que nuestro aire contenga cantidades limitadas de contaminantes. Esta ley hace que las fábricas industriales y otras fuentes de contaminación del aire sean responsables de la cantidad de contaminación que permiten a la atmósfera.

La Agencia de Protección Ambiental fue creada para monitorear y hacer cumplir los estándares establecidos por la Ley de Aire Limpio. Además de esto, los gobiernos estatales y locales ayudan a controlar la contaminación en su jurisdicción de varias maneras. Algunos estados, como California, por ejemplo, ofrecen incentivos para que las personas viajen en automóvil compartido, limitando así la cantidad de automóviles en la carretera.

Esfuerzos Para Mantener Nuestro Aire Limpio

En un esfuerzo por mantener nuestro aire limpio, las autoridades de control de contaminación toman muestras del aire y también muestras del humo proveniente de las fábricas industriales para determinar cuántos contaminantes hay en ellas.

Aquí hay algunas otras formas de abordar la contaminación del aire:

- ◆ Los automóviles están siendo diseñados para funcionar de manera más limpia. La invención de un dispositivo llamado convertidor catalítico lo hizo posible. Este dispositivo provoca la descomposición de gases nocivos en productos en su mayoría inofensivos.
- ◆ La gasolina ahora contiene aditivos para que se quemé más limpia.
- ◆ Las fábricas industriales están cambiando la forma en que fabrican para producir menos residuos. Esto significa alejarse del carbón y encontrar combustible más limpio para quemar.
- ◆ Algunas ciudades ofrecen transporte público gratuito en los días en que el smog es muy alto.
- ◆ Los rayos del sol se están aprovechando en forma de energía solar para calentar hogares y oficinas.

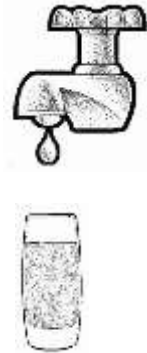


Hablando Claro

Las actividades diarias como calentar nuestras casas, conducir nuestros autos e incluso quemar carbón para una barbacoa producirán algo de contaminación. La sociedad aún no ha encontrado una manera de vivir sin contaminar el medio ambiente hasta cierto punto. Al controlar la cantidad de contaminación que se pone en el aire, aumentar la conciencia del público para tener una mentalidad más conservacionista y establecer estándares de lo que es aceptable, nosotros, como sociedad, estamos practicando el autocontrol y haciendo positivo opciones para cuidar mejor nuestro medio ambiente.

Con suerte, vives en un área donde hay mucha agua limpia. Aunque más del 70% de la superficie de nuestro planeta es agua, solo un pequeño porcentaje de ella es adecuado para el uso de los seres humanos. Las Naciones Unidas ahora dicen que unos 1.200 millones de personas en todo el mundo viven sin acceso a agua potable. Hay 2.500 millones de personas sin saneamiento que son vulnerables a enfermedades mortales que van desde la diarrea hasta la fiebre tifoidea y las enfermedades transmitidas por insectos. La contaminación de nuestras aguas, como la contaminación del aire, tiene el potencial de afectar toda la vida en nuestro planeta.

El agua como el aire, es esencial para la vida. Todos los organismos están formados de un gran porcentaje de agua. El agua se encuentra en ríos, océanos, lagos, como vapor en la atmósfera e incluso bajo tierra.



Usa las líneas a continuación para enumerar algunas de las diferentes formas en que usa el agua

bañarse

lava el auto

lavar la ropa

cocinar

beber

cuidar animales

lavarse las manos

limpiar la casa

nadar

hacer pistas de hielo

hacer bebidas, como limonada, refrescos

La contaminación del agua es un problema importante en el mundo de hoy y según el Centro para el Control de Enfermedades es responsable de más de 900,000 enfermedades y aproximadamente 1,000 muertes por año solo en los Estados Unidos. A escala mundial, miles de millones de personas se ven afectadas por el agua contaminada. Enfermedades como la disentería y la fiebre tifoidea, provocan la muerte de aproximadamente 3 millones de niños al año. El agua contaminada es responsable de la muerte de miles de animales acuáticos, así como de aves. Además de esto la contaminación del agua se ha relacionado con el cáncer y defectos de nacimiento en la población humana y animal. Aprendiste en la sección anterior sobre la contaminación del aire, que la lluvia ácida contamina el agua.



Sin embargo, hay muchas otras formas en que las aguas están contaminadas. Por ejemplo:

- Las inundaciones provocan que las residuales no tratadas, los desechos animales, basura, anticongelante y productos derivados del petróleo que se han filtrado de los automóviles fluyan directamente a nuestras aguas.
- Millones de galones de petróleo se derraman en los océanos cada año. Esto proviene de accidentes de petroleros, perforación en alta mar y mantenimiento de rutina.
- Los buques mercantes arrojan deliberadamente millones de libras de basura, incluidos desechos humanos y productos plásticos, directamente a nuestros océanos y mares cada año.
- Productos químicos tóxicos y desechos radiactivos, algunos de los cuales son inflamables son arrojados a los océanos, lagos y ríos.
- Los pesticidas utilizados por los jardineros y la industria agrícola, así como los desechos animales, se filtran a los suministros de agua subterráneos o corren directamente a ríos, lagos y arroyos, contaminando el agua potable.
- Productos de desecho químicos como aceite de motor usado, anticongelante y pintura. Los solventes que no se eliminan adecuadamente pueden escaparse a los ríos y lagos cuando llueve.

Como puedes ver, el agua puede contaminarse accidentalmente durante las inundaciones o contaminarse deliberadamente cuando la basura y las sustancias tóxicas se arrojan deliberadamente a nuestras aguas. Esta contaminación deliberada demuestra desprecio por el valor de la vida y la preservación de nuestro medio ambiente.



Si, este es un ejemplo de cómo la falta de autocontrol con respecto al medio ambiente puede poner en peligro a todos. Piénsalo así, es una cosa deslizarse en el piso de la cocina y derramar un vaso de leche. Otra cosa es vaciar el vaso de leche al piso porque no quiere caminar hacia el fregadero. De cualquier manera, la leche está en el piso, pero verterla deliberadamente muestra una actitud indiferente. De la misma manera, el vertido deliberado de contaminantes en nuestra agua muestra una falta de preocupación por parte de cualquier individuo u organización.

En 1959, el río Cuyahoga en Cleveland, Ohio estaba tan contaminado con desechos peligrosos e inflamables que se incendió y se quemó.



"Algunas cosas son más fáciles de prevenir que corregir".

Lee el siguiente artículo sobre el acto deliberado de una empresa contaminando nuestras aguas y las graves consecuencias de sus acciones.

Instalaciones de Mississippi, funcionarios corporativos y empleados se declaran culpables en caso de tirar ilegalmente

Truck Trailer and Equipment Inc. (TT&E), una empresa de reparación de camiones de Pearl, Miss., su presidente, JW Fielder y su gerente, Allen Fielder, se declararon culpables de conspirar para violar la Ley de Conservación y Recuperación de Recursos y la Ley de Agua Limpia. Carlos Lindsey, un empleado de TT&E, previamente se declaró culpable de transportar los desechos peligrosos y la conspiración de vertido. Los acusados estaban involucrados en un esquema que involucraba el vertido de desechos peligrosos y contaminantes, incluyendo solventes usados, grasa, aceite y otros desechos en un humedal y un tributario del río Pearl que limitaba con las instalaciones de TT&E y el transporte ilegal y la eliminación en un Área boscosa fuera del sitio. El vertido de desechos peligrosos y otros contaminantes en humedales, vías fluviales rurales, y las áreas rurales pueden crear un riesgo significativo para los recursos acuáticos y la vida silvestre y pueden hacer que las aguas superficiales sean inseguras para la recreación humana y el uso como suministros de agua potable. Cuando son sentenciados, los Fielders y Lindsey enfrentan sentencias máximas de hasta cinco años en prisión y/o multas de hasta \$ 250,000. TT&E enfrenta una multa máxima de hasta \$ 500,000 cuando es sentenciado, y Stewart enfrenta una sentencia máxima de hasta un año en prisión y/o una multa de hasta \$ 100,000 cuando es sentenciado.

1. Si tu fueras el juez en este caso, ¿qué multas pagarían y por qué? _____
(Las respuestas individuales variarán).

2. ¿Consideras que las sanciones son justas o injustas? Expresa tu razón.
(Las respuestas individuales variarán. El hecho de que fueron multados en grandes cantidades muestra que contaminar deliberadamente el medio ambiente es un delito y debe tomarse en serio).



Solo Los Hechos Sobre La Contaminación Del Agua

- ➔ Aproximadamente 1.500 millones de personas carecen de agua potable. Al menos 5 millones de muertes por año se atribuyen a las enfermedades transmitidas por el agua.

