

MANUAL DE LIDERAZGO Y TRABAJO EN EQUIPO



Basado en el Libro
“Los 7 hábitos de los Adolescentes altamente efectivos”
de Sean Covey

Manual de Liderazgo y trabajo en equipo

Contenido basado en los libros “Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos” y “Las 6 decisiones más importantes de tu vida”, ambos del autor Sean Covey.

Proyecto “Redes de niñas, niños y adolescentes que defienden sus derechos: Fortalecimiento del liderazgo en los comités de prevención de violencia en centros educativos”, implementado en los municipios de San Marcos, San Martín y Santa Tecla, en el marco del Programa “Protección de niñas, niños y adolescentes contra la violencia armada y las armas”. El Salvador, 2014.

FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA, UNICEF

Gordon Jonathan Lewis, Representante
María Teresa Delgado de Mejía, Especialista de Protección
María José Benítez Chávez, Consultora Prevención de Violencia

ESCUELA SUPERIOR DE ECONOMÍA Y NEGOCIOS, ESEN

Everardo Rivera, Director General
Claudia Samayoa, Directora Centro de Liderazgo
Emilio Lazo, Coordinador Centro de Liderazgo

Equipo de Liderazgo: Oscar Aguilar, Katty Arriaza, Karla Castillo, Nubia Castro, Daniel Cornejo, Ximena Cruz, María José Escobar, Herbert Escoto, Lourdes Escoto, Gabriel Flores Lizanne, Mario Guzmán, Daniel Lemus, Luis Enmanuel López, Fabiola Martínez, Gerardo Santiago Méndez, María de los Ángeles Quiñonez, Marcela Rascón, Nelson Reyes, Armando Rivera Arévalo, Saúl Romero, Diego Salinas, Douglas Segovia, Eugenia Serrano, Carlos Roberto Vásquez, Patricia Ventura, Carlos Villanueva Choto

OXFAM

Iván Morales, Director Ejecutivo
Mélida Guevara, Coordinadora de Programa Justicia de Género
Gloria Candray, Coordinadora de monitoreo y seguimiento del proyecto

CAMPAÑA “ENTRE VOS Y YO... UNA VIDA DIFERENTE”

Berta Alicia Ruiz, Instituto de Derechos Humanos de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas
Evelin Hernández, Instituto de Derechos Humanos de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas
Ivania Marroquín, Instituto de Derechos Humanos de la Universidad Centroamericana José Simeón Cañas
Emma Landaverde, Asociación de Mujeres Tecleñas
Ana Clemencia Roldán, Asociación de Mujeres Tecleñas
Jeny Lissette Morales, Asociación de Mujeres Tecleñas



¡Hola!

Somos Saúl y Marcela, mejor conocidos como Superlíderes.

¿Superlíderes? Estarás pensando que esto es una broma, pero no es así. Tal como tú, somos dos jóvenes que tenemos una vida normal: vamos a la escuela, ayudamos a mamá con las labores en casa y tenemos un chico o chica por el que morimos de amor (¡te descubrimos!) entonces, ¿por qué somos Superlíderes? Porque aprendimos que somos importantes por lo que somos, que debemos valorar a las personas que nos rodean y que tenemos el poder de cambiar nuestra realidad para hacer de nuestra comunidad un lugar mejor. Nuestra misión es ayudar a personas como tú a descubrir al superhéroe que llevas dentro.

La vida para las y los jóvenes ya no es un juego, es una jungla pero por medio de este supermanual te daremos los ingredientes para convertirte en Superlíder para lidiar con tantos problemas que llegan a tu vida. ¿Cuáles son esos ingredientes? Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos o, dicho de otro modo, las 7 características que tienen en común las y los jóvenes felices y exitosos de todo el mundo.

Para que los siete ingredientes hagan efecto, lo primero que tienes que hacer es comprometerte a dar lo mejor de ti. Segundo, este supermanual es tuyo, ve por un lápiz y ayúdanos a completar los espacios en blanco o ejercicios que hemos preparado para ti. Manos a la obra.



Hábitos

¿Qué son exactamente los hábitos?

Los hábitos son cosas que hacemos repetidamente. Pero la mayor parte del tiempo no estamos conscientes de que los tenemos. Están en piloto automático.

- Hábitos buenos
- Hacer regularmente ejercicio
- Planificar tu día a día
- Demostrar respeto hacia los demás

Por suerte, somos más fuertes que nuestros hábitos y por lo tanto podemos cambiarlos, todo depende de nosotros. Los 7 ingredientes, es decir, los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos pueden ayudarte a:

- Ejercer control sobre tu vida
- Mejorar tus relaciones con los amigos
- Tomar decisiones más prudentes
- Llevarte bien con tus padres
- Sobreponerte a adicciones
- Definir tus valores y lo que es más importante
- Hacer cosas en menos tiempo
- Aumentar tu seguridad
- Ser feliz

¿Cuál es tu principal meta a lograr con este supermanual?

