



PROGRAMA DE TOMA DE DECISIONES
Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

HÉRCULES



MINISTERIO
DEL INTERIOR

DELEGACIÓN DEL
GOBIERNO PARA
EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

yDeporte
Vida
Asociación de Entrenadores

Cuaderno del
MONITOR

PROGRAMA DE TOMA DE DECISIONES
Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
“HÉRCULES”
CUADERNO DEL MONITOR

Elaborado por:

Remedios Comas Verdú

Gorka Moreno Arnedillo

Javier Moreno Arnedillo

Ilustraciones:

Jorge Arranz

Coordinado por:

Fco. José de Antonio Lobo

Mari Paz González San Frutos

Evaluación:

Enrique Gil Carmena

La Asociación “Deporte y Vida” agradece la colaboración de los monitores:

Borja Abad Galzacorta

Eva Álvarez Flórez

David Cañada López

Juan Francisco Cañete Madrigal

Vanesa Delgado García

Depósito Legal:xxxxxxxxxxxxxxxxx

ISBN: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

ÍNDICE

1. La toma de decisiones en la prevención de las drogodependencias	5
2. El Programa HÉRCULES, de toma de decisiones y solución de problemas	
2.1. La figura de Hércules	9
2.2. Descripción del programa HÉRCULES.....	10
2.3. Objetivos del programa HÉRCULES	11
2.4. Estructura del programa HÉRCULES	11
2.5. Propuestas metodológicas	14
2.6. Evaluación	15
3. Programa HÉRCULES	
1ª Parte: ¿Qué son las decisiones?.....	19
2ª Parte: ¿Cómo tomar decisiones?.....	35
3ª Parte: ¿Cómo practicar y generalizar en el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana?	65

INTRODUCCIÓN

1. La toma de decisiones en la prevención de las drogodependencias

En los últimos años, la prevención ha pasado a ser, indudablemente, materia de interés prioritario en lo que respecta a las políticas de drogas en España, y en el conjunto de los países de la Unión Europea. El enorme esfuerzo realizado en el ámbito de la asistencia al drogodependiente en las décadas precedentes, aun siguiendo siendo objeto de constantes renovaciones y mejoras necesarias, ha cedido protagonismo a las medidas orientadas a la prevención. Fruto de este interés, el conocimiento científico en torno a cuestiones relacionadas con la prevención ha experimentado un espectacular avance en la última década, sobre todo como consecuencia del desarrollo de tres grandes líneas de investigación: la de los factores de riesgo y protección relacionados con el consumo de las sustancias, la de los modelos teóricos que explican la naturaleza e interacción de aquéllos, y por último, la investigación sobre la eficacia de los programas preventivos. Los frutos de estas investigaciones han permitido asentar la prevención de las drogodependencias sobre conocimientos científicos, mejorando enormemente la eficacia de los programas preventivos.

Todos los estudios reconocen hoy en día la naturaleza multicausal del consumo de drogas, presentándolo como un fenómeno complejo donde confluye una gran cantidad de factores de índole personal y social. Del mismo modo, se han encontrado otros factores o circunstancias que parecen amortiguar la influencia de aquéllos, siendo denominados por ello factores de protección. Entre estos elementos que “protegen” a los adolescentes frente a los riesgos se encuentran algunas competencias personales básicas, tales como la competencia social, el autocontrol emocional, o la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas.

Por otro lado, las investigaciones sobre programas de prevención eficaces, han arrojado evidencia empírica en torno a la efectividad de los programas dirigidos al fomento de la competencia personal y social de los adolescentes.

Toma de decisiones y consumo de drogas

Entre los factores de riesgo relacionados con el consumo de drogas se han encontrado algunos como la impulsividad, las dificultades a la hora de resolver problemas o tomar decisiones, y las dificultades para demorar la gratificación (Luengo, Romero, Gómez-Fragüela, Guerra y Lence, 1999). Estas dificultades se concretan en problemas para considerar las consecuencias de la propia conducta, un estilo rápido y poco meditado a la hora de tomar decisiones, dificultades para planificar el propio comportamiento, e incapacidad para ejercer un autocontrol sobre él (McCown y DeSimone, 1993).

De acuerdo con estas consideraciones, los individuos con dificultades para “pararse a pensar” ante una situación conflictiva y para tener en cuenta las consecuencias de su conducta, o para “saber esperar” y aplazar la obtención de refuerzos más inmediatos para obtener refuerzos mayores, tienen un mayor riesgo de implicarse en conductas de riesgo que aquellos que son más competentes en la toma de decisiones y la solución de problemas. Esta asociación ha sido encontrada también de forma específica en el caso del consumo de drogas (Gómez-Fragüela, Luengo, Romero y Otero, 1996).

Intervenir en la adolescencia

El consumo de drogas, así como la implicación de muchos otros comportamientos de riesgo, tiene su inicio en la gran mayoría de los casos en la adolescencia. Entre las características evolutivas propias de esta etapa de la vida que acentúan el riesgo de inicio del uso de drogas se incluyen el progresivo aumento de la influencia del grupo de iguales, en detrimento de la influencia de los padres, el desarrollo social y la conducta de conformidad, el desarrollo de nuevas funciones cognitivas (operaciones formales), y la necesidad de reafirmación y de la formación de una identidad personal.

Con la adolescencia, el grupo de iguales pasa a ser un elemento de referencia fundamental. El grupo sirve como un refugio del mundo adulto donde el adolescente puede explorar una gran variedad de papeles. No extraña por consiguiente que la experimentación precoz con las drogas suela darse dentro del grupo de iguales. El adolescente adquiere una mayor orientación social y dependencia de sus amigos del grupo, observándose una mayor tendencia a la conformidad con el mismo. Esta tendencia, en cualquier caso, viene modulada en gran medida por el repertorio de recursos personales del adolescente en el que se incluyen aspectos tales como la autoestima, las habilidades para

enfrentarse a la presión de grupo, o la capacidad para pensar por uno mismo, valorar las situaciones y tomar sus propias decisiones.

Por otro lado, la manera con la que el adolescente ve el mundo cambia de forma muy significativa como consecuencia de cambios importantes en el desarrollo cognitivo que se dan durante este periodo. A diferencia del niño, el pensamiento del adolescente resulta más relativo, abstracto e hipotético. Las nuevas funciones cognitivas recién estrenadas permiten al adolescente concebir una amplia gama de posibilidades y alternativas lógicas, aceptar desviaciones de las reglas establecidas y reconocer aspectos ilógicos e inconsistentes de la conducta del adulto. La llegada de la adolescencia supone la capacidad de comprender que los problemas son complejos, que existen muchos puntos de vista sobre ellos, y que todos ellos pueden tener su parte de razón, rehuendo por tanto argumentos simples, y permitiendo cuestionar el conocimiento previamente adquirido acerca de los riesgos de consumir drogas. Por eso, el adolescente prefiere sacar sus propias conclusiones a las informaciones sesgadas y percibidas como un claro intento de influir en su conducta.

La formación de una identidad propia es otra de las tareas evolutivas críticas de la adolescencia. Junto a ella, se produce una tendencia a preocuparse en exceso de su imagen pública y de cómo son percibidos por los demás. Muchas veces, esa imagen pública puede ser perseguida involucrándose en conductas asociadas con esa imagen, y por eso los adolescentes pueden ser particularmente vulnerables a las campañas publicitarias o subculturas que asocian el consumo de drogas con una imagen determinada.

Éstas y otras características de la adolescencia subrayan la conveniencia de promover recursos que favorezcan una inserción positiva en el grupo de iguales, al tiempo que refuercen su autonomía en relación a cuestiones que pueden afectar negativamente en su salud y desarrollo personal.

El entrenamiento en Toma de Decisiones y Solución de Problemas es, por consiguiente, una de las mejores herramientas a nuestra disposición para ayudar a los niños y adolescentes a convivir con los riesgos a los que se van a enfrentar a lo largo de su vida. En prevención, el desarrollo de este recurso en su repertorio de habilidades personales es importante además por varias razones:

Desarrollar la capacidad crítica y “tener las cosas claras”, después de considerar “los pros y los contras”, fomenta sin duda una mayor resistencia frente a las presiones externas para comportarse de determinada manera, al

tiempo que fomenta un estilo de decisión promovido por criterios y valores personales.

Si los niños y adolescentes están acostumbrados a tomar sus propias decisiones, es más fácil que sepan afrontar situaciones de riesgo para el consumo tales como la presión de sus amigos a consumir, el miedo a “quedar mal”, o simplemente el hecho de tener que hacer prevalecer sus propias opiniones en su grupo, aun cuando éstas no sean compartidas por sus amigos.

La consideración de las cosas a las que uno da valor, y la fijación de objetivos personales guiados por esos valores promueven además la perseverancia en el logro de esos objetivos. En este sentido, “tener claro lo que se quiere conseguir”, lo que para uno es importante, ayuda a tolerar la frustración de tener que privarse de algo a corto plazo para conseguir algo a más largo plazo pero más importante, o a la de tener que enfrentarse a obstáculos y problemas que se interponen en nuestro camino hacia la consecución de nuestros objetivos.

En definitiva, incluir la toma de decisiones en el repertorio de recursos personales de los niños y adolescentes contribuye decisivamente a desarrollar el autocontrol y la responsabilidad, elementos de esencial importancia para adaptarse a un entorno lleno de oportunidades, pero también de riesgos.

Partiendo de estas consideraciones, el Programa HÉRCULES se centra en el componente de toma de decisiones y solución de problemas, con el objetivo de dotar a los adolescentes de estrategias que, evitando el modo de actuar impulsivo y poco reflexivo, permitan tomar decisiones de un modo sistemático, racional y reflexivo. Se trata, en definitiva, de que los adolescentes aprendan a identificar y definir los problemas con los que se encuentran, a considerar las alternativas que poseen para resolverlos, a sopesar las consecuencias de cada una de ellas, y a diseñar un plan de acción.

El Programa HÉRCULES guarda una relación de complementariedad con el Programa ULISES, de Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional, en la medida en que ambos programas están orientados al fomento de dos habilidades íntimamente relacionadas. Los problemas personales y los momentos de decisión son situaciones que suscitan reacciones emocionales más o menos intensas. Las personas que posean recursos para afrontar adecuadamente el estrés tendrán por consiguiente una mejor disposición para pensar que aquéllas que son menos capaces de controlar sus reacciones de ansiedad. Del mismo modo, las personas entrenadas en la detección y análisis de los problemas serán menos proclives al descontrol emocional.

2. EL PROGRAMA HÉRCULES DE TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

2.1. La figura de Hércules

Heracles, hijo de Zeus y Alcmena, es el mayor héroe tebano, aunque es conocido tradicionalmente por su nombre latino, Hércules. Cuando el esposo de Alcmena, Anfitrión, está a punto de llegar a su casa tras la guerra, Zeus se le presenta a Alcmena en forma de Anfitrión. Ella se entrega al dios sin darse cuenta del engaño siendo concebido Hércules.

Fue así como Hércules tuvo de enemiga a Hera, esposa de Zeus, quien le odia toda su vida por ser el hijo de su infiel marido. Por eso le envió dos serpientes venenosas para que acabaran con él en su cuna, pero Hércules las agarró por el cuello y las estranguló. Pasaron los años y se fue convirtiendo en un hombre cada vez más fuerte, hasta el punto de poseer la fuerza de diez hombres.

Se casó con Megara y tuvo tres hijos, pero Hera, que no podía ver su felicidad, le volvió loco, estado que hizo que matara a todos sus seres queridos. Como condición para recuperar su estado anterior, debe ponerse a las órdenes de Euristeo y realizar los cometidos que él le encargue. Su objetivo fue realizar “Los doce trabajos” y así lograr su absoluta libertad.

Durante el desarrollo de estos trabajos, Hércules tiene que tomar decisiones y resolver problemas constantemente, por lo que constituye un estupendo ejemplo de cómo identificar y definir los problemas con los que se encuentra, de considerar alternativas, de ver las posibilidades que tiene para resolverlos, de sopesar las consecuencias de cada uno de ellos y de diseñar un plan de acción.

Hércules, que fundó los Juegos Olímpicos para inmortalizar su recuerdo, ignoraba que a lo largo de los siglos estaría presente en la memoria de muchas personas y que sería el tema favorito de músicos, escultores y pintores a lo largo de la historia.

2.2. Descripción del programa HÉRCULES

¿Por qué Hércules?

Es un programa de prevención del consumo de drogas basado en el entrenamiento en la toma de decisiones y en la solución de problemas como factor de protección frente a conductas de riesgo.

Toma como referente la figura y vivencias de HÉRCULES durante los doce trabajos encomendados por su primo Euristeo para lograr su salvación y tranquilidad. Una de las características más conocidas de este personaje es su fuerza física; sin embargo, Hércules, para solucionar sus problemas y superar las pruebas por las que pasa tiene que utilizar toda una gama de habilidades y estrategias que ejemplifican claramente todo el proceso de toma de decisiones.

¿En qué consiste?

El programa consta de 12 sesiones de trabajo práctico de duración variable, en las que se van entrenando cada uno de los pasos del proceso de la toma de decisiones y que finalizan en una sesión de cierre que constituye una síntesis de todo lo aprendido en las anteriores.

El carácter lúdico del programa es uno de sus principales atractivos; por esta razón se toma como punto de partida una interesante historia, como es la de Hércules, y se utiliza una metodología participativa que consigue despertar el interés y la implicación de los alumnos en todo el proceso de aprendizaje de la habilidad de toma de decisiones, a la vez que descubren uno de los pasajes más relevantes de la mitología greco-romana.

Para facilitar la tarea del monitor, las sesiones están diseñadas de manera estructurada, lo cual no implica que no pueda aplicarse con versatilidad, para adaptarse siempre a la dinámica que vaya surgiendo dentro del grupo, pero sin perder de vista en ningún momento los objetivos de cada sesión.

¿Qué materiales lo componen?

Los materiales que conforman el programa son el Cuaderno del Monitor y el Cuaderno del Alumno.

El monitor dispone de un cuaderno de actividades diseñado para facilitar su tarea educativa, que consta de un soporte teórico que oriente su labor, y de una serie de actividades estructuradas en torno al entrenamiento de la toma de decisiones y resolución de conflictos.

El cuaderno del alumno pretende ser una herramienta amena, clara y divertida de trabajo, que combina una serie de viñetas de los doce trabajos de Hércules, eje del programa, con actividades dinámicas.

2.3. Objetivos del programa HÉRCULES

Objetivo General:

El objetivo último del programa es entrenar y potenciar la habilidad para tomar decisiones y resolver problemas en niños de 10–12 años, mediante la realización de actividades prácticas que permitan desarrollar todos y cada uno de los elementos que componen dichas competencias personales.

Objetivos Específicos:

Para conseguir lo anterior, se desglosan estas habilidades en cada uno de sus componentes, de forma que los alumnos:

- Aprendan a reconocer cuál es la actitud correcta ante un problema para poder solucionarlo.
- Aprendan a definir los problemas de forma clara y concreta.
- Aprendan a generar alternativas que sean posibles soluciones realistas ante los mismos.
- Aprendan a valorar y elegir la alternativa que más les conviene o interesa.
- Aprendan a establecer un plan de acción para conseguir sus objetivos.
- Se entrenen en cada una de estas habilidades.
- Generalicen estos aprendizajes y los apliquen en su vida diaria.

2.4. Estructura del programa HÉRCULES

El programa se estructura en tres grandes bloques: el primero consta de dos sesiones en las que se analizan las propias reacciones ante situaciones en las que hemos de tomar alguna decisión; en el segundo se aprenden los elementos básicos para realizar un proceso de toma de decisiones racional. Se dedican cuatro sesiones a esto; la tercera parte se centra en el proceso de solución de problemas y en la generalización de todo lo aprendido en el programa.

1ª Parte: ¿Qué son las decisiones?

Sesión 1:

- Reconocer la importancia de tomar decisiones frente al actuar de forma impulsiva.
- Identificar los elementos que influyen en las decisiones.

Sesión 2:

- Aprender a diferenciar las respuestas impulsivas y las reflexivas frente a los problemas.
- Reconocer las diferentes respuestas emocionales que pueden suscitar los problemas.
- Promover respuestas de control emocional frente a los problemas para facilitar una actitud reflexiva frente a los mismos (pararse a pensar).

2ª Parte: ¿Cómo tomar decisiones?

Sesión 3:

- Aprender a adoptar una actitud general adecuada ante los problemas y decisiones, evitando otras posibles actitudes (impulsiva, catastrofista, pasiva y rumiante).

Sesión 4:

- Aprender a adoptar una actitud general adecuada ante los problemas y decisiones, evitando otras posibles actitudes (impulsiva, catastrofista, pasiva y rumiante).

Sesión 5:

- Aprender la habilidad de definir los problemas de modo que sean resolubles.

Sesión 6:

- Aprender a definir los objetivos personales como guía para solucionar los problemas.
- Practicar las habilidades de definir los problemas y de establecer objetivos.
- Generalizar las habilidades aprendidas a las situaciones de la vida fuera de la situación de aprendizaje.

3ª Parte: ¿Cómo pactar y generalizar el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana?

Sesión 7:

- Aclarar el concepto de alternativa y comprender su importancia como elemento básico del proceso de toma de decisiones.
- Asociar la generación de alternativas con el ejercicio de pensamiento divergente y la creatividad.
- Entrenar en sentido general la generación de alternativas.

Sesión 8:

- Mejorar la capacidad de generación de alternativas a través de una actividad diseñada para este fin.
- Entrenar la capacidad de generación de alternativas a través de una actividad diseñada para este fin.