- ➔ En el año 2000, el Consejo de Defensa de los Recursos Naturales informó que se cerraron 11,270 playas debido a la contaminación del agua que consistía principalmente de aguas residuales crudas y toxinas.

- ➔ Personas quienes ingieren agua contaminada que contiene químicos derivados de productos derivados del petróleo, pueden desarrollar cáncer y producir niños con defectos de nacimiento.

- ➔ Agua que se filtra a través de las rocas porosas y se almacena debajo del suelo se llama agua subterránea. En los Estados Unidos, aproximadamente la mitad del agua potable proviene del subsuelo. La Agencia de Protección Ambiental ha estimado que entre el 25 y el 75% del agua subterránea utilizable está contaminada por fugas en los tanques de almacenamiento subterráneos y la filtración de la inyección de desechos peligrosos en formaciones rocosas subterráneas. Una vez contaminado, el agua subterránea permanece contaminada durante mucho tiempo.

- ➔ Solo una taza de gasolina puede contaminar 350,000 galones de agua.

El Daño Ya Está Hecho

Los peces que viven en aguas contaminadas se contaminan. Debido a que la concentración de contaminantes aumenta más arriba en la cadena alimentaria, los humanos que son los principales depredadores corren un mayor riesgo. Estar en la parte superior de la cadena alimentaria simplemente significa que podemos comer todos los alimentos que queremos que sean saludables y apropiados, pero nada nos comerá a nosotros. Una persona que regularmente come pescado contaminado terminará con mayores concentraciones de contaminantes en su cuerpo.



Los bifenilos policlorados (o PCB'S) son solo uno de los muchos químicos artificiales que se encontraron en nuestros lagos y arroyos. Ha tenido graves consecuencias en la calidad de vida de muchas personas. Los bifenilos policlorados alguna vez se usaron en la producción de plásticos, espuma de poliestireno y muchos otros materiales artificiales. Una vez celebrado por sus múltiples usos, los bifenilos policlorados fueron prohibidos más tarde cuando los peligros para los humanos y los animales se hicieron evidentes. Cuando las comunidades ambientalistas y científicas descubrieron los peligros de esta sustancia química, ya se había introducido en el suelo, el aire y el agua de nuestro medio ambiente, contaminando los peces que la gente come con frecuencia. A pesar de que se prohibió el uso de estos químicos en los Estados Unidos en 1976, sus efectos nocivos continúan hasta nuestros días.

Un estudio realizado sobre la contaminación de los Grandes Lagos en Michigan demostró que había un vínculo definitivo entre los bifenilos policlorados, los defectos de nacimiento, las habilidades de aprendizaje deterioradas y el comportamiento agresivo en los niños. Se informa que debido a que la pesca es un deporte tan popular, incluso cuando se advirtió a las comunidades sobre los peligros de comer pescado contaminado, muchos pescadores y sus familias continuaron comiendo el pescado que capturaron. Las mujeres que habían comido dos o tres comidas de pescado al mes acumularon niveles tóxicos de bifenilos policlorados en su grasa corporal y luego pasaron los químicos a sus bebés a través de la placenta y la leche materna. El daño a los bebés fue evidente al nacer. Los bebés tenían:

- menor peso al nacer
- tamaño de cabeza más pequeño
- cerebros que están subdesarrollados
- reflejos débiles
- movimientos bruscos y desequilibrados

La contaminación en nuestra agua puede contaminar y matar peces y plantas. También puede afectar nuestra salud, causar enfermedades y matar a millones de personas cada año. Como lo demostró el estudio de los Grandes Lagos en Michigan, el agua contaminada también puede afectar a las generaciones futuras.



Hablando Claro

Como puedes ver, el agua contaminada no es algo que deba ignorar. El agua contaminada puede contener, además de productos químicos tóxicos, bacterias, parásitos e incluso virus que, aunque invisibles para el ojo humano, pueden ingresar al tracto intestinal causando diarrea, vómitos, fiebre y muerte. Si ves letreros que dicen "No pescar" o "No nadar", usa el autocontrol y obedece las señales. Si tu área alguna vez se inunda y se te dice que hiervas el agua antes de beberla, no ignores estas advertencias. Hervir el agua y/o usar agua embotellada.

Para El Registro

El 21 de agosto de 1991, *The New York Times* reportó asesinatos masivos de peces (750,000 peces muertos) que afectaron a más de una docena de especies en Louisiana. Los pesticidas usados en los campos de caña de azúcar fueron implicados y prohibidos temporalmente.



El agua es esencial para toda la vida y el agua limpia es necesaria para la salud y el bienestar de los humanos y muchos animales. Por lo tanto, se hacen esfuerzos continuos para controlar cómo se usan nuestras aguas y se imponen consecuencias a aquellos que deliberadamente contaminan nuestras aguas.

Esfuerzos Para Salvar Nuestra Agua

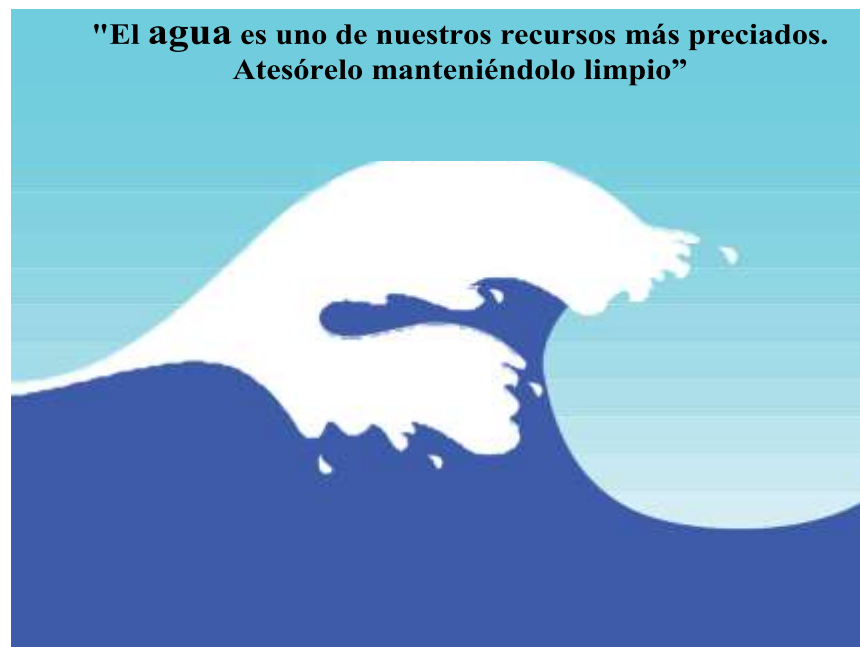
☼ Algunos buques cisterna están contruidos con cascos dobles para evitar que el petróleo se filtre accidentalmente en el océano.

☼ Cada vez más personas usan filtros de agua para proteger el agua potable.

☼ El Consejo de Recursos de Defensas Naturales ha ayudado a estimular a la Agencia de Protección Ambiental para crear el Programa PLAYA. Este programa fue diseñado para alentar a los estados a monitorear la calidad del agua de las playas y notificar al público sobre cualquier problema de riesgo para la salud.

☼ Las corporaciones industriales y otros negocios pueden ser multados con una gran penalización por verter toxinas al agua.

☼ Billones de dólares se gastan probando la pureza de nuestras aguas y encontrar maneras de limpiar las aguas contaminadas.



¡Dale Un Mordisco A Esto!

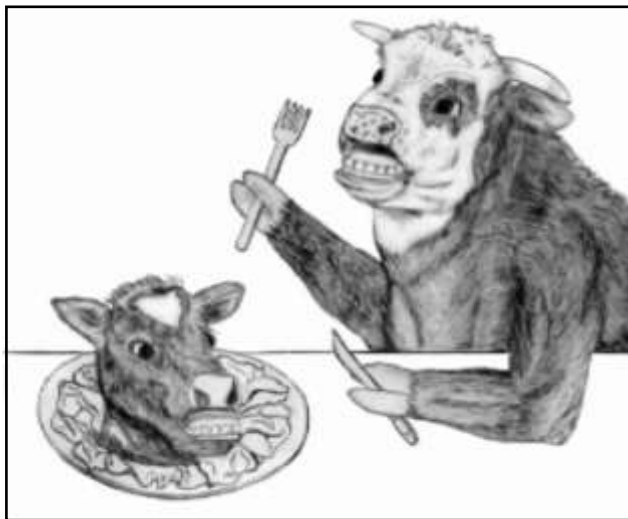
Estás seguro que quieres...?