Paradigmas y principios

Los paradigmas son la forma en que vemos el mundo, son como anteojos. Si piensas que no eres capaz de lograr tus metas, actuarás como tal, pero si te convences que puedes ser y hacer todo lo que te propongas, lo lograrás.

Paradigmas de la vida:

Centrado en cosas: Nuestra confianza debe provenir de nuestro interior y no de las cosas que tenemos. Algunos síntomas de estar centrado en cosas:

“Yo uso solamente zapatos de marcas reconocidas”

“Mi familia nunca me compra lo que yo quiero y a mis amistades sí”

Centrado en amistades: Las amistades son importantes pero nunca deben ser el centro de tu vida, ya que muchas veces pueden fallar. Algunos síntomas de estar centrado en amigos:

“Quiero ir al concierto porque mis amistades irán”

“Quiero impresionar a mis amistades para que vean que estoy en onda”

Centrado en principios: Los principios son universales, no pertenecen a una religión, ni país. No puedes comprarlos ni venderlos. Si los usas, tendrás éxito, sino serás tan inestable como un yoyo.
Ejemplos:

- Honestidad
- Amor al trabajo
- Servicio

Los principios nunca fallan. Son el centro perfecto para tu vida. Si eres deshonesto, tarde o temprano se sabrá; si adoptas los principios, las personas creerán en ti y tú sentirás más seguridad.

- ➔ Cada mañana que te veas al espejo, di algo positivo de ti misma/o.
- ➔ Cuando ayudes con los quehaceres del hogar, practica el principio del trabajo y haz más de lo normal.

Victoria privada

Técnicas del Superlíder

Para ser un Superlíder y cambiar el mundo, tú debes cambiar primero. Confía en ti y las demás personas también lo harán; quiérete tal como eres y quienes te rodean te querrán. A continuación, algunas actividades para ganar tu victoria privada:

Cumple las promesas que te haces a ti misma/o

- Despiértate a la hora que planificaste durante tres días seguidos.
- Ordena tu cuarto regularmente.

Aprovecha tus talentos

El talento que quiero este año es:

Para desarrollar este talento, necesito:

1.

2.

3.

Renuévate

Piensa en alguna actividad divertida que te anime y hazla hoy mismo. Por ejemplo, pon música y baila un rato.

Ahora es tiempo de comenzar a conocer los 7 ingredientes para convertirte en un Superlíder. Los primeros tres ingredientes, tratan sobre tí mismo y tu carácter (es decir, la victoria privada); los siguientes cuatro hábitos, tratan sobre las relaciones con los demás (o la victoria pública).

HÁBITO I

LA PROACTIVIDAD

Existen dos tipos de personas en este mundo: las proactivas que toman la responsabilidad de sus vidas y las reactivas que culpan a otros por lo que les sucede.

Si no te dieron permiso de ir al cine, tu mejor amiga se molestó contigo, el chico o chica que te gusta dijo algo sobre ti, sacaste mala nota en la tarea ¿cómo reaccionarás antes eso? ¿Dejarás que arruine tú día? ¿O seguirás sonriendo y te enfocarás en las cosas que te hacen feliz? La decisión es tuya, nadie puede obligarte a sentirte mal o inferior si tú no lo permites.

Lenguaje reactivo	Lenguaje proactivo
Así soy, no puedo cambiar	Puedo mejorar
Salí mal porque la profesora es mala	No hice lo mejor que pude, pero mejoraré
Me arruinaste el día	No permitiré que me arruinen el día
Tengo que hacerlo	Elegí hacerlo, quiero hacerlo

No podemos controlar todo lo que nos sucede, sí podemos controlar cómo reaccionamos a lo que nos sucede ¡Y eso es lo importante! Es ahí donde debemos enfocar nuestros poderes.



TÉCNICAS DEL SUPERLÍDER

Pon atención a tu lenguaje y anota el lenguaje reactivo que más usas y reescríbelo en lenguaje proactivo.

Lenguaje reactivo:

1. _____

2. _____

3. _____

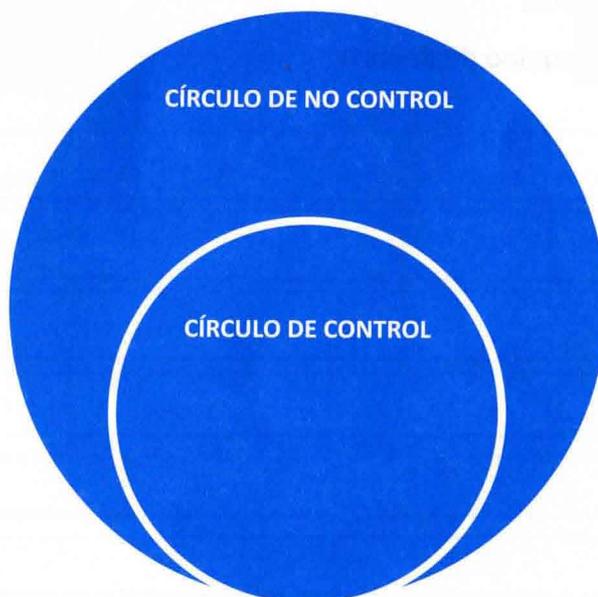
Lenguaje proactivo:

1. _____

2. _____

3. _____

Completa tu círculo de no control y tu círculo de control. La próxima vez que una cosa de tu círculo de no control te preocupe, olvídate de eso.