Sesión 9:

- Clarificar el concepto de ponderación de alternativas asociándolo al procedimiento que nos permite seleccionar la alternativa más adecuada.
- Aprender a aplicar y desarrollar el método de análisis de consecuencias a partir de una actividad basada en la historia de Hércules.

Sesión 10:

- Clarificar el concepto de ponderación de alternativas asociándolo al procedimiento que nos permite seleccionar la alternativa más adecuada.
- Aprender a aplicar y desarrollar el método de asignación de valores a los atributos de las alternativas.

Sesión 11:

- Aprender a elaborar un plan de acción, previendo los posibles obstáculos en su desarrollo, y creando alternativas para resolverlos.

Sesión 12:

- Practicar el procedimiento de toma de decisiones.
- Promover la toma de decisiones reflexionada frente a la impulsividad.

2.5. Propuestas metodológicas

- El programa pretende potenciar la toma de decisiones y la solución de problemas como factor de protección, así como impulsar el conocimiento de un personaje de la cultura clásica, Hércules, a través de la lectura del libro que recomendamos, totalmente adaptado a la edad a la que va dirigido el programa.
- Cada sesión utiliza como punto de referencia uno de los trabajos de Hércules, y a partir del mismo se realizan actividades que permiten alcanzar los objetivos de cada sesión.
- La historia de Hércules es, por tanto un punto de partida, pero el aprendizaje de estas habilidades sólo se logrará a partir de la participación y la reflexión de los alumnos que deberán ser elementos muy activos en todo el proceso, aportando sus propias experiencias y situaciones ya que sólo de esta manera se garantiza que puedan llegar a interiorizar aquellos aspectos trabajados a través del desarrollo de las actividades.
- Aunque se ofrecen sesiones estructuradas, hay que insistir en que esto no significa que el monitor no pueda “salirse del guión” y hacer variaciones sobre el mismo a medida que lo aplica, para hacerlo más ameno y más adaptado a las necesidades, características e intereses de los participantes. Lo que sí es importante es no perder de vista los objetivos que

nos marcamos en cada una de las sesiones, ya que éstos son graduales, es decir, en cada sesión se aprende o entrena un elemento que es previo al de la sesión siguiente.

- El programa debe llevarse a cabo con la total aceptación e implicación de los centros educativos donde se aplique, pues esto evitará todo tipo de inconvenientes y dificultades que puedan ir surgiendo en su desarrollo; La implicación del centro, y especialmente de los monitores y tutores de los alumnos con los que trabajemos puede enriquecer enormemente los resultados del programa. Las posibilidades de colaboración del profesorado en el programa puede ser muy amplia y conseguirla dependerá en parte del contacto que se mantenga con ellos y de su motivación por esta labor. De la misma manera, la implicación de los padres es crucial, por lo que no deben escatimarse esfuerzos para conseguir que conozcan el programa y que se impliquen en él.

2.6. Evaluación

Evaluación de los materiales del programa Hércules.

Evaluación de los materiales planificados para el programa Hércules, estando en primer lugar la materialización de los Cuadernos del Monitor y del Alumno.

Evaluación del contenido concreto de los materiales del programa: está previsto evaluar la idoneidad de los siguientes contenidos, teniendo en cuenta el grupo diana destinatario del programa:

- Viabilidad de Objetivos: evaluación de objetivos generales del programa y objetivos para cada una de las sesiones.
- Viabilidad de Contenidos: evaluación de contenidos de cada una de las sesiones del programa.
- Viabilidad de Actividades: evaluación de las actividades de cada sesión.
- Evaluación del escalonamiento lógico de objetivos generales, objetivos específicos para cada sesión, contenidos de cada sesión, actividades, tiempo, espacio, y recursos humanos y materiales de cada sesión.

Evaluación del proceso

Está previsto en la planificación del proyecto realizar un estricto seguimiento de la implementación del programa, mediante una “evaluación de proceso”. Mediante esta evaluación verificamos con datos que todas aquellas acciones planificadas se han realizado. Está previsto controlar la implementación mediante un Protocolo de Proceso para recoger información relativa a la implementación de cada una de las sesiones. Además de esta información el protocolo recoge información relativa a la valoración de cada uno de los puntos tratados.

La valoración de cada uno de los contenidos tiene dos fuentes que permitirá contrastar la fiabilidad de la valoración: información procedente de los monitores que dirigen las sesiones de formación e información procedente de los sujetos que asisten a las sesiones.

A lo largo del programa y para cada sesión se va a proponer a los participantes unos ejercicios de autoevaluación ó autoconocimiento. Con estas actividades se pretende:

- Que los escolares tomen conciencia de lo que están haciendo y de los objetivos que se pretende alcanzar.
- Que asuman la responsabilidad de reflexionar críticamente sobre su propio desempeño, con el fin de reconducirlo o mejorarlo.
- Incrementar su motivación.
- Que asuman su autonomía dentro del proceso educativo que supone su participación en el programa.

Evaluación de resultados

La evaluación de resultados permite cuantificar el grado en que se han conseguido los objetivos del programa. Se plantea realizar una evaluación que permita afirmar con un grado de seguridad estándar que los objetivos obtenidos por el programa se han debido a la correcta implementación del mismo, descartando mediante la utilización de grupos de control explicaciones exógenas. También está previsto relacionar la satisfacción de los sujetos con el programa con los resultados obtenidos por éste.

Los criterios de evaluación atienden a lo siguiente:

TIPO DE EVALUACIÓN	FASE	TÉCNICA
INVESTIGACIÓN EVALUATIVA	Diseño y metas del programa	Bibliografía de evaluación de programas de prevención en drogodependencias
	Materiales del programa	Grupo de expertos (externo)
	Desarrollo del programa	Evaluación de proceso (externa)
	Consecución de objetivos	Evaluación de resultados (externa)
	Discusión y difusión de resultados	Publicación bibliográfica de la evaluación del programa

La evaluación de resultados de la implementación del Programa de prevención “HERCULES” se realiza mediante un diseño cuasi-experimental con evaluación Pretest y Posttest con grupo de control no equivalente. Para el análisis de datos, se realiza un estudio que sitúa a los indicadores de ambos

grupos experimentales en los valores de su línea base, con objeto de asegurar la comparabilidad de ambos. Así mismo, se realizarán los análisis necesarios para descartar con un nivel de probabilidad estándar que en los resultados no hayan intervenido la previsible pérdida de casos experimentales.

Está planificado que los monitores encargados de realizar el trabajo de campo de evaluación hayan sido formados de manera específica para esta tarea.

Los resultados del programa se materializan en los siguientes grupos de variables:

- Código de identificación de los cuestionarios Pretest y Postest .
- Variables sociodemográficas.
- Variables del estudio: Escalas de los conceptos constituyentes del constructo teórico “Toma de decisiones”.

2.7. Bibliografía

- “Los doce trabajos de Hércules”, Christian Griner. Anaya, 2002.
- www.culturaclasica.com
- www.mitologiagriega.com
- www.geocities.com

Primera parte

¿Qué son las decisiones?



SESIÓN 1 – LAS MANZANAS DE ORO DEL JARDÍN DE HESPÉRIDES



Objetivos de la sesión

- Reconocer la importancia de tomar decisiones frente al actuar de forma impulsiva.
- Identificar los elementos que influyen en las decisiones.

Algunas ideas para reflexionar

Una de las mejores estrategias para el desarrollo de habilidades y recursos en los niños consiste en proporcionar experiencias en las cuales éstos tengan que practicar, ya sea en casos reales o ficticios, aquellos comportamientos o destrezas que deseamos promover. Esa es la intención de esta primera parte de la actividad, que servirá para que los niños identifiquen el contenido y objetivos del programa Hércules.

Para ello, se trata de exponer a los niños una situación ficticia, a modo de dilema, frente a la cual cada uno de ellos tiene que tomar una decisión personal. La situación es presentada a los niños, no obstante, de modo que piensen que se trata de una situación real.

Se trata en definitiva que cada uno de los niños viva “en sus carnes” la experiencia de tener que decidir frente a una situación en la cual van a estar presentes necesariamente algunos de los elementos más importantes que pueden influir en sus decisiones, en este caso, las ganas de pasarlo bien, y posiblemente (sería lo deseable en este caso), las invitaciones de algunos de los amigos para que opten por la alternativa que ellos escojan, así como las opiniones de algunas personas de referencia (monitores).

Proponemos aquí un ejemplo de dilema que reúne estas características (que proponga, de entrada, una opción muy apetecible aunque controvertida, y que provoque división de opiniones), si bien lo más lógico sería que se eligiera un dilema adecuado a las características del grupo de niños con el que se

vaya a trabajar, y con sus experiencias concretas, de modo que la situación les resulte lo más “creíble” posible y que la experiencia sea más significativa.



Actividad

1. Un monitor presenta al grupo de niños una situación ficticia (pero de modo que piensen que es real), en la que se les pide que cada uno decida por su cuenta qué va a hacer.

- Ejemplo de dilema: “nos acaban de invitar a ir al cine a ver una película (u otra actividad que resulte muy gratificante). Si vamos es seguro que llegaréis bastante tarde a vuestras casas, y el problema es que no hay tiempo ni modo para llamar a todas las casas y avisar. Hemos pensado que cada uno decida y haga lo que quiera. Si queréis, os dejamos un par de minutos para que cada uno se lo piense y volvemos enseguida. A mí me parece que vuestros padres se pueden preocupar un poco, pero vosotros veréis”.

2. Otro monitor (o un profesor, o si no pudiera ninguno de ellos, el monitor deberá utilizar a algún alumno y hacerle cómplice de la propuesta) discrepa abiertamente delante de los niños (de un modo relajado, pero crítico): *“bueno, yo no creo que pase nada, tampoco hay que exagerar; además, ya se lo explicaremos a los padres mañana y no pasa nada. Además, tampoco van a llegar tan tarde”*.

Los dos monitores establecen un breve diálogo delante de los niños donde muestran sus discrepancias, y deciden que cada uno de los niños tome su decisión.

3. Se deja a los niños un par de minutos para que decidan, de modo que puedan consultarse entre sí. Pasado ese tiempo, se les pregunta qué han decidido hacer, dejando que varios de ellos expresen su decisión y la argumenten.

4. Se explica a los niños que la situación es ficticia y se promueve una reflexión en torno a las preguntas siguientes:

- ¿cómo os habéis sentido en esta situación?
- ¿pensáis que era una decisión difícil? ¿por qué?

- ¿qué es lo que os hacía dudar? ¿qué ventajas y desventajas veáis a cada decisión?
 - ¿os habéis sentido presionados a tomar alguna decisión? ¿os importaba lo que decidieran vuestros amigos o alguno de los monitores?
 - ¿por qué habéis decidido finalmente esa opción (la que fuera)?
- 5.** Se recogen las aportaciones y se extraen las conclusiones en torno a la importancia de tomar decisiones razonadas y a los elementos que influyen en las mismas:
- me pongo tan “nervioso/a” cuando tengo que decidirme que no puedo ni pensar (reacción emocional)
 - mi mejor amigo/a me está pidiendo que me quede con él/ ella (influencias de otros, miedo a quedar mal...)
 - me apetece un montón ver esa película (pensar sólo en el momento, sin tener en cuenta lo que pasará después)
 - etc.
- 6.** Finalmente, el monitor hace referencia a uno de los trabajos encomendados a Hércules: llevar a Euristeo las manzanas de oro del jardín de las Hespérides. Para reforzar los elementos trabajados en la sesión, se destacarán tres momentos, reflejados en la VIÑETA correspondiente a esta sesión:
- a. El momento en el que Euristeo solicita a Hércules que le traiga las manzanas, y éste reacciona negativamente, diciendo que es imposible (influencia de la reacción emocional).
 - b. El momento en el que Hércules quiere acudir al dios Nereo para preguntarle dónde está el Jardín de las Hespérides, pero le da miedo molestarle (influencia del miedo a molestar, a preguntar, a parecer un tonto...).
 - c. El momento en el que Atlas, el gigante que sujeta el cielo, le pide a Hércules que le sustituya, queriendo engañarle, y a Hércules le da corte decirle que no (pensar sólo en quedar bien, miedo a decir “no”, a quedar mal...).

7. El monitor pregunta a los niños si alguna vez han tomado alguna decisión llevados por este tipo de situaciones (el miedo a quedar mal, la ansiedad, no saber decir “no”, etc.), pidiéndoles que la cuenten al grupo, y concluyendo que a veces tomamos decisiones sin pensar demasiado las consecuencias, porque nos dejamos llevar por estas situaciones.



En resumen

- Cuando tenemos algún problema y debemos tomar una decisión, a veces nos ponemos tan nerviosos que nos dejamos llevar y actuamos sin pensar.
- Otras veces, simplemente nos dejamos llevar por el miedo a quedar mal o a parecer un tonto, y terminamos haciendo lo que a otros les gusta, aunque no estemos de acuerdo.
- Todas estas cosas influyen en nuestras decisiones; es normal, pero hay que tener en cuenta que cuando las decisiones son importantes es mejor pararse a pensar uno mismo qué es lo más correcto, y llevarlo adelante.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

Las siguientes preguntas te van a ayudar a conocer un poco más la manera en que sueles reaccionar.

REACCIONES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Algunas reacciones emocionales pueden influir en mi conducta de manera negativa			
2. El miedo a molestar a una persona no influye en mis decisiones			
3. Por querer “quedar bien” a veces hago cosas de las que no estoy muy convencido			

4. A veces hago cosas por tener miedo a decir “no”			
5. Siempre tomo decisiones pensando en sus consecuencias			
6. El miedo a “quedar mal” influye en mis conductas			
7. A veces no pregunto cosas por no parecer “tonto”			

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la siguiente tabla, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

REACCIONES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Algunas reacciones emocionales pueden influir en mi conducta de manera negativa	1	2	3
2. El miedo a molestar a una persona no influye en mis decisiones	3	2	1
3. Por querer “quedar bien” a veces hago cosas de las que no estoy muy convencido	1	2	3
4. A veces hago cosas por tener miedo a decir “no”	1	2	3
5. Siempre tomo decisiones pensando en sus consecuencias	1	2	1

6. El miedo a “quedar mal” influye en mis conductas	1	2	3
7. A veces no pregunto cosas por no parecer “tonto”	1	2	3

De 1 a 7 puntos: Casi siempre sueles reaccionar parándote a pensar, por lo que te da tiempo a entender la situación y a elegir la mejor manera de reaccionar. ¡Ánimo, sigue así!

De 8 a 14 puntos: Tienes una buena capacidad de controlar tus reacciones, como lo demuestra el hecho de que en muchas sabes controlarte, y te paras a pensar. Intenta para los próximos días identificar las situaciones ante las que reaccionas de forma impulsiva. Una vez que las hayas localizado, aplica conscientemente el mismo sistema que utilizas ante las situaciones en las que controlas conscientemente tu respuesta.

De 15 a 21 puntos: Sueles reaccionar de manera muy impulsiva ante las situaciones. Esta manera de reaccionar te impide pensar en lo más conveniente para ti, y proyecta una imagen tuya ante los demás como una persona que no sabe controlarse. Intenta controlar tus reacciones de manera consciente, y notarás en poco tiempo cómo te sientes mejor contigo mismo, con tus familiares, monitores, amigos y compañeros del colegio.

SESIÓN 2– EL LEÓN DE NEMEA



Objetivos

- Aprender a diferenciar las respuestas **impulsivas** y las **reflexivas** frente a los problemas.
- Reconocer las diferentes **respuestas emocionales** que pueden suscitar los problemas.
- Promover respuestas de **control emocional** frente a los problemas para facilitar una actitud reflexiva frente a los mismos (“pararse a pensar”).

Algunas ideas para reflexionar

Los problemas y las decisiones a las que tenemos que hacer frente a lo largo de nuestra vida suscitan en nosotros reacciones emocionales de más o menos intensidad, en función de la importancia de lo que esté en juego, y de nuestra capacidad para “tener la cabeza fría” y pararnos a pensar. El descontrol emocional favorece así reacciones **impulsivas** frente a los problemas, contrarias al modo de actuar **reflexivo** y razonado que pretendemos promover.

En esta sesión pretendemos que los chicos y chicas diferencien los modos de reaccionar impulsivos de los reflexivos, reconociendo las reacciones emocionales que facilitan los primeros, y promoviendo estrategias de autocontrol emocional que favorezcan los segundos.

Vamos a abordar, por consiguiente, un aspecto previo fundamental en el entrenamiento en toma de decisiones y solución de problemas: el de la necesidad de **controlar las reacciones emocionales** que los problemas nos suscitan, para poder así “pararnos a pensar” en sus posibles soluciones. Este componente de autocontrol emocional ha sido desarrollado en el **Programa ULISES, de Aprendizaje y Desarrollo del Autocontrol Emocional**, por lo que, en el caso de los niños que han participado en el mismo con anterioridad, puede resultar muy útil el recordatorio de alguna de sus actividades.

En esta sesión utilizaremos la historia de uno de los trabajos que Euristeo encarga a Hércules: **matar al León del bosque de Nemea, y hacerse con su piel.**



Actividad: ¡¡¡¡Fuegoooooooooooo...!!!!

Un monitor comienza la actividad explicando a los niños que cada día va a tratar sobre uno de los doce trabajos que Euristeo propuso a Hércules para expiar sus crímenes. En ese momento, uno de los niños, previamente “compinchado” con el monitor, entra en el local gritando “¡fuego!”, e instando a todos a salir corriendo. Los monitores se muestran desconcertados e inquietos, dejando que los niños se comporten espontáneamente.

Se pide posteriormente a los niños que vuelvan a ingresar en el local, explicándoles que se trataba únicamente de un experimento para estudiar las reacciones que tenemos las personas cuando nos enfrentamos a un problema.