Los alimentos, otro requisito esencial para la vida, también pueden contaminarse porque las personas dentro de nuestra sociedad no se han detenido a considerar que los alimentos deben estar libres de contaminantes y enfermedades para beneficiar al cuerpo humano. Los alimentos contaminados, como el aire y el agua, pueden afectar la calidad de nuestras vidas.

Hay toda una gama de formas en que los alimentos pueden contaminarse. Desde los pesticidas hasta alteraciones genéticas y la alimentación de herbívoros con carne, todo, desde nuestras verduras hasta nuestros filetes, puede verse afectado si no cuidamos nuestros alimentos.

¿Vacas Caníbales?

Las vacas comen hierba, ¿verdad? pues no siempre. Las vacas, por naturaleza, son vegetarianas, pero las técnicas agrícolas modernas decidieron que era más rentable alimentar a las vacas con carne que seguir alimentándolas con pasto. Las vacas que murieron de cáncer y otras enfermedades fueron enviadas a plantas de procesamiento y retroalimentadas a vacas sanas. El renderizado es un proceso de convertir una sustancia en otra fundiéndola. En este caso, las vacas enfermas muertas fueron hervidas, luego molidas y agregadas a la alimentación del ganado. ¿Te sientes un poco mareado?



Espera, se pone peor. No solo se procesan vacas, sino también matanzas, gatos y perros muertos de la perrera, y cualquier otro cadáver muerto que yace por ahí. El proceso de alimentar a las vacas con animales procesados ha resultado en una enfermedad llamada Espongiforme Bovina Encefalopatía, o más simplemente, enfermedad de las vacas locas. Se cree que una proteína mutada llamada prion es la causa de esta enfermedad. La enfermedad de las vacas locas deja agujeros esponjosos

en el cerebro del animal, de ahí el nombre espongiforme. Esta enfermedad del cerebro afecta la capacidad de la vaca para realizar tareas simples como estar

de pie y caminando. Los animales también pierden interés en la comida y el agua y eventualmente mueren. Se ha informado que la enfermedad de las vacas locas apareció por primera vez en una lechería británica en 1985. En diez años, 175,000 vacas murieron a causa de la enfermedad.

Durante al menos una década. Los científicos británicos pensaron que la enfermedad de las vacas locas solo afectaba a las vacas. Explicaron a los ciudadanos británicos que comer carne y productos lácteos de vacas infectadas no les haría daño porque normalmente las disenterías no cruzan especies. En este caso, estaban equivocados. ¡La carne o los productos lácteos de una vaca que tiene la enfermedad de las vacas locas también pueden infectar a los humanos!

El primer caso documentado de una enfermedad de las vacas locas en desarrollo humano, o en términos médicos humanos, la enfermedad de Creutzfeldt-Jacob, ocurrió en Inglaterra Peter Hall murió en 1995 a la edad de 20 años de la enfermedad de las vacas locas. Desde entonces, ha habido muchos otros casos documentados en Inglaterra y otros países del mundo. Muchos de los síntomas que se encuentran en un animal afectado por la enfermedad de las vacas locas se reflejan en humanos que tienen la enfermedad de Creutzfeldt-Jacob.

En las vacas, el período de incubación es de unos cinco años. Eso significa que puede tomar hasta cinco años o más para que la vaca muestre síntomas de la enfermedad. Se estima que toma aproximadamente diez a quince años antes de que aparezcan los síntomas en humanos. Todavía se están recopilando datos para determinar que grave podría ser esto para nosotros. Todavía se desconoce cuánta carne, leche y otros productos lácteos hay en el mercado con la enfermedad de las vacas locas.

SANATORIO DE VACAS LOCAS



¿Se detuvieron los ganaderos para pensar en las consecuencias de alimentar animales enfermos con animales sanos y obligar a los animales herbívoros a convertirse en carnívoros?

"Realmente no tiene mucho sentido rociar venenos sobre los alimentos que necesitamos comer para mantenernos vivos".

La Saga Continúa

Incluso si no le gustan mucho las verduras, aún depende de la industria agrícola de más formas de las que puede imaginar. Cultivos tales como el trigo, el maíz y la soya se usan en muchos alimentos. Entonces, si le gustan los tacos y la pizza, por ejemplo, considere que incluso estos alimentos están compuestos de ingredientes que primero tuvieron que cultivarse. Los tacos están hechos de maíz y la masa de pizza está hecha de harina, que proviene del trigo. Además de esto, la salsa de pizza está hecha con tomates.



La dieta de los habitantes del mundo se basa en la agricultura. Personas en todo el mundo dependen de los productos de la tierra para constituir la mayor parte de su dieta. Lamentablemente, los insectos y las malas hierbas destruyen un gran porcentaje de cultivos anualmente. Como nuestra dieta depende de la agricultura, los científicos han estado determinado para encontrar formas de reducir la pérdida de cultivos. Los aerosoles químicos y los cultivos genéticamente modificados son solo dos formas de combatir insectos y malezas.

Los aerosoles químicos incluyen insecticidas, algunos de los cuales pueden matar insectos al destruyendo su sistema nerviosos y herbicidas, que envenenan las raíces, las hojas o toda la planta. Aunque ambos métodos matan las malas hierbas y los insectos, muchos cuestionan la seguridad y la sabiduría de usar productos en los alimentos que se sabe que tienen efectos nocivos en las personas, los peces y otros animales salvajes. Además de esto, estos químicos contaminan el agua al infiltrarse en el suelo o por escurrimiento.

Alterar o modificar genéticamente los cultivos es cada vez más común. Los genes, los componentes básicos de la vida, determinan en qué se convertirá un organismo y cómo funcionará. Los genes se encuentran en el núcleo de cada célula dentro de un organismo. Los científicos han descubierto un método llamado empalme genético que puede combinar los genes de diferentes organismos para producir el resultado deseado.

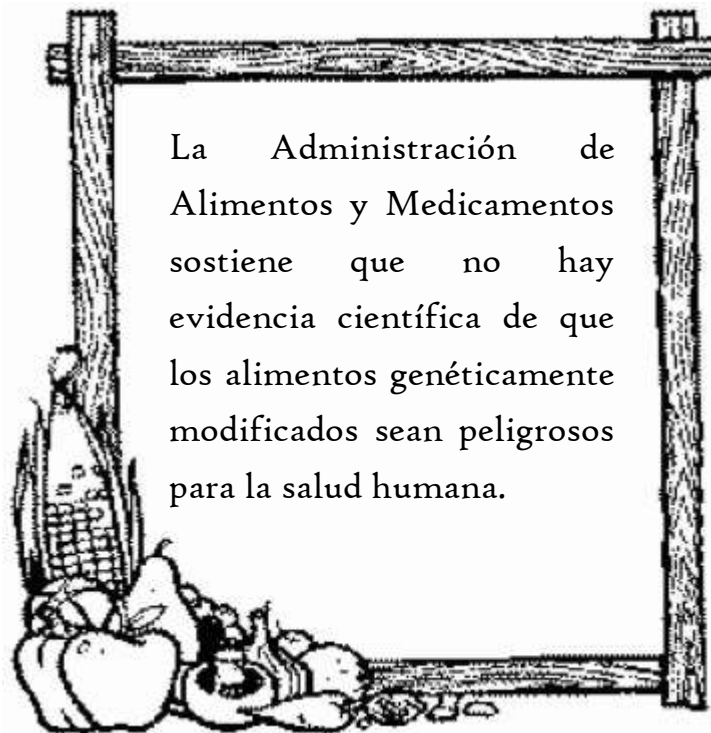
Se ha informado que aproximadamente el 50% de toda la soja y el 38% de todo el maíz cultivado en los Estados Unidos está genéticamente alterado. Los cultivos de soja se han modificado genéticamente para que sean resistentes a los herbicidas.

De esta manera, cuando los agricultores rocían para matar las malas hierbas, las plantas jóvenes de soya no se verían afectadas. Los científicos ahora están alterando genes específicos en el maíz para contener un pesticida llamado *Bacillus thuringiensis*. Creen que los insectos evitarán automáticamente una planta que tenga su propio pesticida interno. El objetivo es reducir las cantidades de pesticidas adicionales utilizados en las plantas. Hasta la fecha, aproximadamente el 70% de los alimentos procesados en los supermercados estadounidenses ya se han modificado genéticamente.

Sin embargo, muchos países europeos se niegan a permitir que los alimentos genéticamente alterados entren en sus tierras o en sus mesas. Temen que la comida sea dañina a la larga. Esta incertidumbre ha preocupado a muchas personas sobre el futuro de nuestro suministro de alimentos.

