



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA



## PROYECTO ALERTA JOVEN

HABILIDADES PARA  
*la vida*



FICHAS DE TRABAJO

“Este material fue producido gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son responsabilidad de ENTRENA bajo el Acuerdo de Cooperación AID-517-A-2012-00002 y no reflejan necesariamente los puntos de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.”

**Consultores:**

Ana Julia Rodríguez  
Eric Gómez  
Fior D´Aliza Alcántara

**Revisión de contenido:**

Katherine Javier  
Yvelisse Reyes  
Diana Peña  
Erielba Gil

**Diseño y Diagramación:**

Eunice Pereira

¿Cuáles son mis gustos y preferencias?

Tres cualidades que me identifican:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

¿Cómo es mi relación con mi familia, mis amigos, mi comunidad y con mis estudios?

Tres aspectos a mejorar:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

¿Cuáles son mis sueños y aspiraciones?



¿Qué aspecto de mí mismo puedo desarrollar?

¿Cuáles son mis fortalezas?

¿Qué me proporciona equilibrio y qué me desequilibra?

¿He logrado a veces controlar mis problemas?

¿En qué me puedo considerar una persona creativa?

¿Tengo sentido del humor?

¿Acepto lo que no puedo entender y la duda?

¿A veces soy inconforme y rebelde?

¿Soy optimista?

¿Me gustan los desafíos y retos?



¿Considero que soy dueño de mi propio destino?

¿Cómo son mis actividades de ocio y recreación?

¿Soy una persona espiritual o religiosa?

¿Me refuerzo a mí mismo con mensajes positivos?

¿Soy amigable?

¿Asumo las cuestiones que me interesan con compromiso?

¿Tengo conciencia de mis problemas?

¿Cómo es mi calidad de vida?

¿Podría ser líder en algún lugar o grupo?

De los aspectos evaluados, ¿cuáles deben ser reforzados?



## FICHA DE TRABAJO 3A



### ANÁLISIS DE SITUACIÓN

Tu mejor amigo te comparte que su madre está muy enferma. La familia no cuenta con recursos para el tratamiento. **¿Qué haces? ¿Escucha atentamente? ¿Observa lo que está sintiendo tu amigo? ¿Qué tú harías si estuvieras en su situación?**

## FICHA DE TRABAJO 3B

Dos adolescentes compañeras de clase están embarazadas. Varios amigos opinan que debes distanciarte de ellas, que después de estar embarazadas no tienen nada bueno que aportarte.

**¿Puedes imaginarte en esa situación? ¿Qué harías si fueras una de ellas? ¿Cómo te sentirías si los amigos te apartan? ¿Cómo podría apoyarlas para que sus vidas sean distintas? ¿Cuál crees que debe ser el papel de los adolescentes embarazadores ante esta situación?**



## EL VUELO DE LOS GANSOS

El próximo otoño cuando veas a los gansos dirigiéndose hacia el norte para el invierno, fíjate que vuelan formando una "V". Es bien interesante que sepas lo que la ciencia ha descubierto acerca del por qué algunas aves vuelan en esta forma.

Se ha comprobado que cuando cada pájaro bate sus alas produce un movimiento en el aire que ayuda al pájaro que va detrás de él. Volando en V la bandada aumenta por lo menos un 70% su poder, más allá de lo que lograría cada pájaro si volara solo.



### Lección 1: Volar juntos.

Está demostrado que las personas que se unen y comparten una dirección común, con sentido de comunidad, llegan más rápido y más fácil a donde deseen llegar porque se apoyan y se fortalecen mutuamente.

Cada vez que un ganso se sale de la formación, siente inmediatamente la resistencia del aire, se da cuenta de la dificultad de hacerlo solo y rápidamente regresa a su formación para beneficiarse del poder de los compañeros que van delante y ayudar a los que van detrás.

### Lección 2: Mantenerse en línea.

Si nosotros actuáramos con la inteligencia de los gansos, haríamos todo lo posible por superar las diferencias, compartir una misma dirección y servir con lo mejor de nosotros mismos.

Cuando el líder de los gansos se cansa, se pasa a uno de los puestos de atrás y otro ganso toma su lugar. Siempre obtenemos mejores resultados si tomamos turnos haciendo los trabajos más difíciles, en lugar de permitir que el peso lo lleven unos pocos o uno solo.

### Lección 3: Rotación.

Es importante compartir la carga entre los miembros del equipo.

Los biólogos han observado que los gansos que van detrás producen un sonido propio de ellos para alentar a los que van delante para mantener la velocidad.

