

TAN REAL QUE DUELE



Proyecto de lectura

Autor: Delight Johnston Chandler y Cameron Johnston

Editora: Asociación Casa Editora Sudamericana

Grado de estudios: 5to y 6to (Nivel Secundario)

Áreas de trabajo relacionadas: Desarrollo personal

Tema: Estrés en adolescentes

Objetivos

- Identificar las principales causas de estrés en la adolescencia a través de las experiencias narradas en el libro.
- Promover estrategias de manejo del estrés basadas en las recomendaciones presentadas en el libro, adaptándolas a su contexto personal y académico.
- Desarrollar habilidades de empatía y comprensión hacia los demás, reconociendo los desafíos que hoy enfrentan otros jóvenes de su entorno.

Fundamentación

La adolescencia es una etapa marcada por grandes cambios emocionales, sociales y académicos que pueden generar alegrías, pero también altos niveles de estrés. El libro *Tan real que duele* aborda, a través de una historia y de manera realista y empática, las situaciones que muchos jóvenes enfrentan en su día a día, ofreciendo una guía práctica para identificar y gestionar el estrés de forma saludable.

A través de la lectura de este libro, los estudiantes podrán reflexionar sobre sus propias experiencias y emociones, desarrollar herramientas para enfrentar las adversidades y aprender a tomar decisiones de manera más consciente. Asimismo, fomentará la empatía hacia los demás, al expo-



nerlos a una diversidad de situaciones difíciles que otras personas también enfrentan y los motivará a confiar por sobre todas las cosas en Dios.

Ejes del Plan Lector Estudiante

- Dios es el Creador, Redentor y Sustentador.
- Jesús es el modelo de vida.
- La Biblia es la única guía y fuente de sabiduría.

Sugerencias de actividades

1. *Exploración de ideas.*

Organizar a los estudiantes en parejas y distribuir situaciones hipotéticas para que discutan y propongan sus puntos de vista en cuanto a:

- Sentirse presionado por elegir una carrera que no les interesa, pero que los padres consideran “la mejor opción”.
- Enfrentar conflictos familiares constantes, como peleas entre los padres o con un hermano.
- Ser comparado con un hermano mayor o primo que parece tener “todo bajo control”.
- Ser elegido para presentar un trabajo frente a toda la clase a pesar de tener miedo escénico.
- Sentir la presión de mantener un buen promedio para conseguir una beca o ingresar a la universidad.
- Preocuparse por no tener las habilidades necesarias para “triunfar” en la vida adulta.
- Dudar sobre si podrán cumplir las expectativas de éxito que los adultos tienen sobre ellos.
- Luchar con la aceptación de su apariencia física debido a los estándares de belleza que ven en redes sociales.
- Sentir que no tienen talentos o habilidades especiales que los hagan destacar.
- Experimentar sentimientos de soledad y no saber cómo expresarlos a sus amigos o familia.
- Enfrentar episodios de ansiedad antes de una situación importante, como un examen o un evento social.
- Recibir comentarios negativos o críticas en publicaciones.

2. *La caja misteriosa.*

Preparar una caja con algunos elementos simbólicos relacionados con situaciones que pueden ocurrirle a los adolescentes. Puede ser un reloj (presión del tiempo), un diploma (presión académica), una carta (problemas familiares), una venda (amiga que necesite ayuda), etc. Sacar un objeto de la caja y pedir a los estudiantes que expliquen qué emociones o situaciones podrían representar para ellos. Es importante prestar atención a cada idea que expresan los estudiantes durante el proyecto. Muchos indicadores pueden llevar a los docentes a descubrir situaciones en las cuales es necesario intervenir.



3. Encuesta anónima.

Realizar una encuesta anónima y breve a los estudiantes con las siguientes preguntas, cuyas respuestas son sí o no:

- ¿Te sientes comprendido cuando hablas de tus preocupaciones o problemas en casa?
- ¿Te sientes apoyado emocionalmente por tu grupo de amigos?
- ¿Te sientes valorado cuando participas en actividades escolares o proyectos en equipo?
- ¿Sientes que tus opiniones o ideas son importantes para las personas que te rodean?

A partir de las respuestas dadas, elaborar con los estudiantes un gráfico estadístico para que en conjunto puedan evaluar de manera global cómo se siente el grupo escolar en estos aspectos y reflexionar en aquellas cosas que creen que necesitan intervención y colaboración de todos ellos para cambiar los resultados obtenidos en caso de ser necesario. Luego, preparar un termómetro emocional para que representen visualmente cómo se sienten antes, durante y después de trabajar las estrategias presentadas en el libro.

