



inteligencia  
**EMOCIONAL**

**anexos**

**14-16**  
años



**GIPUZKOA**  
berrikuntza lurraldea

[www.igipuzkoa.net](http://www.igipuzkoa.net)



Un amigo o amiga tuya ha bebido demasiado en una fiesta y se ha caído a tu lado:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

El profesor o profesora, observando la actitud del aula, ha decidido hacer un examen mañana, en el que incluirá mucha materia:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

Tu mejor amigo o amiga dice que a la persona que le gusta le gustas tú:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

Esperas a los amigos y amigas a la hora y lugar acordado pero no aparecen:

- ¿qué sientes?
- ¿qué piensas?
- ¿qué haces?

## SITUACIÓN





Mi hermano/a me ha cogido el MP3 sin permiso para llevárselo el fin de semana. Cuando me lo ha devuelto, los archivos que tenía han desaparecido. Hemos empezado a discutir. ¡Le/a odio!, ¡lo/a mataría!

Este fin de semana son fiestas de un pueblo cercano y con el permiso de mi padre y madre hemos organizado una cena en casa. Asistirá mucha gente. Cuando ha llegado el día y hemos empezado a cenar, mi padre y mi madre se han sentado a cenar con nosotros/as. ¡Qué vergüenza! Me controlan todo lo que hago. ¡Me iría de casa!

Llevaba tiempo queriendo quedar con un amigo/a para ir al cine a San Sebastián. En el último momento me ha dicho que no. Me parece que mis planes no le gustan. Siempre tiene alguna excusa. ¿Qué es lo que hago mal?

Voy a hacer el examen de matemáticas el jueves. Llevo un mes preparándolo y yendo a clases particulares, porque es la asignatura que menos me gusta y más me cuesta. Quiero intentarlo y aprobar, cueste lo que cueste.

El día del examen, un amigo/a me ha pedido que le explique, en la hora del recreo, cómo se hace un ejercicio. Lo ha entendido y hemos hecho el examen. Este ejercicio ha salido en el examen pero a mí no me ha salido y a mi amigo/a sí. Él/ella ha aprobado y yo no.

Responde a las siguientes preguntas:

- ¿Recuerdas alguna situación similar?
- ¿Qué estrategias de relajación utilizaste?



*"PADRE (reflexionando y nervioso): ¡Dios Mío! Mi hijo/a ha dicho que llegaría a las dos, son las cinco y aún no ha llegado. Es la primera vez que hace algo así. Seguro que se ha emborrachado y está tirado/a en la calle, con todos esos amigos/as suyos/as, mayores que él/ella... los/las jóvenes de ahora..."*

*Llega su hijo/a (viene con la cara desencajado/a, con cara de enfadado, pero con un tono tranquilo y relajado) y el padre le dice:*

*PADRE: ¿Dónde has estado?*

*HJO/A: Ainara ha tenido un problema y... la hemos tenido que llevar a casa porque...*

*PADRE (interrumpiendo a su hijo/a): sí, me imagino, iborracho/a! Tú también, ¿no? ya veo que tus pantalones están muy sucios. Esto no puede seguir así..."*





Había una vez un rey muy triste que tenía un sirviente muy feliz. Todas las mañanas le llevaba al rey el desayuno y le despertaba cantando y tarareando alegres canciones de juglares. Una sonrisa se dibujaba en su distendida cara y su actitud para con la vida era siempre serena y alegre.

Un día el rey lo mandó a llamar.

Paje -le dijo- *¿Cuál es el secreto? ¿Qué secreto, Majestad? ¿Cuál es el secreto de tu alegría?*

-*No hay ningún secreto, Alteza!*

-*No me mientas, paje. He mandado a cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.*

- *No le miento, Alteza, no guardo ningún secreto.*

- *¿Por qué está siempre alegre y feliz? ¿Por qué?*

-*Majestad, no tengo razones para estar triste. Amo a Dios sobre todo, su Alteza me honra permitiéndome atenderlo, tengo mi esposa y mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, somos vestidos y alimentados y además su Alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas para darnos algunos caprichos, ¿cómo no voy estar feliz?*

