

Habilidades Sociales



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

DIRECTORIO

PATRONATO NACIONAL

Presidente

DR. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ

Presidente Vitalicio

LIC. JOSÉ GÓMEZ GORDOA

Vicepresidente

LIC. ERNESTO ENRÍQUEZ RUBIO

Vicepresidente

LIC. MARIO LUIS FUENTES ALCALÁ

Presidenta de la Comisión

De Vigilancia

SRA. KENA MORENO

Director General

DR. VÍCTOR MANUEL GUIZA CRUZ

Director General Adjunto de Normatividad

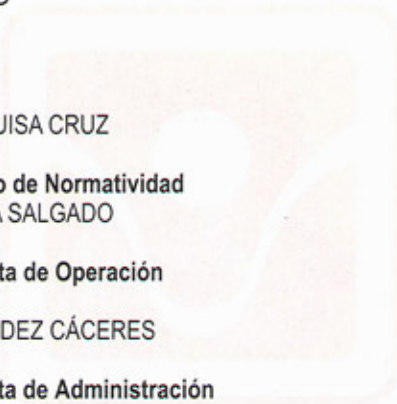
DR. LINO DÍAZ-BARRIGA SALGADO

Directora General Adjunta de Operación y de Patronatos

PSIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES

Directora General Adjunta de Administración

C.P. EDITH ESCUDERO CORIA



PRODUCCIÓN DEL CUADERNILLO "HABILIDADES SOCIALES"

Coordinación:

PSIC. MANUEL PONCE BERNAL
Subdirector de Prevención

Supervisión:

PSIC. MARÍA LUISA PATIÑO HERNÁNDEZ
Jefe del Depto. de Unidades Operativas
PSIC. RICARDO LEÓN FABELA
PSIC. ALEJANDRO SÁNCHEZ GUERRERO
Subjefes del Depto. de Unidades Operativas

Elaboración:

PSIC. VERTHA HERNÁNDEZ CABRERA
*Técnico Normativo del Depto. de
Unidades Operativas*

Edición:

PSIC. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora de Promoción Institucional

Revisión:

MARTHA MAYAGOITIA TALAMANTE

Diseño e Ilustración:

CÉSAR A. FLORES NÁNDEZ



Presentación

Te gusta ser popular, llevarte bien con tus amigos, ser invitado a fiestas y elegido para jugar basquetbol, futbol, voleibol o participar en obras de teatro, y además, te gusta que te busquen los chavos y las chavas de tu edad.



En sí, buscas libertad, pero en esa búsqueda te topará con varias situaciones y caminos donde vas a tener que emplear toda tu astucia para resolver problemas, llegar a acuerdos, tomar decisiones oportunas, controlarte ante acontecimientos difíciles, etcétera.

A continuación encontrarás en este cuadernillo algunos entretenimientos, que te darán varias pistas para enfrentar las situaciones de tu vida cotidiana.

TÚ

DECIDES

(Toma de decisiones)

I. El Laberinto

Pasa un rato agradable. Encuentra el camino que creas conveniente, de acuerdo con lo que se describe a continuación:

Pedro está con un grupo de amigos que lo invitan a un reventón en la noche, pero tiene mucha tarea y exámenes finales mañana. Si tú pudieras guiarlo ¿por qué camino lo llevarías?



Si el camino que elegiste corresponde al de "FIESTA", te sugerimos que primero pienses en las consecuencias que tendría tu opción, ya que a veces elegimos de forma precipitada caminos que nos provocan muchas dificultades. ¡Adelante, tú puedes!

Si elegiste el camino de "DECIR FIRMEMENTE NO", ¡bravo!, ¡te felicitamos!, porque eres un joven que se conoce y sabe expresar lo que siente y piensa.

II Los Horóscopos

Relaciona las columnas siguientes, tomando en cuenta tu signo zodiacal, tus cualidades y defectos y los de tus amigos o compañeros:



Aries ()

1. Idealista, bondadoso, sensible, capaz. ¡Sabe lo que quiere!



Tauro ()

2. Vanidoso, amigable, inquieto, idealista. ¡Sabe lo que quiere!



Géminis ()

3. Posesivo, calculador, enigmático, carismático. ¡Sabe lo que quiere!



Cáncer ()