HÁBITO 2

COMENZAR CON UN FIN EN MENTE

¿Qué quiero llegar a ser? ¿Cuáles son mis valores y cuáles van a ser mis metas?

El segundo hábito consiste en **SABER A DÓNDE QUIERO IR**. Es pensar más allá del momento presente, para ir en la dirección correcta.

Siempre tenemos en mente un plan antes de actuar, utilizamos la imaginación para ello. Lo que decidamos hoy determina lo que seremos más adelante.

Misión Personal

Las y los adolescentes tenemos una misión de vida y un plan para cumplirla. Pregúntate cosas. Aspira a la independencia, a la generosidad, a la educación y al respeto, no pierdas de vista tus metas, no des por hechas las cosas simples de la vida, aprecia las diferencias y considéralas como ventajas.

¿Qué decisiones tomamos las y los adolescentes?

Qué quiero estudiar

Cuál será mi actitud ante la vida

Si debo formar parte de un equipo de deporte

Qué amigos quiero tener

HÁBITO 3

PONER PRIMERO LO PRIMERO

¿Te dejaron tareas en la escuela pero quieres salir a jugar; encima en tu casa te pidieron ayuda con el oficio y al mismo tiempo necesitas ver tu programa favorito de televisión?

Todos quisiéramos hacer muchas cosas al mismo tiempo; sin embargo, tú sabes que es imposible estar en dos lugares a la vez. Si te identificas con lo anterior, no te preocupes, estás en las páginas correctas porque precisamente este hábito trata sobre la forma en que das preferencia a las actividades en tu vida.

Existen dos tipos de actividades:

- ✓ **Actividades importantes:** Son aquellas que te ayudan a cumplir tus metas, tu misión personal, y te ayudan a crecer como persona. Por ejemplo si tu meta es aprobar tu año de escuela con excelentes notas, una actividad importante es el estudio que le dedicas a las materias; si tu objetivo es ser profesional en tu deporte favorito, la actividad importante es el entrenamiento que realizas, si tu meta es ser buen hijo o buena hija tu tarea importante es el tiempo que compartes con tus padres.
- ✓ **Actividades urgentes:** Aquellas que necesitan tu atención inmediata. Por ejemplo, si recibes una llamada telefónica, si tu madre solicita que salgas de tu habitación en ese momento, un mensaje que recibiste en Facebook.

Haz una lista con actividades importantes y urgentes:

Importantes

Urgentes

Es cierto que siempre vas a tener actividades urgentes, nadie lo podría evitar; pero la clave está en que estas actividades no ocupen la mayor parte de tu tiempo, sino que atiendas aquellas acciones que se encaminen con tus metas. El objetivo es que uses la mayor parte de tu tiempo en las actividades “importantes y no urgentes”.

	Urgente	No urgente
Importante	<p>Actividades no planeadas:</p> <ul style="list-style-type: none">• Examen de mañana• Llegar tarde a la escuela• Tarea para mañana <p>Resultado: estrés y cansancio</p>	<ul style="list-style-type: none">• Entrenar un deporte• Mejorar la relación con mi familia y amigos• La tarea que se entrega dentro de una semana• Preparación diaria para los exámenes del periodo• Descansar (no desvelarse) <p>Resultado: Felicidad</p>
No importante	<ul style="list-style-type: none">• Llamadas que no son importantes• Problemas de los demás• Interrupciones del estudio• Reto de fútbol• Invitación a salir <p>Resultado: Planes sin sentido</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ver mucha televisión• Facebook• Twitter• Llamadas telefónicas interminables• Juegos en computadora• Mucho tiempo jugando fuera de casa <p>Resultado: Irresponsabilidad total</p>

Si logras dirigir la mayor parte de tu vida en el cuadro de lo “importante no urgente”, eres proactiva/o al decidir tus actitudes ante lo que te sucede y sabes claramente lo que quieres lograr en la vida; ¡¡felicidades!! Has logrado la “Victoria Privada”. La Victoria Privada significa que ahora eres independiente al elegir lo que haces por ti.

TÉCNICAS DEL SUPERLÍDER

Piensa en las cosas que haces durante la semana, tanto los días en los que vas a estudiar como en los fines de semana. Ahora, llena el cuadro de abajo, y piensa en las cosas a las que tienes que dedicarles más tiempo, y en las que tienes que dejar un poco de lado, ya que te consumen demasiado tiempo valioso.

	Urgente	No urgente
Importante		
No importante		

HÁBITO 4

PENSAR EN GANAR/GANAR

Como ya habíamos mencionado anteriormente, ahora nos enfocaremos en el liderazgo interpersonal; es decir, en el trato e influencia que tenemos sobre las otras personas. Claro, siempre enfocándonos en ser mejores Superlíderes y en hacer el bien.