Piénsalo. ¿Qué pasa si el viento transporta el polen de una planta genéticamente alterada cientos de millas al campo de un cultivo orgánico? Es posible que el polen genéticamente alterado pueda mezclarse con el cultivo orgánico, alterando su estructura y creando una nueva planta que puede no dar fruto

Otra preocupación es que las plantas genéticamente modificadas pueden cruzarse con especies silvestres para producir súper malezas, que no pueden eliminarse usando herbicidas estándar. A algunas personas también les preocupa que los alimentos genéticamente modificados puedan causar alergias. Sin embargo, esta teoría no ha sido probada hasta ahora.



La pregunta del día...

¿Qué otras opciones tenemos para controlar los insectos y las malas hierbas?

La humanidad cosechó con éxito cultivos para alimentos durante miles de años sin pesticidas, herbicidas y modificaciones genéticas. A pesar de esto requiere más trabajo y esfuerzo para criar alimentos libres de herbicidas e insecticidas, se puede hacer. Aquí hay algunas maneras en que los alimentos se pueden cultivar orgánicamente sin el uso de productos químicos.

- Barreras de malezas como recortes de césped, hojas, periódicos o estillas de madera pueden controlar las malas hierbas.
- Usar trampas de luz para destruir insectos.
- Barreras de plástico o papel colocadas alrededor de árboles frutales y otras plantas disuaden a los insectos.
- Los insectos beneficiosos que se alimentan de plagas destructoras de cultivos pueden liberarse en los campos en grandes cantidades.

Curiosamente el uso combinado de controles biológicos y físicos representa más control de plagas que los pesticidas químicos.



Prueba Rápida

Pon a prueba los Organismos Genéticamente Modificados

Encierra en un círculo la respuesta correcta.

1. ¿Has comido alimentos hechos de cultivos genéticamente modificados?
 - a. si
 - b. No

2. ¿Qué alimentos contienen la mayor cantidad de organismos genéticamente modificados?
 - a. Queso
 - b. Vegetales
 - c. Carne

3. ¿Cuáles son los beneficios actuales de los cultivos genéticamente modificados?
 - a. Mejoran la rentabilidad agrícola y hacer que algunos agricultores trabajen más fácil.
 - b. Permiten a los agricultores aumentar considerablemente la cantidad de cultivos producido.
 - c. Mejoran la comodidad para los consumidores, por ejemplo, al crear alimentos con mayor vida útil.
 - d. Mejoran la calidad nutricional de los alimentos.
 - e. Causan menos daño al medio ambiente que la agricultura convencional intensiva en químicos.

4. ¿Se requiere que los alimentos elaborados con cultivos genéticamente modificados pasen las pruebas en humanos?
 - a. si
 - b. No

¿Entonces, como lo hiciste? Lea las respuestas a continuación y aumente su conocimiento.

1. Respuesta: a. Si. Si vives en los Estados Unidos, es casi seguro que en un momento u otro has comido alimentos hechos con cultivos genéticamente modificados. Un gran porcentaje del maíz y la soya cultivados en este país se derivan de plantas genéticamente modificadas. Los ingredientes hechos de estos cultivos incluyen: jarabe de maíz alto en fructosa y aceite vegetal. "De acuerdo con los Fabricantes de Combustibles de América, [en 2000] se estima que el 70 por ciento de los alimentos en los estantes de las tiendas de comestibles [fueron] hechos o fabricados con cultivos genéticamente modificados".
2. Respuesta: a. Queso. Antes de la aparición de los organismos genéticamente modificados, el queso se producía usando una enzima obtenida del estómago de terneros sacrificados para la ternera. Ahora las bacterias genéticamente modificadas producen esa misma proteína
3. Respuesta: a. Mejoran la rentabilidad de la granja y facilitan el trabajo de algunos agricultores. En este momento, los cultivos genéticamente modificados han hecho la vida un poco más fácil para los agricultores de la nación que los usan.
4. Respuesta: b. No. Actualmente no hay regulaciones que requieran pruebas humanas de estos cultivos. La Administración de Alimentos y Medicamentos exige a los productores que digan de dónde provienen los genes y que divulguen propiedades nutricionales, pero hasta allí llegan los requisitos.

GM% 20Food% 20Quiz

Hablando Claro

¿No es irónico que los alimentos que necesitamos para mantener nuestras vidas puedan poner en peligro? ¿Dice nuestra salud y en algunos casos hasta matarnos? Tenga en cuenta que los efectos a largo plazo de los alimentos nocivos en el cuerpo no siempre se detectan de inmediato. Como en el caso de la enfermedad de las vacas locas, a veces toma años antes de que se desarrollen los síntomas.

Aquí hay otro ejemplo, durante décadas se usaron muchos colorantes artificiales ya que se pensaba que los aditivos en los alimentos eran seguros para el consumo humano. Más tarde se descubrió que representaban riesgos importantes para la salud. Por consiguiente, se les prohibió su uso porque causaban cáncer en los principales órganos del cuerpo.

Por supuesto, estas son solo algunas de las formas en que los alimentos pueden dañarnos si nosotros, como sociedad, no tenemos cuidado de detenernos y considerar los efectos a largo plazo en la salud de las elecciones que hacemos hoy.



Es responsabilidad de nuestros líderes, propietarios de fábricas, agricultores, propietarios de automóviles, en definitiva, todo el mundo que respiran aire, bebe agua y comen alimentos, para desarrollar una actitud de cuidado con el medio ambiente. Nosotros, como individuos y como sociedad, podemos tomar decisiones que protegerán nuestro entorno ahora y para las generaciones futuras.

¡Dale Un Mordisco A Esto!

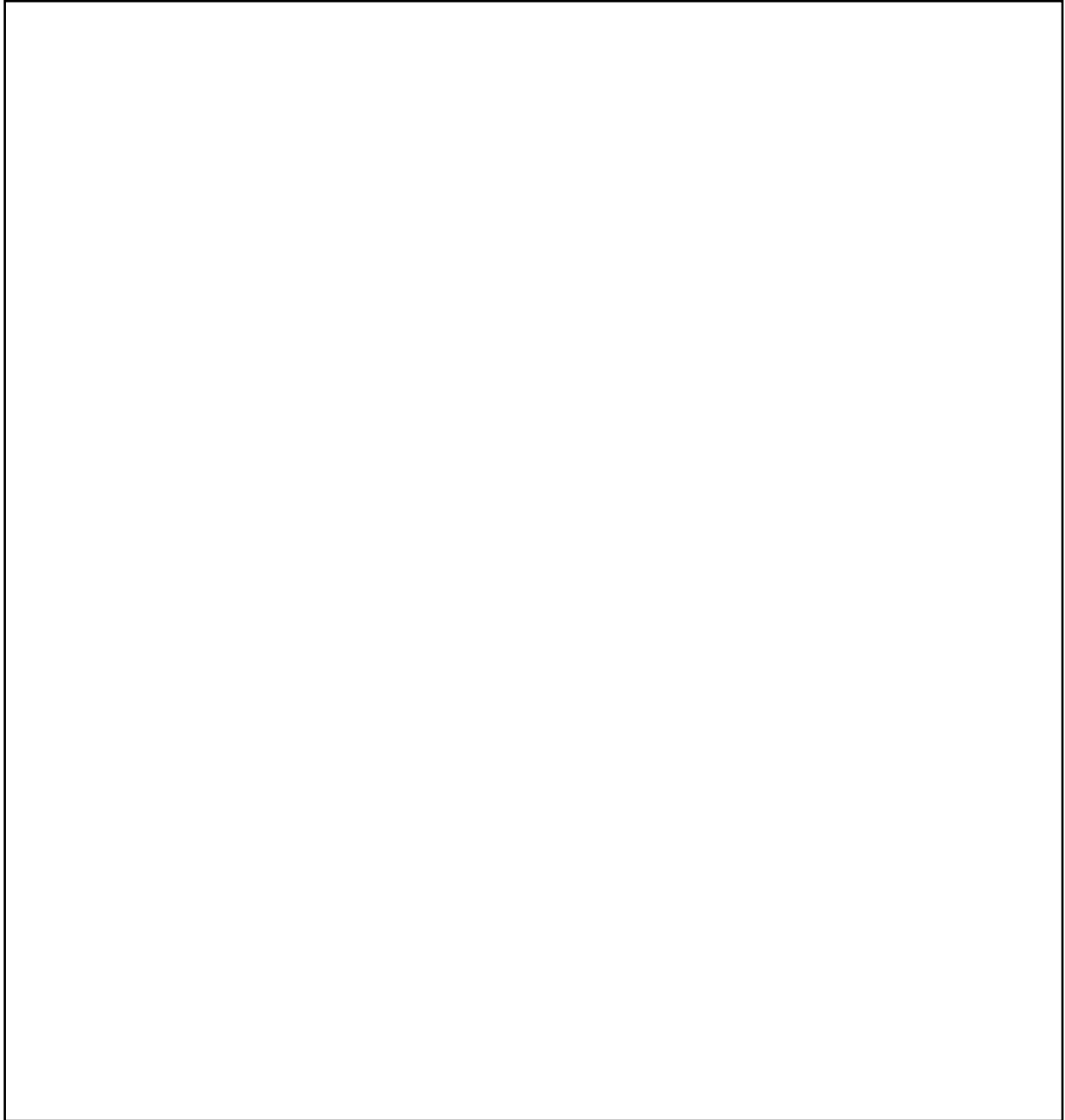
¿Piensas que no puedes cambiar el mundo haciendo que los demás se preocupen por el medio ambiente? La verdad es que no puedes obligar a nadie a hacer nada. La única persona que puedes controlar eres tú. Así que practica el autocontrol en tu forma de tratar el medio ambiente y con tu ejemplo podrás animar a los demás a hacer lo mismo