Momentos de lectura

Presentar a los estudiantes la tapa del libro *Tan real que duele* y pedir que piensen profundamente en el título, que observen detenidamente la imagen y que piensen en las conclusiones a las que llegaron con las dinámicas anteriores y el termómetro estadístico que realizaron. Luego, plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son las características que observan en el lápiz?
- ¿Por qué creen que alguien mordería un lápiz hasta dejar huellas?
- ¿Qué emociones podrían estar detrás de la acción de morder o romper el lápiz?
- ¿De qué manera relacionarían el aspecto del lápiz con las situaciones que se analizaron en las actividades anteriores?
- ¿Cómo creen que se relaciona el título del libro con la imagen?
- ¿Les ha pasado algo tan duro, “tan real”, tan complicado o difícil de enfrentar?
- ¿Qué situaciones creen que podrían ser “tan reales” que lleguen a causar dolor?
- ¿Qué tipo de situaciones o emociones creen que narrará este libro?
- ¿Creen que el libro transmitirá un mensaje esperanzador, a pesar del dolor?

Proponer la lectura grupal y por capítulos con el fin de que al terminar cada capítulo puedan reflexionar en conjunto acerca de las situaciones expuestas en la historia. Esto dará pie a que puedan presentar sus puntos de vista, recordando que cada persona tiene su propia percepción de las cosas y es necesario escuchar a cada estudiante y guiar la reflexión de manera positiva. Aquí, algunas sugerencias para trabajar al terminar la lectura de cada capítulo:

4. Personajes del libro.

Pedir a los estudiantes que identifiquen a los personajes de la historia, que los dibujen en una hoja y que les coloquen sus nombres. Al costado de cada personaje deben ir colocando sus característi-



cas positivas y negativas que van reconociendo a través de la lectura. A través de esta actividad se podrá visualizar las distintas percepciones que los estudiantes pueden tener de los personajes. Esto dará la oportunidad de ayudarlos a tener una correcta percepción de las cosas, a analizar los diferentes tipos de personas y cómo es necesario ver más allá de lo que vemos a primera vista, conocer más a la persona y no prejuizar.

Pedir a los estudiantes que identifiquen las situaciones críticas o las emociones que experimentó Katia o alguno de los otros personajes y dar su opinión acerca de las reacciones que tuvieron en la historia. Preguntar: ¿Qué podrían haber hecho los personajes para manejar el estrés de manera más efectiva? ¿Qué impacto tuvieron las decisiones de Katia en su entorno? ¿Creen que es posible evitar algunas situaciones de estrés que se narran en la historia? ¿Cómo?

Dividir a la clase en dos grupos: uno defenderá la postura de Katia en una situación estresante, y el otro argumentará una alternativa contraria. Realizar esto también con otros personajes que aparecen en la historia.

Pedir a los estudiantes que identifiquen las estrategias que usó Katia o que debería haber usado para manejar de manera eficiente el estrés. Reflexionar sobre si esas estrategias utilizadas serían útiles en sus propias vidas. Pedir que argumenten su postura.

En momentos claves del libro, detener la lectura y pedir que presenten opciones que Katia o sus amigos podrían haber tomado para obtener mejores resultados. Pedir a los estudiantes que justifiquen la propuesta que creen más adecuada y que analicen las posibles consecuencias.

5. *El semáforo.*

Pedir a los estudiantes que subrayen en la lectura las situaciones que van ocurriendo de acuerdo con los colores del semáforo:

Rojo. Situaciones estresantes principales.

Amarillo. Momentos de reflexión o cambio.

Verde. Soluciones o aprendizajes clave.

6. *Analizando estrategias.*

Trabajar las estrategias propuestas por el libro conforme se avanza en la lectura. Es importante planificar muy bien el momento y el espacio que se va a utilizar para llevar a cabo el desarrollo de las estrategias. Aquí algunas sugerencias:

- Preparar un espacio agradable, sin distractores. Puede tener una música suave.
- Enfatizar sobre la importancia de que las respuestas deben sean honestas; y en que no se juzgarán.
- Explicar que cada estrategia está diseñada para ayudarlos a conocerse mejor y manejar de una



manera efectiva situaciones de estrés que puedan presentarse en su vida.

- De ser necesario, leer cada pregunta o presentación en voz alta y proporcionar ejemplos sencillos para clarificar cómo podrían responder. Permitir que los estudiantes hagan preguntas si no comprenden algo.

Al finalizar cada bloque de estrategias, brindar un breve tiempo para que reflexionen en silencio sobre lo que respondieron y cómo se sienten al respecto.

Después de haber desarrollado la estrategia completa, formar grupos con los estudiantes para que compartan cómo se sintieron con el trabajo realizado. Plantear las siguientes preguntas: ¿Qué preguntas les hicieron pensar más? ¿Qué descubrieron de ustedes mismos? ¿Cómo pueden usar lo que aprendieron para manejar de manera más eficiente el estrés?

