



PROGRAMA DE TOMA DE DECISIONES
Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

HÉRCULES



PROGRAMA DE TOMA DE DECISIONES
Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS
“HÉRCULES”

CUADERNO DEL ALUMNO

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:

ISBN:

ÍNDICE

Sesión 1	8
Sesión 2	14
Sesión 3	22
Sesión 4	28
Sesión 5	36
Sesión 6	42
Sesión 7	48
Sesión 8	54
Sesión 9	60
Sesión 10	66
Sesión 11	72
Sesión 12	76
Sesión de cierre.....	80

INTRODUCCIÓN

¡HOLA!

¿Te has parado a pensar alguna vez en la cantidad de decisiones que tomas cada día? Qué ropa me pongo, a qué dedico el sábado por la tarde, en qué me gasto el dinero... Muchas de estas decisiones las tomamos casi sin darnos cuenta.

Sin embargo, hay veces en las que tenemos que tomar decisiones muy importantes, que pueden afectar a nuestra salud, a nuestro futuro, a la relación con nuestros amigos o con las personas que queremos. En estos casos, es muy importante pararse a pensar antes de tomar una decisión.

Por todo ello, te proponemos participar en una serie de actividades destinadas a aprender una forma de tomar decisiones que te puede ayudar a resolver muchos problemas, a conocerte mejor y a mejorar tu relación con la gente.

A lo largo de 12 sesiones, iremos conociendo la historia de Hércules, de quien suponemos que habrás oído hablar en alguna ocasión. Hércules es probablemente el hombre más fuerte que se haya conocido jamás, pero como veremos, tuvo muchos problemas cuando se olvidó de que su inteligencia era mucho más importante que su fuerza para resolver los problemas a los que se enfrentaba. Te invitamos a conocer sus aventuras, y la forma como consiguió salir victorioso de todas ellas.

¡Adelante!

Primera parte

¿Qué son las decisiones?



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 1 – LAS MANZANAS DE ORO DEL JARDÍN DE HESPÉRIDES



Actividad

- ¿Qué decisiones toma Hércules en esta aventura?

.....
.....
.....
.....

- ¿Qué cosas influyen en las decisiones que toma Hércules?

.....
.....
.....
.....



Recuerda

- 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

¿CÓMO ACTÚO?

Las siguientes preguntas te van a ayudar a conocer un poco más la manera en que sueles reaccionar. Pon una X en la casilla con la que más te identifiques.

REACCIONES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	PUNTOS
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”				
TOTAL				

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

Mira las contestaciones que has dado a la anterior tabla, y ve 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

SOLUCIONES:

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

“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 2 – EL LEÓN DE NEMEA



Actividad

Señala con un círculo si los siguientes comportamientos de Hércules son IMPULSIVOS (I) o RAZONADOS (R):

Se empeña una y otra vez en lanzar sus flechas contra el león, aunque ve que no le sirve de nada	I	R
Está tan nervioso que hace lo primero que se le ocurre	I	R
Trata de controlar sus nervios y se para a pensar un plan	I	R
Deja la espada y se sienta rendido porque está harto	I	R
Respira profundamente y piensa en otras posibles soluciones	I	R
Se dice a sí mismo: “Hércules, tranquilízate porque poniéndote nervioso no vas a conseguir nada”	I	R
Piensa: “esto es un rollo, nunca lo conseguiré”	I	R
Está tan enfadado que sólo piensa en descargar su ira contra el león	I	R



Recuerda

- 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	PUNTOS
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				
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				
TOTAL				

Completa los espacios que están punteados:

Cuando 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

SOLUCIONES:

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 profesores 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!

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)

“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 3 – LA HIDRA DE LERNA (I)



Actividad

Utilizando la viñeta de esta sesión, deberás decir una frase que represente el estilo de afrontamiento asignado.



Recuerda

- 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

¿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	PUNTOS
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				
TOTAL				

EMPAREJADO	
Empareja los conceptos que tengan relación entre sí, de las dos columnas siguientes:	
1. Actitud positiva	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 20px; height: 20px; border: 1px solid black; margin-right: 5px;"></div> </div>
2. Actitud impulsiva	
3. Actitud catastrofista	
4. Actitud pasiva	
5. Actitud rumiante	
	A. Dar mucha importancia al problema
	B. Dejarse llevar
	C. Pensar antes de decidir
	D. Dar vueltas y vueltas a los problemas
	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

SOLUCIONES

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: enfrentate 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)

“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 4 – LA HIDRA DE LERNA (II)



Actividad

Utiliza los dibujos de la viñeta y rellena lo que falta.

Después termina el siguiente ejercicio:

PÁRATE A PENSAR DURANTE UNOS MINUTOS Y ANOTA AQUÍ TRES PROBLEMAS O DECISIONES QUE HAYAS TENIDO QUE AFRONTAR ÚLTIMAMENTE Y OTRAS TRES QUE HAYAN TENIDO QUE AFRONTAR TUS PADRES:

Míos:

DE MIS PADRES:



Recuerda

- 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	PUNTOS
<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>				
SEÑALA CUÁL ES LA FRECUENCIA CON QUE SUELES TENER ACTITUDES COMO LOS QUE SE EXPRESAN EN LAS SIGUIENTES FRASES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	PUNTOS
3. Tener un problema y no saber qué hacer es normal				
4. Los problemas forman parte de la vida cotidiana				
5. Por mucho que se diga, algunos problemas son imposibles de resolver				
6. Si un problema no se soluciona de una manera, es que no tiene solución				
TOTAL				

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 ELAS	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
1. Has quedado con un amigo y se retrasa. Cuando llega tu 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
SEÑALA CUÁL ES LA FRECUENCIA CON QUE SUELES TENER ACTITUDES COMO LOS QUE SE EXPRESAN EN LAS SIGUIENTES FRASES	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE
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

SOLUCIONES:

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

“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 5 – CAZAR AL JABALÍ DE ERIMANTO



Actividad

Vamos a ayudar a definir los problemas a Hércules. Observa las definiciones de la viñeta y después completa los siguientes cuadros:

DEFINICIONES CORRECTAS	DEFINICIONES INCORRECTAS

¿CÓMO SE PODRÍAN PLANTEAR MEJOR LOS PROBLEMAS MAL PLANTEADOS?