-*Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar, dijo el rey-. ¡¡¡Nadie puede ser feliz por esas razones que has dado!!!!*

-*Pero, Majestad, no hay otro secreto. Nada me gustaría más que complacerlo, pero no hay nada que yo esté ocultando...*

-*Vete, ¡Vete antes de que llame al verdugo!*

El sirviente sonrió un poco asustado, hizo una reverencia y salió de la habitación. El rey estaba como loco. No consiguió explicarse cómo el paje estaba feliz viviendo de prestado, usando ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

CUENTO CIRCULO 99 (Jorge Bucay).



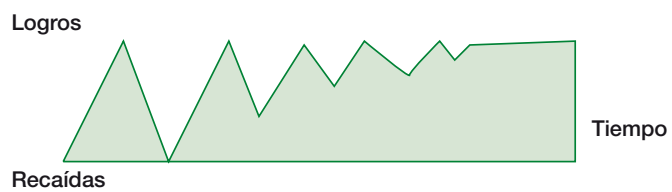
## SOY FELIZ



### Reflexión individual

- ¿Qué le falta al rey para ser feliz? ¿Y al criado?
- ¿Cuál puede ser el secreto del criado?
- Haz un listado con las cosas, acciones y personas que te hacen feliz.

COMPORTAMIENTOS QUE QUIERO CAMBIAR	
COMPORTAMIENTOS NUEVOS	
LUNES	
MARTES	
MIÉRCOLES	
JUEVES	
VIERNES	
CELEBRACIÓN DEL LOGRO	
LO APRENDIDO DE LA RECAÍDA	
¿POR QUÉ MERECE LA PENA EL ESFUERZO?	





Mikel era una persona de las que te gustaría ser. Siempre estaba de buen humor y siempre tenía algo positivo que decir. Cuando alguien le preguntaba qué tal estaba, él contestaba: "Si pudiera estar mejor, tendría un gemelo". Tuvo más de un puesto de trabajo, y algunos compañeros le siguieron en sus cambios de trabajo. La razón de seguirle era su carácter: era muy motivador. Cuando un empleado/a tenía un mal día, ahí estaba Mikel para enseñarle/la cómo ver la parte positiva de la situación. Esto me creó mucha curiosidad. Una vez, le pregunté:

"No entiendo... es imposible ser siempre una persona positiva. ¿Cómo lo haces?"

Mikel me contestó:

"Cada día, cuando me levanto, me digo a mí mismo: "Mikel, hoy tienes dos opciones: estar de buen humor o de mal humor"; y yo siempre decido estar de buen humor. Cada vez que pasa algo puedo decidir ser víctima o aprender de esa situación. Yo decido aprender. Cuando alguien viene a mí quejándose, puedo aceptar la queja o enseñarle la parte positiva de la vida. Elijo esto último."

"Sí, claro, ipero no es tan fácil!" –protesté–.

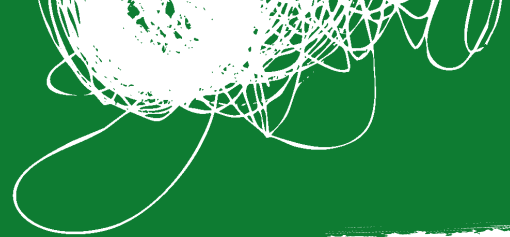
"Sí, sí que lo es", dijo Mikel.

"En esta vida se puede elegir todo. Cuando nos quitan lo demás, cada día es una decisión. Tú decides la reacción que tienes ante una situación, tú decides la influencia de la gente de tu entorno en tu actitud, tú decides si quieres vivir de buen o mal humor. En resumen, TÚ DECIDES CÓMO VIVIR TU VIDA."

Reflexioné sobre lo que me dijo Mikel...

A causa de asuntos de residencia, perdimos la relación, pero pensaba muy frecuentemente en Mikel, cada vez que tenía que tomar una decisión. Unos años más tarde, Mikel cometió un error que nunca debió haber hecho en un negocio: dejó la puerta abierta y, una mañana, tres ladrones con armas le atracaron.

