

***TRILOGÍA***  
***MUSICOTERAPIA:***  
***HABLANDO DE NUEVO CON LA MÚSICA***



***AGUSTÍN EZPELETA***

***“Si llevas tu infancia contigo, nunca  
envejecerás” (Tom Stoppard)***

**Libro 2**  
**(2ª parte del Libro 2º de la Pentalogía)**

## INDICE

<b>Prólogo.....</b>	<b>3</b>
<b>Presentación.....</b>	<b>5</b>
<b>AREA 17: Tus sentimientos.....</b>	<b>9</b>
<b>Introducción: sentimientos naturales y parásitos.....</b>	<b>9</b>
<b>Frases in 48: Aquí y ahora siento.....</b>	<b>11</b>
<b>Frases in 153: Me siento importante ante.....</b>	<b>21</b>
<b>Frases in 154: A veces estoy ansioso por.....</b>	<b>28</b>
<b>Frases in 155: Me refugio en mi fantasía.....</b>	<b>34</b>
<b>Frases in 156: Me desanimo por.....</b>	<b>40</b>
<b>Frases in 158: Me siento deprimido y desanimado por.....</b>	<b>47</b>
<b>Frases in 159: A veces lloro por.....</b>	<b>54</b>
<b>Frases in 160: Aquí y ahora me doy cuenta.....</b>	<b>61</b>
<b>Frases in 161: No me atrevo a.....</b>	<b>70</b>
<b>Frases in 162: Siento rechazo por.....</b>	<b>77</b>
<b>AREA 18: Tu mensaje (Camiseta deportiva).....</b>	<b>84</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>84</b>
<b>Frases in 49: El recuerdo más agradable de mi vida.....</b>	<b>85</b>
<b>Frases in 52: Me gustaría hablar a fondo sobre.....</b>	<b>96</b>
<b>Frases in 163: Doy a los demás la impresión de.....</b>	<b>109</b>
<b>Frases in 164: Los recuerdos más penosos de mi vida.....</b>	<b>115</b>
<b>Frases in 165: Lo que da sentido a mi vida.....</b>	<b>122</b>
<b>Frases in 166: Podría haber hecho de otra forma.....</b>	<b>129</b>

## Prólogo

Me encuentro en medio de la vorágine de un día de esos que los padres de nuestra época tenemos. Atiendo las dudas de mis hijas. Las ayudo con los deberes. Hago de informático de alto nivel para poder pasar una presentación del TEAMS al Whatsap, y luego al Telegram, para poder imprimirla en la impresora del ordenador de sobremesa y que así la mayor de mis hijas pueda estudiarla. Suena el teléfono; en la pantalla leo: Hermano Agustín. Se me acelera el pulso, inspiro y me sosiego para atender tan ilustre llamada; Hermano, ¿en qué puedo ayudarle? ¿Un prólogo para su libro? Entiendo. ¡Sí! ¡Claro! ¡Cómo no! Pero, Hermano, un detalle: ¿Usted sabe que yo tiré por ciencias? ¿Verdad? Lo digo porque yo de temas de salud, lo que quiera, pero de letras ando bastante flojo. Bromeo con él mientras me orienta y me calma, asegurándome que soy capaz de hacerlo. Cuelgo. Me quedo mirando el móvil y le digo a mi mujer: -Era el Hermano Agustín; Que quiere que le escriba un prólogo para uno de sus libros-. Y de repente paso a tener 35 años menos. Sonrío con la inocencia de un niño al que le queda un mundo por recorrer. Pero miro al incierto futuro con la serenidad de alguien a quien El Hermano Agustín Ezpeleta le ha dicho que es invencible. Mi mujer me devuelve una sonrisa sincera mientras adivina con complicidad: ¿Qué? ¿no cabes en la habitación del orgullo verdad? Asiento y mi cabeza empieza a planear todos los pasos que me llevan a estas líneas.

Días después, leo este séptimo libro. Siendo sanitario, soy muy consciente del valor científico de estos análisis, de su rigor, de su meticulosidad. Me sonrío al recordarme completando alguna de estas preguntas o algunas parecidas con la inocencia, curiosidad y preocupaciones de esa edad. Me veo sentado en aquella moqueta con luces cálidas. Exponiendo en común nuestros temores y anhelos. Y escuchando las calmadas disertaciones que nos hacía el Hermano, siempre con una palabra amable, con una sonrisa de felicidad por lo que hacía. Por el recuerdo de aquella sana y respetuosa sonrisa, me sorprende aún más del potencial de su autor y me resulta aún más gratificante escribir estas líneas sabiendo que no busca ni reconocimiento, ni lucro con ello: Sólo legar estos datos, este tesoro de testimonios a quien mejor pueda darles uso para el bien de otros.