Una vez controlada la situación, y de nuevo en el grupo, se pregunta al grupo lo siguiente:

- ¿Cómo habéis reaccionado?
- ¿Qué cosas habéis sentido?
- ¿Qué cosas se os han pasado por la cabeza cuando alguien ha gritado “¡fuego!”?

Se señala a los niños cómo cuando tenemos un problema normalmente nos ponemos muy nerviosos, y eso nos hace actuar sin pensar, haciendo lo primero que se nos ocurre, “lo que nos pide el cuerpo”. A eso le vamos a llamar un comportamiento IMPULSIVO, y como es algo que hacemos sin pensar, muchas veces puede traernos problemas (por ejemplo, crear un atasco, en el caso de nuestro experimento).

Se pregunta a los niños si recientemente han tenido algún problema que les haya hecho ponerse muy nerviosos. Por ejemplo:

- ¿Alguien de aquí juega al fútbol (baloncesto...)? Se deja que alguno de los niños conteste.
- ¿Te han hecho alguna vez alguna falta que no te haya gustado?

- ¿Y cómo te sentiste?
- ¿Qué es “lo que te pedía el cuerpo” en ese momento? Si la respuesta es impulsiva (por ejemplo, “devolverle la patada”), se señala el hecho de que estaba nervioso, lo cual le lleva a actuar impulsivamente, pero se pregunta por las posibles consecuencias negativas. Si la respuesta es de autocontrol, se refuerza la misma, y su carácter RAZONADO, y se señalan las razones por las que es más conveniente.

Se subraya la idea de que cuando alguien tiene un problema, las reacciones emocionales que uno tiene (por ejemplo, agitación, “bola” en el estómago, sudor, temblor de manos, presión en las sienes...) son señales de que hay que decirse “¡BASTA!”, y pararse a pensar.

Se señala a los niños que Hércules tuvo también algunos problemas por ser a veces demasiado impulsivo. Por eso, cuando tenía algún problema y se ponía nervioso, siempre recordaba las palabras de su prima Minerva:

“Hércules, tu inteligencia y tu sabiduría siempre te resultarán mucho más útiles que tu fuerza”



Actividad

Este trabajo de Hércules ofrece dos extractos especialmente interesantes para trabajar los objetivos propuestos en esta sesión.

- a) Por un lado, el momento en el que Hércules se enfrenta al León del bosque de Nemea. En un primer momento, a pesar de que ve cómo sus flechas son repelidas una y otra vez por su dura piel, Hércules se muestra obstinado en seguir utilizando su fuerza y su puntería, de tan harto que estaba de su incapacidad para matarlo (comportamiento impulsivo). Finalmente, Hércules **se para a pensar**, y diseña un plan mucho más efectivo (comportamiento razonado).
- b) Por otro lado, una vez que Hércules ha matado al León y se dispone a quitarle la piel, “la cólera, el desánimo y el cansancio le impiden reflexionar”, lo que hace que se empeñe una y otra vez en utilizar su espada, aunque sin ningún éxito. Finalmente, **se calma**, lo cual le permite pensar, y decide entonces utilizar las propias garras del león.

El monitor cuenta a los niños el episodio de la captura del León de Nemea (se puede preparar una pequeña representación del mismo con varios niños).

Según la va contando y se va refiriendo al comportamiento de Hércules, solicita a los niños que contesten **si se trata de comportamientos impulsivos o razonados** (centrándose principalmente en los dos extractos de la historia señalados en el punto anterior).

Finalmente, el monitor hace referencia a la **viñeta**, subrayando tres aspectos:

- a. Las reacciones emocionales de Hércules ante el problema (está harto de no poder cortarle la piel al león, está cansado, ansioso...)
- b. El hecho de que estas reacciones no le dejan pensar.
- c. Finalmente, llega a una solución cuando controla sus emociones y se para a pensar.



En resumen

- A veces, cuando tenemos un problema, nos ponemos tan nerviosos, preocupados o inquietos, que hacemos lo primero que se nos ocurre, actuando de forma impulsiva.
- Esta forma de actuar puede ir a veces en contra de nuestros intereses.
- Por eso, es importante que ante un problema sepamos controlar nuestras emociones para poder así pararnos a pensar.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

Los planteamientos de la tabla 2 te van a ayudar a identificar qué tipo de respuesta sueles dar ante las situaciones emocionales.

TABLA 2	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Hacer las cosas sin pensar nunca me puede traer problemas			
2. Si puedo pensar mejor, podré decidir con mayor acierto			

3. Frente a los problemas suelo pararme a pensar			
4. Utilizar la fuerza, siempre da mejores resultados que utilizar la inteligencia			
5. Si me paro a pensar, tendré un comportamiento más efectivo			
6. Si estoy muy enfadado y colérico, puedo acertar en las decisiones que tome			
7. Si estoy calmado, puedo pensar mejor			
8. Estar nervioso/a, puede favorecer actuar impulsivamente			
9. Cuando no sé qué hacer, procuro no tomar decisiones precipitadas			
10. El cansancio, impide tomar decisiones acertadas			

Completa los espacios que están punteados:

Quando tenemos algún problema, las emocionales, como el en las manos, es una señal de que hay que a pensar.

¿Cuál de las respuestas te parecen correctas?

El comportamiento razonado significa o se relaciona con:

1. Explicar o razonar por qué nos hemos comportado impulsivamente
2. Cuando controlamos nuestros impulsos
3. Pararse a pensar

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la “Tabla 2”, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

TABLA 2	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Hacer las cosas sin pensar nunca me puede traer problemas	1	2	3
2. Si puedo pensar mejor, podré decidir con mayor acierto	3	2	1
3. Frente a los problemas suelo pararme a pensar	3	2	1
4. Utilizar la fuerza, siempre da mejores resultados que utilizar la inteligencia	1	2	3
5. Si me paro a pensar, tendré un comportamiento más efectivo	3	2	1
6. Si estoy muy enfadado y colérico, puedo acertar en las decisiones que tome	1	2	3
7. Si estoy calmado, puedo pensar mejor	3	2	1
8. Estar nervioso/a, puede favorecer actuar impulsivamente	1	2	3
9. Cuando no sé qué hacer, procuro no tomar decisiones precipitadas	3	2	1
10. El cansancio, impide tomar decisiones acertadas	3	2	1

De 1 a 10 puntos: Reconoces la diferencia entre las respuestas impulsivas y reflexivas, y en tu comportamiento casi siempre reaccionas de manera reflexiva. ¡Enhorabuena!

De 11 a 20 puntos: Puedes controlar tus reacciones y sabes diferenciar las respuestas impulsivas y reflexivas. Intenta para los próximos días identificar las situaciones ante las que reaccionas de forma impulsiva. Una vez que las hayas localizado, aplica conscientemente el mismo sistema que utilizas ante las situaciones en las que tienes una respuesta reflexiva.

De 21 a 30 puntos: No reconoces la diferencia entre las respuestas impulsivas y reflexivas. En tus relaciones sueles reaccionar de manera impulsiva. Intenta pensar en las diferencias entre ambas maneras de reaccionar. En tus relaciones sociales, procura reaccionar de manera reflexiva siempre que puedas. Piensa que si sigues dando respuestas impulsivas, tus relaciones sociales con padres, amigos y monitores te van a hacer impopular. Intenta practicar el control de tus emociones de manera consciente en los próximos días, y verás que rápidamente será tu forma natural de reaccionar. ¡Ánimo!

SOLUCIÓN

Completa los espacios que están punteados:

Cuando tenemos algún problema, las **REACCIONES** emocionales, como el **SUDOR (TEMBLOR, ETC..)**, en las manos, es una señal de que hay que **PARARSE** a pensar.

¿Cuál de las respuestas te parecen correctas?

El comportamiento razonado significa o se relaciona con:

1. Explicar o razonar por qué nos hemos comportado impulsivamente
2. Cuando controlamos nuestros impulsos
3. Pararse a pensar

Solución: 2 y 3

Segunda parte

¿Cómo tomamos decisiones?



SESIÓN 3 – LA HIDRA DE LERNA (I)



Objetivos

Aprender a adoptar una actitud general adecuada ante los problemas y las decisiones, evitando otras posibles actitudes:

- Actitud impulsiva: actuar sin pararse a pensar.
- Actitud catastrofista: magnificar la importancia de los problemas.
- Actitud pasiva: dejarse llevar por lo que dice la mayoría o por la influencia de la publicidad.
- Actitud “rumiante”: dar vueltas y vueltas y no tomar decisiones por miedo a equivocarse.

Algunas ideas para reflexionar

El monitor comienza exponiendo lo siguiente, adoptando como siempre un estilo socrático:

“A lo largo del día o de la semana nos enfrentamos a problemas y decisiones que tenemos que tomar (se piden ejemplos). Algunas son fáciles y otras no tanto. Pero tener un problema y no saber qué hacer es normal, forma parte de la vida. Lo importante es saber cómo resolver los problemas y tomar las decisiones.”

Puede escribir en la pizarra: **CÓMO AFRONTAMOS LOS PROBLEMAS.**

Expone a continuación que existen distintas formas de afrontar los problemas (mejor, pide a los participantes que ellos las digan), y las escribe en la pizarra:

- Actitud impulsiva: actuar sin pararse a pensar.
- Actitud catastrofista: exagerar la importancia de los problemas.

- Actitud pasiva: dejarse llevar por lo que dice la mayoría o por la influencia de la publicidad.
- Actitud “rumiante”: dar vueltas y vueltas y no tomar decisiones por miedo a equivocarse.



Actividad

El monitor plantea un par de problemas cotidianos (se me estropea el ordenador cuando voy a hacer un trabajo, no entiendo la clase de matemáticas... como siempre, es preferible que sean problemas reales de alguien del grupo). Utilizando las viñetas de la sesión, se divide al grupo en cuatro subgrupos: los “impulsivos”, los “catastróficos”, los “pasotas” y los “rumiantes”. Por turno, cada participante debe “pensar en voz alta” una frase que represente su estilo de afrontamiento ante el problema: primero un impulsivo, luego un catastrófico, luego un pasota, luego un rumiante y luego vuelta a empezar con otro sujeto. Posteriormente se rota la asignación de actitudes a cada grupo, de modo que todos los participantes deban asumir por turno cada uno de los papeles.

Se trata de que sea divertido y sin demasiada exigencia, porque pretendemos sólo una primera toma de contacto con la cuestión.

Como conclusión, el monitor repite la misma idea del principio:

“Fijaos en que todos los días nos encontramos con problemas y decisiones, y en qué formas tan distintas podemos tener de hacerles frente. Pero ninguna de las que hemos visto aquí sirven (se hace ver por qué). ¿Qué actitud sería mejor? (se orientan las respuestas hacia la actitud de “pararse a pensar qué puedo hacer”).”



En resumen

- Es normal tener problemas, forman parte de la vida.
- Pero estas actitudes no resuelven los problemas. A veces incluso los aumentan.
- Lo verdaderamente importante es cómo les hacemos frente. Podemos, por ejemplo, actuar sin pensar, podemos angustiarnos, podemos dejarnos llevar sin hacer nada, o podemos darles vueltas y vueltas y no actuar.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

Señala cuál es la frecuencia con que sueles tener actitudes como las que se describen en la tabla siguiente:

TABLA 3	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. La actitud impulsiva es una buena manera de solucionar problemas			
2. Exagerar la importancia de los problemas, nos ayuda a comprenderlos mejor			
3. El tiempo soluciona cualquier problema			
4. Dar vueltas a los problemas ayuda a definirlos perfectamente			
5. Es muy importante pararse a pensar ante los problemas, antes de adoptar ninguna decisión			
6. La actitud catastrofista ayuda a no comprender los problemas en sus verdaderos términos			
7. Ante los problemas, adoptar una actitud pasiva, hace que los problemas empeoren			

EMPAREJADO		
Empareja los conceptos que tengan relación entre sí, de las dos columnas siguientes:		
1. Actitud positiva		A. Dar mucha importancia al problema
2. Actitud impulsiva		B. Dejarse llevar
3. Actitud catastrofista		C. Pensar antes de decidir
4. Actitud pasiva		D. Dar vueltas y vueltas a los problemas
5. Actitud rumiante		E. Actuar rápidamente

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la “Tabla 3”, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

TABLA 3	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. La actitud impulsiva es una buena manera de solucionar problemas	1	2	3
2. Exagerar la importancia de los problemas, nos ayuda a comprenderlos mejor	1	2	3
3. El tiempo soluciona cualquier problema	1	2	3
4. Dar vueltas a los problemas ayuda a definirlos perfectamente	1	2	3
5. Es muy importante pararse a pensar ante los problemas, antes de adoptar ninguna decisión	3	2	1

6. La actitud catastrofista ayuda a no comprender los problemas en sus verdaderos términos	1	2	3
7. Ante los problemas, adoptar una actitud pasiva, hace que los problemas empeoren	3	2	1

De 1 a 7 puntos: Tu actitud ante los problemas es positiva, te paras a pensar antes de decidir, y tienes claro que las actitudes impulsivas, catastrofistas, pasivas o ruminantes, no ayudan a solucionar los problemas que se presentan. ¡Enhorabuena!

De 8 a 14 puntos: Tu actitud ante algunos problemas es positiva, pero ante otros problemas sueles adoptar actitudes poco adecuadas como impulsivas, catastrofistas, pasivas o ruminantes. Trata de identificar las situaciones ante las que adoptas este tipo de actitudes poco adecuadas, e intenta aplicar la misma actitud positiva que aplicas ante otras situaciones problemáticas.

De 15 a 21 puntos: Tu actitud ante los problemas es impulsiva, catastrofista, pasiva o ruminante. Estas actitudes no van a ayudarte para resolver de manera satisfactoria tus problemas. Intenta en los próximos días practicar ante los problemas una actitud positiva: enfréntate a los problemas y párate a pensar en ellos. ¡Ánimo, verás cómo te sientes mejor contigo mismo, y cómo mejoran las relaciones con tus amigos y amigas!.

SOLUCIÓN EMPAREJADO

PAREJAS	
1	C
2	E
3	A
4	B
5	D

SESIÓN 4 – LA HIDRA DE LERNA (II)



Objetivo

- Consolidar los aprendizajes de la sesión anterior.



Actividad

Trabajamos sobre la siguiente tarea que Euristeo plantea a Hércules: matar a la hidra de Lerna.

En esa historia destacamos dos momentos en los que Hércules se enfrenta a problemas muy graves:

- Cuando Euristeo le plantea que debe matar a la hidra, tarea que parece imposible.
- Cuando Hércules comprueba que cada vez que corta una cabeza de la hidra, sale otra.

Se vuelven a formar grupos, y se les plantean las siguientes cuestiones referidas a esos dos momentos de la historia:

	¿QUÉ PENSÓ HÉRCULES EN ESE MOMENTO?	¿CÓMO SE SINTIÓ EN ESE MOMENTO?	¿QUÉ PENSÓ HÉRCULES UN POCO DESPUÉS?
Quando Euristeo le dice que tiene que matar a la hidra	Dibujo de Hércules enfadado, bocadillo en blanco grande		Dibujo de Hércules en actitud calmada y pensativa, bocadillo en blanco grande
Quando ve que cada vez que corta una cabeza, sale otra	Dibujo de Hércules abatido, bocadillo en blanco grande		Dibujo de Hércules en actitud calmada y pensativa, bocadillo en blanco grande

Cada grupo debe rellenar los espacios en blanco (bien utilizando las viñetas o utilizando cartulinas), o hacer una dramatización “pensando en voz alta”. Otra posibilidad es escribir las frases en folios y colocarlos en la pared formando paneles y que sea el gran grupo quien resuelva.

El monitor anota las respuestas más interesantes en la pizarra. El resultado debe ir en la línea siguiente:

	¿QUÉ PENSÓ HÉRCULES EN ESE MOMENTO?	¿CÓMO SE SINTIÓ EN ESE MOMENTO?	¿QUÉ PENSÓ HÉRCULES UN POCO DESPUÉS?
CUANDO EURISTEO LE DICE QUE TIENE QUE MATAR A LA HIDRA	“Qué horror” “Es imposible” “Ya estoy harto” “Vamos allá y que pase lo que tenga que pasar” “¿Qué se habrá creído este tío?” “No hay problema” etc.	Nervioso Agobiado Enfadado	“Quejándome no consigo nada” “Voy a pararme a pensar qué puedo hacer” “Voy a hacer un plan”
CUANDO VE QUE CADA VEZ QUE CORTA UNA CABEZA, SALE OTRA	“Es imposible, no hay nada que hacer” “Sigue, sigue, sigue...” etc.	Miedo Enfadado Cansado	“Mi plan no funciona, tengo que pensar otra solución...”

El monitor destaca que Hércules, cuando tiene un problema, se para a pensar qué puede hacer para solucionarlo, y esto es lo que le permite tener éxito en sus tareas. Destaca también que cuando una solución fracasa, lo que hace Hércules es volver a pensar en otra alternativa.

Tarea complementaria

Puede ser que el monitor pida, como tarea para casa, que anoten en un papel cinco o seis decisiones o problemas que han tenido que afrontar últimamente. Se les pide también que pregunten a sus padres por decisiones o problemas suyos, y que anoten algún ejemplo.

También, como alternativa, puede pedir que las digan (o las escriban y las entreguen, de modo anónimo) en ese momento, y el monitor elabora una lista sobre la que trabajaremos más adelante.

De uno u otro modo, es muy importante de cara a consolidar el aprendizaje y sobre todo a generalizarlo a la “vida real” el contar con este listado de situaciones reales y representativas.