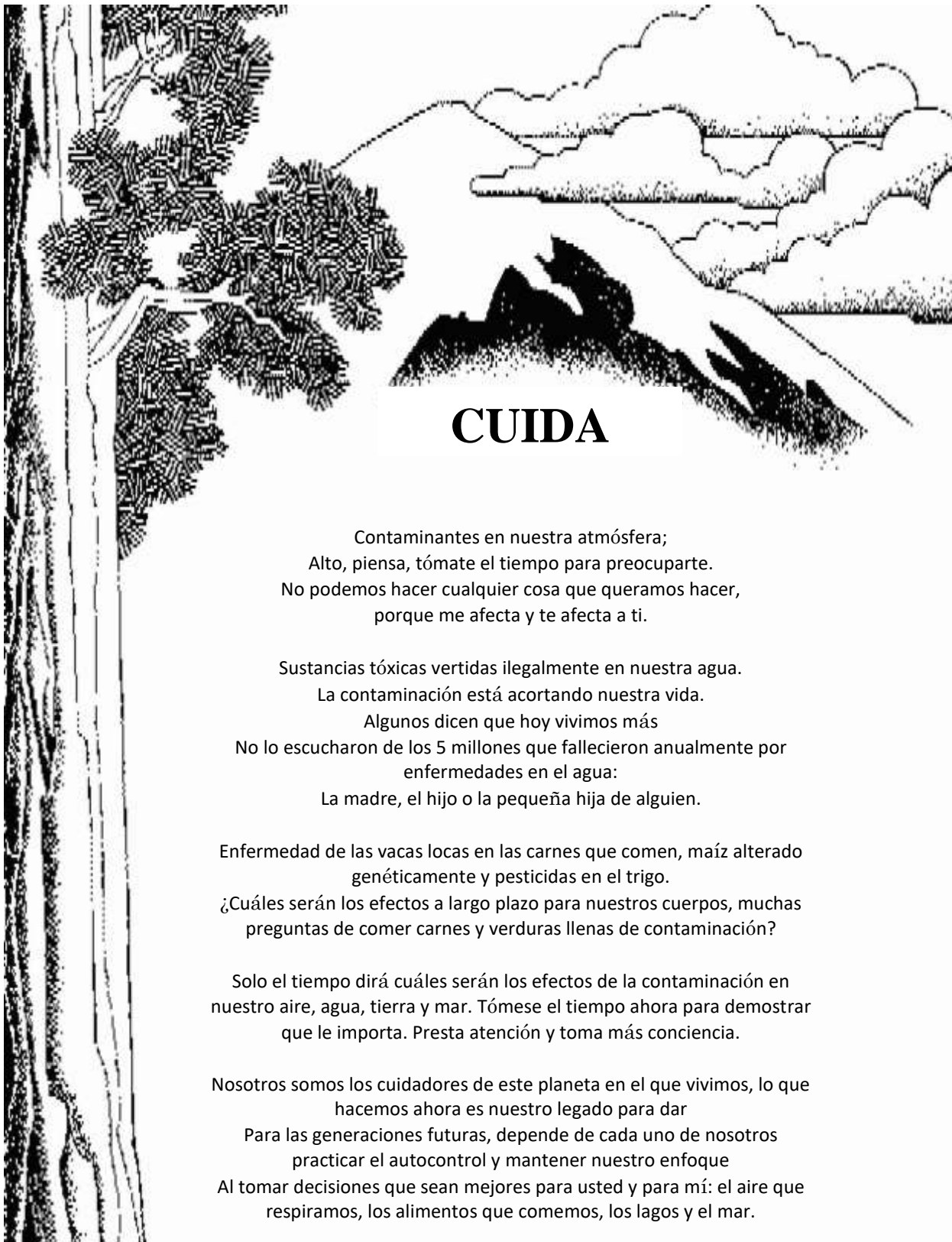
Algunos Consejos Para Ayudarlo A Controlar Sus Acciones Con Respecto Al Medio Ambiente

- ◆ No tires basura. Deshágase de la basura de forma adecuada.
- ◆ Lávate bien las manos tan a menudo como sea posible y especialmente antes comer.
- ◆ Conozca su agua. Si tu agua proviene de un pozo, el riesgo de contaminación es mayor cuando se aplican pesticidas durante las estaciones de crecimiento. Si su agua proviene de una fuente comunitaria o de la ciudad, averigüe si el agua se analiza para detectar contaminantes químicos o biológicos.
- ◆ Nunca vierta productos químicos tóxicos como diluyentes de pintura o pesticidas por el desagüe. La mayoría de las comunidades tienen un centro de reciclaje donde estos productos se puede eliminar de forma adecuada. Averigüe dónde hay uno en su comunidad.
- ◆ Lave verduras, frutas, huevos, carne y luego remojarlos en agua salada para ayudar a eliminar los pesticidas, herbicidas u otros productos químicos. Trate comer la mayor cantidad posible de alimentos orgánicos.

Pásalo

Escoge uno de los temas tratados en este capítulo, la contaminación del aire, el agua o los alimentos. Use el espacio provisto para crear su propia cartelera y eslogan. Ayude a otros a **DETENERSE**, **PENSAR** y **CONSIDERAR** la importancia de cuidar el medio ambiente y los alimentos que comen.





CUIDA

Contaminantes en nuestra atmósfera;
Alto, piensa, tómate el tiempo para preocuparte.
No podemos hacer cualquier cosa que queramos hacer,
porque me afecta y te afecta a ti.

Sustancias tóxicas vertidas ilegalmente en nuestra agua.
La contaminación está acortando nuestra vida.
Algunos dicen que hoy vivimos más
No lo escucharon de los 5 millones que fallecieron anualmente por
enfermedades en el agua:
La madre, el hijo o la pequeña hija de alguien.

Enfermedad de las vacas locas en las carnes que comen, maíz alterado
genéticamente y pesticidas en el trigo.
¿Cuáles serán los efectos a largo plazo para nuestros cuerpos, muchas
preguntas de comer carnes y verduras llenas de contaminación?

Solo el tiempo dirá cuáles serán los efectos de la contaminación en
nuestro aire, agua, tierra y mar. Tómese el tiempo ahora para demostrar
que le importa. Presta atención y toma más conciencia.