Ese es El Hermano Agustín. Un **HERMANO MARISTA**. Decir que es sencillo es pasarse de pretencioso. *Una vida completa* con todos sus años, meses y días dedicada a enseñar. Un señor que hasta hace muy pocos años ha estado dando a diario varias vueltas al campo de fútbol del colegio marista de Sanlúcar la Mayor. Y nada de caminando. A un ritmo que ya quisieran algunos “influencer” del deporte. Dando muestra, así, de una fuerza de voluntad similar a la mostrada por el Santo Marcelino Champagnat fundador, cuando alguien le dijo que no se podía partir aquella piedra para construir su escuela. Un maestro de los que te hacían tener ganas de ir al colegio a aprender. De los que entraba en el aula y se enfrentaba únicamente con serenidad a 44 ó 45 zagales llenos de hormonas.

En mis años de musicoterapia, los niños que por una u otra razón no acudían a sus sesiones, nos preguntaban sobre éstas con curiosidad y cierta envidia. Lanzaban sus miradas furtivas al interior de la sala enmoquetada cuando se quedaba abierta la puerta. Nos veían salir como galos repletos de poción mágica de sus sesiones. Y nos invitaban a romper el secreto de lo que allí acontecía. Pero ¿qué os enseña ahí?... Hoy puedo responder. Nos enseñaba cómo ser **personas**. ¿Puede haber más ambición en una premisa más sencilla?...

35 años después de aquellos días, reconozco en mi forma de ser algunas de las cinceladas del Hermano. Veo en la forma en la que trato a mis hijas, amigos o pacientes retazos de esos VALORES que allí aprendí. Ese viaje que algunos afortunados tuvimos ocasión de realizar con este “maestro Jedi” marcó una forma de ver la vida. Un estilo de crecimiento que hoy día me encantaría que tuvieran, no sólo mis hijas, sino cualquier niñ@ que acuda al colegio sintiéndose una pieza de cerámica por modelar.

El mundo de hoy necesita y mucho la sabiduría del Hermano Agustín. Necesita de su legado. Necesita PERSONAS SENCILLAMENTE HONORABLES.

Francisco de Asís León Miranda  
Enfermero UCI Neonatal Sagrado Corazón de Sevilla  
Quirófano Hospital Maternal Virgen del Rocío

# 1

## Presentación

Este trabajo es continuación del Libro: Frases incompletas, ya expuesto en **La pentalogía de los 5 primeros libros**. Constituye la continuación de una segunda parte del mencionado libro 2.

Así pues, no expondré aquí los detalles iniciales del primero como los siguientes:

- a) Qué son las frases incompletas.
- b) Objetivos.
- c) Metodología y Aplicación

La temática de este Libro 2 consta de las áreas 17 y 18

### **Ambientación Analítico - Transaccional**

Está constituida por varios autores analítico transaccionalistas con frases alusivas e inspiradoras en la susodicha tendencia.

Después de **cada área** hay un apartado que aparece sólo al principio de cada área y dice así:

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar) Aquí hay busilis**

#### Busilis:

**Quid, asunto, nudo, meollo, clave, incógnita, intrínquilis, núcleo**

(Cfr. Diccionario de sinónimos y antónimos © 2005 Espasa-Calpe)

Cfr.

GUSTAVO ADOLFO BECQUER

LEYENDA 2:

“MAESE PÉREZ EL ORGANISTA”

*“¡Bah!, hermana, desechad esas fantasías con que el enemigo malo procura turbar las imaginaciones débiles, aquí hay busilis, y el busilis era, en efecto, el alma de maese Pérez”*

Con los pensamientos de diferentes y prestigiosos autores que siguen pretendo hacer una síntesis comparativa entre las carencias, coincidencias y las verdades que los adolescentes expresan en sus respuestas. Pueden servir al lector para orientar al educando hacia una mejor aceptación de sí mismo y, al mismo tiempo, a comprender las diferentes etapas de la vida y a descubrir las infinitas potencialidades que el ser humano contiene en los sótanos de su intimidad. He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir. En las demás frases de cada área siguen las reflexiones de diversos autores

**Y ahora habla la sabiduría.**  
(frases para reflexionar)

Siguen los pensamientos de pensadores ilustres apoyando, subsanando y corrigiendo las respuestas de los niños.

Al leer las contestaciones subrayadas de algunos niños, cada lector podrá sacar sus propias conclusiones para mejorar, fortalecer o enmendar sus actitudes educativas.

**Observaciones:**

- 1) Como ya lo aconsejé en el **Libro 2 de la Pentalogía**, recomiendo al lector que lea este trabajo en pequeñas dosis, para no atosigarse y perderse los mensajes, que los adolescentes expresan y la sabiduría de los varios pensadores.
- 2) Las frases están extraídas del Libro de James Jongeward: “Nacidos **para triunfar**” Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt / Fondo Educativo Interamericano, S.A., Calle Cóndor,351Tlacopac San Ángel, México 20, D.F. 1975
- 3) Hay frases repetidas, algo modificadas en su estructura gramatical con objeto de comprobar la veracidad de las respuestas y también la evolución de los adolescentes.
- 4) Algunas frases de los personajes ilustres también están repetidas por encajar perfectamente en el contexto

5) Las fotos son cedidas y permitidas para el presente trabajo por la profesora del colegio "Santa María La Mayor" de Sanlúcar La Mayor (Sevilla) María Encarnación Noguera Corchero con DNI 286 776 30 – B.