En resumen

- Es normal tener problemas, forman parte de la vida.
- La actitud que vamos a adoptar ante ellos es la misma que adopta Hércules: pararnos a pensar qué podemos hacer para solucionarlo.
- Cuando la primera solución no funciona, volvemos a pararnos a pensar en otras posibles soluciones.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

TABLA 4			
IMAGINA LAS SIGUIENTES SITUACIONES, Y EXPRESA PARA CADA UNA LAS VECES EN QUE CONTESTARÍAS COMO SE DICE EN ELLAS.	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
<p>1. Has quedado con un amigo y se retrasa. Cuando llega tú estás enfadado y le dices:</p> <p>– ¡No volveré a jugar contigo!</p>			
<p>2. Hay una cola esperando para comprar chuches, pero llega un niño y se intenta colar delante de ti. Tú estás muy enfadado y le dices:</p> <p>– ¡Yo estoy aquí primero. Por favor vete al final de la cola!</p>			
<p>3. Tener un problema y no saber qué hacer es normal</p>			
<p>4. Los problemas forman parte de la vida cotidiana</p>			
<p>5. Por mucho que se diga, algunos problemas son imposibles de resolver</p>			
<p>6. Si un problema no se soluciona de una manera, es que no tiene solución</p>			

EMPAREJADO		
Empareja los conceptos que tengan relación entre sí, de las dos columnas siguientes:		
1. Cuando tengo que tomar una decisión, me pongo tan nervioso que no puedo ni pensar		A. Influencia del grupo de amigos
2. Todos los amigos del grupo, pensamos de la misma manera		B. Pensar sólo en el momento
3. A veces tengo una opinión diferente sobre lo que se está discutiendo, pero no la digo		C. Reacción emocional
4. Muchas noches me quedo viendo la televisión hasta tarde, y luego tengo sueño en el colegio		D. Miedo a quedar mal

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la “Tabla 4”, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

IMAGINA LAS SIGUIENTES SITUACIONES, Y EXPRESA PARA CADA UNA LAS VECES EN QUE CONTESTARÍAS COMO SE DICE EN ELLAS	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Has quedado con un amigo y se retrasa. Cuando llega tú estás enfadado y le dices – ¡No volveré a jugar contigo!	1	2	3
2. Hay una cola esperando para comprar chuches, pero llega un niño y se intenta colar delante de ti. Tú estás muy enfadado y le dices: – ¡Yo estoy aquí primero. Por favor vete al final de la cola!	3	2	1
3. Tener un problema y no saber qué hacer es normal	3	2	1
4. Los problemas forman parte de la vida cotidiana	3	2	1
5. Por mucho que se diga, algunos problemas son imposibles de resolver	1	2	3
6. Si un problema no se soluciona de una manera, es que no tiene solución	1	2	3

De 1 a 6 puntos: Tu actitud ante los problemas es positiva, y cuando se te presenta un problema reaccionas de manera controlada, parándote a pensar en la solución que mejor te conviene. ¡¡Sigue así!!

De 7 a 12 puntos: Tu actitud y tu conducta ante algunos problemas es positiva, pero ante otros problemas adoptas actitudes y conductas que no te favorecen. Trata de identificar estas situaciones ante las que adoptas este tipo de actitudes poco adecuadas, e intenta aplicar la misma actitud y conducta positiva que aplicas ante otras situaciones problemáticas.

De 13 a 18 puntos: Tu actitud y conducta ante los problemas no es positiva. Adoptas actitudes y conductas que complican más los problemas. Intenta enfocar la resolución de problemas de manera positiva. Piensa que gran parte de la resolución de los problemas está en la actitud con que te enfrentas con ellos. Comprueba con los próximos problemas que tengas, cómo adoptando una actitud positiva, obtienes una solución de tus problemas más satisfactoria.

SOLUCIÓN EMPAREJADO

PAREJAS	
1	C
2	A
3	D
4	B

SESIÓN 5 – CAZAR AL JABALÍ DE ERIMANTO



Objetivos

Aprender la habilidad de **DEFINIR** los problemas de modo que sean resolubles.

Esta habilidad se opone a otros comportamientos como:

- Generalizar, planteando los problemas de un modo impreciso y poco específicos.
- Mezclar unos problemas con otros.

Algunas ideas para reflexionar

El monitor comienza recordando lo aprendido en la sesión anterior: mantener una actitud de “pararse a pensar” ante los problemas y las decisiones.

A continuación expone lo que vamos a aprender hoy:

“Hoy vamos a aprender a hacer algo importantísimo cuando queremos resolver un problema: **DEFINIRLO**, saber en qué consiste exactamente el problema.”

Cada participante entrega un papel con la lista de problemas o decisiones que pedíamos como tarea al final de la sesión anterior (o el monitor utiliza la lista elaborada en la sesión anterior). El monitor va anotando algunos en la pizarra, sobre todo aquellos que están formulados en términos vagos o inconcretos, o que mezclan unos problemas con otros.

Si no hemos pedido o no han hecho las tareas de casa, se puede sustituir por la siguiente actividad: se hace una pelota de papel y el monitor se la lanza a uno de los alumnos, al que le haya tocado tiene que enumerar un problema, éste se la pasa a otro compañero que también tendrá que decir otro, éste a otro; así hasta que hayan participado todos. Previamente se ha pedido la colaboración de 2 chicos que irán apuntando los problemas en la pizarra.

Por ejemplo:

- “Mi padre es un egoísta”
- “Soy un inútil, no valgo para nada”
- “Los fines de semana son siempre igual”
- “El profe no me entiende”

El monitor recuerda (mejor, pide a los chavales que lo recuerden) que en la sesión anterior quedó claro que la actitud más adecuada ante un problema es pararse a pensar qué hacer para resolverlo. Si esto es así, vamos a tratar de buscar soluciones para algunos de estos problemas. Dividimos al grupo grande en grupos pequeños, repartimos un problema a cada grupo, y les pedimos que piensen posibles soluciones.

Pasados unos minutos, el monitor pide a los grupos algunas de sus respuestas. En general, se tratará de “soluciones”:

- Difíciles de encontrar; en algún caso pueden decir que “ese problema no tiene solución”. Por ejemplo: “mi padre es un egoísta”.
- O que no se adecuan al problema real precisamente porque la situación real no está descrita. Por ejemplo: “ir al cine los sábados por la tarde” (lo aburrido es precisamente ir al cine).
- O que están descritas a su vez en términos vagos, inconcretos, o que consisten en meras declaraciones de buenas intenciones, precisamente porque el problema concreto no está bien delimitado. Por ejemplo: “tratar de tener más paciencia”.
- O que son imposibles o no deseables, también porque el problema está mal definido. Por ejemplo: “pasar del profe de matemáticas”.

El monitor señala que las soluciones a los problemas planteados no son satisfactorias porque los problemas no están bien definidos. La situación es similar a la de los problemas de matemáticas: lo primero que hay que hacer es un adecuado “planteamiento del problema”; una vez que el problema está bien planteado, es mucho más sencillo de resolver. “Plantear bien” un problema significa definirlo de modo que esté claro a qué se refieren, que no necesiten interpretación, que no haya nada confuso, y de modo que no se mezclen unos problemas con otros. El monitor toma uno o dos ejemplos:

“El problema consiste en que: mi padre es un egoísta”.

“El problema consiste en que: mi equipo de fútbol es muy malo”.

El monitor hace ver que estos problemas no tienen solución tal como está planteados:

- Hablamos de lo que una persona o un equipo “es”, no de lo que “hace”. No podemos cambiar lo que la gente “es”.
- ¿A qué nos referimos cuando decimos “egoísta” o “malo”? ¿A que no me ayuda a hacer los deberes? ¿A que me da poco dinero? ¿A que me meten muchos goles? ¿A que metemos pocos? ¿A que tenemos pocos jugadores? ¿A otra cosa? ¿Cómo puedo conseguir que mi padre deje de comportarse de modo “egoísta” si no sé a qué me refiero en concreto? ¿Cómo hacer que mi equipo sea mejor, si no concreto un poco más en dónde están las dificultades?

Los plantea de otro modo:

“El problema consiste en que: mi padre no me deja jugar con la consola hasta que no he hecho los deberes, y además no me compra los patines que yo quiero”.

“El problema consiste en que: jugamos todos al ataque, sin tener cada uno un puesto claro, y entonces nadie defiende”.

El monitor hace ver que ahora sí el problema (en realidad pueden ser varios) puede tener solución, porque ahora sí está bien definido. Puede que consiga mis objetivos o puede que no, pero al menos está muy claro qué me gustaría que mi padre cambiara o qué debo intentar cambiar en la forma de jugar del equipo.

Actividad

Tomamos uno de los trabajos de Hércules: cazar al jabalí de Erimanto. Este trabajo supone serios problemas para nuestro héroe. Vamos a ayudarlo a definirlos.

“Un problema es que:

- a. Euristeo es un envidioso”.
- b. los dioses están contra mí”.
- c. tengo que cazar al jabalí y no sé cómo hacerlo”.
- d. no tengo las armas adecuadas”.
- e. no tengo fuerza suficiente para vencerlo”.
- f. jamás podré cazar al jabalí”.

En grupo, se plantean las definiciones adecuadas (c, d y e) y las inadecuadas (a, b y f), y se escriben en la pizarra en dos columnas. El monitor plantea la pregunta:

“¿Por qué este problema (a, b o f) está mal planteado?”

El monitor refuerza de modo discriminado las respuestas correctas, y aprovecha para insistir una vez más en la necesidad de definir operativamente los problemas para poder resolverlos. Plantea entonces:

“¿Cómo podría plantearlo mejor?”

Y refuerza discriminadamente las respuestas adecuadas.



Actividad

Redefinir los problemas de la lista en términos operativos. Puede hacerse siguiendo la misma dinámica utilizada en los problemas de Hércules, en sesión, o bien como tarea para casa.



Actividad complementaria

Pedro tiene un problema: Pedro tiene un examen mañana y necesita estudiar un tema que está en un libro que prestó a su amiga María hace ya algún tiempo: ¡Ayúdale a definirlo!:

A) Pedro le dice a María:

– ¡Por favor, María, a ver si me devuelves el libro que te presté!

¿Crees que Pedro ha definido bien su problema?

SI **NO**

¿Por qué?:

B) Pedro le dice a María:

– María voy a tener un examen

¿Crees que Pedro ha definido bien su problema?

SI **NO**

¿Por qué?:

C) Pedro le dice a María:

Necesito que me devuelvas el libro que te presté ahora.

¿Crees que Pedro ha definido bien su problema?

SI **NO**

¿Por qué?:

Corrección:

A: No; Porque Pedro no le ha dicho para cuándo necesita el libro.

B: No; Porque Pedro no le dice a María lo que necesita

C: Si; Pedro le dice a María lo que necesita (el libro), y para cuándo lo necesita (ahora).



En resumen

- Ya hemos dicho que ante un problema lo que hay que hacer es pararnos a pensar cómo solucionarlo.
- Lo primero que hay que hacer es definir el problema, concretarlo, que quede muy claro a qué nos referimos y qué queremos conseguir. Esto ayuda muchísimo a estar más tranquilos y facilita el encontrar soluciones.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

Señala la frecuencia con que sueles tener actitudes como las que se expresan en las siguientes frases:

TABLA 5	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. No es necesario pararse a definir los problemas, para solucionarlos			
2. Definir un problema, ayuda a resolverlo			
3. Si algunos problemas parece que no se pueden resolver, es porque están mal definidos			
4. Los problemas se conocen perfectamente, no es necesario definirlos			
5. Algunos problemas pueden no tener solución porque están mal definidos			

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la “Tabla 5”, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

SEÑALA LA FRECUENCIA CON QUE SUELES TENER ACTITUDES COMO LAS QUE SE EXPRESAN EN LAS SIGUIENTES FRASES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. No es necesario pararse a definir los problemas, para solucionarlos	1	2	3
2. Definir un problema, ayuda a resolverlo	3	2	1
3. Si algunos problemas parece que no se pueden resolver, es porque están mal definidos	3	2	1
4. Los problemas se conocen perfectamente, no es necesario definirlos	1	2	3
5. Algunos problemas pueden no tener solución porque están mal definidos	3	2	1

De 1 a 5 puntos: Manifiestas una actitud analítica hacia la resolución de los problemas. Prefieres pararte a pensar y definir con tranquilidad los problemas que se te presentan, sabiendo que esta actitud te va a facilitar una mejor resolución de estos problemas. ¡¡Enhorabuena!!.

De 6 a 10 puntos: Tu actitud hacia la resolución de algunos problemas es positiva y te paras a analizarlos y definirlos. Pero esta actitud no la manifiestas para todas las circunstancias. Párate a pensar e identifica las circunstancias en las que no analizas y defines los problemas, sino que reaccionas con impulsividad (o con los otros tipos de reacciones que ya hemos visto). Intenta practicar en esas situaciones la técnica de definición de problemas que ya estás aplicando en otras circunstancias. ¡¡Ánimo!!.

De 11 a 15 puntos: Manifiestas una actitud que no te permite practicar la técnica de definir problemas. La técnica de definir problemas ayuda y facilita su resolución, de manera satisfactoria para las personas que la practican. Anímate a ir incorporando esta técnica en los problemas que te vayan surgiendo. Poco a poco, verás cómo la perfeccionas y notarás que los problemas que se te presentan los resuelves de manera más satisfactoria para ti mismo.

SESIÓN 6— CAZAR A LA CIERVA DEL MONTE MENALO



Objetivos

- Aprender a definir los objetivos personales como guía para solucionar los problemas.
- Practicar las habilidades de definir los problemas y de establecer objetivos.
- Generalizar las habilidades aprendidas a las situaciones de la vida fuera de la situación de aprendizaje.

Algunas ideas para reflexionar

Con el fin de centrar el objetivo de la sesión y enlazar con la anterior, el monitor plantea la siguiente situación (es importante, como siempre, que esta introducción sea **breve y participativa**):

¿Os acordáis de la sesión anterior, cuando aprendíamos a definir los problemas y veíamos que a veces no los planteábamos bien? ¿Cómo decíamos que había que plantear un problema?

(Se recuerda brevemente la habilidad de definir los problemas y los posibles errores).

Pues bien, en otro grupo distinto de éste, una chica que se llama Laura planteó el siguiente problema:

“Voy muy mal en clase”

Lo primero que hicimos fue ayudarle a plantearlo de modo más concreto. ¿Cómo podría hacerlo? (se piden sugerencias). Una posible definición puede ser:

“He suspendido cinco asignaturas”

El problema ya está mejor planteado porque ahora sabemos exactamente a qué se refiere y qué cosas le gustaría cambiar. Ahora buscaríamos posibles soluciones. Pero, antes que eso, ¿os parece fácil que Laura consiga aprobar todo en la próxima evaluación? Parece un objetivo difícil de conseguir.

Por eso, cuando pensamos acerca de un problema y buscamos soluciones, siempre tenemos que tener una idea muy clara en la cabeza: **CUÁL ES MI OBJETIVO, QUÉ ME PROPONGO CONSEGUIR**, y además que ese objetivo sea **CONCRETO** y **ALCANZABLE**.

(El monitor puede escribir en la pizarra, en letras muy grandes: **CUANDO TE ENFRENTE A UN PROBLEMA, EMPIEZA POR TENER CLAROS TUS OBJETIVOS**).

¿Qué objetivos se podría poner Laura?

A continuación el monitor puede pedir a los participantes que salgan a la pizarra y escriba cada uno un objetivo. El monitor refuerza verbalmente la participación.

Con las respuestas escritas el monitor realiza una valoración muy superficial, preferiblemente de modo socrático (haciendo preguntas a los participantes sobre la idoneidad de los objetivos propuestos de modo que sean ellos mismos quienes tomen conciencia de los bien y mal definidos). Como conclusión, el monitor orienta las respuestas de los chavales hacia el objetivo de “aprobar dos asignaturas más, en la próxima evaluación”.

¿Verdad que ahora el problema se ve más claro y más fácil de resolver?

El monitor puede sustituir el ejemplo que planteamos aquí por otro relacionado con otro ámbito distinto del colegio. Naturalmente, si es posible tomar un ejemplo real del grupo, o un ejemplo aportado por alguno de los participantes en las sesiones anteriores, aún mejor. Si hay tiempo y es posible, se pueden ir tomando otros ejemplos y repetir el mismo planteamiento:

1. Cuál es la definición inicial del problema.
2. Cómo se puede definir mejor.
3. Cuáles son mis objetivos.



Actividad

Se toma como referencia la tarea de Hércules: cazar la cierva del monte Menalo. Sobre esa historia vamos a destacar tres cuestiones:

1. La actitud de Hércules ante el problema, una actitud de “pararse a pensar” (tal como aprendimos en las sesiones 3 y 4).
2. Cómo define Hércules el problema (tal como aprendimos en la sesión 5).
3. Sobre todo, observamos que, aunque Euristeo le plantea a Hércules una serie larga de tareas, éste va de una en una, teniendo muy claros sus objetivos en cada una de ellas (en este caso, cazar a la cierva) y eso le ayuda muchísimo a resolver los problemas.

Una vez visto esto, vamos ahora a practicar. Para ello, se plantean una serie de dramatizaciones que consisten en “pensar en voz alta”, sobre situaciones de la historia de Hércules, de ellos mismos y de “otros grupos”.

La forma de desarrollar esta actividad es la siguiente: primero, el monitor deberá decir a los alumnos que deben rellenar los espacios en blanco que aparecen en la viñeta; después va enunciando problemas de modo inadecuado. Por turnos, se pide a un chaval que piense en voz alta otra forma de definir el problema (los demás pueden hacer sugerencias, pero es importante que todos participen y todos adquieran percepción de competencia). Una vez conseguido, se pide a otro que establezca objetivos. La actividad debe ser bastante rápida, buscando cierta soltura en la definición de los problemas y los objetivos.