Antes de iniciar este viaje por el mundo del liderazgo interpersonal, debemos dejar claro que buscaremos la efectividad en todo momento. Uno de los ingredientes básicos para lograr esto es el hábito de PENSAR EN GANAR/GANAR. Estamos seguros que ahorita te estás preguntando, ¿qué es ganar/ganar? Espera, que en este capítulo te lo dejaremos muy claro.

A la hora que interactúas con tus amistades, familia, docentes, compañeras y compañeros puedes cumplir alguno de los SEIS PARADIGMAS DE LA INTERACCIÓN. Hasta ahorita esto lo haces de manera inconsciente. Sin embargo, hoy te presentaremos esos seis paradigmas para que los puedas identificar y pongas en práctica el mejor de todos, que te llevará a lograr el éxito que buscas.

Entre las interacciones que tengo todos los días están:

- Negociar con mi mamá o papá sobre los quehaceres del hogar que me tocan cumplir a mí.
- Jugar fútbol con mis compañeros de la escuela.

Los seis paradigmas de los que tanto hablamos son los siguientes:

1. Ganar/perder

Este pensamiento consiste en siempre querer ganar en todo y que los demás pierdan. Entre mis objetivos no solo está alcanzar mis metas y cumplir mis sueños, sino que también que los demás no los logren. Claramente, esta mentalidad no nos llevará por el camino correcto y así jamás seremos Superlíderes.

Este paradigma lo he practicado cuando:

- Quiero ser la única buena nota en el examen de matemática y no le voy a ayudar a estudiar a nadie para que todos los demás salgan mal.

2. Perder/ganar

Este paradigma es aún peor que el anterior, ya que demuestra falta de visión, coraje y personalidad. Lo que busco aquí es complacer a todos los demás sin que me importe salir perjudicada o perjudicado y no alcanzar mis sueños.

He vivido este paradigma cuando:

- Le regalo mi tarea a mi compañero para que saque buena nota y yo cero.

3. Perder/perder

Tener esta mentalidad solo demuestra que eres egoísta. Si tú no puedes alcanzar tus más grandes metas, tampoco dejarás que otros lo logren. Dos ejemplos de esta mentalidad son los siguientes:

- Como a mí no me dieron permiso de ir a jugar al parque, voy a hacer que a mis amigas y amigos tampoco les den permiso poniéndoles quejas en sus casas.

4. Ganar

Únicamente me concentro en conseguir lo que yo deseo y no pienso en las metas ni sueños de los demás. No me importan los sentimientos ni objetivos de los demás; lo único que me interesa es que yo cumpla mis metas y alcance lo que quiero. Nunca tomo en cuenta a los otros.

Viví este paradigma la vez que:

- Puse la música a todo volumen en mi casa y no me importó que mi mamá estuviera dormida ni que los vecinos se molestaran.

5. Ganar/ganar

Este es el MEJOR PARADIGMA DE INTERACCIÓN; pero, ¿de qué se trata? Bueno, básicamente, consiste en buscar el beneficio mutuo, tanto mío como de los demás. Comparto el camino hacia mis sueños ayudando a los demás a que también alcancen los suyos.

Ejemplo en los que he practicado o puedo poner en práctica este paradigma son:

- Ayudar a estudiar a mis compañeros para que ambos saquemos una buena nota.

6. Ganar/ganar o no hay trato

Muchas veces no logramos llegar a un acuerdo de ganar/ganar. Esto puede ser por varias razones, tales como que no me logro poner de acuerdo con mi amiga o amigo o que no me parece la opción que él o ella me da. En estas ocasiones es mejor no hacer trato, ya que a lo único que podemos llegar es a uno de los paradigmas que no son buenos (al mejor es imposible llegar). Al no hacer trato, cada uno sigue su propio camino y continúa en la búsqueda de sus sueños.

Bueno amiguito y amiguita, esperamos que luego de este breve repaso te haya quedado claro cuáles son los seis paradigmas de interacción y que el mejor que siempre debes poner en práctica es GANAR/GANAR. Solamente de esta manera llegarás a ser un Superlíder capaz de cambiar el mundo y construir una mejor sociedad. ¡Suerte en el resto del camino!

TÉCNICAS DEL SUPERLÍDER

Piensa en los momentos en que has tenido una actitud diferente a ganar-ganar, y escribe cómo puedes transformarla en una oportunidad de buscar tanto tu propio bien como el de las demás personas:

Otras actitudes	¡Conviértelas en ganar/ganar!
Ganar/perder	
Perder/ganar	
Perder/perder	
Ganar	

HÁBITO 5

PROCURE PRIMERO COMPRENDER Y LUEGO SER COMPRENDIDA/O

¿Nunca te ha pasado que tu padre, madre, tus hermanos y hermanas, amigos y amigas o con quién compartas tus días, les hablas y tratas de explicarles lo que sientes, pero simplemente no te entienden, o te terminan regañando? ¿No has pensado que a veces tú también haces lo mismo sin una mala intención?