Cuando estaba tratando de abrir la caja, los nervios le hacían temblar y la mano le resbaló cuando marcaba la combinación. Los ladrones se asustaron y le dispararon.



Por suerte, encontraron pronto a Mikel y lo llevaron al hospital. Tras una operación de ocho horas y una larga y dura terapia de semanas, enviaron a Mikel a casa, aún con fragmentos de bala en su cuerpo.

Me encontré con él unos seis meses después del incidente, y cuando le pregunté qué tal estaba, su respuesta fue la siguiente:

“Si hubiera podido estar mejor, tendría un gemelo”.

Le pregunté qué le pasó por la cabeza en el momento del robo. Me contestó:

“Mi primer pensamiento fue que debí haber cerrado la puerta con llave. Cuando estaba en el suelo, recordé que tenía dos opciones: vivir o morir. Elegí vivir.”

“¿No tuviste miedo?” le pregunté.

Mikel me contestó: “Los médicos fueron inmejorables. Me repetían que estaría bien. Pero cuando me llevaron a la sala de operaciones y vi las caras de los/as médicos/as y las/os enfermeras/os, me asusté de veras. En sus ojos podía ver: “no hay nada que hacer”. Ahí fue cuando me di cuenta de que tenía que tomar una decisión”.

“¿Qué hiciste?”, le pregunté.

Mikel me contestó: “Un/a médico/a me preguntó si tenía alergia a algo, y tras respirar profundamente, le dije: “Sí, a las balas”.

Mientras se reían, les dije: “He elegido vivir, así que operadme como si estuviera vivo, no como si estuviera muerto”.

Mikel vivió gracias a la profesionalidad de los/as médicos/as, pero sobre todo por su ACTITUD SORPRENDENTE. Él aprendió que tenemos CADA DÍA LA OPCIÓN DE DECIDIR; al final, es una cuestión de ACTITUD.

¡ES TU OCASIÓN!

#### TENER LA OCASIÓN DE DECIDIR

- Cómo eres
- Cómo te ves a ti mismo/a
- Cómo te sientes
- Cómo vives

## La historia de Peru o Pepita

*“Peru o Pepita es como cualquier otro niño o niña; durante la semana va al colegio, tiene un grupo de amigos y amigas y los fines de semana sale a divertirse. No tiene problemas para hablar con las chicas ni para proponerles algo de vez en cuando. No le gusta que las personas mayores le digan lo que tiene que hacer. Le importa lo que el resto opina de él y haría cualquier cosa para que no le echaran del grupo.*

*Los fines de semana suele beber demasiado con alguno/a de sus amigos/as y amigas. Al principio se siente muy bien y habla un montón, pero al final termina sintiéndose mal.”*

### Preguntas:

- ¿Qué factores crees que hacen que Peru o Pepita beba los fines de semana?
- ¿Es habitual o extraño?
- ¿De quién es la responsabilidad de la actitud de Peru o Pepita? ¿Qué puede hacer Peru o Pepita para no sentirse mal?
- ¿Ocurre lo mismo a tu alrededor? Da un ejemplo.





**Tengo algo para ti. NO.**

**Prueba un poco. NO.**

**Venga tío/a. NO.**

**¿Por qué no? NO.**

**¿Tienes miedo? NO.**

**Sólo una vez. NO.**

**Lo tienes que probar. NO.**

**No pasa nada. NO.**

**Venga, ánimo. NO.**

**Te va a gustar. NO.**

**Vas a ver qué bueno está. NO.**

**No seas miedoso/a. NO.**

**Te vas a sentir muy bien. NO.**

**Hazlo ahora. NO.**

**Estás deseándolo. NO.**

**Dime que sí. NO....**

Preguntas:

1- ¿Qué te parece?

2- ¿En qué situaciones de tu vida diaria se puede dar esta conversación?

3- ¿Qué frase añadirías para presionar e invitar al consumo?

4- Analiza el mensaje de la frase y el modo de utilizarlo (invitación, pregunta, imposición...).