Actividad

Finalmente, planteamos una actividad de cierre con el objetivo de generalizar lo aprendido en estas tres sesiones a las situaciones reales de la vida.

El formato de esta actividad es una “tormenta de ideas” sobre las siguientes cuestiones:

“¿A qué situaciones vuestras podéis aplicar todo esto? ¿A qué problemas que hayáis tenido hace poco? ¿A qué problemas que tenéis ahora? ¿A qué problemas de gente que conocéis, incluso de gente mayor?”



En resumen

- Siempre que te enfrentes a un problema, párate a pensar, define claramente el problema y, sobre todo, ten muy claros tus objetivos.
- Que éstos sean, sobre todo, concretos y alcanzables.

Autoconocimiento del alumno

¿CÓMO ACTÚO?

¿En cuántas ocasiones, plantearías tus objetivos como se describe en las siguientes frases?

TABLA 6	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Sacar sobresaliente en todas las asignaturas			
2. Recoger los juguetes después de jugar			
3. Lavarme los dientes todas las noches antes de ir a dormir			
4. No discutir nunca con los amigos			
5. Estudiar 5 horas en casa todos los días después del colegio			
6. Ayudar a mis amigos siempre que me lo pidan			
7. Hacer los deberes del colegio, cuando llegue a casa todos los días			
8. Esforzarme en el colegio			

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la “Tabla 6”, y ves sumando los puntos que has obtenido, según la clave que figura en la siguiente. Por ejemplo, si en la pregunta 1, has señalado “Casi Nunca”, suma 1 punto; si has contestado “Algunas veces”, suma 2 puntos; y si has señalado “Casi siempre”, suma 3 puntos. Haz lo mismo con el resto de las preguntas. Si tienes alguna dificultad, pide a tu monitor que te ayude.

TABLA 6	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Sacar sobresaliente en todas las asignaturas (No alcanzable)	1	2	3
2. Recoger los juguetes después de jugar (Alcanzable)	3	2	1
3. Lavarme los dientes todas las noches antes de ir a dormir (Alcanzable)	3	2	1
4. No discutir nunca con los amigos (No alcanzable)	1	2	3
5. Estudiar 5 horas en casa todos los días después del colegio (No alcanzable)	1	2	3
6. Ayudar a mis amigos siempre que me lo pidan (No alcanzable)	1	2	3
7. Hacer los deberes del colegio, cuando llegue a casa todos los días (Alcanzable)	3	2	1
8. Esforzarme en el colegio (No alcanzable por mal definido)	1	2	3

De 1 a 8 puntos: Planteas tus objetivos con precisión en todas las ocasiones. Esto te ayuda a lograr los objetivos que te propones siempre, te ahorra esfuerzos vanos y muchas decepciones. ¡Enhorabuena sigue así!

De 9 a 18 puntos: Algunos de los objetivos que te planteas son alcanzables, pero otros no lo son. No se debe plantear objetivos que no sean alcanzables porque produce decepción en las personas. Sabes plantear objetivos alcanzables pero no siempre lo aplicas. Intenta perfeccionar la técnica de plantear objetivos alcanzables en todas las circunstancias de tu vida. ¡Ánimo!

De 19 a 27 puntos: Planteas objetivos que no son alcanzables, o que para alcanzarlos necesitarías aplicar un enorme esfuerzo. Piensa que cuanto más ambicioso es un objetivo más difícil es mantener el esfuerzo diario necesario para conseguirlo, y por tanto es más sencillo fallar. Por otra parte hay objetivos cuyas circunstancias no dependen de ti, por tanto poco se puede plantear de antemano. Intenta ser preciso en la definición de objetivos. Comienza con objetivos diarios y que puedas conseguir con tus propios medios, con poco esfuerzo. Verás como poco a poco perfeccionas esta técnica, que es muy útil para la vida diaria, y que te ayuda a mejorar tu autoestima.

Tercera parte

¿Cómo practicar y generalizar el proceso de toma de decisiones en la vida cotidiana?



SESION 7 – EL CAZADOR CON CÍMBALOS



Objetivos

- Comprender el concepto de alternativa y su importancia como elemento básico del proceso de toma de decisiones.
- Asociar las alternativas ó búsqueda de soluciones con la creatividad.
- Entrenar en sentido general la generación de alternativas ó búsqueda de soluciones.

Algunas ideas para reflexionar

Como ya hemos visto en anteriores capítulos, a tomar decisiones se aprende y ayuda en el proceso de maduración y de desarrollo adaptativo. Cuando una persona mejora su capacidad para tomar decisiones sabe enfrentarse y resolver mejor los problemas que se van presentando a lo largo de la vida.

Existen situaciones en las que nos encontramos con unas alternativas ó posibles soluciones a los problemas bastante definidas o cerradas, pero en otras tenemos que hacer un esfuerzo por buscar todas las posibles opciones que tiene la situación inicialmente planteada. Para ello, habremos de ser “creativos” y “abrir” nuestra mente. Por ejemplo, para buscar el lugar mejor para estudiar un examen podemos pensar en varias opciones: estudiar sola en mi habitación, en la sala de estar con la TV puesta, en casa de una amiga, en la biblioteca del colegio, en el parque, etc.

Muchas de las alternativas que pueden salir cuando dejamos nuestra mente volar serán seguramente disparatadas y lógicamente no nos servirán a la hora de tomar una decisión, por ejemplo en el caso anterior podríamos señalar como una opción más estudiar sentado en la copa de un árbol y lógicamente pensar que ésta no es precisamente una opción muy realista, pero esto lo decidiremos después.

Por eso, consideraremos como dos pasos diferentes y muy importantes en el proceso de toma de decisiones, primero, buscar el mayor número de alternativas posibles y segundo, valorar cuál de ellas es la que más me conviene.

En este capítulo y en el siguiente nos vamos a detener precisamente en el primero de estos aspectos señalados y trataremos de evidenciar cómo ante cualquier situación pueden existir varias alternativas de solución y cómo podemos aprender algunos procedimientos que nos ayuden a encontrar el mayor número posible de ellas y será en los capítulos nueve y diez donde nos detendremos en cómo llevar a cabo el proceso de valoración.

Para que los niños se empiecen a familiarizar con este tema y descubran por sí mismos cómo ante una situación existen diferentes alternativas de solución y cómo cada persona tiene una capacidad para responder ante esta de forma espontánea y creativa, el monitor realizará un pequeño ejercicio de demostración que consistirá en colocar en el suelo de la clase picas, mazas, palos, etc, pidiéndoles posteriormente a los chicos que, de uno en uno, cojan alguno de los elementos que hay por la clase y que representen lo que quieran, dejándoles hacer.



Actividad

Fijémonos ahora en el trabajo que Euristeo encarga a Hércules para acabar con una plaga de aves crueles y vamos a intentar a partir de esta historia: “El cazador con címbalos”, aplicar los conceptos desarrollados en esta sesión.

El monitor cuenta a los alumnos la parte de la historia en que Hércules se enfrenta a las aves que le atacan y acabando con éstas se le plantea cómo hacer salir del bosque al resto.

Tras leer este episodio, los alumnos deben responder a las siguientes cuestiones:

1. Nombrar el objetivo que se ha podido plantear Hércules ante la situación del ataque de los pájaros
2. Ante el ataque de las aves Hércules decide probar suerte disparando sus flechas ¿Creéis que disparar a las aves es una alternativa o posible solución? ¿por qué?
3. Buscar otras tres alternativas o soluciones diferentes que podía haberse planteado Hércules

Estas preguntas se trabajarán primero en pequeños grupos y después se pondrán en común en el gran grupo.

El monitor terminará la sesión leyendo la parte de la Historia que hace referencia a la alternativa utilizada por Hércules para resolver el problema.

“De repente cae en la cuenta de que los címbalos pueden serle de utilidad para hacer salir a las aves del bosque y empieza a tocarlos con fuerza. Ante el sonido, los pájaros van saliendo y Hércules termina con todos ellos porque además Minerva hace que nunca se acaben sus flechas. Tras comprobar que había acabado con todas, siguió tocando los címbalos para agradecer a Minerva su ayuda. Todos los habitantes de las aldeas cercanas al lago agradecen a Hércules que les haya librado de los temibles pájaros. De regreso a Tirinto oye un aleteo cerca y por instinto tensa su arco para disparar, al mirar bien ve a una alondra y decide no disparar a un ave inofensiva. La alondra le acompañará todo el camino de vuelta a la posada en su hombro”.

(GREINER, “Los doce trabajos de Hércules”, 2002)



En resumen

- Para que puedas tomar la decisión más adecuada, cuanto más alternativas o soluciones posibles tengas entre las que poder elegir, mejor
- A veces las posibles soluciones pueden estar ya dadas, pero en la mayoría de las ocasiones eres tú mismo quien tiene que buscarlas.
- La mejor forma de encontrar el mayor número de alternativas posible es siendo creativo, dejando volar tu imaginación y, aunque a veces se te ocurran cosas un poco descabelladas, no te preocupes, ya las valorarás después.

Autoconocimiento del alumno

En esta sesión se ha trabajado para incrementar la capacidad que tenemos todas las personas de resolver nuestros problemas. Para ello habéis aprendido una técnica de trabajo. A continuación te proponemos un ejercicio para que entrenes y perfecciones la técnica aprendida. Una vez que lo hayas completado pide al monitor que lea lo que has escrito y te manifieste lo que opina de ello.

Presta atención a esta historia, que se titula “La historia de Juan”

“Juan ha llegado nuevo a un colegio y no conoce a nadie, por lo que se siente un poco cohibido. Juan es un niño al que le gusta mucho participar en clase. Cuando pregunta el monitor a él le gusta levantarse y responder a lo que el monitor pregunta. En este colegio lo ha intentado varias veces, pero cuando empieza a hablar siempre hay un pequeño grupo de niños que le distrae, le abuchea y le hace difícil expresarse. Juan cree firmemente que tiene derecho a participar en clase, y a expresar lo que él piensa sobre las cosas que plantea el monitor”.

Ayuda a Juan a solucionar sus problemas.

Define el problema o problemas que tiene Juan.

Escribe el objetivo u objetivos que puede plantearse Juan, para solucionar sus problemas. Piensa de una forma amplia, en todo el círculo social de Juan, que de una forma u otra son parte integrante del problema y de su solución.

Él mismo

El grupo de niños que le dificulta expresarse

Su profesor tutor

El director del colegio

La Asociación de Padres del colegio

Sus padres, hermanos o familiares

Escribe el mayor número de alternativas que se te ocurran para los objetivos que se puede plantear Juan

SESIÓN 8 – EL TORO DE CRETA



Objetivos

- Mejorar la capacidad creativa de los alumnos.
- Entrenar la capacidad de generación de alternativas ó búsqueda de soluciones a través de una actividad diseñada para este fin.

Algunas ideas para reflexionar

Como dijimos en la sesión anterior, la creatividad está en la base de aprender a generar alternativas ó buscar soluciones ante una situación concreta que requiere tomar decisiones.

La imaginación o creatividad es una forma de actuar de la mente humana y a priori podríamos afirmar que en general todas las personas tienen una aptitud para la creatividad que solo necesita ser trabajada o potenciada, es decir, se trata de una cualidad que puede fomentarse para encontrar formas diferentes de ver una misma cosa.

Hay que romper los tópicos que asocian la creatividad con lo inútil o poco práctico ya que ésta, como veremos en esta sesión, puede tener una función muy práctica y útil en esta fase del proceso de toma de decisiones.

Es cierto que hay personas que poseen una gran creatividad de modo innato o han estado en ambientes familiares, donde se les ha estimulado desde pequeños a desarrollar la imaginación, sin embargo aunque este no sea nuestro caso no hay problema, ya que sea cual sea nuestra capacidad creativa lo importante es que ésta se puede desarrollar y/o mejorar.

Existen múltiples técnicas y ejercicios destinados a ejercitar la creatividad que suelen combinar una primera fase de “producción” de ideas, con una fase posterior de “construcción” en la que estas ideas se combinan de forma que tengan algún sentido.



Actividad

- “Las Cajas de las Historias”

Para comprender mejor lo que queremos decir proponemos a continuación una actividad que conjuga estas dos fases.

El monitor como un ejercicio para “poner en marcha nuestra imaginación” irá planteando las fases de la actividad “La Caja de las Historias” una a una según las vayan realizando los alumnos.

Los pasos concretos del desarrollo de la actividad son:

Fase 1. El monitor prepara con antelación 4 cajas con tapa y una hendidura para poder depositar dentro papel (tipo a una urna). En cada caja se pondrá el nombre de las cuatro categorías seleccionadas:

Caja 1: Personaje principal

Caja 2: Lugar

Caja 3: Una acción o acontecimiento

Caja 4: Un desenlace

Fase 2. A continuación se les pedirá a los alumnos que se organicen en grupos de cuatro y que en ronda, para que todos los miembros del grupo tengan ocasión de participar, vayan escribiendo en papeles independientes: 5 posibles protagonistas, 5 lugares donde se desarrolle la acción, 5 acciones o acontecimientos en los que puede verse implicado y 5 posibles desenlaces, y cuando las hayan completado las introducirán en las cajas.

En esta fase hay que dar la instrucción clara de que las alternativas que se vayan generando para cada categoría no deberían estar relacionadas entre sí, de cara a que el ejercicio de composición de la historia posterior sea también creativo. Ej. Si se ha dicho como protagonista un astronauta, no debería nombrarse como escenario la luna.

Fase 3. A continuación el monitor pide a un representante de cada grupo que elija sin mirar una papeleta de cada caja. La combinación resultante de protagonista, lugar, acción y desenlace serán los elementos con los que cuenta el grupo para “construir” una historia.

El monitor debe indicar que la historia debe redactarse por escrito en un mínimo de 10 líneas, que hay que integrar las 5 opciones obtenidas obligatoriamente y que se pueden añadir otros elementos, personajes y lugares que ayuden a dar coherencia a la historia. Cuando la historia esté redactada se pedirá que le pongan un título.

Fase 4. Los representantes de cada grupo leerán en voz alta sus historias. Es opcional que se sometan a votación y se elija la mejor con el criterio de originalidad.



Actividad

- “El Toro de Creta”

Tras la realización de la actividad anterior el monitor realizará con los alumnos otro ejercicio de libre creación a partir de uno de los trabajos de Hércules.

El monitor leerá en voz alta en primer lugar el extracto de la historia seleccionada: “El toro de Creta”.

En ronda y cada uno aportando un retazo para proseguir la construcción imaginaria de la historia irán improvisando y componiendo de forma creativa los acontecimientos que vienen a continuación y en los que, lógicamente, debe entrar en escena Hércules.

Se puede leer cómo Hércules logró vencer al toro:

“Euristeo ordenó a Hércules que capturase al toro. Tras una ardua lucha, Hércules doblegó al monstruo y lo llevó vivo a Micenas, donde Euristeo quiso consagrarlo a Hera, quién rechazó el regalo. El toro fue puesto en libertad, atravesó la Argólide, cruzó el istmo de corinto y se quedó en la llanura de Maratón, donde posteriormente lo encontraría Teseo”.

(GREINER, “Los doce trabajos de Hércules”, 2002)



En resumen

- Ten confianza en que puedes ser creativo y que con más o menos esfuerzo acabarás encontrando varias alternativas o formas de resolver una situación.

- No te conformes con lo primero que se te ocurra y esfuérzate por encontrar varias soluciones, de esta forma tienes más posibilidades de que pueda “aparecer” la más adecuada.
- Si te encuentras “agotado” es mejor dejar descansar las ideas que se te hayan ocurrido. Puede que la solución esté ahí y no la hayas visto hasta que estés más despejado.

Autoconocimiento del alumno

En esta sesión habéis aprendido un pequeño truco para incrementar la capacidad creativa. Te vamos a proponer una historia para que puedas entrenar esta capacidad, generalizándola a la vida cotidiana. Una vez que lo hayas hecho enséñaselo al monitor, y pídele que te lo comente.

La historia de Pepe

Pepe es un niño que últimamente está un poco a disgusto en su casa. Resulta que su madre ha encontrado un trabajo fuera de casa por lo que tiene menos tiempo para hacer todas las tareas domésticas. Por esta razón el otro día, su madre reunió a todos los miembros de la familia. Estaban en la reunión: la madre, el padre, Pepe y su hermano pequeño. Después de hablar un rato, decidieron repartir de nuevo los trabajos domésticos, por lo cual a Pepe le asignaron unas nuevas tareas. Concretamente, a Pepe le tocó lo siguiente:

- Poner y quitar la mesa para comer y para cenar de lunes a viernes.
- Hacerse la cama todos los días.
- Arreglar su cuarto todos los días para que esté recogido y no haya nada tirado en el suelo.
- Comprar el pan de lunes a viernes.
- Cuidar de su hermano pequeño por las tardes de 5 a 7, de lunes a viernes.

Pepe no está contento. Cuando le asignaron estos trabajos protestó, pero no le sirvió de nada. Ahora lleva ya dos meses encargándose de hacer estos trabajos y siguen sin gustarle, pero además está notando que no le da tiempo a hacer todos los deberes que le ponen en el colegio.

Ayuda a Pepe a resolver su problema, para ello:

En primer lugar, define el problema o problemas de Pepe.

Escribe el objetivo u objetivos que puede plantearse. Piensa de una forma amplia, en todo el círculo familiar de Pepe, ya que todos tendrán que ser parte de su solución:

Él mismo

Su padre

Su madre

Su hermanito pequeño

Otras personas

Escribe el mayor número de alternativas que se te ocurran.