El secreto para tener una mejor comunicación con las personas que tú quieres y te quieren es, primero, saber escuchar y comprender a la otra persona, y luego, ser escuchados y comprendidos.

Cuando estas en una conversación, puedes tener **CINCO** niveles de escucha:

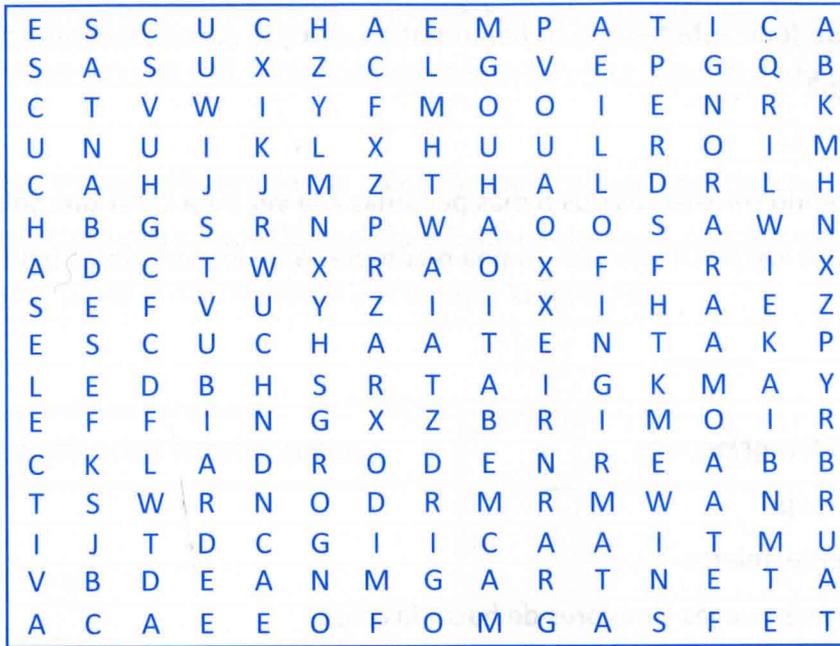
- 1. Ignorar:** es cuando estás presente de cuerpo únicamente, pero en verdad no estás poniendo atención.
- 2. Fingir:** hacer o actuar como que si estás poniendo atención, pero no lo estás haciendo en realidad.
- 3. Escucha selectiva:** es cuando escuchas solo ciertas partes de la conversación (lo que te interesa).
- 4. Escucha atenta:** prestas atención a las palabras que la otra persona te dice.
- 5. Escucha empática:** escuchas con intención de comprender lo que te están diciendo, por lo que te pones en los zapatos del otro.

A veces respondes y piensas de los demás, con base a tú experiencia, y das **respuestas autobiográficas:**

- 1. Evaluación:** estás de acuerdo o en desacuerdo con la otra persona.
- 2. Sondeo:** preguntas cosas en base a tu experiencia o perspectiva.
- 3. Consejo:** recomiendas algo con base a tú experiencia.
- 4. Interpretación:** justificas la actitud, pensamiento o comportamiento de otra persona, basándote en cosas que tú has hecho o te han pasado.

TÉCNICAS DEL SUPERLÍDER

Encuentra los cinco niveles de escucha en la siguiente sopa de letras:



La próxima vez que tengas una conversación con algún familiar, amiga, amigo o cualquier otra persona, pon en práctica este hábito.

HÁBITO 6

SINERGIZAR

¿Qué es esto de sinergia? Pues tú aprendiste en la escuela que $1+1$ es igual a 2, ¿verdad? Pues venimos a decirte que todo este tiempo te han mentado, porque cuando sinergizamos, $1+1=3!$ ¿Cómo logramos esto?

Hacemos sinergia cuando trabajamos dos o más personas a la vez para crear una solución mejor de lo que se podríamos lograr en solitario. Es una recompensa de los anteriores hábitos.

¿Cómo sinergizar?

- Celebrar las diferencias
- Trabajar en equipo
- Tener una mente abierta
- Encontrar formas nuevas y mejores de hacer las cosas

La diversidad no se debe solo tolerar, ni tampoco evitar, hay que celebrarla, como un modo de enriquecer la actividad. Lo distinto tienes que percibirlo como una oportunidad para la creatividad.

¿Qué diferencias observo y valoro en mis compañeros?

TÉCNICAS DEL SUPERLÍDER

1. Piensa en personas de tu colonia, centro educativo o de algún grupo al que pertenezcas, a quienes tú no te has acercado o con quienes no has iniciado una amistad, porque no has celebrado las diferencias, sino que has sido intolerante. Acércate a esa persona y conversa con ella o él, teniendo una mente abierta e identificando sus cualidades.
2. Piensa en las actitudes de tus compañeras y compañeros del centro educativo que no demuestran una actitud de sinergia sino de intolerancia. Escríbelas e identifica formas de romper paradigmas negativos y promover la sinergia.