7. Caja de preguntas.

Colocar una caja donde los estudiantes puedan dejar preguntas o reflexiones anónimas sobre la lectura. Al finalizar cada clase dedicada a la lectura del libro, seleccionar algunas de las preguntas para reflexionar en grupo.

Es importante tener a disposición la apertura para que un orientador pueda estar al tanto de quien lo necesite. Si alguna pregunta o actividad de las estrategias presentadas desencadena fuertes emociones, ofrecer un espacio seguro para que el estudiante pueda hablar con el docente o el orientador de la institución educativa con el fin de ayudarlo en lo que necesite.

8. Lecciones de vida

Revisar con los estudiantes el gráfico estadístico preparado al inicio del proyecto y pedir que presten atención a los datos obtenidos. Pedir que de manera individual reflexionen en las siguientes preguntas:

- ¿Qué situaciones podrían mejorar si decido mejorar mi actitud?
- ¿Qué situaciones están fuera de mi control y qué puedo hacer para no sentirme afectado por ellas?
- ¿Cuáles son las lecciones más valiosas que me llevo de la lectura del libro que quiero incorporar en mi vida con el fin de enfrentar mejor las situaciones de estrés y ayudar a otros a enfrentarlas?
- ¿Qué valores son necesarios incorporar en mi vida para avanzar con pasos más firmes?

9. Manual de estrategias.

A partir de las estrategias abordadas, pedir a los estudiantes que elaboren su propio manual de estrategias, basándose en lo que creen que a ellos les resultaría favorable. Sugerir que tengan este manual en un lugar de fácil acceso para ellos, para que puedan recordarlas cuando sea necesario.



10. *Juegos de rol.*

Organizar a los estudiantes en grupo para que a través de un role-playing puedan recrear escenas importantes del libro. Los estudiantes deben interpretar a los personajes en situaciones de estrés, pero agregando la respuesta correcta que darían luego de haber incorporado las estrategias para vencer el estrés.

11. *Mi personaje favorito.*

Sugerir que cada estudiante escoja a uno de los personajes de la historia. Luego, invitarlos a compartir con la clase: ¿Por qué escogieron a ese personaje? ¿Qué les llamó la atención de él/ella? ¿Cómo les gustaría haberlo ayudado? ¿Qué actividades hubiesen disfrutado teniéndolo como amigo/a? ¿Qué consejos le habrían dado?

Felicitar a los estudiantes por sus aportes ayudándolos a percibir que todos tienen la oportunidad de impactar en la vida de un compañero de manera positiva. Luego, invitarlos a leer y reflexionar en el mensaje de Proverbios 17:17:

“En todo tiempo ama el amigo; para ayudar en la adversidad nació el hermano”.

De la lectura a la acción

12. *Tarde familiar.*

Proponer a los estudiantes que organicen con su familia una jornada en la que todos los integrantes puedan servirse una merienda especial y disfrutar de juegos grupales, con el fin de estrechar los lazos familiares, que quizá por falta de tiempo de los integrantes se han debilitado.

13. *Círculos de escucha.*

Sugerir a los estudiantes conformar círculos de escucha, en los cuales se reúnan con un orientador para hablar de sus preocupaciones en un ambiente seguro y sin juicios con el fin de ayudarse mutuamente.

14. *Acción solidaria.*

Organizar una acción solidaria con el fin de que los estudiantes se sientan útiles en relación con la comunidad que los acoge. Puede realizarse una visita a un albergue, la limpieza de un espacio público, organizar la recolección de cosas que puedan servir para un grupo necesitado de la comunidad, preparar meriendas para entregar a personas que viven en la calle, etc. Al finalizar estas actividades es recomendable reflexionar en las emociones que genera el realizar acciones benéficas en favor de los demás.



15. *Tratando a los demás.*

Proponer que cada estudiante tome una decisión en relación a su trato con los demás. Aquí algunas sugerencias:

- Decido mostrar más empatía y ser alguien dispuesto a escuchar a los demás con el fin de ayudar, no de juzgar.
- Decido ser más observador para reconocer cuando alguien de mi entorno necesita ayuda.
- Decido ser un amigo confiable y saber cuando debo guardar los secretos y cuando debo buscar la ayuda de una persona confiable.
- Decido fomentar la unión entre mis compañeros para que todos se sientan acompañados y respaldados en momentos difíciles.
- Decido ser sincero con todos mis compañeros.

16. *Caja de oración.*

Preparar una cajita especial de oración en la que los estudiantes puedan dejar sus pedidos específicos relacionados con sus desafíos emocionales y dedicar un momento especial para orar en conjunto por estos pedidos, haciendo recordar a los estudiantes que Dios está siempre a nuestro lado para ayudarnos a salir victoriosos de toda situación complicada que tengamos que enfrentar.