SESIÓN 9 – LOS ESTABLOS DE AUGIAS



Objetivos

- Clarificar el concepto de ponderación asociado al procedimiento que nos permite seleccionar la alternativa ó solución más adecuada.
- Aprender a aplicar y desarrollar el método de análisis de consecuencias como método de selección de alternativas.

Algunas ideas para reflexionar

Como ya comentamos anteriormente en esta sesión y la siguiente nos vamos a detener en presentar algunos procedimientos que nos ayuden, una vez que se han encontrado todas las alternativas de solución posibles ante una situación, a valorar cuál es de todas ellas la más apropiada.

La ponderación de alternativas hace referencia a cómo, aplicando métodos concretos, llegamos a establecer criterios de comparación entre las alternativas y a continuación juicios de valor de cómo cada alternativa cumple en mayor o menor medida con el criterio de comparación establecido. Un ejemplo simple sería el siguiente:

- La situación planteada es elegir entre distintos CDs de música actual para hacer un regalo de cumpleaños a mi amigo.
- Los criterios que utilizaremos para iniciar el proceso de valoración deben ser definidos de antemano y ser unas cualidades que posean todas las alternativas para que sirvan de elemento de comparación. En el ejemplo anterior podrían ser: el precio, que haya salido al mercado recientemente, el grupo musical que más le gusta a mi amigo, etc.
- En el proceso de valoración podemos encontrarnos con situaciones en las que tengo pocas alternativas de elección, así siguiendo nuestro ejemplo, si tengo una cantidad limitada de dinero para comprar el regalo, evidentemente el criterio de comparación que vamos a utilizar para hacer nuestra valoración será el precio y elegiremos el más barato.

Pero podría ocurrir que no tengamos ninguna limitación y entonces tengamos que barajar diferentes criterios de valoración para elegir la alternativa más adecuada.

En estos casos, es apropiado utilizar el procedimiento de valoración de consecuencias a corto, medio y largo plazo de cada una de las alternativas antes de tomar una decisión u otra.



Actividad

Para comprender mejor cómo se aplica el procedimiento de valoración de alternativas como método de valoración de alternativas, vamos a realizar una actividad basada en uno de los trabajos de Hércules: “Los Establos de Augias”.

1. El monitor leerá el pasaje seleccionado de esta historia y planteará cuatro alternativas, la que realmente recoge la historia completa y tres más inventadas al efecto de poder valorar alternativas mediante el análisis de consecuencias. Las tres alternativas que nos “inventamos” y que no son parte de la historia real son:
 - Matar a todos los bueyes. Ofrecerlos en sacrificio a los dioses para que no le castiguen por no cumplir el trabajo tal y como se le ha encomendado y cerrar todas las puertas y ventanas de los establos condenándolos para siempre.
 - Al ver el enorme esfuerzo que supone limpiar todos los establos, volver a Tirinto sin haberlo hecho y engañar a su primo Euristeo contándole que ya ha realizado el trabajo encomendado.
 - Ir durante meses por el reino de Augias reclutando campesinos que le ayuden a limpiar a cambio de prometerles un buey a cada uno cuando terminen el trabajo.
2. Para simplificar el proceso los alumnos deberán analizar las consecuencias de cada una de estas alternativas a corto y largo plazo:
 - A corto plazo nombrando la consecuencia inmediata para Hércules en la situación donde se esté realizando la acción.
 - A largo plazo describiendo las posibles consecuencias para Hércules en función del objetivo que tiene el protagonista de cumplir los 12 trabajos como medio para poder ser perdonado de la muerte de sus hijos.

3. Tras la primera tarea de enunciar consecuencias, se les pedirá a los alumnos que califiquen de positiva o negativa cada una de las consecuencias que hayan elaborado y que seleccionen aquella que tenga menos consecuencias negativas.
4. Una vez realizada su elección comprobar si la alternativa elegida coincide con de Hércules. Para ello, el monitor leerá la segunda parte de la historia para ver cuál fue la que este realmente utilizó.

“Hércules salió del palacio y se dirigió a los establos. Ordenó que sacaran a todo el ganado y lo llevaran a los campos cercanos. Tapándose la cara con la piel del león de Nemea fue abriendo puertas y haciendo grandes agujeros en las paredes que comunicaban los establos. Excavó un cauce desde los ríos hasta los establos y después moviendo grandes piedras cambió el curso de los ríos que empezaron a discurrir por el nuevo cauce y llegaron hasta los establos limpiando con la fuerza de sus aguas todo el estiércol acumulado en ellos. Cuando todo quedó bien limpio y lavado, realizó la operación contraria, haciendo que los ríos volvieran a recuperar su cauce natural. Cuando Hércules va a palacio a decir que ha conseguido limpiar los establos y pide su recompensa, Augias niega haberle prometido nada. Llamen a Fileo hijo de Augias para que testifique y éste reconoce que su padre miente. Se produce un altercado en el que muere Augias y Fileo es proclamado nuevo rey. Fileo entrega a Hércules 300 bueyes que decide llevar a su primo Euristeo como ofrenda porque a él el poder y la riqueza no le interesan. En el camino de vuelta piensa como si algunos ensucian la tierra, tendrán que venir otros después a limpiarla”

(GREINER, “Los doce trabajos de Hércules”, 2002)



En resumen

- Para tomar una decisión debemos contar con métodos que nos permitan comparar las alternativas o posibles soluciones y nos ayuden a saber cuál de ellas es la más adecuada.
- Cuando ante una situación barajamos varias alternativas de solución en las que todas tienen cosas que son importantes para nosotros, lo mejor que podemos hacer es aplicar el método de análisis de consecuencias.
- Es importante que se analicen tanto las consecuencias a corto como a largo plazo, ya que a veces las mejores soluciones no siempre son las que resuelven los problemas de forma inmediata.

Autoconocimiento del alumno

En las dos sesiones anteriores hemos practicado la técnica de definir problemas, plantear objetivos alcanzables y generar alternativas. En esta sesión y en la siguiente se avanza en la técnica de resolución de conflictos. En esta sesión se ha trabajado en el análisis de consecuencias. Te proponemos otra historia para que entrenes la aplicación del análisis de consecuencias. Una vez que lo hayas hecho, dáselo al monitor para que te lo comente.

Te proponemos otra historia, que se titula “La historia de Luisa”

Luisa es una chica a la que no le gusta mucho ir a la escuela. Bueno esto no es del todo exacto. Si que le gusta ir a la escuela, lo que sucede es que el monitor le pide que lea en voz alta, lo pasa muy mal. Ella cree que tiene derecho a asistir a la escuela y a estar tranquila en ella, sin tener que avergonzarse porque aún no lea perfectamente.

Ayuda a Luisa a resolver sus problemas. Una vez que lo hayas hecho pide al monitor que lea lo que has escrito y te manifieste lo que opina de ello.

En primer lugar, define brevemente el problema o problemas que tiene Luisa.

Describe qué objetivos puede marcarse Luisa. Recuerda que Luisa tiene un círculo de relaciones sociales que pueden ayudarla en la resolución de su problema.

Hacia ella misma

Su profesor

El director del colegio

Sus compañeros de clase

Con la Asociación de Padres del colegio

Con sus padres

Con otras personas

Escribe el mayor número de alternativas que se te ocurran para los objetivos que se puede plantear Luisa.

Plantea el análisis de consecuencias para cada una de las alternativas que has propuesto para Luisa

SESIÓN 10 – EL CANCERBERO



Objetivos

- Aprender a aplicar y desarrollar el método de asignación de valores como otro procedimiento que nos permite seleccionar la alternativa más adecuada.

Algunas ideas para reflexionar

Para seguir profundizando en el tema de la ponderación o valoración de alternativas, vamos a presentar en este capítulo otro método que nos puede servir también para ayudarnos en este proceso.

Según algunos autores las decisiones se clasifican en decisiones con incertidumbre y decisiones sin incertidumbre. Esto significa que hay situaciones y supuestos de decisión o elección en las que conocemos con bastante certeza el escenario de elección, las alternativas entre las que podemos optar y las consecuencias previsibles que se derivan de cada elección. Para poner un ejemplo, es evidente que resulta una decisión con mayor margen de incertidumbre elegir qué itinerario educativo seleccionamos el año próximo, comparado con la elección entre cuatro modelos de zapatillas deportivas que nos muestra el vendedor en una tienda.

En general podemos decir que para las decisiones con incertidumbre es preferible utilizar métodos como el análisis de consecuencias que hemos desarrollado en el capítulo anterior, mientras que para las decisiones sin incertidumbre, puede ser más adecuado aplicar el procedimiento de asignación de valores que a continuación se presenta.

Este procedimiento puesto en la práctica resulta muy fácil de aprender. Por ello, vamos a verlo a través de un ejercicio que nos va a facilitar la comprensión de cómo se hace.



Actividad: “Me voy a comprar un perro”

El contenido de esta actividad es solo una de las muchas situaciones de elección entre distintas alternativas que se puede plantear a los alumnos. El monitor, una vez conocido y familiarizado con el desarrollo de la técnica, puede cambiar el contenido de la actividad por otro que le parezca más acorde con la edad de los alumnos.

Paso I. Definición de la situación

Queremos comprarnos un perro, pero no hemos decidido todavía de qué raza lo queremos. Las opciones que barajamos son: Doberman, Pekinés, San Bernardo y Fox Terrier, y las características más importantes de cada uno de ellos son las siguientes:

Perro A: Doberman

De una clase y elegancia exquisitas, el Dobermann es un buen defensor que tiene una no siempre merecida fama de loco y agresivo. Y es que la importante premisa de que el carácter del perro depende de su educación, es en esta raza, más acertada que nunca. Es poco amigo de otros perros y de los cambios de dueño. Es fruto de los cruces de Louis Dobermann policía y cazador de perros. Carácter intrépido, con mucha personalidad. Buen guardián. Altura de 65 a 70 cm. Peso de 30 a 42 Kg. Relación con niños: correctas. Relación con perros: malas. Coste mantenimiento: Alto

Perro B: Pekinés

La leyenda dice que el Pekinés nació del amor entre un león y una mona, de donde le vendría su aspecto y su carácter orgulloso, digno y valiente. Es de tamaño pequeño por lo que se ha adaptado perfectamente a vivir en un piso. No necesita paseos ni ejercicio, sino un cojín bien cómodo para darse sus buenas siestas. Sin embargo es más perro de una sola persona que de toda una familia. Carácter independiente, vivaz, orgulloso. A veces distante, frío

y enigmático. Altura de cm. Peso de 2 a 8 Kg. Relación con niños: excelentes. Relación con perros: malas. Coste mantenimiento: Bajo

Perro C: San Bernardo

Todo un símbolo, el San Bernardo es una de las razas más conocidas y más imponentes. Digno y poderoso es tranquilo y benevolente y soporta mal la vida en ciudad. Desde el siglo XVIII empezó a cobrar su merecida fama de perro de salvamento. Carácter tranquilo, equilibrado, reflexivo y fiel. Altura de 63 a 75 cm. Peso de 60 a 100 Kg. Relación con niños: buenas. Relación con perros: buenas. Coste mantenimiento: Alto

Perro D: Fox Terrier

Existen dos variedades, la de pelo duro –la más famosa– y la de pelo liso. Como su nombre indica son cazadores de zorros, aunque son apreciados por ser vivaces animales de compañía. Carácter despierto y decidido. Altura de 36 a 39 cm. Peso de 7 a 8 Kg. Relación con niños: buenas. Relación con perros: buenas. Coste mantenimiento: Bajo

Paso 2. Establecer los criterios de valoración

Lo primero que debemos hacer es establecer los criterios de valoración que nos permitirán ir comparando las alternativas que tengo, siendo, en el ejemplo que estamos desarrollando, los siguientes:

La finalidad para la que queremos al perro (compañía, trabajo, protección, para concursar, etc)

El tamaño. Debemos valorar el tipo de vivienda en la que habitamos (piso, chalet, casa de campo, si tenemos terraza o jardín, etc) ya que esto puede condicionar el espacio del que dispondrá el animal y a nosotros nos informará de si tenemos limitaciones o no en función del tamaño de perro que debemos elegir.

El temperamento o carácter del animal. Según la finalidad que hayamos señalado podemos preferir un animal alegre y juguetón o un animal que sea muy fiel y obediente a las órdenes si lo queremos para trabajar, e incluso un animal con cierto “mal carácter” si lo elegimos con la función de protección.

El gasto que acarrea su cuidado, alimentación etc. y si en este sentido tenemos una cantidad límite para mantener económicamente al perro.

Paso 3. Puntuar en cada alternativa el grado de cumplimiento de cada uno de los criterios

	DOBERMAN	PEKINÉS	SAN BERNARDO	FOX TERRIER
FINALIDAD	1	2	3	4
TAMAÑO	2	4	1	3
TEMPERAMENTO	1	2	4	3
GASTO	1	4	2	3
SUMA	5	12	10	12

El monitor irá puntuando en una pizarra con la ayuda de todo el grupo cada una de las alternativas en orden decreciente, dando un 4 al que mejor se ajuste al criterio establecido, 3 al siguiente, 2 al siguiente y 1 al que peor lo cumpla. Así por ejemplo, si queremos un perro para proteger la casa daríamos un 4 al Doberman, un 3 al San Bernardo, un 2 al Fox Terrier y un 1 al Pekinés.

Una vez hecho esto con todos los criterios de valoración, se suma la puntuación obtenida en cada perro y nos dará una primera elección, seleccionando aquel que haya obtenido mayor puntuación.

Pero puede que este método haya dado como resultado una elección que no acaba de convencernos ó, como pasa en el ejemplo, que haya dos que obtienen la misma puntuación y no nos resuelve la elección.

Esto ocurre porque hemos dado la misma importancia a todos los criterios de valoración que hemos propuesto, sin tener en cuenta algo muy importante a la hora de hacer una valoración y es, establecer también, cómo ordenaríamos por orden de preferencia estos criterios. Por ejemplo, según las circunstancias puede tener más importancia el carácter del perro que el tamaño, o para otros puede ser lo más importante el gasto que suponga mantenerlo que la finalidad, ya que el objetivo es poder costear su mantenimiento con los escasos medios económicos que te han marcado tus padres, etc.

Paso 4. Puntuación de los criterios de valoración según nuestras preferencias

Vamos entonces a dar distinta importancia a cada criterio de valoración ordenándolos por su grado de preferencia para nosotros.

Para ello intentamos pensar en nuestro ideal:

Ej. Lo que realmente nos gustaría es un perro de compañía, con buen carácter (alegre, juguetón, ágil). El tamaño no es muy importante porque vivo en una casa de campo, sólo sería relevante cuando vamos de viaje para que quepa en el coche. Su mantenimiento no es una circunstancia importante ya que mis padres no me han puesto un límite al gasto que puede suponer su mantenimiento.

Según hemos definido nuestro ideal la puntuación que daríamos a los criterios establecidos sería la siguiente:

TEMPERAMENTO	4
FINALIDAD	3
TAMAÑO	2
GASTO	1

Paso 5. Aplicar el orden de prioridad establecido a la puntuación primera que dábamos a cada alternativa

	DOBERMAN	PEKINÉS	SAN BERNARDO	FOX TERRIER
FINALIDAD 3	$1 \times 3 = 3$	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 3 = 9$	$4 \times 3 = 12$
TAMAÑO 2	$2 \times 2 = 4$	$4 \times 2 = 8$	$1 \times 2 = 2$	$3 \times 2 = 6$
TEMPERAMENTO 4	$1 \times 4 = 4$	$2 \times 4 = 8$	$4 \times 4 = 16$	$3 \times 4 = 12$
GASTO 1	$1 \times 1 = 1$	$4 \times 1 = 4$	$2 \times 1 = 2$	$3 \times 1 = 3$
SUMA	5/12	12/26	10/29	12/33

Ahora sí tenemos otra solución a la elección ajustada a nuestras preferencias y al orden de prioridades que hemos establecido: el Fox Terrier es el perro ideal a nuestros gustos.



Actividad

- El cancerbero

Como se aprecia en el ejercicio anterior es muy importante a la hora de tomar decisiones tener claras nuestras propias opiniones: aquello que consideramos importante frente a los aspectos menos importantes de las cosas, pues estos “valores” son los que nos van a servir de guía para saber elegir y decidir cuál es la alternativa correcta.

Para que los chavales tengan la oportunidad de reflexionar sobre la dificultad de establecer los criterios de valoración de distintas opciones, vamos a detenernos brevemente en uno de los trabajos de Hércules “El cancerbero”.

El monitor leerá a los alumnos el pasaje seleccionado de la historia, cuando Caronte cuenta a Hércules que en el llamado Campo de la Verdad, Plutón,

Dios de los muertos, pesa las almas de éstos y decide si irán a Los Campos Elíseos o por el contrario al Tártaro o infierno y les planteará la siguiente pregunta para reflexionar entre todos:

¿Os imagináis que tarea tan difícil la de Plutón al tener que valorar las cualidades y los defectos de cada persona, sus acciones buenas y malas a lo largo de su vida para decidir sobre su eternidad en el paraíso o el infierno?

Centrándonos en esta difícil tarea que cuenta la historia de Hércules, se les pedirá que se pongan en la piel de Plutón, y para “pesar las almas” que piensen al menos en cinco cualidades o valores positivos que consideren importantes en las personas, así como en cinco defectos ó valores negativos que se deben de evitar a toda costa, para que les sirva como criterios de decisión a la hora de llevar a cabo tan importante tarea.

Esta actividad de elaborar un listado de valores concluirá con la insistencia del monitor en la importancia de saber cuáles son nuestros valores, las cosas que son importantes para mí, para ayudarnos a tomar decisiones.