Actitudes intolerantes	¡Sinergizar!

HÁBITO 7

AFILAR LA SIERRA

Ahora que ya has alcanzado la victoria privada y pública, ¿ya terminó todo? ¡NO! Este reto está iniciando. Ahora ya conoces los hábitos de las personas efectivas, las que toman las riendas de su vida y han decidido lograr todos sus sueños y alcanzar sus metas. Para esto, necesitas el último hábito: la renovación personal.

Los y las adolescentes debemos ser capaces de renovarnos, tanto cuando no estamos practicando buenos hábitos, como cuando sí lo hacemos, siempre debemos renovarnos en cuatro áreas esenciales: física, mental, social y espiritual.

FÍSICO: CUIDA TU CUERPO

Cuando hablamos del bienestar físico, lo primero en lo que pensamos es en el gimnasio, una dieta balanceada, realizarte chequeos médicos periódicamente. Todo esto es muy importante, pero no es suficiente.

Cuidar nuestro cuerpo es muy importante, ya que solamente tenemos uno para toda la vida. No podemos cambiar partes de nuestro cuerpo así como cambiarte la ropa. A pesar de que sabemos que esto es verdad, muchas veces actuamos como si vendieran repuestos del cuerpo en cualquier tienda, cuando no es así.

¿Cuándo nos descuidamos de nuestro cuerpo? Cuando nos sometemos a dietas muy rigurosas por lucir como modelos de revistas, cuando fumamos por encajar en un grupo en el que las personas lo hacen, cuando consumimos drogas por olvidar un problema.

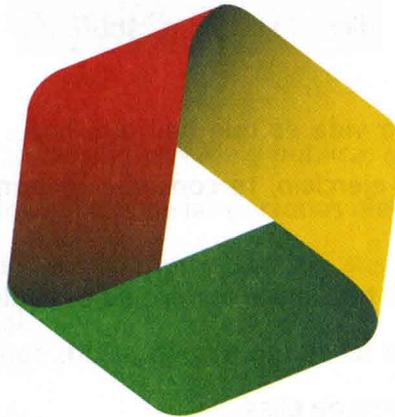
Seguro estás pensando que a pesar de que sí es cierto que alguna vez has hecho una de esas cosas, aún estás joven, y tu cuerpo aún no siente el impacto de esas acciones. Eso es cierto pero, ¿sabes cuál es el problema? Que estas acciones se van a apoderando de tu mente y tu cuerpo y se pueden convertir en adicciones.

¿Qué son las adicciones? Son malos hábitos que en algún momento, deciden por ti en lugar de tú decidir sobre eso. Algunos jóvenes han dicho lo siguiente sobre las adicciones:

- El secreto de casi todo en la vida es que hay que hacer las cosas con moderación. Cualquier exceso, incluso el ejercicio, te consume lentamente, tanto a ti como a tu personalidad.
- Cuando te haces adicto a algo te vuelves esclavo de esa adicción.
- Las adicciones son caras, son un riesgo para la salud, dañan a la familia, matan a las personas y es muy difícil librarse de ellas.
- Una adicción es señal de un problema más grave. Nunca vencerás la adicción a menos que busques el verdadero problema y lo resuelvas.
- “La virtud es lo que se hace con pasión; el vicio es aquello que no se puede dejar de hacer a causa de la pasión”.- San Agustín

LAS ADICCIONES: Selecciona la respuesta que más se acerca a tu realidad	¡Claro que no!					¡sí!
	1	2	3	4	5	
He decidido que nunca probaré las drogas	1	2	3	4	5	
No sufro ningún comportamiento compulsivo como apostar, ir de compras, comer en exceso, navegar por la red o ver TV sin descanso	1	2	3	4	5	
Cuando se trata de alcohol, tabaco y drogas, yo tomo mis propias decisiones y no cedo ante la presión de mis amigos	1	2	3	4	5	
He sido capaz de pasar 30 días seguidos sin tomar o fumar nada	1	2	3	4	5	
Evito situaciones que puedan conducir a beber en exceso o consumir drogas	1	2	3	4	5	
Evito la pornografía	1	2	3	4	5	
Los amigos con los que me junto comparten mis opiniones sobre el abuso de sustancias prohibidas	1	2	3	4	5	
Animo a mis amigos a que se mantengan lejos de las sustancias dañinas	1	2	3	4	5	
Jamás dejo que un amigo mío beba si conduce	1	2	3	4	5	
No padezco de ningún desorden alimenticio como anorexia o bulimia	1	2	3	4	5	

10-29 puntos:
¡Para! ¡Vas por el camino incorrecto!



30-39 puntos:
Presta atención... puede ser que tengas necesidad de parar en cualquier momento

40-50 puntos:
¡Sigue adelante!

Si estás muy cerca o ya estás en una adicción, te contamos lo siguiente:

- 1.** Las adicciones pueden volverse más fuertes que tú
- 2.** No se trata solo de ti: afectas también a las personas que te rodean
- 3.** Lo vicios destruyen sueños

Pero recuerda, que el mayor don que posees, aparte de la vida misma, es el de poder elegir. No dejes que las adicciones o vicios te limiten esa libertad.