4. Leal, entregado, romántico, impulsivo. ¡Sabe lo que quiere!

5. Autoritario, práctico, racional, pulcro. ¡Sabe lo que quiere!



() Leo

6. Pata de perro, juguetón, idealista, soñador. ¡Sabe lo que quiere!



() Virgo

7. Comprometido, emotivo, líder, sensible. ¡Sabe lo que quiere!



() Escorpión

8. Voluble, expresivo, noble. ¡Sabe lo que quiere!



() Sagitario

9. Práctico, racional, reservado, ordenado. ¡Sabe lo que quiere!



() Libra



Capricornio ()

10. Perseverante, voluble, egoísta, activo. ¡Sabe lo que quiere!



Acuario ()

11. Mediador, sensible, comunicativo. ¡Sabe lo que quiere!



Piscis ()

12. Celoso, depresivo, organizado, realista. ¡Sabe lo que quiere!

ARIES	7	LIBRA	10
TAURO	5	ESCORPIÓN	3
GÉMINIS	8	SAGITARIO	6
CÁNCER	4	CAPRICORNIO	11
LEO	2	ACUARIO	1
VIRGO	9	PISCIS	12

Todos tenemos cualidades y defectos, algunos de éstos son muy parecidos a los de los demás. Las estrellas te lo dicen y también te dicen muchas cosas más sobre ti, pero lo que no debes olvidar es que todos tenemos la capacidad para "SABER LO QUE QUEREMOS", en el momento y lugar adecuado.

¡ Expresa lo que sientes y piensas!



El que se **enoja** pierde

(Autocontrol)

Alguna vez has pensado qué color es el que te da mayor tranquilidad y cuál es el que te altera o intranquiliza.

Si no lo sabes, averígualo marcando con una paloma (✓) el color que más te gusta y con una equis (x) el que te desagrada:



Ahora que encuentraste el color de tu agrado imagínalo y sumérgete en él, verás lo bien que se siente. Piensa en tu color preferido cada vez que te encuentres en situaciones desagradables que te causen enojo y tensión.

Si no te gusta ninguno de los colores que aparecen aquí, crea tu propio color y adelante.

Pero recuerda, no te imagines el color inadecuado, el que no es de tu agrado, por que te encontrarás en serias dificultades.

¡Vive la vida de colores!

No me jalen

(Resistencia a la persuasión)

Existen situaciones en las que no estás convencido de participar, por lo que a continuación te presentamos algunas de ellas, que te dejarán ver cosas interesantes sobre ti.

De las tres opciones que se presentan en cada una de las situaciones, tacha la que más se parezca a lo que tú harías:

1. Cuando un amigo(a) te insiste para que no estudies y copies en el examen:



- a) haces lo que te dice él (ella)
- b) te paralizas ante el miedo
- c) no te dejas convencer



2. Tu hermano(a) te presiona para que se pinten el cabello de azul, pero el color no es totalmente de tu agrado:

- a) te pintas el cabello azul
- b) le das largas
- c) le dices que no

3. Te encuentras con un grupo de amigos(as) que te invitan a tomar un tequila, pero no estás seguro(a) así que:

- a) te tomas el tequila
- b) te pones tan nervioso(a), que tratas de evitarlo
- c) le dices que no



4. Tu novia(o) quiere que vayan al concierto de rock pop el fin de semana, pero tú quieres otro lugar donde estés más cerca de ella (él):

- a) vas al concierto
- b) dices que tienes que viajar con tus papás
- c) le dices que no



5. En tu grupo se están poniendo de acuerdo para matar las últimas horas de clase y te están presionando, pero tienes que entregar un trabajo que te salvará de un extraordinario.



- a) matas clases
- b) te desmayas
- c) te niegas a participar con el grupo

Si la mayoría de tus respuestas corresponden al inciso (a) ¡**CUIDADO!** Los otros pueden aprovecharse de tu inseguridad y convencerte con facilidad para realizar cosas que muchas veces en vez de beneficiarte te causan problemas.

Si tus opciones corresponden al inciso (b) ¡**ANALIZA!** De momento evitas la situación, pero te seguirán presionando y tarde o temprano tendrás que tomar una decisión.

Si elegiste el inciso (c) ¡**FELICIDADES!** Tienes seguridad y firmeza en lo que piensas y quieres, por lo que no es fácil convencerte de cosas que no quieres realizar.

Cuando te sientas inseguro en determinadas situaciones, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

- ❖ Escucha atentamente al(os) otro(s).
- ❖ Diferencia tus opiniones y deseos de lo que piensan y desean los demás.
- ❖ Compara lo que dicen o proponen los otros con lo que tú piensas.
- ❖ Decide lo que más te conviene y comunícaselo al otro u otros.