En resumen

- Un procedimiento que puedes utilizar para tomar decisiones es valorar las características de cada alternativa según tus preferencias.
- Esto supone que hay que pararse a ordenar nuestras ideas y decidir qué es lo realmente importante para ti a la hora de elegir.
- No siempre lo más importante coincide con lo que más nos apetece, lo que es más bonito o aquello que está más de moda, puede que por encima de estas cosas haya otras cuestiones “más serias” para ti y que las valores más.

Autoconocimiento del alumno

En esta sesión se ha trabajado el método de asignación de valores, como técnica para seleccionar la alternativa más adecuada. Te proponemos que practiques lo que has aprendido mediante la resolución de otra historia. En este caso se titula :

“La historia de María”.

“María tiene un grupo de amigas desde hace bastante tiempo. Son del mismo barrio, y aunque no van al mismo colegio quedan todos los fines de semana, y hablan por teléfono casi todos los días. Una de las chicas del grupo, Elena, hablando por teléfono ha comentado a María que ha comprado unos cigarrillos y que el próximo fin de semana está dispuesta a fumárselos. María se ha sorprendido mucho pues ella no se había planteado nunca este tema. Naturalmente ha oído hablar de que algunos jóvenes fuman e incluso ha visto a compañeros suyos, un poco mayores que ella, que comienzan a fumar. Pero ella no se ha propuesto de momento este tema, y está confundida. No sabe qué hacer, y no sabe cómo debe reaccionar cuando el próximo fin de semana su amiga Elena saque los cigarrillos y los ofrezca para que todas las amigas los fumen”.

Ayuda a definir el problema que se le ha presentado a María. Plantea la definición del problema o problemas, los objetivos y alternativas y utiliza el método de asignación de valores que has aprendido en esta sesión, para ayudar a que María elija la mejor alternativa. Muestra tu trabajo al monitor del programa, y pídele que te lo comente.

- En primer lugar, define brevemente el problema o problemas que se le ha presentado a María.
- Escribe qué objetivos puede marcarse María (recuerda que puedes marcar objetivos relacionados con su círculo de relaciones sociales).

Hacia ella misma

Hacia su grupo de amigas

Sus padres, hermanos y otros familiares

Su profesor, el director del colegio, y sus compañeros de clase

Con la Asociación de Padres del colegio

- Escribe el mayor número de alternativas que se te ocurran para los objetivos que ha planteado para María.
- Plantea el método de asignación de valores para cada una de las alternativas que has propuesto para solucionar el problemas que tiene María.

SESIÓN 11 – EL CINTURÓN DE HIPÓLITA



Objetivo

- Aprender a elaborar un plan de acción, previendo los posibles obstáculos en su desarrollo, y creando alternativas para resolverlos.

Algunas ideas para reflexionar

En las sesiones anteriores hemos practicado los diferentes pasos a recorrer en un procedimiento razonado de toma de decisiones y solución de problemas, hasta llegar a la elección de la alternativa supuestamente más eficaz. En esta sesión vamos a abordar el último de los pasos previos del procedimiento, antes de llegar a la puesta en práctica de la alternativa elegida: la elaboración del plan de acción; es decir, una vez elegido el QUÉ hacer, tendremos que pensar CÓMO hacerlo.

Para ello, trataremos de ayudar a Hércules a planificar una de sus aventuras más complicadas: la de conseguir el cinturón de la reina Hipólita, diosa de las amazonas.



Actividad

En este pasaje de la historia de Hércules, nuestro héroe tiene que hacer frente a un complicado trabajo: conseguir para Admete, la consentida hija del rey Euristeo, el cinturón de oro y diamantes de Hipólita, reina de las amazonas. Para hacer todavía más complicada la misión, Euristeo solicita a Hércules que, a poder ser, consiga el preciado cinturón sin provocar una guerra, consciente de la crueldad y la fiereza de las amazonas.

- LA “RUEDA DE PRENSA”

La actividad consiste en ayudar a Hércules a planificar su viaje a Capadocia, el reino de las amazonas, y más concretamente a su capital, Temiscira, para visitar a la reina Hipólita y tratar de hacerse con su cinturón. Para ello, se presenta a los niños todo el proceso de toma de decisiones seguido por Hér-

cules, con la alternativa elegida por éste: tratar de negociar el intercambio del cinturón por unos regalos.

El monitor comienza explicando al grupo la presente misión encomendada a Hércules por parte de su primo Euristeo: conseguir para su hija Admete el cinturón de la reina Hipólita;

Después, presenta al grupo el proceso de toma de decisiones seguido por Hércules, haciendo referencia a la viñeta que contiene el manual de los niños.

- **Problema:** Euristeo me pide que le traiga para su hija el cinturón de Hipólita.
- **Objetivo:** traerle el cinturón, pero evitando en lo posible provocar una guerra y causar sufrimiento a nadie.
- **Alternativas:**
 - Entrar de noche en el palacio de la reina y quitarle el cinturón mientras duerme.
 - Ofrecer regalos a la reina a cambio del cinturón.
 - Disfrazarse de amazona y entrar en su corte, asesinarle, quitarle el cinturón, y salir corriendo sin dejar rastro.
 - Llevar muchos hombres con él y librar una batalla contra las amazonas hasta acabar con todas.
 - Tratar de enamorar a la reina y pedirle después el cinturón.
 - Tratar de compincharse con una amazona para que robe el cinturón, a cambio de una recompensa.
- **Valoración de las alternativas y elección de la mejor:** después de pensar los pros y los contras de cada una, Hércules decide utilizar la estrategia de llevar regalos para negociar con Hipólita la entrega de los mismos a cambio del cinturón. El resto de alternativas tenían algunas ventajas, pero podían provocar una guerra entre los reinos de Tiresias y de Capadocia, y Hércules no quería que nadie sufriera. También podía tratar de enamorar a la reina, pero Hércules sabía que era muy malo como actor.

A continuación, el monitor explica a los niños que deben ponerse en la piel de Hércules para pensar cómo van a llevar a cabo la misión, preparando todos los detalles del viaje. Además, el “Diario de Micenas”, y “La Voz de Tirinto”, los periódicos más importantes de los reinos gobernados por Euristeo, desean hacerle una entrevista para preguntarle cómo va a tratar de resolver este problema, por lo cual le harán muchas preguntas acerca de los detalles de la aventura, que tendrá que contestar. Habrá que tenerlo todo perfectamente planificado, pues casi todo el mundo en estos reinos leen estos periódicos, y la expedición de Hércules ha levantado gran expectación.

Después, el monitor divide a los niños en grupos de cinco o seis. Uno de ellos representará a Hércules y sus hombres (Filos, el “brazo derecho” de Hércules, y su tropa), y deberá planificar todos los detalles de la misión, anticipando las posibles preguntas de los periodistas. El resto de grupos deberán hacer de periodistas, y preparar la rueda de prensa, pensando las preguntas que harán en la misma. Cada grupo de “periodistas” nombrará un portavoz, que será quien participará en la rueda de prensa.

Una vez finalizado el trabajo de grupos, se simulará una rueda de prensa, colocando frente a frente al grupo de Hércules y sus hombres (Hércules puede apoyarse en sus hombres para contestar a las preguntas), y al de los portavoces de los grupos de “periodistas”.

El monitor puede ayudar a los periodistas con algunos ejemplos de preguntas, tales como:

¿Cuántos hombres le acompañarán en la misión? ¿Por qué?

¿Cómo encontrarán a la reina Hipólita?

¿Van a ir armados?

¿Y si las Amazonas les atacan cuando les vean?

¿Han pensado en qué ocurrirá si les tienden una emboscada?

¿Y si a la reina no le gustan los regalos?



En resumen

- A veces, cuando decidimos resolver un problema de una determinada manera, es bueno planificar despacio cómo lo vamos a resolver, eligiendo bien el momento, el lugar, los pasos a dar, etc. Por ejemplo, si he decidido hablar con el entrenador porque apenas me saca en los partidos (en lugar de, por ejemplo, dejar el equipo), sería bueno elegir el momento más oportuno, en un lugar tranquilo,...
- También es bueno pensar de antemano qué podré hacer si las cosas no salen como yo espero que salgan. Por ejemplo, si he decidido hablar con un compañero de clase que anda hablando mal de mí, puedo pensar qué voy a hacer en caso de que no lo admita, o de que se ponga agresivo conmigo.
- Para finalizar, se pide a los niños que cuenten algún problema que hayan resuelto recientemente y que cuenten el plan que siguieron, se les felicita por sus intervenciones, y se les emplaza para la sesión siguiente.

Autoconocimiento

En esta sesión se ha trabajado para entrenar la capacidad de poner en marcha un plan de acción para lograr el objetivo que nos hayamos propuesto. Este plan de acción debe incluir “actuaciones” para el caso de que la alternativa que se haya elegido no sea viable o falle. Lo que aquí se llama “actuaciones” quiere decir que hay que hacer una especie de “manual auxiliar con un plan alternativo” que puede titularse: “Qué puedo hacer si me falla la alternativa preferida”.

En la sesión 9 y en la 10, se han propuesto dos historias que te han permitido entrenar todo el procedimiento de resolución de problemas. Lo que te proponemos ahora es que retomes estas historias y hagas lo siguiente:

- Planifiques cómo las vas a poner en marcha, detallándolas lo más posible.
- Propongas un plan “de emergencia alternativo” para cada una de las alternativas que han resultado elegidas por si acaso éstas fallaran.

Una vez que lo hayas realizado, dáselo a leer a tu monitor, para que te comente los resultados que has propuesto.

SESIÓN 12 – LAS YEGUAS DE DIOMEDES



Objetivos

- Practicar el procedimiento de toma de decisiones
- Promover la toma de decisiones reflexionada frente a la impulsividad.

Fundamentación de la actividad

Se trata de una actividad a realizar en pequeños equipos de 4 personas, donde se obtienen puntos para un equipo, tanto por la rapidez con la que se muevan sus miembros como por su capacidad de reflexionar para completar cada uno de los pasos del método para tomar decisiones. La puntuación por cada uno de estos aspectos (puntuación y rapidez) es sin embargo ponderada, de modo que se obtienen más puntos por “pensar” que por “precipitarse”, aunque “precipitarse” también sirva para conseguir puntos, como suele ocurrir en las decisiones en la vida real.

Desarrollo de la actividad

El monitor comienza haciendo referencia a la misión de Hércules de conseguir para Euristeo las feroces yeguas del rey Diomedes, apoyándose para ello en la viñeta de la sesión. La viñeta hace referencia a los dos modos de comportarse ante los problemas: el impulsivo, representado en este caso por los hombres de Filos, y el reflexivo, representado por Hércules. Se destacan en las viñetas tres momentos de la solución del problema en los que quedan patentes estos dos estilos de afrontamiento:

MOMENTO	HOMBRES DE FILOS	HÉRCULES
1. Actitud frente al problema	No controlan sus nervios (“¡uf, esta tarea es horrible, no seremos capaces!”)	Trata de tranquilizarse y pensar (“¿no os parece mejor pararnos a pensar qué se puede hacer?”)
2. Estilo de Afrontamiento	Impulsivo (“¡venga, entremos por la fuerza a por las yeguas y acabemos con esto cuanto antes!”)	Piensa en diversas posibles soluciones (“¡un momento, vamos a ver qué posibilidades tenemos!”)
3. Elección de la mejor solución	Irreflexivo (“vale, probemos cualquiera y a ver qué pasa”)	Razonado (“veamos, si elegimos entrar por la fuerza conseguiremos..., si elegimos esperar...”)

- Ginkana de las decisiones

A continuación, se divide al grupo en subgrupos de 4 niños, cada uno de los cuales forma un equipo.

Los equipos se colocan en la línea de salida; se trata de que, a relevos, cada uno de los miembros de un equipo haga un recorrido de unos 25 metros (llegar hasta un poste, girar y regresar). Los primeros niños en salir (uno de cada equipo) lo harán a la vez, y deberán hacer el recorrido metidos en un saco; los segundos, sosteniendo un huevo en una cuchara (debiendo empezar de nuevo el recorrido si se les cae); los terceros, a la pata coja (sobre una pierna la ida, y sobre otra, la vuelta, debiendo empezar de nuevo el recorrido si pisan tres veces con los dos pies); finalmente, los cuartos deberán hacerlo con los pies atados.

El juego comienza exponiendo a todos los equipos un caso en el cual ellos también tienen que tomar una decisión a partir del procedimiento descrito a lo largo de las sesiones anteriores. Para ello, se puede utilizar un caso como “El caso de Luis”, u otro más acorde con las características particulares del grupo.

Luis sabe que el padre de Nieves tiene tendencia a beber demasiado, y que cuando lo hace se pone violento. Muchas veces Nieves ha llegado al colegio con moraduras en el cuerpo. De todas formas ella quiere a su padre y le dice al monitor que se ha caído de la bici. Pero a Mikel le dice que ha sido su padre, y que ahora está empezando a pegar a su hermano pequeño también. A Mikel le gustaría contárselo a alguien que le pudiera ayudar, pero ha jurado a Nieves no decírselo a nadie. Mientras que Mikel piensa qué se puede hacer, ¿podrías ayudarlo a resolver el problema?

(PALMER, PAT et al. (1992): Autoestima manual para adolescentes. Cintaco)

A cada equipo se le entrega Anexo I (diferentes elementos para rellenar durante el transcurso del juego). Cada vez que uno de los participantes realiza su recorrido, y antes de que parta el siguiente, los niños tienen que completar en grupo uno de los pasos del procedimiento. No necesariamente tienen que esperar a terminar el trabajo, pueden dejarlo en cualquier momento y seguir corriendo. Irán más rápido, ganarán más puntos por terminar antes que otros grupos, pero perderán la oportunidad de ganar todavía más por no completar adecuadamente la tarea. Cuando un equipo termina la tarea correspondiente, o bien decide continuar sin terminarla, sale el corredor siguiente, y así hasta completar los cuatro participantes por cada grupo.

Las tareas a realizar después de cada carrera serán las siguientes:

Al terminar el corredor 1: marcarse tres objetivos para el problema que se ha planteado (el caso de Luis).

Al terminar el corredor 2: pensar todas las alternativas que se les ocurran (cuantas más, más puntos), para resolver ese problema, y seleccionar después tres de ellas.

Al terminar el corredor 3: completar el cuadro de ventajas y desventajas de cada una de las tres alternativas en la ficha que se les entrega.

Al terminar el corredor 4: elegir la mejor alternativa.

Se establecen los siguientes criterios de puntuación:

Por cada uno de los objetivos del paso 1: 15 puntos.

Por cada una de las alternativas planteadas: 20 puntos.

Por cada una de las ventajas o desventajas de cada opción: 15 puntos.

Por la elección de la mejor alternativa: 25 puntos si sirve para conseguir los tres objetivos; 15 puntos si sirve para conseguir dos; 5 puntos si sirve para conseguir uno.

Por conseguir el primer puesto en la carrera: 35 puntos; por el segundo: 20 puntos; por el tercero: 15 puntos; por el cuarto: 10, etc.

El juego termina cuando el último equipo finaliza su recorrido, siempre que su tiempo no exceda de media hora. En ese caso, no se le concederá ningún punto por puesto, pero se contabilizarán todos los puntos que consiga por completar cada uno de los pasos.

Al finalizar el juego, se suman las puntuaciones de cada equipo, se reúne a los niños, y se extraen las conclusiones, a partir de los contenidos expuestos en el capítulo de “Toma de Decisiones” del Manual de Formación.

ANEXO I

Ficha – Toma de Decisiones

OBJETIVO 1:

OBJETIVO 2:

OBJETIVO 3:

TOTAL: _____

ALTERNATIVAS:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

Nº: _____ x 20 = _____ puntos

VENTAJAS E INCONVENIENTES

ALTERNATIVA	VENTAJAS	INCONVENIENTES
1.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Nº ventajas/inconvenientes (máx. 18) = ___ x 15 = _____ puntos

LA MEJOR ALTERNATIVA

.....

Puntos: _____

PUESTO OBTENIDO _____ Puntos: _____

PUNTUACIÓN TOTAL: _____ puntos

SESIÓN DE CIERRE: LOS BUEYES DE GERIONES



Objetivos

- Practicar el procedimiento de toma de decisiones.
- Promover la toma de decisiones reflexionada frente a la impulsividad.



Actividad

Historia de Fran (12 años):

Fran y sus amigos están reunidos como siempre antes de ir a clase, en el parque de su barrio. La primavera ya está llegando y hace un sol fantástico para pasear. Uno de los chicos (Luis, el jefecillo) propone que ya son mayores para ir a clase por la tarde y que por qué no se van a ver el entrenamiento de su equipo de fútbol favorito. Todos saben que está prohibido pasar y que la única forma de acceder al campo es cruzando la vía del tren en la que ya ha ocurrido más de un accidente mortal. La mayoría de los chicos están de acuerdo con Luis, incluso el mejor amigo de Fran parece querer ir.

Fran sabe que no deberían faltar a clase, ya que se acerca el final de curso y estos días son importantes, además es consciente del peligro que conlleva cruzar la vía del tren para ir al campo de entrenamiento, pero no quiere quedar mal ante su pandilla ni ante su líder. ¿Cuál sería para ti la decisión más acertada si estuvieras en su lugar?

Fundamentación de la actividad

Se trata de una actividad similar a la de la sesión anterior, en la cual los niños deben superar por equipos una serie de pruebas, obteniendo puntos tanto por la rapidez en la ejecución de las pruebas como (sobre todo), por el carácter reflexivo de sus respuestas.

Desarrollo de la actividad

El monitor comienza la sesión subrayando la idea de que es la inteligencia de Hércules la que mejor le ayuda a resolver sus problemas, a pesar de ser el hombre más fuerte que se haya conocido nunca. Sólo cuando Hércules recordaba los sabios consejos de Lino y de Minerva conseguía salir victorioso de sus aventuras (“Hércules, tu inteligencia es mucho más importante que tu fuerza”, le decían siempre).