¿Cómo decir no? Si quieres entrar a una adicción por ser parte de un grupo, aléjate de eso. Acércate a personas que te valoren por lo que eres y por todas tus grandes capacidades y cualidades, y que no te obliguen a ser o hacer cosas que no quieres y que te hacen daño. Si lo haces para rebelarte a tu familia, recuerda que el daño lo harás a tu propio cuerpo y no a las otras personas, que solo quieren lo mejor para ti. Busca alternativas a esos vicios y retírate.

Y si ya tienes una adicción, ¿puedes dejarla? Por supuesto que sí. Lo importante es admitir que tienes ese vicio, buscar ayuda y dejarlo hoy mismo. Eres capaz de hacerlo, y tienes mucha más valía que eso.

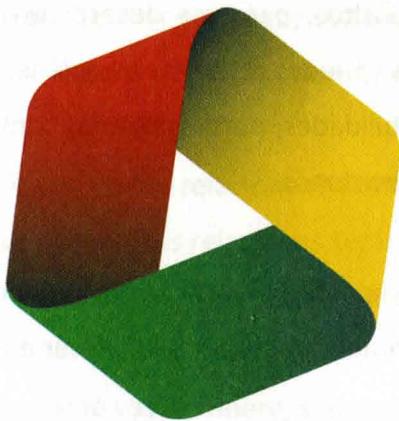
¡Ama tu cuerpo! Si tú no amas y respetas tu cuerpo, ¿cómo quieres que otras personas lo hagan?

SOCIAL: CUIDA TU CORAZÓN

Todas las personas, aunque a veces queremos ocultarlo, tenemos un gran corazón capaz de dar mucho amor. A pesar de esto, muchas veces nos cuesta amar, y en esta etapa de la vida nos encontramos con muchas situaciones en las que no sabemos cómo amar. Antes de empezar a hablar del corazón, analízate nuevamente con el siguiente test:

LAS RELACIONES: Selecciona la respuesta que más se acerca a tu realidad					
	¡Claro que no!				¡sí!
	1	2	3	4	5
Tengo una buena relación con mi padre y mi madre	1	2	3	4	5
Suelo ayudar a mi familia sin que me lo pidan	1	2	3	4	5
Si en mi familia llegamos a discutir, nos reconciliamos muy pronto	1	2	3	4	5
Elijo cuidadosamente con quién salgo y no lo hago con cualquiera	1	2	3	4	5
Tengo decidido de antemano qué haré y qué no, al salir con alguien en una cita	1	2	3	4	5
Estoy bien informado sobre las ETS, el embarazo y los riesgos emocionales de tener relaciones sexuales	1	2	3	4	5
No he centrado mi vida en mi novio/a	1	2	3	4	5
No juzgo a otras personas antes de conocerlas	1	2	3	4	5
Soy leal a mis amigos	1	2	3	4	5
Soy amable con todos, y no solo con los que me caen bien	1	2	3	4	5

**10-29 puntos:
¡Para! ¡Vas por el camino
incorrecto!**



**30-39 puntos:
Presta atención... puede ser que
tengas necesidad de parar en
cualquier momento**

**40-50 puntos:
¡Sigue adelante!**

Para hablar de las relaciones con las demás personas, vamos a pensar en una cuenta de banco, pero vamos a imaginar que cada persona tiene una en el corazón, y la vamos a llamar “Cuenta Bancaria Emocional” de las relaciones. Ahí, tú puedes hacer depósitos o retiros, y así vas a hacer que su relación sea más rica o más pobre.

¿Cómo puedes hacer depósitos o retiros en la Cuenta Bancaria Emocional de tus familiares?

Depósitos	Retiros
Entiende qué es importante para ellas y ellos	No te interesas en lo que les interesa
Di siempre la verdad	Miente constantemente
Identifica tareas y hazlas sin que te tengan que rogar	Asume demencia y no colabores en la casa
Recuerda los detalles: llévale flores a tu mamá, escríbele notas de agradecimiento a tus familiares, regala abrazos y diles que les amas	Nunca tengas detalles
Ábrete con ellas y ellos, platica sobre lo que te sucede	No platiques ni compartas lo que te sucede. Cuando llegas a tu casa, enciértrate en tu cuarto y apártate de las demás personas
Usa las palabras más importantes: Gracias, te amo (y acompáñalas de besos y abrazos)	Nunca les agradezcas ni les digas que les amas, y nunca les des abrazos ni besos



¿Y qué hago si yo intento hacer depósitos, pero me desesperan? Recordemos el círculo de influencia y de preocupación. Lo que no puedes controlar es quiénes son tu padre, tu madre, tus familiares, ni lo que deciden ni sus debilidades; pero, sí puedes controlar tu actitud, tu reacción ante los actos de tus familiares y tus decisiones.