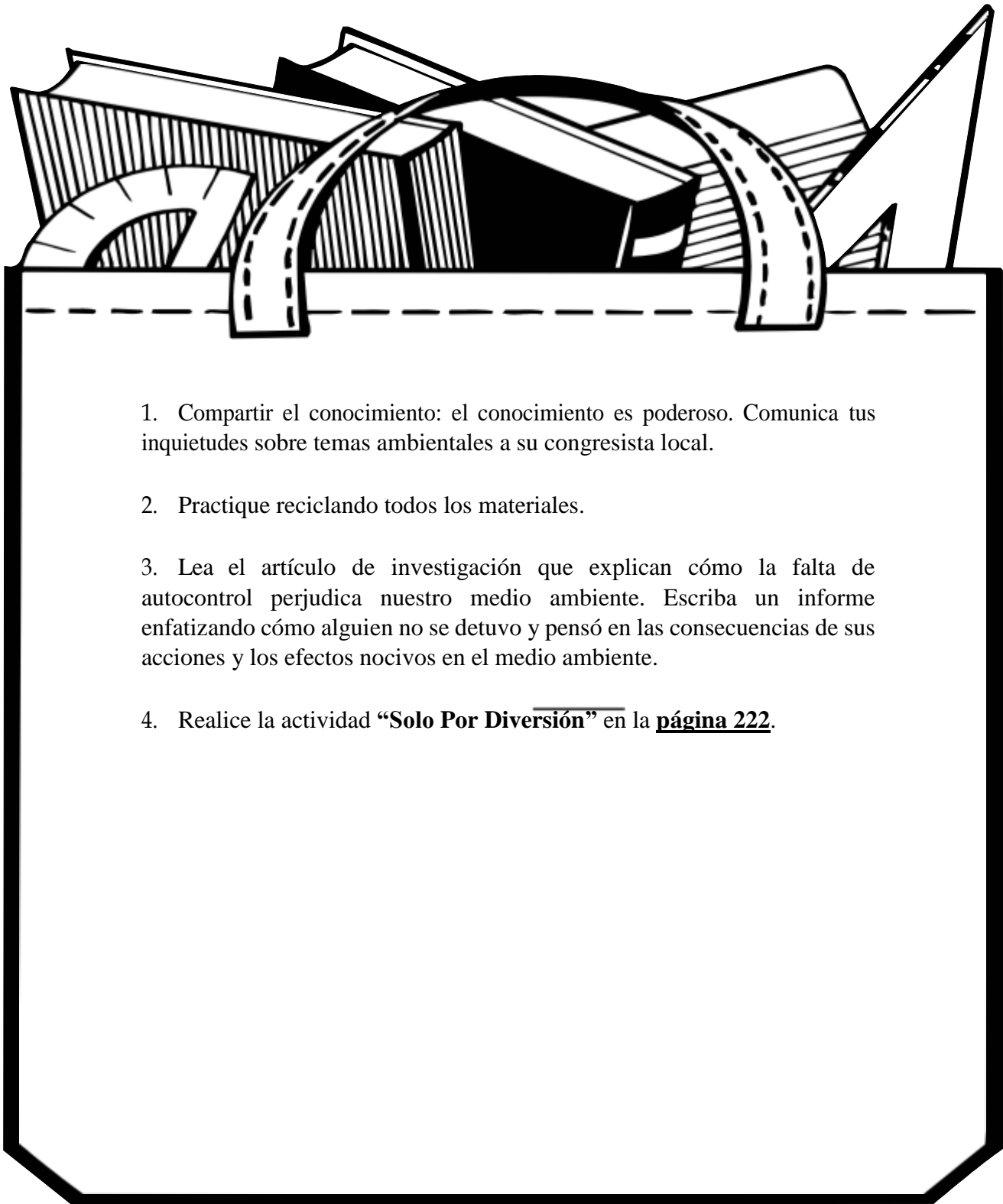
Nosotros somos los cuidadores de este planeta en el que vivimos, lo que
hacemos ahora es nuestro legado para dar
Para las generaciones futuras, depende de cada uno de nosotros
practicar el autocontrol y mantener nuestro enfoque
Al tomar decisiones que sean mejores para usted y para mí: el aire que
respiramos, los alimentos que comemos, los lagos y el mar.

Lo Que He Aprendido

- Como cuidadores, debemos considerar cómo nuestras acciones afectan el medio ambiente.
- La polución es la contaminación del medio ambiente con materiales de desecho. La contaminación puede causar daños al medio ambiente, la salud humana y la calidad de vida en general.
- Todos en nuestra sociedad, desde líderes y formuladores de políticas, hasta propietarios de fábricas y refinerías, hasta personas comunes, deben asumir la responsabilidad de preservar nuestro medio ambiente porque dependemos de la tierra para todas nuestras necesidades.
- Para practicar el autocontrol debemos detenernos y considerar cómo nuestras elecciones diarias afectan la capacidad de todas las formas de vida para sobrevivir y funcionar.
- No esperaré hasta que los contaminantes en el medio ambiente me afecten negativamente para prestar atención a mi suministro de alimentos, agua y aire. Practicaré el autocontrol y desarrollaré una actitud de cuidado por el medio ambiente porque la calidad de mi vida depende de ello.

Este es el único planeta en el que tengo que vivir, por lo tanto, haré todo lo posible para cuidarlo y practicar el autocontrol en todas mis acciones.

Actividades De Enriquecimiento



1. Compartir el conocimiento: el conocimiento es poderoso. Comunica tus inquietudes sobre temas ambientales a su congresista local.
2. Practique reciclando todos los materiales.
3. Lea el artículo de investigación que explican cómo la falta de autocontrol perjudica nuestro medio ambiente. Escriba un informe enfatizando cómo alguien no se detuvo y pensó en las consecuencias de sus acciones y los efectos nocivos en el medio ambiente.
4. Realice la actividad “Solo Por Diversión” en la página 222.

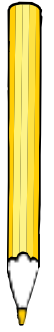
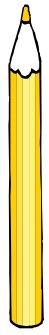
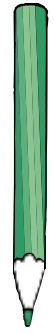


Solo Por Diversión

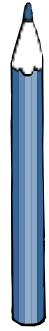
Usando la lista de palabras a continuación, encuentra las palabras ocultas.

D E S C O M P O N E R R G H Q Y I
 C F I S Q P A D S O Q Q S A U Y N
 V B A W D O Q F D D E W A S I H D
 G H A B F I W G F N R E F D M N U
 H Y D E R Y E H G A T R A F I M S
 J U A R H I R J H R Y T C G C J T
 U I T T J T C K H I U Y T H O K R
 S O C O V R T A J P I U O J S I I
 O K E P B E Y L K S O I R K K O A
 M N F Y N E U Y R E P O E L I L L
 S F A T M O S F E R A P S M O D R
 I D H K K D K A I G O L O N C E T
 N S D L L N Ó I C A R E N E G A F
 A D C K P B H T Y F N S C E K X G
 G C O N T A M I N A C I O N N Z H
 R P V G O M G N R H K L G I U S C
 O X B F P R O D U C C I Ó N X C V

atmósfera	descomponer	organismos
afectada	factores	producción
respirando	generación	organismos
químicos	industrial	tecnología
contaminación	fabricar	

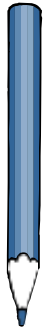


Identificando

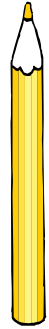


la

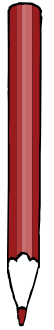
diferencia



entre

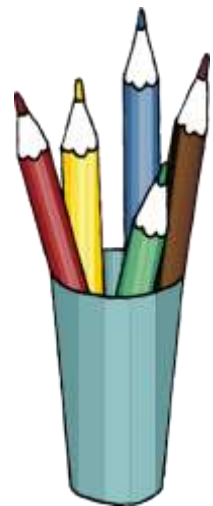
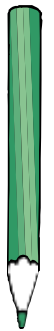


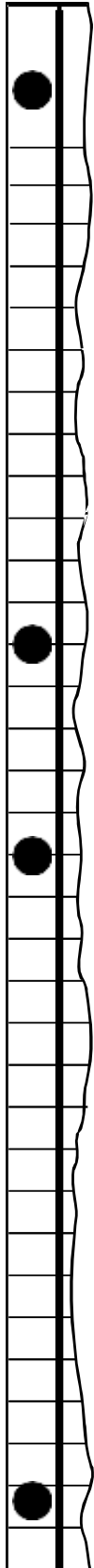
**los rasgos
de carácter**



positivo y

negativo





El Lado Positivo Del Carácter

Nuestro carácter se compone de muchas cualidades diferentes. Se llaman rasgos de carácter. Los rasgos de carácter pueden ser positivos o negativos según sus valores, lo que le han enseñado, sus elecciones y sus experiencias. La clave para tener carácter moral es desarrollar rasgos de carácter positivos y rectos. Cuando demuestres estos rasgos de manera consistente, serás conocido como una persona íntegra. Las personas que tienen carácter moral muestran por sus acciones y actitudes que se preocupan por ellos mismos y otros.

Familiarícese con estas palabras que describen rasgos de carácter moral y esfuércese por desarrollarlos dentro de usted mismo.

Rasgos De Carácter Positivo

1. Educado-*Obtener todos los hechos y asegurarse de que sean correctos antes de tomar una decisión.*

Por ejemplo, tus amigos te ofrecen un poco de pegamento para oler. Ya lo había estado investigando y sabe lo dañino que puede ser para su cerebro. Usted les dice "no" y les advierte de los peligros también.

2. Respetuoso-*Para valorar a los demás tan importante como usted y permitir que eso se muestre a través de sus acciones y actitudes.*

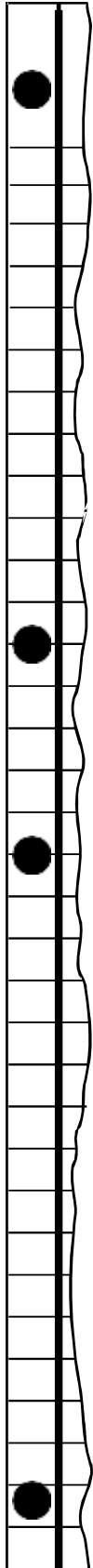
Por ejemplo, su director le indica que vaya a clase, a pesar de que tenía un permiso para ir a la estación de enfermería. Intentas explicarlo, pero él dice: "No vuelvas a hablar". Usted dice respetuosamente, "Sí, señor" y sigue sus instrucciones de todos modos.