A modo de ejemplo, el monitor cuenta el episodio de Hércules con el gigante Geriones, al que hace referencia la viñeta correspondiente a esta sesión, apoyándose en la ficha de la carpeta del alumno. En esta secuencia, Hércules se enfrenta a Geriones, un gigante de tres troncos y tres cabezas al que no consigue vencer, hasta que se para a pensar y se ocurre una estrategia: sabedor de que los ojos del gigante son especialmente sensibles a la luz, le orienta hacia el sol, ya poniente, quedando cegado.



Actividad

- Carrera de orientación

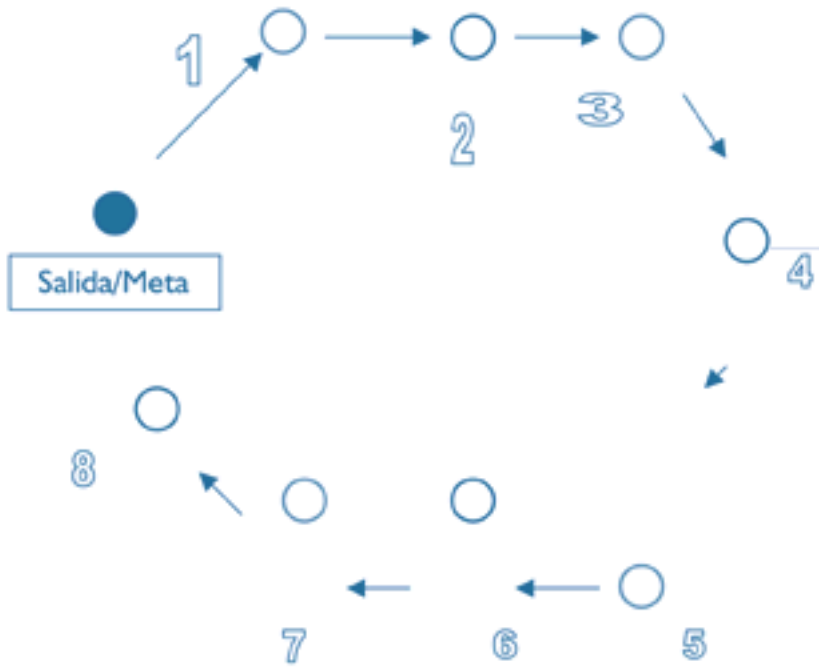
Para que la actividad sea más motivadora y excitante vamos a realizar una pequeña carrera de orientación por el colegio donde se alternen pruebas de habilidad con las tareas propias de esta sesión.

La carrera sería así:

Por tríos, se entrega a cada grupo el mapa con la señalización de las pruebas y su ubicación, así como la hoja de control donde van a tener que ir rellenando las distintas pruebas.(Anexo II)

Algunas balizas serán de paso obligatorio y otras optativas, sumando puntos adicionales las optativas y teniendo siempre en cuenta que los que antes lleguen recibirán más puntos.

El mapa de carrera esquematizado sería:



Los grupos salen con una diferencia de dos minutos apuntando el monitor los tiempos en una tabla confeccionada para ello.

Las balizas 1, 2, 3, 5, 6 y 7 son de paso obligatorio.

En las balizas 1, 3, 5 y 7 se realizarían las tareas propuestas en el Hércules, es decir:

Baliza 1: marcarse tres objetivos para el problema planteado.

Baliza 3: pensar todas las alternativas que se les ocurran para resolver ese problema, y seleccionar después tres de ellas.

Baliza 5: completar el cuadro de ventajas y desventajas de cada una de las tres alternativas en la ficha que se entrega.

Baliza 7: elegir la mejor alternativa.

Pruebas de habilidad:

Baliza 2: lanzamiento de precisión con anillas. Cada uno de los miembros del grupo realiza dos lanzamientos a intentar meter las anillas por el palo (puede ser una botella, cualquier cosa)

Baliza 6: Expresión corporal: Uno de los miembros del grupo tiene que representar con mímica el mayor número de objetos y acciones que le diga el monitor en un minuto.

Pruebas optativas:

Baliza 4: Prueba de memoria: el monitor enseña al grupo un folio lleno de objetos, animales, etc durante un minuto. Al cabo de ese minuto los chicos tienen que intentar recordar el mayor número de objetos, animales, etc, que había en la hoja.

Baliza 8: Prueba de cabuyería o de globoflexia (si lo han dado en alguna sesión, sino puede ser una ronda de preguntas sobre geografía). Hacer tres nudos distintos o tres figuras distintas con globos.

Puntuaciones de las pruebas:

Baliza 1: por cada uno de los objetivos 5 ptos.

Baliza 2: por cada anilla metida 4 ptos.

Baliza 3: por cada alternativa planteada 8 ptos.

Baliza 4: por cada objeto recordado 2 ptos.

Baliza 5: por cada una de las ventajas o desventajas 5 ptos.

Baliza 6: por cada objeto o acción adivinada 5 ptos.

Baliza 7: por la elección de la mejor alternativa 15 ptos, 10 y 5 ptos respectivamente si sirven para conseguir los tres, dos o un objetivo.

Baliza 8: por cada nudo o globo 5 ptos.

El juego termina con la entrada del último trío.

Al finalizar el juego, se suman las puntuaciones de cada equipo, se reúne a los niños y se extraen las conclusiones, a partir de los contenidos expuestos en el capítulo de “Toma de decisiones”.

ANEXO II

Ficha – Toma de Decisiones

Objetivo 1:

Objetivo 2:

Objetivo 3:

BALIZA 1 TOTAL: _____

Nº de anillas:

BALIZA 2 TOTAL: _____

ALTERNATIVAS:

1.

2.

3.

BALIZA 3 TOTAL: _____

Objetos recordados:

BALIZA 4 TOTAL: _____

ALTERNATIVA	VENTAJAS	INCONVENIENTES
1	- - -	- - -
2	- - -	- - -
3	- - -	- - -

BALIZA 5 TOTAL: _____

Objetos o acciones adivinados:

BALIZA 6 TOTAL: _____

La mejor alternativa:

BALIZA 7 TOTAL: _____

Nudos o globos realizados:

BALIZA 8 TOTAL: _____

PUESTO OBTENIDO _____ Puntos: _____

PUNTUACIÓN TOTAL: _____ puntos

LOS DOCE TRABAJOS DE HÉRCULES



SESIÓN 1 – LAS MANZANAS DE ORO DEL JARDÍN DE HESPÉRIDES

“Para empezar, Euristeo propone a su primo Hércules una misión que parece imposible: traerle las manzanas sagradas del jardín de las Hespérides, hijas de Atlas, el gigantón que sujetaba con sus brazos el cielo. Hércules se enfada mucho, piensa que la misión es imposible, nadie sabe ni siquiera dónde está ese jardín paradisíaco; se pone tan nervioso que no puede ni pensar. Finalmente decide preguntarle al anciano Nereo, aunque le da mucho miedo molestarle. Acude después a la búsqueda del gigante Atlas, para pedirle que le ayude a coger las manzanas, pero éste intenta engañarle y Hércules no sabe decirle “no”.



SESIÓN 2 – EL LEÓN DE NEMEA

“Euristeo quiere ponérselo todavía más difícil a Hércules, y le ordena matar al León del bosque de Nemea y entregarle su piel. El León de Nemea tiene atemorizados a los pastores, pues devora sus rebaños. La fuerza del león es tan extraordinaria, y su piel tan dura, que nadie hasta ahora ha conseguido acabar con él. Hércules se confía, piensa que es lo suficientemente fuerte como para vencer al león. Se enfrenta a él, le lanza sus flechas, pero la piel del león es tan dura que no consigue herirle. Enfadado, le lanza una flecha tras otra, sin conseguir nada. Finalmente, consigue controlar sus nervios y hacer un plan. Acorrala al león en su cueva y lo estrangula. A continuación, muy cansado tras la lucha, quiere llevarse su piel...”



SESIÓN 3 – LA HIDRA DE LERNA (I)

“A lo largo del día o de la semana nos enfrentamos a problemas y decisiones que tenemos que tomar. Algunas son fáciles y otras no tanto. Pero tener un problema y no saber qué hacer es normal, forma parte de la vida. Lo importante es saber cómo resolver los problemas y tomar las decisiones”.



IMPULSIVO



CATASTROFISTA



PASIVO



RUMIANTE



SE PARA A PENSAR

SESIÓN 4 – LA HIDRA DE LERNA (II)

“Este trabajo de Hércules consiste en matar a la hidra de Lerna. Ésta es un horrendo reptil de nueve cabezas que desprenden un aliento envenenado, y de las cuales, además, una de ellas es inmortal. Vive en una inmensa ciénaga donde es muy difícil moverse. Al problema inicial que supone un trabajo tan difícil se une otro que Hércules descubre cuando se enfrenta a la hidra: cuando consigue cortar una de sus cabezas, le crecen otras nuevas, de modo que en lugar de debilitar al monstruo, lo fortalece. Parece una situación irresoluble, pero Hércules se para a pensar y encuentra una solución: cada vez que consiga cortar una cabeza, quemará el muñón resultante para impedir que salgan nuevas cabezas...”



SESIÓN 5 – CAZAR AL JABALÍ DE ERIMANTO

“El siguiente trabajo de Hércules consiste en cazar al jabalí de Erimanto. Euristeo ordena a Hércules que dé caza al jabalí y se lo lleve vivo. Aparte de que se trata de un animal enorme y feroz, el problema consiste en que Hércules no puede utilizar lanzas ni flechas para no herirlo. Hércules pasa bastante tiempo persiguiendo al jabalí y observando sus costumbres; esto le permite trazar un plan para capturarlo.”



SESIÓN 6 - CAZAR A LA CIERVA DEL MONTE MENALO

“En esta ocasión Euristeo ordena a Hércules que capture a la cierva sagrada del monte Menalo. Se trata de una cierva de cascos de bronce y cuernos de oro, a la que ni siquiera la diosa Diana había podido cazar. Una vez más, Hércules debía capturarla con vida. Persiguiendo al animal, Hércules recorre toda Grecia de sur a norte, y otra vez de norte a sur. Mientras lo hace, piensa cómo darle caza tratando de no desanimarse. En un momento en que la cierva parece que va a ahogarse en un río, Hércules toma una decisión...”

EN ESTA OCASIÓN, HÉRCULES,
CAZARÁS A LA CIERVA
DEL MONTE MENALO



¡ESTOY HARTO!

PERO MI OBJETIVO
ES...



TAL VEZ PODRÍA
CAZARLA AHORA,
PERO MI OBJETIVO
ES...

SESIÓN 7— EL CAZADOR CON CÍMBALOS

“Euristeo encarga a Hércules ir al lago Estinfalo y acabar con una plaga de aves crueles, hijas de Marte, el dios de la guerra, cuyas garras, picos y alas eran de bronce y que se encontraban siempre sobrevolando el lago en tal número que, ciñendo una densa nube oscura sobre él, impedía que la luz del día se reflejara en el lago. Al llegar a la laguna, Hércules es atacado por un grupo de estos pájaros, saca su arco y decide disparar las flechas que lleva mojadas con la sangre de la hidra de Lerna, apuntando al pecho y al cuello por ser los puntos que parecen más vulnerables al ser de carne. Acaba con este grupo, pero el resto de aves al observar lo ocurrido vuelan a refugiarse a los árboles de un pequeño bosque cercano. De repente ve dos címbalos dejados en el suelo por la diosa Minerva, sin explicarse muy bien para qué están allí.”

¡LAS AVES ME ATACAN!
¡Y SU CUERPO ES DE BRONCE!



NO PODRÉ VENCERLAS
CON MIS FLECHAS

APUNTARÉ
AL PECHO Y AL CUELLO,
ESO SERÁ LO MEJOR.



¡HE CONSEGUIDO
ABATIRLA!
ELEGÍ UNA BUENA
SOLUCIÓN



¡SE HAN ESCONDIDO
EN EL BOSQUE!



¿CÓMO PUEDO
LOGRAR QUE
SALGAN?

SESIÓN 8 – EL TORO DE CRETA

“El rey cretense Minos había prometido a Poseidón sacrificar en su honor un hermoso toro. Minos incumplió su promesa tratando de engañar a Poseidón y sacrificando otro toro viejo y enfermo, reservándose el primero para utilizarlo como semental. Poseidón, como venganza, volvió loco al animal. El toro, que arrojaba llamas por la boca recorría la isla destrozándolo todo a su paso. Euristeo, que sabía esto, encargó a Hércules traerle vivo al toro de Creta”.

¿PERO ESTO QUÉ ES?

MINOS CREE
QUE PUEDE
ENGAÑARME



AHHH, AHORA VERÉIS,
¡VOY A ACABAR CON TODO!



¿CÓMO PODRÉ CAPTURAR
A ESTE TORO FURIOSO?



SESIÓN 9 – LOS ESTABLOS DE AUGIAS

“Augias, el rey de Elide, tenía un rebaño de tres mil bueyes dentro de un inmenso establo. El estiércol que producían enriquecía los campos y aseguraba magníficas cosechas que eran la principal fuente de riqueza del reino. Pero Augias era muy descuidado y llevaba varios años sin limpiar los establos y poco a poco los campos fueron empobreciéndose, estando el país al borde de la ruina. Euristeo, conocedor de esta realidad, encargó a Hércules que fuera a limpiar los establos de Augias. Hércules, al llegar contempló el valle donde se situaban los establos y pudo ver que dos caudalosos ríos, el Alfeo y el Peneo, corrían cercanos a ellos. Fue a ver al rey y le dijo que él venía a limpiar los establos, recibiendo como respuesta la burla de Augias ya que éste creía imposible que fuera capaz de realizar solo tan penosa y ardua tarea. Le prometió darle un tercio de sus riquezas si lo lograba, convencido de que esto nunca se produciría.”

SEGURO QUE ESTA TAREA
NO LA CONSEGUIRÁ



¡ES
REPUGNANTE!

ESTA TAREA
NO LA TERMINARÉ
EN LA VIDA



¿CÓMO PODRÍA HACER YO
PARA QUE EL AGUA DE ESTOS RÍOS
LIMPIARA LOS ESTABLOS?



SESIÓN 10 – EL CANCERBERO

“Hércules llevaba ya 8 años al servicio de su primo Euristeo. El perverso primo quería deshacerse de Hércules y le encargó el más arriesgado de los trabajos: ir al Tártaro o región de los infiernos donde habitaba Plutón, dios de los muertos y robarle el cancerbero, feroz perro de tres cabezas que custodiaba las puertas del averno para que las almas de las malas personas no escaparan de él. Al llegar allí, se encontró con Caronte, el anciano barquero que transportaba las almas de los difuntos por la Laguna Estigia y las llevaba hasta el Campo de la Verdad. Allí Plutón pesaba las almas para decidir si debían ir a Los Campos Elíseos (algo parecido al cielo) o al Tártaro (el infierno).”

ESTAMOS LLEGANDO AL CAMPO DE LA VERDAD.
ALLÍ PLUTÓN PESA EL ALMA DE LOS MUERTOS
PARA DECIDIR SI IRÁN AL CIELO O A LOS INFIERNOS.



¿CÓMO LO HARÁ EL DIOS
PARA RESOLVER UNA
DECISIÓN TAN DIFÍCIL?



¡AL FIN
YA ERES MÍO!



SESIÓN 11 – EL CINTURÓN DE HIPÓLITA

“Euristeo tiene una hija llamada Admete que es bastante consentida. Euristeo le da todo lo que le pide. Su último capricho es poseer el cinturón de Hipólita, la reina de las amazonas, y por eso, Euristeo le encarga a Hércules que lo consiga. Sin embargo, Euristeo sabe que las amazonas son famosas por su fuerza y por su crueldad, así que le pide a Hércules que, a poder ser, consiga el cinturón por las buenas. Hércules se muestra muy preocupado por esta misión, pero finalmente consigue calmar sus nervios y se pone a pensar qué puede hacer...”



SESIÓN 12 – LAS YEGUAS DE DIOMEDES

“Euristeo ordena a Hércules que le traiga las yeguas de Diomedes, rey de una región de Grecia. Diomedes es un gigante que odia a los extranjeros, y cuando alguno se atreve a entrar en su reino, lo atrapa y lo lanza a sus feroces yeguas, unos animales más parecidos en realidad a dragones que a caballos, y que devoran a hombres. Para esta misión, Filos, uno de los soldados más fieles y valientes de Anfitrión, le ofrece a Hércules su tropa. Los hombres de Filos están nerviosos, y quieren acabar la tarea cuanto antes, pero Hércules trata de poner un poco de cordura...”



SESIÓN DE CIERRE – LOS BUEYES DE GERIONES

“Como última prueba, Euristeo le pide a Hércules que le traiga el rebaño de bueyes rojos de Geriones, un monstruoso gigante de tres troncos y tres cabezas del que dicen que es el ser más fuerte del mundo, más incluso que el propio Hércules. Geriones cuenta además en su defensa con dos guardianes: Otro, un monstruoso perro de dos cabezas, y Euritión, un dragón de siete cabezas. Hércules sale victorioso de la contienda con ambos, pero cuando se enfrenta a Geriones comprueba que no puede con él. Es entonces cuando recuerda las palabras de su prima Minerva y trata de pensar. Recuerda entonces que los ojos de geriones son especialmente sensibles a la luz...”



ACABO DE RECORDAR QUE
LOS OJOS DE GERIONES SON
MUY SENSIBLES A LA LUZ



SI LE LLEVO EN ESA DIRECCION
PODRÉ CEGARLE



¡AHORA SÍ
LO LOGRARÉ!