Y si eres un Superlíder, ¿qué decides hacer? Pues poner en práctica los hábitos de la victoria pública: pensar ganar/ganar, buscar primero entender y luego ser entendida/o, y sinergizar.

Ahora hablemos de tus amistades.

Te contamos que descubrimos en un laboratorio secreto la fórmula para tener buenas amistades, y te la compartimos a continuación:

- 1.** Elige amistades constantes, que te quieran por lo que eres
- 2.** Haz todas las amistades que quieras, pero nunca centres tu vida en ellas
- 3.** Perdona con facilidad los defectos y errores de tus amistades
- 4.** Deja de competir, y empieza a compartir

Si logras unir esos ingredientes, podrás tener amistades fuertes y duraderas.

Pero sabemos que de repente hay algún amigo o amiga que te mueve más el corazón que el resto, lo que quiere decir que... ¡te has enamorado!

Estar enamorada/o es muy lindo, y se vive plenamente en el noviazgo. Pero esto del noviazgo es algo que no habías experimentado antes en la vida, por lo que tendrás las siguientes preguntas:

- 1.** ¿Qué debo esperar? Sentirte feliz, sentirte como una persona apreciada y amada y jamás menospreciada ni descalificada.
- 2.** ¿Con quién debo salir? Busca a una persona que te complemente, que te haga feliz, que no te juzgue ni que te obligue a hacer cosas que no quieres.

3. ¿Qué hago si nadie quiere salir conmigo? ¡¡¡Claro que muchas personas van a querer salir contigo!!! Si te amas a ti misma/o, vas a brillar tanto que la gente va a querer ser parte de esa luz
4. ¿Cuál es el mayor error de las relaciones? Centrar la vida en ellas. Recuerda que si centras tu vida en principios, tus relaciones serán exitosas
5. ¿Cómo sé si debo terminar con alguien? Deber terminar una relación si no es ganar/ganar: si te da ultimatus, si te miente, si te dice que nadie más te va a querer, si te amenaza con que si te vas se muere, si tienen una relación de rutina, si te controla demasiado.
6. ¿Qué tan grave puede ser mantener una relación dañina? Te puede causar demasiado daño, desde bajar la autoestima, hasta maltratarte física y psicológicamente.

Puedes también estarte haciendo la siguiente pregunta: si inicio una relación amorosa, ¿tengo que tener sexo?

Te contamos entonces 4 grandes mitos del sexo:

MITO	REALIDAD
Todo el mundo lo hace	No todo el mundo lo hace
El deseo es tan fuerte que no pueden controlarlo	Sí pueden controlar sus impulsos
El sexo "seguro" es seguro	El sexo "seguro" no existe. Puede ser que no termine en un embarazo, pero puede dañar tu corazón
El sexo no es importante	El sexo es muy importante, y por eso debes pensar mucho antes de hacerlo

Entonces, como ya revisamos, es importantísimo que cuides tu corazón, construyendo relaciones familiares, amistades y noviazgos fuertes, que hagan que seas cada vez más capaz de dar amor.

MENTAL: CUIDA TU CEREBRO

Finalmente, no debes olvidar cuidar tu cerebro.

En tus estudios, puedes encontrar muchos desafíos a tu cerebro, y vas a terminar diciéndote frases tales como:

1. "Estoy estresado"
2. "No me alcanza el tiempo"
3. "No me interesa ser mejor"
4. "Yo no sirvo para nada"

Ante estos pensamientos, ¡no te dejes vencer! Te damos estos secretos para ganarles la batalla:

1. Cree en tus capacidades
2. Asiste a clases
3. Demuestra que eres capaz dando lo mejor de ti
4. Aprovecha tus talentos

Y una vez te hayas preparado y tengas que decidir qué estudiar en la universidad, encuentra tu vocación:



AHORA YA ERES SUPER LIDER

¡FELICIDADES! Ya conoces todos los ingredientes para la fórmula perfecta del Superlíder. Pero, ¿te has dado cuenta que en este proceso hay más personas contigo? Nos rodean otras personas que también han decidido ser responsables de sus decisiones y tomar las riendas de su vida y mejorar el entorno educativo en el que viven.

Tú eres miembro del Comité de Prevención de Violencia de tu Centro Educativo, y ahora ya conoces a otras y otros Superlíderes que van a llevar estos ingredientes a sus propios entornos. Entonces, ¿por qué separarse? ¡Deben mantenerse como un solo equipo!

Te dejamos las siguientes hojas de trabajo en blanco, para que junto a tu equipo las llenen de ideas, proyectos y los conviertan en realidad. ¡Ánimo! Que confiamos en tus Súper Poderes.

¿Qué voy a aportar al Comité?

¿Qué espero hacer en el Comité?



Mi Visión Personal es:

Mi Misión Personal es:

La Visión de mi Comité es:

La Misión de mi Comité es:

Mi Red se llama:

La Visión de mi Red es:

La Misión de mi Red es:



Lined writing area with 20 horizontal lines.



LA PAZ

COMIENZA

CON UNA

SONRISA