5- ¿Qué responderías a cada una?

6- ¿Te parece que es fácil decir que no?

7- ¿Qué factores condicionan decir que no? ¿En qué situaciones o qué tipos de personas dirían que sí?

8- ¿Te parece adecuado pedir ayuda si no tienes fuerza suficiente para decir que no? ¿Qué harías? ¿O qué te parece que se puede hacer?



**AFIRMACIONES:**

1. Tener puesto el MP3 dificulta la comunicación.
2. En algunos lugares del País Vasco está mal visto hablar en euskera.
3. La sociedad no perdona no cumplir los horarios.
4. El hombre y la mujer deben tener una buena imagen para tener éxito.
5. En una buena fiesta no puede faltar el alcohol.



## ¿EN LUGAR DEL OTRO?

“El problema de nuestra clase, en mi opinión, es que algunos hacen el tonto/a. Cuando el profesor o la profesora explica algo, algunos y algunas lo intentan impedir hablando o riéndose; no les importa nada y parece que todos quieren actuar igual. Cuando esos alumnos y alumnas no vienen a clase (porque han hecho pira, por ejemplo) hay otro ambiente.

Estoy harto de que el profesorado se queje de nosotros/as: Nos dice cosas como “Este grupo de 4º de ESO es el peor...no os soportan...”, como si les dieramos asco. ¿Por qué ningún profesor o profesora quiere hacerle frente al problema?

Me fastidia que todo se haya estropeado por culpa de cuatro gatos. No hay derecho. Si supiera cuál es solución, lo intentaría, pero...Enfrentarme a esta gente me da un poco de miedo; puede que acabemos pegándonos, no quisiera que me tomaran por “pelota” o “adulador/a”.

Parece que toda la clase es mala, pero seguro que la mayoría de las personas son majas, trabajadoras y responsables, porque tenemos la intención de empezar el bachillerato el año que viene.

Yo exijo que me respeten como alumno/a y compañero/a, ya que yo también respeto al resto. No sé qué hacer para cambiar el ambiente y para que todo vaya sobre ruedas... Y además, ¡tenemos que pasar tanto tiempo juntos/as!

Lo que siento realmente es lo siguiente: estoy confuso/a. seguro que hay más gente que piensa como yo, pero se me hace tan difícil decirle algo a alguien...”.



# NI COMO EL RATÓN, NI COMO EL MONSTRUO

## GUIÓN

**1ª situación: crees que un amigo o amiga te ha cogido un libro sin pedirte permiso. Dices:**

**TÚ:** Uxue, ¿tú has cogido mi libro de matemáticas? No lo encuentro.

**AMIGO/A:** Ah, sí, perdona, lo necesitaba para hacer un ejercicio.

**TÚ:** Bien. No me parece mal que lo cojas, pero pídemelo antes, por favor. Así evitaremos que yo empiece a buscarlo pensando que lo he perdido.

**AMIGO/A:** Tienes razón, tenía prisa.

(Asertivo/a) la respuesta es adecuada porque:

1. Evitas que un amigo o amiga se enfade.
2. Lo más seguro es que recuperes el libro.
3. El problema no se va a repetir porque antes de coger le libro te pedirán permiso.

**TÚ:** Querría encontrar el libro de matemáticas. Espero que nadie me lo haya cogido.

**AMIGO/A:** Lo he cogido yo. No pensaba que te ibas a enfadar.

**TÚ:** Pensé que lo había perdido.

**AMIGO/A:** No te preocupes, lo tengo yo.

(Pasivo/a) esta respuesta es pasiva y no es recomendable porque:

1. No has dicho claramente lo que quieres.
2. Es posible que en el futuro tu compañero/a se aproveche de ti porque no ha entendido que te has enfadado.
3. Es posible que no te devuelva el libro.

**TÚ:** ¡Te he pillado robando el libro de matemáticas!

**AMIGO/A:** Sólo te lo he cogido prestado.

**TÚ:** ¡Si ya! Gracias por pedírmelo.

**AMIGO/A:** Cógelo. Quédate con tu viejo libro.

(Agresivo/a) esta respuesta es agresiva porque:

1. No has dicho exactamente lo que querías decir.
2. Es probable que tu amigo o amiga se enfade contigo y actúe de la misma manera.
3. Pierdes a tu amigo o amiga porque has sido agresivo/a y le has avergonzado.