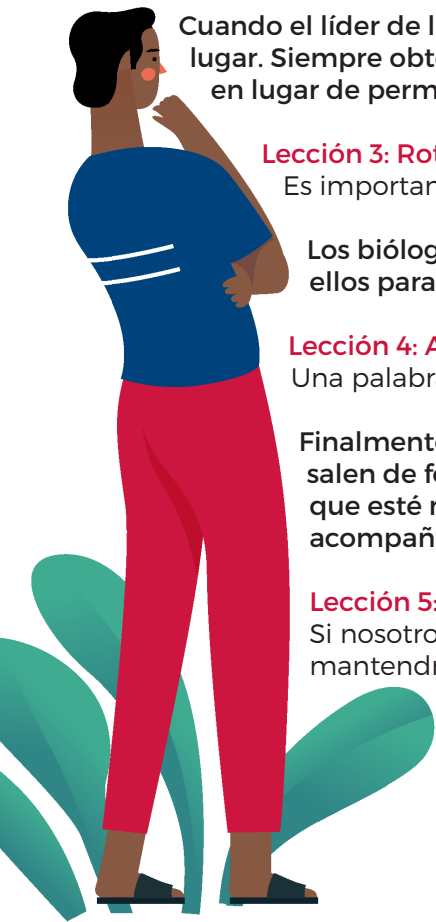
### Lección 4: Aliento.

Una palabra de aliento produce grandes beneficios. El estímulo motiva y reconforta.

Finalmente, cuando un ganso se enferma o cae herido por un disparo, otros dos gansos se salen de formación y lo siguen para ayudarlo y protegerlo. Se quedan acompañándolo hasta que esté nuevamente en condiciones de volar o hasta que muera, y solo entonces los dos acompañantes vuelven a su bandada o se unen a otro grupo.

### Lección 5: No dejar un solo ganso atrás.

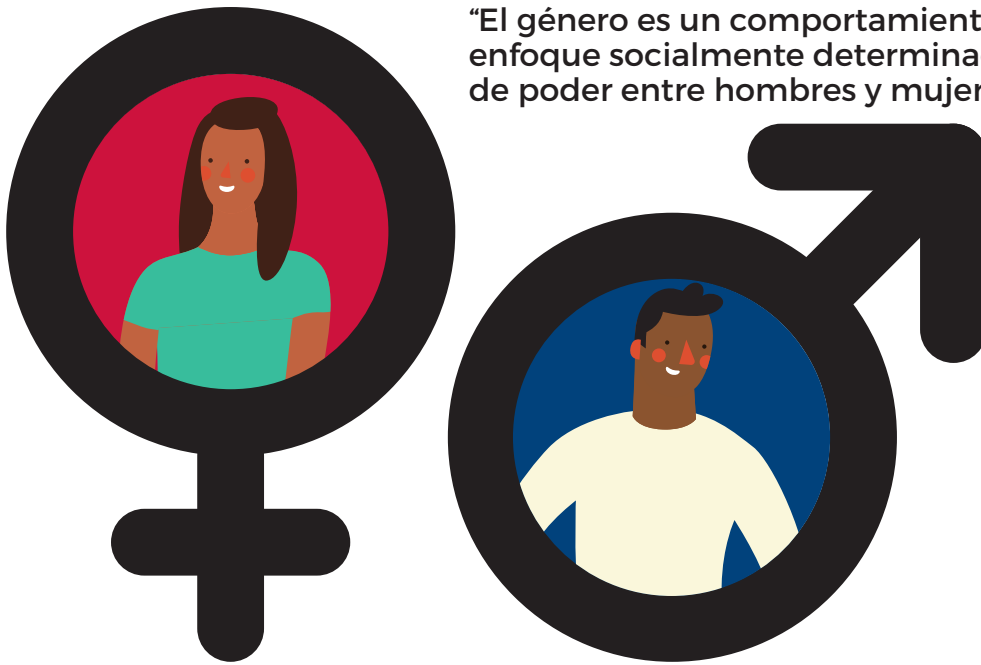
Si nosotros aprendemos de los gansos, seremos solidarios con quien nos necesita, y nos mantendremos uno al lado del otro acompañándonos.



## HABLEMOS DE GÉNERO

Muchas veces se confunde género con sexo y en realidad resultan ser definiciones muy distintas. Cuando hablamos de sexo nos referimos al aspecto biológico que clasifica a los seres humanos en hombres y mujeres mientras que el género se refiere a la cultura que nos modula. Por lo tanto, el género es cambiante, dinámico, a través de las distintas culturas y épocas.

“El género es un comportamiento socialmente aprendido y un enfoque socialmente determinado de las relaciones desiguales de poder entre hombres y mujeres viviendo en comunidad”<sup>3</sup>.