+ Que yo (Negociación)

Lee con atención la siguiente historia

LA TRAGEDIA

Un día Narciso vagaba por el bosque, sin darse cuenta Eco lo espiaba, pero no quería decirle nada hasta que él se lo preguntase, ya que ella conocía su destino. Narciso no se percataba de la presencia de ella hasta que escuchó el crujido de una rama y preguntó ¿quién está ahí? Eco respondió ¡ahí! Pero él no vio nada, hasta que ella lo abrazó y él la apartó con fuertes palabras.

Cuando él se encontraba solo en la laguna vio una figura que tenía una cara muy bella; la laguna parecía un espejo de plata brillante como el sol; se arrodilló y miró esa belleza, a punto estuvo de caer al agua. Narciso preguntó a la imagen quién era y vio cómo sus labios se movían pero sin contestación.



Narciso sonrió, y la sonrisa fue devuelta, se sonrojó y la imagen también, pero fue a tocarla y en cuanto sus dedos tocaron la superficie, la imagen se desvaneció. Él le hablaba y tocaba pero no conseguía nada. Enloquecido por la gran belleza de su propio parecido, no podía marcharse del espejo; se olvidó de comer y murió en las lilas del agua y así se transformó en una flor que lleva su nombre.



Eco había invocado ese castigo para Narciso; no logró nada excepto dolor. Se consumió por la culpa de ese amor, hasta que lo único que quedó de ella fue una voz.

MORALEJA

No te a-Narcises pues uno no se encuentra solo en este mundo, escucha a los otros. Te pierdes de muchas cosas cuando sólo piensas en ti; sal de la cápsula y verás que afuera existen otros que quieren expresarte sus pensamientos o sentimientos, y se sienten agredidos si no encuentran respuesta, lo que podría acarrearle serias dificultades como le pasó a Narciso con Eco.

- ♣ Si te ocurren situaciones en las que no estás de acuerdo o no te interesan, háblalo.
- ♣ Comunícaselo al otro o a los otros y escucha su respuesta.
- ♣ Piensa por qué la otra persona se siente de ese modo.
- ♣ Toma en cuenta su opinión y la tuya.
- ♣ Llega a un acuerdo y a un compromiso.

"No te duermas en las lilas"

HASTA

EL SUEÑO TE QUITAN (Solución de problemas)

ACERTIJOS

Encuentra la solución de los siguientes acertijos; trata de hacerlo lo más rápido posible:

1. **EL CONVIVIO:** Asistieron dos de tus amigos de primaria con sus novias, seis compañeros del salón con sus novias y tres amigos por cada pareja de los compañeros del salón. ¿Cuántas personas acudieron al convivio?



2. **EL CINE:** ¿Qué resulta más barato: invitar a una amiga(o) al cine dos veces o invitar a dos amigas(os) una sola vez?

3. **EL VUELO:** Si un avión va volando de norte a sur y se cae en el río Bravo, ¿en que país deberán enterrar a los sobrevivientes?



4. **EL DINERO:** Te encuentras dos monedas que tienen esta fecha: 500 años antes de Cristo, entonces las monedas son: ¿antiguas, de oro, falsas o de colección?



5. LOS PERROS: Si cuatro perros entran a tu cuarto y cada uno se para en un rincón, cada perro ve tres perros, ¿Cuántos perros son por todos?



¿Resolviste todos los acertijos? Así como estos pequeños problemas, encontrarás muchos a lo largo de tu vida y otros más complicados, por lo que a continuación te daremos algunos *tips* para resolverlos:

- Acepta que existe un problema.
- Plantea preguntas sobre el problema y con qué información cuentas sobre éste.
- Piensa en otros problemas parecidos y la manera como los resolviste.
- Asegúrate que lo que decidiste sea lo correcto.
- Revisa si la solución es correcta o si hay otros medios para llegar a ella.

RÉSPUESTAS DE LOS ACERTIJOS

1. 34 (2 amigos de primaria y 2 novias = 4
6 compañeros y 6 novias = 12
18 amigos de las parejas de compañeros = 18
34)
2. Invitar una vez a dos amigas (ya que se pagan 3 boletos; invitando a una amiga 2 veces se pagan 4 boletos)
3. En ninguno (los sobrevivientes no se entierran, solamente a los muertos)
4. Falsa (nadie que vivió 500 años antes de Cristo podía saber de su existencia, esto es que sólo supieron de Cristo los de su época o todos los que nacieron posteriormente)
5. Cuatro perros (al entrar los perros y acomodarse en su rincón, lógicamente cada perro ve 3 perros)



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**