## NI COMO EL RATÓN, NI COMO EL MONSTRUO



### 2ª situación. Tu padre y tu madre te han pedido que friegues:

**TÚ:** Las últimas dos cenas lo he hecho yo. ¿No es hora de que lo haga mi hermano/a?

**MADRE/PADRE:** Tienes razón. Pensaba que él/ella lo había hecho ayer.

**TÚ:** No, lo hice yo. ¿Puedo salir a la calle?

**MADRE/PADRE:** Está bien, vete.

(Asertivo) la respuesta es adecuada porque:

1. Has explicado tu situación sin enfadarte.
2. No has sido un sinvergüenza.

**TÚ:** ¡No! No voy a fregar. Busca a otro/a que lo haga.

**MADRE/PADRE:** ¡No me hables así!

**TÚ:** ¡Basta ya! ¡No es justo! Siempre lo tengo que hacer yo.

**MADRE/PADRE:** Deja de decir tonterías y vete a la cocina.

(Agresivo) esta respuesta es agresiva porque:

1. Has errado al dar las razones para no fregar.
2. No dejas a tu padre explicar su punto de vista.
3. La respuesta no ha sido efectiva porque al final has tenido que fregar.



## NI COMO EL RATÓN, NI COMO EL MONSTRUO

Ventajas de un buen desarrollo de las habilidades sociales:

- Entenderás mejor al resto.
- Te conocerás mejor a ti mismo/a.
- Tendrás una mejor comunicación con el resto.
- Harás más y mejores amigos y amigas.
- Tendrás un papel más importante en la familia y estarás más implicado/a en las decisiones familiares.
- Obtendrás un mejor rendimiento académico, menos problemas con los compañeros, compañeras y amigos y amigas, y una mejor adaptación en la vida.
- Harás relaciones más adecuadas.

Dificultades por un mal desarrollo de las habilidades sociales:

- No serás capaz de expresar adecuadamente tus necesidades y sentimientos.
- Te será más difícil hacer amigos/as y mantener a quienes ya tienes.
- Al resto le va a resultar difícil entenderte.
- Puede que te sientas solo/a, pierdas a los amigos y amigas y tengas problemas con las personas adultas.



## QUIEN NO BUSCA EL ÉXITO NO BUSCA NADA



En el logro del éxito, el 90% es esfuerzo, el 5% capacidad y el 5% originalidad.

El éxito no es tan importante como el esfuerzo por lograrlo. No lograrlo no tiene importancia si has hecho todo lo que está en tu mano por lograrlo.

Dios ofrece éxito a la constancia.

Quien no busca el éxito, no busca nada.

Tu futuro es el resultado del esfuerzo que haces para construir tu vida.

Los objetivos son elementos que le dan sentido a nuestra vida.

Tener éxito es sentirse bien con todo lo que haces.

“Creo que son las casualidades las que condicionan nuestra vida. Las cosas pasan, como si fueran trenes, delante de nosotros/as, y está en nuestra mano coger esos trenes. Eso sí, cuando te decides por uno, hay que poner todo el empeño, la pasión, si quieres tener éxito. No creo que se requiera de un talento o de una inteligencia especial; lo que se necesita es deseo, curiosidad y tener claros los objetivos”.

*Juan Carlos Izpisua Belmonte (Hellin, 1960)*



## Sueños

Cuando quiero referirme a los logros personales, a esos sueños que parecen irrealizables, me viene siempre a la mente una frase atribuida a Groucho Marx: *Sólo unos pocos sueños se cumplen, la mayoría se truncan.*

También se suele decir, cuando has hecho algo que deseabas, esa frase de: *ya me puedo morir tranquilo/a.* Bueno, dejémoslo estar por el momento.