3. Paciente-*Demostrar autocontrol y mantener la calma a través de contratiempos.*

Ser paciente significa no te quejes, especialmente cuando tienes más de lo que quejarse. Por ejemplo, tu padre prometió llevarte a acampar, pero el trabajo seguía interfiriendo con el viaje; lo manejaste sin molestarte.

4. Honesto/confiable-*Ser justo, sincero y directo.*

Por ejemplo, estabas jugando en la casa y rompiste por error el nuevo jarrón de tu madre. Nadie te vio romperlo, pero de todos modos le dijiste la verdad.



5. Humilde—*No ser orgulloso o arrogante.*

Una persona humilde no discutirá, disputará ni desobedecerá las reglas establecidas. Por ejemplo, la regla del baño es "Limpia después de ti cuando uses el baño". No te gusta limpiar el baño, pero obedeces.

6. Agradecido-*Ser consciente de los beneficios que tiene recibido.*

Las personas agradecidas encuentran alegría en lo que tienen en lugar de preocuparse o estar molesto por lo que no tienen. Por ejemplo, George realmente quería un par de zapatos de marca; Sin embargo, su madre no podía permitirselo. En cambio, ella le compró los mejores zapatos que podía pagar. George le dijo a su madre gracias. Aunque no obtuvo el par que quería, apreció los zapatos que recibió.

7. Indulgente-*Abstenerse de tener ira o resentimiento hacia alguien que lo ha perjudicado.*

Por ejemplo, tu compañero de clase se rio de ti cuando tropezaste. En lugar de enojarte con él o tratar de desquitarse, lo perdonas y te ríes con él.

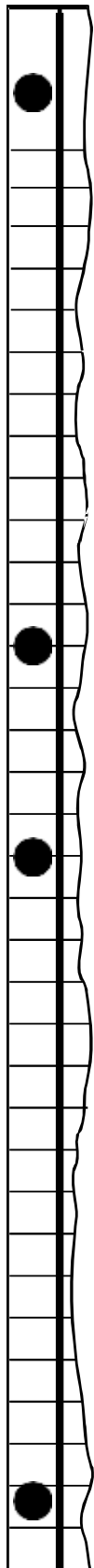
8. Firme / Persistente- *Tú estás decidido a no rendirte o cambiar lo que te propusiste lograr.*

Por ejemplo, Martha estaba decidida a dejar de ayudar a Alicia a robar útiles escolares en el centro comercial. Martha ya le había explicado a Alicia que robar estaba mal; entonces, cuando Alicia vino a recoger a Martha, ella dijo que no y alentó a Alicia a que tampoco fuera.

9. Autocontrol-*No ceder ante pensamientos y acciones impulsivas.*

Por ejemplo, viste la carta de tu hermana en su tocador y realmente querías leerla. Pero debido a que elegiste respetar su privacidad, decides no tocarla.

¿Cuántos de estos rasgos de carácter reconoce en ¿usted mismo?
¿Cuántos reconoces en tus familiares y amigos? Cuando posee estos rasgos, puede sentirse positivo acerca de usted y su capacidad para interactuar con los demás de una manera significativa y afectuosa. De la misma manera, cuando las personas a su alrededor exhiben estos mismos rasgos de carácter positivo y lo tratan en consecuencia, se siente apreciado y respetado. En esencia, esto es la solución pacífica simplemente interactuando y comunicándonos usando estos rasgos de carácter positivos, podemos evitar lastimarnos y devaluarnos mutuamente.



Si descubres que te falta alguno de estos rasgos de carácter positivo, entonces trabaja duro para desarrollarlos. Puedes desarrollar un rasgo de personaje valorándolo primero como importante. Comience evaluando por qué ese rasgo de carácter es importante para usted como individuo y cómo puede beneficiarlo a usted y a los demás. Por ejemplo, supongamos que necesita desarrollar el rasgo de carácter de estar agradecido. El primer paso es considerar por qué debería estar agradecido. Ser agradecido significa que puedes apreciar lo que tienes. Las personas que no están agradecidas a menudo se sienten insatisfechas con lo que tienen y sienten envidia de los demás.

A continuación, enumere todas las cosas por las que debe estar agradecido. No olvide incluir cosas como comida, ropa, un lugar para vivir, su salud, etc. A menudo, estas cosas se dan por seguro y nos olvidamos de agradecerlas. Luego haga otra lista de cómo ser agradecido puede afectar a las personas con las que interactúa todos los días. Una persona agradecida es una persona brillante y optimista. Alientan y motivan a otros a estar agradecidos y mejorar.

Tú puede usar estos mismos pasos para desarrollar cualquier rasgo de carácter que le falte. Desarrollar rasgos de carácter positivos requiere compromiso, dedicación y determinación. Cambiar desde el interior no siempre es fácil, pero vale la pena el esfuerzo.

¿Qué Es Un Carácter Negativo?

Los rasgos de carácter negativo definen quién eres tan claramente como los rasgos positivos. Ellos también son una combinación de valores, entorno y experiencias. Sin embargo, a diferencia de los rasgos de carácter positivo, los rasgos negativos pueden conducir a un comportamiento que podría causar odio, violencia e incluso guerras. Si trata a alguien deshonestamente o muestra falta de compasión, está diciendo que no le importa esa persona. Si esa persona también tiene un carácter negativo y le responde de manera irrespetuosa o agresiva, entonces tiene lo que se conoce como conflicto. Un conflicto que existe sin una solución pacífica generará odio y violencia. Aquí hay otro ejemplo, digamos que alguien que es deshonesto le roba dinero a alguien que no perdona. La persona que fue robada intentará tomar represalias contra la persona que le robó. Esto también puede generar odio y violencia. A continuación, hay algunos rasgos de carácter negativos. Familiarízate con ellos para que puedas eliminar estos rasgos de tu personaje si los reconoces en ti mismo.

Rasgos De Carácter Negativo

1. Sin educación- *Tomar una decisión sin obtener todos los hechos.*

Por ejemplo, tus amigos te ofrecen un poco de pegamento para oler. Usted pregunta: "¿Eso no me molestará la cabeza?" Tu amigo responde: "No, es seguro y solo te hace drogar". Sin ninguna otra investigación, usted acepta.

2. Deshonesto- *Una persona que miente, engaña o roba maliciosamente.*

Por ejemplo, viste a Paula tomar el diccionario de Marco sin pedirle permiso. Pero cuando le preguntó al respecto, usted dijo que no tenía idea porque simplemente no le gusta Marco.

3. Venganza/implacable- *Querer desquitarse o vengarse de alguien; resulta de no poder perdonar.*

Por ejemplo, Sally le prestó a Jen su nuevo bolígrafo, pero Jen lo perdió. Jen se disculpó con Sally y le ofreció comprarle una pluma nueva, pero Sally no aceptó las disculpas de Jen. Tan pronto como Jen consiguió un bolígrafo nuevo, Sally tomó el bolígrafo de Jen cuando no estaba mirando y lo rompió.

4. No confiable- *Cuando no se puede depender de alguien.*

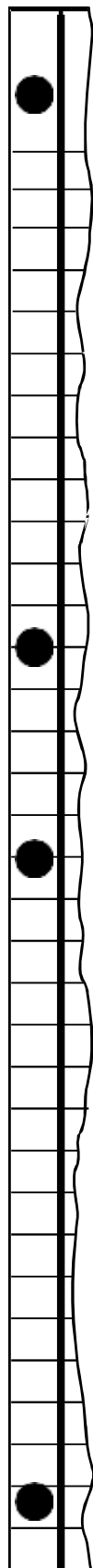
Por ejemplo, Jill había prometido ayudarte en tu proyecto de matemáticas en dos ocasiones anteriores, pero nunca apareció. Entonces, cuando se ofreció para llevarte a la biblioteca, te negaste amablemente.

5. Impaciente- *Ser inquieto o de mal genio y ser agravado fácilmente.*

Personas quienes son impacientes no están dispuestos a esperar. Quieren todo de inmediato y se frustran cuando no se cumplen sus deseos.

6. Agresivo — *Capaz de arrebatos violentos físicos o verbales.*

Carlos pisó los zapatos nuevos de Rick por error. En lugar de esperar a que Carlos se disculpe, Rick inmediatamente lo maldijo y lo empujó contra la pared.



7. Irrespetuoso- *Falta de cuidado o preocupación por alguien o alguna cosa.*

Por ejemplo, tu papá te dijo que era hora de hacer tus quehaceres. Te enojaste, fuiste a tu habitación y cerraste la puerta.