Estereotipos de género: Ideas preconcebidas que se utilizan para explicar el comportamiento de hombres y mujeres. La diferenciación establecida a través de los estereotipos de género no tiene una explicación racional. Entre los estereotipos más comunes asignados a cada uno de los géneros destacan:

### Estereotipos Masculinos:

- Estabilidad emocional
- Agresividad
- Objetividad y racionalidad
- Carácter dominante
- Valentía
- Aptitudes intelectuales y deportivas
- Fortaleza
- Eficacia
- Tendencia al riesgo y a la aventura
- Aptitud para las ciencias

### En cambio los estereotipos femeninos más habitualmente utilizados serían:

- Inestabilidad emocional
- Intuición
- Frivolidad
- Pasividad
- Irracionalidad
- Ternura
- Sumisión, dependencia, debilidad
- Aptitud para las letras y las actividades manuales

A diferencia de los estereotipos, la **equidad de género** es un concepto que reconoce la igualdad entre mujeres y hombres.

<sup>3</sup> Asociación Dominicana Probienestar de la Familia (Profamilia). (2008). Hablemos. Educación Sexual para Jóvenes. Pág. 234.



IDENTIFICANDO MIS VALORES

Valor en que creo	¿Cómo aprendí a creer en ese valor?	¿Ese valor puede ser compartido con otras personas, familia, amigo, pareja, miembro de la comunidad?	¿Me siento libre al hablar de ese valor que es parte de mí?	¿Con qué frecuencia pongo en práctica ese valor?
1				
2				
3				
4				
5				

RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

¿Cómo se sintieron al escuchar la música?

¿Qué sentimientos y emociones identificaron?

¿Qué respuestas identificaron en sus cuerpos ante los estímulos musicales?

Tipo de música	Manifestación corporal	Duración (prolongada, media o breve)	Intensidad (baja, media, alta)	Nombre del sentimiento y emoción que experimentó
Merengue				
Música romántica				
Música urbana				
Música de relajación				

Fuente: Mantilla Castellanos (2003)



## CASO DE PATRICIA Y MANI

Patricia y Mani son dos adolescentes de 18 años, que cursan el 3er grado de secundaria.

Tanto Mani como Patricia reciben presión de los amigos, quienes les preguntan ¿cuándo pretenden casarse? ¿Han tenido relaciones íntimas?

La familia de Patricia no ve un buen futuro para ella con una pareja de su misma edad. Le recomiendan buscarse un novio más adulto que ella, que le apoye económicamente y con quien ella pueda casarse. A los padres de Patricia les preocupa un posible embarazo, ya que su hermana salió embarazada siendo adolescente y el novio no asumió compromiso.

Mani siente preocupación de no ser suficientemente apto para Patricia, tiene miedo de que la relación termine. Ha pensado dejar los estudios y buscar un empleo, hasta podrían en poco tiempo mudarse juntos.

Patricia siente preocupación por la presión de los amigos y la familia, sin embargo, no tiene interés en casarse, desea seguir su relación y sus estudios.

## PREGUNTAS DE ANÁLISIS DEL CASO:

1. ¿Cuáles tensiones se generan en torno a la relación de Mani y Patricia?
2. ¿Cuáles eventos de estrés han generado tensión en la familia de Patricia?
3. ¿Cuáles alternativas se te ocurren para manejar la presión familiar y social?
4. ¿Cómo piensan que se sienten Patricia y Mani?
5. ¿Cuáles valores están presentes en este caso?
6. ¿Cuáles valores priorizarían para decidir con el menor nivel de tensión?
7. ¿Qué recomendaciones les harían a Mani?
8. ¿Qué recomendaciones les harían a Patricia?
9. ¿Qué opinión tienes del tema del matrimonio y los estudios en la adolescencia?
10. ¿Qué opinión te merece el tema del embarazo en la adolescencia?
11. ¿Cómo manejarían esta situación si le ocurriera a ustedes?



## FICHA DE TRABAJO 9A

### LOS PRO Y LOS CONTRA

Si sigo la conducta de...	¿Qué es positivo de continuar esta conducta?	¿Qué es negativo de continuar esta conducta?

Tomado de Manual de Reducción de Riesgo CAI.

## FICHA DE TRABAJO 9B

Si cambio mi conducta a...	¿Qué es positivo de la nueva conducta?	¿Qué es negativo de la nueva conducta?

Tomado de Manual de Reducción de Riesgo CAI.



POR UNA JUVENTUD  
*libre*  
DE CRIMEN Y VIOLENCIA

Av. Lope de Vega #13, Plaza Progreso Business Center,  
local 601, Santo Domingo, R.D.

Tel: 809.567.8990

[www.alertajoven.com](http://www.alertajoven.com) | [info@alertajoven.com](mailto:info@alertajoven.com)