Como aficionada a la música, siempre que he asistido a un concierto en el Palau de la Música de Valencia, he pensado lo hermoso que sería tocar sobre ese escenario. Por añadidura, lo sería mucho más si, por un momento, yo fuera solista.

Comencé a estudiar solfeo hace seis años, cuando ya se necesita más moral que tiempo y más ilusión que aptitudes. Y hace cinco, por primera vez, cogí un oboe. ¡Dios mío, estaba lleno de teclas! Pensaba que no tenía bastantes dedos para abarcar toda aquella longitud. Al principio todo parece que va bien. El solfeo es sencillo: negras, blancas, redondas, silencios. Manejas con cierta soltura los compases, 2/2 – 3/4 -4/4.

Todo ello, cuando los trasladas al oboe, no es excesivamente complicado. Lo complicado es el oboe, en su mismidad. Has de aprender a respirar- NO SE RESPIRA POR LA NARIZ – el profesor/a, que podía ser mi hijo/a, me tumbó en el suelo para comprobar cómo se elevaba mi diafragma al respirar, o apretaba el diafragma hasta conseguir que yo levantara sus manos. Después tomó un papel de fumar y lo puso contra la pared y yo tenía soplar sobre él, siempre con la misma intensidad, para que no se resbalara. ¡Y la coña de la caña! Una cosa pequeña, estrecha, con una ínfima abertura por la que supone que has de emitir aire para sacar sonido. Metes los labios hacia adentro, como si te los fueras a comer, bajas la mandíbula, pones la caña entre ellos, coges aire por la boca, llenas el diafragma, mantienes la presión del aire sobre él y ¡ale hop, a soplar! .... Pues no sale nada ....Lo vuelves a intentar ... nada. Así muchas veces, hasta que eres capaz de emitir un sonido estridente, uniforme, sin alteraciones. ¡Ya puedes coger el oboe! Vale, lo coges, y ¿qué? Pues que te has de acordar de meter los labios hacia adentro, tomar aire, llenar el diafragma, mantener la presión, poner la caña en la boca (acompañada del oboe) poner los dedos sobre las teclas, no subir los hombros cuando respires, el cuerpo relajado, los brazos separados del cuerpo, la cabeza recta y acertar las notas. Entonces es cuando te preguntas: ¿Qué narices hago aquí?



## ¿SABES QUÉ ES EL ÉXITO?

El solfeo se sigue complicando. Ahora que ya te habías aprendido los 4/4, te añaden el 6/8, el 9/8, y los compases de amalgama. Y los puntillos, y los seisillos, y los quintillos. Y después los intervalos, los acordes, y encima te los invierten, ¡por favor, un respiro!

Como decía mi madre: “Sarna con gusto, no pica”. Poco a poco, el sonido mejora. Ya no te dicen si es que vas a tocar la chicharra. Yo pensaba que la trompeta de mi hija/o, al principio, parecía una vaca mugiendo. No se es consciente del avance hasta que un día, sin saber cómo, te das cuenta de ello. Me ocurrió cuando me percaté de que estaba tocando una pequeña obra de Haendel, y me emocioné. Todos los instrumentos son hermosos. Hace muchos años que me enamoré del oboe y nunca me ha importado que sea uno de los más difíciles. Se renuevan los ánimos cuando tu profesor te dice que ya estás interpretando, que no te limitas a tocar notas. ¡Es grandioso!

Y, ahora, al cabo de seis años, se cumplió el sueño. Toqué con mi banda en el Palau de Valencia, junto con mis hijas. Y toqué un solo, yo sola, acompañada únicamente por un fiscorno que hacía las mismas notas que yo, pero más bajito. No tiene nada que ver ni con los ensayos, ni con lo que se percibe en casa. El sonido se reparte por toda la sala. Llena el espacio, donde no se escucha nada más, sólo tu instrumento. Sabes que tienes un montón de ojos pendientes de ti, y otros tantos oídos atentos a lo que les quieres decir con la música.