8. Odioso—*Una emoción intensa que resulta en extrema aversión y hostilidad. El odio se deriva del miedo, la ira o la lesión percibida.*

Por ejemplo, algunas personas son criadas para creer que las personas que tienen un color de piel diferente deben ser odiadas.

Bibliografía

- *American Heritage Talking Dictionary*, Third Edition, SoftKey International Inc., 1994
- Colborn, Theo, Dumaoski, Dianne, and Peterson Myers, John, "Our Stolen Future", Penguin Books USA Inc., 375 Hudson Street, New York, New York, 10014, USA, March, 1996.
- GM%20Food%20Quiz
- Hester, Luke, "Mississippi Facility, Corporate Officers and Employees Plead Guilty in Illegal Dumping Case," February 11, 2002, EPA Headquarters, <http://www.dakotacg.com/releases/pa/feb02/hq0212b.htm>.
- Hull, Bryson C., "Texas Dentist Who Killed Husband Gets 20 Years," Internet, Reuters AlterNet, <http://www.alertnet.org>.
- <http://www.fishkillridge.org/scrapbook/archive10.htm>.
- <http://www.nrdc.org/water/oceans/qttw.asp>.
- http://www.cap-quebec.com/effedtser..v_eng.htm.
- http://www.jubilee-newspaper.com/mad_cow_96.htm.
- <http://www.greenleft.org.au/back/1996/235/235cen.htm>.
- <http://www.vegsources.com/>
- <http://www.av1611.org/rockm.hotmail>
- <http://www.aacap.org/web/aacap/publications/factsfam/teendrug/htm>.
- <http://www.disastercenter.com/crime/uscrime/htm>.
- <http://money.cnn.com/2001/10/19/yourhome/q-securitysystems/>
- <http://www.home-security-systems-alarms.com/>

Unidad Tres

- www.tryoung.com/crime/010street.html
- www.crimedoctor.com/shoplifting/htm
- timesofindia.indiatimes.com/articleshow.asp?art_ID=19367646
- www.drivers.com RoadRage (USA) Jason Vest, Warren Cohen and Mike Tharp, 6/2/97
- Keissler, Darlene, Guest speaker at 3rd Global Conference on Peace, Abilene, Texas, February 23-25, 2001
- Microsoft Encarta Encyclopedia 2000, 1993-1999 Microsoft Corporation
- National Center For Children Exposed To Violence, Child Study Center, Yale University, School of Medicine, 230 South Frontage Road, P.O. Box 207900, New Haven, Connecticut, 06520-7900 , November 14, 2001, <http://www.nceev.org/resources/statistics/statistics-media.html>
- Peterson, Norma, "Mind Over Disease: II. Warning! Daily Hassles Are Hazardous," Readers Digest Association, Inc. Reprint, April 1987 issue, Pleasantville, New York
- Therapeutic Crisis Intervention Center, The Family Life Development Center, Cornell University, Ithaca, New York
- "Texas Boy Nearly Beaten To Death By Pastor," 7/9/02, Austin, Texas, Reuters, stor.news.yahoo.com/news
- www.themediaproject.com
- organicconsumers.org/madcow.htm

Glosario

Responsabilidad-Puede ser llamado a rendir cuentas; responsable.

Lluvia ácida-Precipitación ácida que cae como lluvia.

Embajador: un mensajero o representante autorizado.

Asalto: un ataque violento físico o verbal.

Dióxido de carbono-Un gas incoloro, inodoro e inodoro, CO₂, formado durante la respiración, la combustión y la descomposición orgánica. También se llama gas de ácido carbónico.

Monóxido de carbono-Un gas incoloro, inodoro y altamente venenoso, CO, formado por la combustión incompleta de carbono o un material carbonoso, como la gasolina.

Crack de cocaína- Pequeñas rocas blancas/beige hechas de una solución de cocaína polvo y bicarbonato de sodio.

Desensibilizar- Perder la capacidad de cuidar y preocuparse por la seguridad y el bienestar de otra persona.

Diplomático-Uno embajador, que ha sido designado para representar a un gobierno en sus relaciones con otros gobiernos.

Discriminación-Perspectiva, acción o tratamiento prejuicioso o perjudicial.

Disentería-Un trastorno inflamatorio del tracto intestinal inferior, aliado causado por una infección bacteriana, parasitaria o protozoaria y que produce dolor, fiebre y diarrea severa, a menudo acompañada del paso de sangre y moco.

Éxtasis-Una molécula de anfetamina alterada. Droga de diseño sintetizada en un laboratorio

Empatía-Identificación y comprensión de la situación de otro, sentimientos y motivos.

Gonorrrea-Una enfermedad de transmisión sexual caracterizada por una secreción purulenta aguda y micción dolorosa o difícil, aunque las mujeres a menudo no tienen síntomas.

Herpes-Cualquiera de varias enfermedades virales que causan la erupción de pequeñas vesículas similares a ampollas en la piel o las membranas mucosas, especialmente el herpes simple o el herpes zoster.

Humillar-Para bajar el orgullo, la dignidad o el respeto de uno mismo.

Impulsivo-Inclinado a actuar por impulso más que por pensamiento. Actuando dentro de breves intervalos de tiempo.

LSD-Un compuesto cristalino, $C_{20}H_{25}N_3O$, derivado del ácido lisérgico y utilizado como un poderoso fármaco alucinógeno.

Marijuana-Una preparación hecha de los racimos de flores secas y las hojas de la planta de cannabis, generalmente ahumadas o comidas para inducir euforia.

Negociar- Consultar con otro u otros para llegar a un acuerdo o llegar a un a negocio.

Óxido nitroso-Un gas incoloro y de sabor dulce, N_2O , utilizado como un anestésico suave en odontología y cirugía.

Autor-Ser responsable de cometer.

Principio- Una regla o código de conducta.

Prión- Una partícula de proteína microscópica similar a un virus, pero sin ácido nucleico, que se cree que es el agente infeccioso responsable de la tembladera y ciertas otras enfermedades degenerativas del sistema nervioso.

Proteína-Cualquiera de un grupo de macromoléculas orgánicas complejas que contienen carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y generalmente azufre y están compuestas por una o más cadenas de aminoácidos.

Promiscuo-Indiscriminado en la elección de parejas sexuales. Falta de estándares de selección; indistinto. Casual; aleatorio.

Resentimiento-La indignación o la mala voluntad se sienten como resultado de un agravio real o imaginado.

Enfermedades de transmisión sexual-Enfermedades contraídas por una práctica sexual.

Dióxido de azufre-Un incoloro, extremadamente irritante. gas o líquido, SO₂, utilizado en muchos procesos industriales, especialmente en la fabricación de ácido sulfúrico.

Sífilis-Una enfermedad infecciosa crónica, ya sea transmitida por contacto directo, generalmente en las relaciones sexuales, o transmitida de madre a hijo en el útero, y que progresa a través de tres etapas caracterizadas, respectivamente, por la formación local de chancros, erupciones cutáneas ulcerosas e infección sistémica que conduce a paresia general.

Toxina-Una sustancia venenosa, especialmente una proteína, que es producida por células u organismos vivos y es capaz de causar enfermedades cuando se introduce en los tejidos del cuerpo, pero a menudo también es capaz de inducir anticuerpos neutralizantes o antitoxinas.

Fiebre Tifoidea-Una enfermedad aguda altamente infecciosa transmitida principalmente por alimentos o agua contaminados y caracterizados por fiebre alta, dolor de cabeza, tos, hemorragia intestinal y manchas de color rosa en la piel.

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas

Historia del Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter

Iniciando por el presidente Yisrayl Hawkins, el Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter comenzó en 1994. Con padres y maestros que estaban perturbados en el desarrollo positivo del carácter se estaba deteriorando rápidamente en nuestra sociedad. Su preocupación los llevo a embarcarse en una misión para detener el declive y traer de vuelta el comportamiento social positivo hacia la sociedad. El presidente Yisrayl Hawkins, Autor y director del plan de estudios y autor del Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter, ha estado presentando diligentemente en el Programa La Solución Pacífica Educación en Carácter a individuos, representantes de la comunidad, así como líderes mundiales a través de libros, foros, conferencias, programas de entrevistas de televisión, radio y reuniones internacionales.



La Solución Pacífica Educación en Carácter INCORPORADA

Copyright © 2014, by Yisrayl Hawkins
All Rights Reserved

The Peaceful Solution Character Education Incorporated
P.O. Box 2442
Abilene, TX 79604

www.peacefulsolution.org
info@peacefulsolution.org

1-888-613-9494
1-325-672-9492
Fax: 1-325-677-9023