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?:



Recuerda

- Ya hemos dicho que ante un problema lo que hay que hacer es pararse 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	PUNTOS
1. No es necesario pararse a definir los problemas para solucionarlos				
2. Definir un problema, ayuda a resolverlo				
3. Si algunos problemas parecen 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				
TOTAL				

¿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 parecen 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

SOLUCIONES:

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

“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 6 - CAZAR A LA CIERVA DEL MONTE MENALO



Actividad

Rellena la viñeta correspondiente a esta sesión pensando cuáles son los objetivos de Hércules.



Recuerda

- 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	PUNTOS
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				
TOTAL				

¿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

SOLUCIONES:

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?



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 7– EL CAZADOR CON CÍMBALOS



Actividad

Nombra el objetivo que se ha podido plantear Hércules ante la situación del ataque de los pájaros

.....
.....

Ante el ataque de las aves, Hércules decide probar suerte disparando sus flechas ¿Crees que disparar a las aves es una alternativa o posible solución? ¿por qué?

.....
.....

Nombra otras tres alternativas o soluciones diferentes que podía haberse planteado Hércules

.....
.....
.....



Recuerda

- 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

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 profesor a él le gusta levantarse y responder a lo que el profesor 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 profesor”.

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.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write their alternatives.

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 8 – EL TORO DE CRETA



Actividad

¿Cómo continuarías la historia?

Euristeo ordenó a Hércules que capturase al toro

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Recuerda

- 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 enseñáselo 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

“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 9 – LOS ESTABLOS DE AUGIAS



Actividad

- Tras oír la historia del trabajo de los establos de Augias, vamos a imaginar que Hércules tiene las cuatro alternativas siguientes:

	ALTERNATIVA 1	ALTERNATIVA 2	ALTERNATIVA 3	ALTERNATIVA 4
CONSECUENCIAS	Matar a los bueyes y ofrecer el sacrificio a los dioses para no ser castigado por incumplir el trabajo. Cerrar puertas y ventanas y condenar para siempre las cuadras	Intentar desviar el cauce de los dos ríos y hacer que pasen por los establos para que con su caudal los limpien	Volver a Tirinto y engañar a su primo contándole que ya ha realizado el trabajo	Reclutar campesinos para que le ayuden a limpiar, prometiéndoles a cada uno un buey (esta promesa no ha sido aprobada por el rey Augias)
CORTO PLAZO				
LARGO PLAZO				

Lo que tu grupo tiene que hacer es pensar en las consecuencias a corto y largo plazo que puede tener cada una de ellas, para después calificarlas como positivas o negativas y así facilitar vuestra elección que será siempre la que menos consecuencias negativas tenga para nuestro personaje.



Recuerda

- 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. Sí que le gusta ir a la escuela, lo que sucede es que el profesor 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

“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 10 – EL CANCERBERO



Actividad

¿Te imaginas qué 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? Debes ponerte en la piel de Plutón para “pesar las almas” y pensar al menos en cinco cualidades o valores positivos que consideres importantes en las personas, así como en cinco defectos ó valores negativos que se deben de evitar a toda costa.

CUALIDADES POSITIVAS	CUALIDADES NEGATIVAS
Ejemplo: SER RESPONSABLE	Ejemplo: SER ENVIDIOSO
1.-	1.-
2.-	2.-
3.-	3.-
4.-	4.-
5.-	5.-



Recuerda

- 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 has planteado para María.

Plantea el método de asignación de valores para cada una de las alternativas que has propuesto para solucionar el problema que tiene María.

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...”



¡ YA LO TENGO!
LO MEJOR SERÁ LLEVAR
REGALOS A HIPÓLITA
PARA CAMBIARLOS
POR EL CINTURÓN



SESIÓN 11 – EL CINTURÓN DE HIPÓLITA



Actividad

- Ayudando a Hércules a hacerse un plan...
- **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.



Recuerda

- 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.



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

“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 12 – LAS YEGUAS DE DIOMEDES



Actividad

- Gynkana de las Decisiones



Recuerda

- Cuando Hércules se enfrentaba a un problema importante, recordaba siempre las palabras de su prima Minerva, la diosa de la inteligencia y de la sabiduría:

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

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 Euriti3n, un drag3n de siete cabezas. Hércules sale victorioso de la contienda con ambos, pero cuando se enfrenta a Geriones comprueba que no puede con 3l. 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!



SESIÓN DE CIERRE – LOS BUEYES DE GERIONES



Actividad

- Carrera de orientación



Recuerda

- Muchas veces, cuando afrontaba un problema importante que le ponía nervioso, Hércules recordaba las palabras de Lino, su maestro de la infancia:

“No seas tan impulsivo, Hércules; tu fuerza puede traerte problemas. Utiliza tu inteligencia.”