Yo me repetía constantemente: *Disfruta, sólo disfruta. No estás soñando. Es real, vívelo y disfruta.* Y disfruté. Quizás por eso, salió bien. No importa la longitud de lo que toques, importa que lo hagas bien, con pasión. Que por poco que sea, logres transmitir al público lo que tú estás disfrutando. Esa noche dormí muy bien. Ronqué un poco menos.

## ¿SABES QUÉ ES EL ÉXITO?

### PREGUNTAS

¿Qué es para ti el éxito?

Piensa en alguien cercano/a a ti y que tú consideres exitoso/a.

- A nivel personal, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel social, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel laboral, ¿qué logro ha alcanzado?
- A nivel familiar, ¿qué logro ha alcanzado?

Con todo el grupo

Después, proyectaremos en clase el power point del anexo. Las preguntas que se reflejan en ese documento se responderán entre todos y todas. Sin embargo, las preguntas personales las responderán de forma individual.

Individualmente

Los alumnos y alumnas responderán a las siguientes preguntas:

¿Qué te gustaría lograr? ¿Qué deberías hacer para lograrlo?

#### A nivel personal

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel de amistades

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel familiar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

#### A nivel laboral

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_





## LA HISTORIA DE JULEN

Julen era un chico de 18 años al que le estaba costando sacar el 2 curso de bachiller. Finalmente, tuvo que repetir por suspender dos asignaturas. Su madre, con la intención de demostrarle el bienestar personal que puede producir estudiar, le dijo ese verano que tendría trabajar. Julen encontró trabajo transportando material de construcción.

Aunque esta experiencia fue muy dura en su momento (llegaba muy cansado a casa y no tenía ganas de salir aunque fuera verano), le enseñó que a la larga podría irse de vacaciones (Brasil, Argentina...).

Cuando volvió al bachillerato, tenía claro que una vez terminado haría un módulo de segundo nivel. Cuando llegó el momento, su madre le pidió que por favor hiciera el examen de Selectividad, ya que al cabo de unos años sus objetivos podrían ser distintos a los que tenía en ese momento. Le interesaba dejar las puertas abiertas; además, ahora le resultaría más fácil aprobar el examen porque la información era más reciente. No perdía nada por hacer un examen más.

Aunque Julen tenía muy claro que quería hacer un módulo, no le quitó razón a su madre y se presentó a Selectividad. Pensaba "quien sabe, tengo la puerta abierta para hacer otras cosas".

Terminó el módulo, empezó a enviar curriculums y rápidamente le llamaron de una empresa para que fuera a trabajar. Estaba muy contento. Había conseguido su objetivo, ya estaba trabajando. En la empresa estuvo muy a gusto, los/las compañeros/as era muy majos/as... Pero, poco a poco, empezó a tener nuevos objetivos.

Quería comprarse un coche, pero no cualquiera. Era muy caro. Pensó que aunque en ese momento estaba muy contento, con el tiempo no sería así, pensó que no podría comprar ese coche, que algunas cosas que en ese momento estaban aseguradas podían tambalearse. Necesitaba algo para mejorar. Como tenía la selectividad aprobada, decidió ir a la universidad.

Pensó en hacer arquitectura técnica. Estaba lleno de objetivos, estaba contento aunque veía que tenía un objetivo específico. Además, siendo una carrera de la misma familia que la del módulo, le convalidaron muchas asignaturas. Estaba tan ilusionado que, aunque suponía un esfuerzo muy grande, estaba satisfecho consigo mismo.



## LA HISTORIA DE JULEN

Antes de terminar el proyecto de fin de carrera le llamaron de diferentes sitios para trabajar, pero él decidió seguir. Como en verano no tenía dinero y su deseo de ir de vacaciones seguía ahí, trabajó en construcción como ayudante (aunque sabía más sobre el tema que el resto). De esa manera, su objetivo a corto plazo se cumplía, conseguía algo de dinero para irse de vacaciones.

Cuando terminó el proyecto, mandó dos curriculums y enseguida le llamaron de uno de los dos sitios. No podía creérselo. Su esfuerzo estaba dando sus frutos. Había conseguido su objetivo. Miraba hacia atrás y se sentía mejor que nunca. Pensaba que cuando las cosas se hacían con ganas, motivación y esfuerzo, los objetivos se pueden lograr.

Ahora, Julen sabe que en el futuro tendrá más objetivos y proyectos, y que su situación va a ir cambiando. Pero los logros conseguidos están ahí, y se siente más feliz y orgulloso que nunca.

## PLANTILLA PARA LOGRAR OBJETIVOS

Objetivo: \_\_\_\_\_

Beneficios del objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dificultades del logro del objetivo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Cómo afrontar cada dificultad: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Medios necesarios para lograr el objetivo:

Cuáles tengo \_\_\_\_\_

Cuáles no tengo \_\_\_\_\_

Qué hacer con los que no tengo \_\_\_\_\_

La ayuda que necesito (quién) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles son tus planes de acción y cómo los vas a afrontar?

\_\_\_\_\_

¿Qué emociones ayudan a lograr el objetivo?

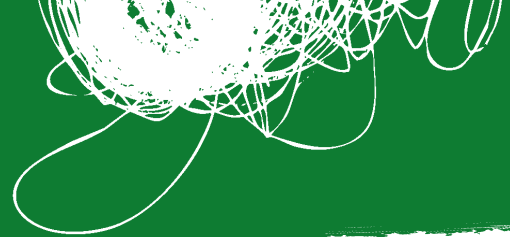
\_\_\_\_\_

¿Qué emociones debería trabajar?

\_\_\_\_\_

¿Qué emociones pueden dificultar?

\_\_\_\_\_



## PLANTILLA PARA LOGRAR OBJETIVOS

¿Qué voy a hacer ante esa emoción?

---

---

---

---

---

---

¿Cómo vas a evaluar el camino al logro?

---

---

---

---

---

---

### Ejemplo:

Objetivo: Participar este año en el Campeonato de Europa con el grupo de natación

Beneficios del objetivo: Conocer el Campeonato de Europa. Viajar al sitio donde se celebrará el campeonato con otros grupos vascos, y disfrutar del ambiente en el autobús, en el hotel, y en la propia competición.

Dificultades del logro del objetivo: Entrenar durante todo el curso y cada día. Hacer lo que me dicen los entrenadores/as. Cumplir horarios. Participar en las competiciones de los fines de semana.

Cómo afrontar cada dificultad: Respetando las horas de entrenamiento en mis actividades. Previendo los fines de semana que necesito para entrenar.

Medios necesarios para lograr el objetivo:

Cuáles tengo Grupo de natación, mi padre/mi madre, el tiempo necesario, ganas, ilusión...

Cuáles no tengo El tiempo mínimo necesario.

## PLANTILLA PARA LOGRAR OBJETIVOS

Qué hacer con los que no tengo Esforzarme con las tareas que me manda el entrenador/a

La ayuda que necesito (quién) Entrenador/a, mi padre/mi madre y los compañeros/as

¿Cuáles son tus planes de acción y cómo los vas a afrontar?  
El entrenador/a me hará el calendario. Cumpliré lo que me mande. Y si creo que es imposible, se lo comentaré.

¿Qué emociones ayudan a lograr el objetivo?  
Ilusión, ambiente grupal positivo, logro de marcas.

¿Qué emociones debería trabajar?  
Tener confianza en el esfuerzo.

¿Qué emociones pueden dificultar?  
El miedo

¿Qué voy a hacer ante esa emoción?  
Acudiré al/la entrenador/a

¿Cómo vas a evaluar el camino al logro?  
Analizaré con el/la entrenador/a los logros, la fuerza, las horas de entrenamiento, la alimentación, etc. Tanto a corto como a medio plazo.



## BUSCANDO LA FELICIDAD

A continuación, verás elementos de la felicidad y el bienestar.

Clasifícalos según la importancia que tienen para lograr el bienestar.

Saludable	Satisfecho/a (con la familia, vida, futuro...)
Juventud	Placer
Optimista	Amor
Tristeza	Enfado
Duda	Ingreso de dinero
Alegría	Voluntad
Conformación	Deseo
Contento/a	Envidia
Vergüenza /culpa	Orgullo