6) La última foto del presente Libro está bajada de:

### [Más de 1 millón de Imágenes Gratis para Descargar - Pixabay](https://pixabay.com)

Encuentra las mejores imágenes gratis para descargar. Gratis para fines comerciales Sin atribución requerida  
Imágenes en Alta Resolución.

pixabay.com

**El contenido de este tratado  
consta de la temática siguiente:**

**a) Área 17: Tus sentimientos.**

**Frases: 48,153,154,155,156,158,159,160,161,162**

**b) Área 18: Tus mensajes (camiseta deportiva)**

**Frases: 49,52,163,164,165,166**

**Agustín Ezpeleta Compains**

#### **Ambientación Analítico -Transaccional de varios autores**

1) *"El ser humano, en su interior, aunque destruya todas las formas al amor, quiere amar"* (Del libro "Amar Puede Dar Resultado" de Roberto Shinyashiki)

2) *"Ser conscientes requiere que vivamos en el aquí y ahora, y no en la nada, el pasado o el futuro."* Eric Berne

3) *"Cada persona diseña su propia vida, la libertad le da el poder para llevar a cabo sus propios designios, y el poder da la libertad de interferir en los designios de los demás."*  
Eric Berne

4) *“Los Rescatadores y Perseguidores por lo general son auto exaltantes y las Víctimas sienten compasión por sí mismas o se auto condenan.” Paul McCormick (Analista Transaccional - USA)*

5) *“El amor es lo que hace girar al mundo, y sin embargo la psicología y la psiquiatría no le han prestado atención plena y seria.” Claude Steiner*

6) *“Pensamos que nos relacionamos con los demás... pero en realidad estamos jugando.” Eric Berne*

7) *“La escritura es una forma de terapia, a veces me pregunto cómo hacen todos los que no escriben, componen o pintan para escapar de la locura, melancolía, el pánico y el miedo que es inherente a las situaciones humanas”. Graham Greene*

8) *“Afortunadamente el análisis no es la única manera de resolver los conflictos internos. La vida misma sigue siendo un terapeuta muy eficaz... Sin embargo, la terapia efectuada por la vida misma no está bajo el control de nadie”. Karen Horney*

9) *“Hablar de mi vida personal y profesional fue lo más cercano a una terapia”. Zeta Bosio*

**“De nada sirve al hombre lamentarse de los tiempos en que vive. Lo único bueno que puede hacer es intentar mejorarlos.” Thomas Carlyle**



**Área 17:**  
**Tus sentimientos**  
**Frases 48,153,154,155,156,158,159,160,161,162**

**Introducción**

**Sentimientos naturales y parásitos**

“La función de lo que sentimos es la toma de conciencia de las situaciones en las que nos encontramos y la motivación de la acción emocional efectiva que resuelva la situación, de modo que se satisfagan nuestras necesidades actuales. Las emociones básicas que tienen ese valor funcional son la alegría, la tristeza, el miedo y el enfado. Son las emociones naturales que el niño experimenta en la interacción natural con el entorno en función de la satisfacción de sus necesidades.”

(Cfr. [https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis\\_transaccional](https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis_transaccional))

A raíz de las manifestaciones de los adolescentes en el área de los sentimientos, vemos que manifiestan sentirse agobiados<sup>1</sup>, tistes<sup>2</sup>, oprimidos<sup>3</sup> y angustiados<sup>4</sup>, desanimados por los estudios y profesores <sup>5</sup>, por problemas personales <sup>6</sup>, por la sexualidad-pornografía<sup>7</sup>, etc.

1) *“En momentos de agobio, ser audaz y valiente”. Horacio*

2) *“No elegimos nuestra vida, pero decidimos qué hacer con las alegrías y las tristezas que recibimos”. Paulo Coelho*

3) *“Si somos libres en el corazón, no habrá cadenas hechas por el hombre con fuerza suficiente para sujetarnos. Pero si la mente del oprimido es manipulada, de modo que crea que es inferior, no será capaz de hacer nada para enfrentar a su opresor.” Steve Biko*

4) *“El verdadero hombre sonríe ante los problemas, recoge la fuerza de la angustia y crece con la reflexión.” Thomas Paine*

5) *“Nunca es tarde para estudiar una carrera, máster o doctorado. El aprendizaje no tiene límite de edad. Todos los grupos de edad están bienvenidos al acto de aprender”. Lailah Gifty Akita*

6) *“No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera”. Proverbio chino*

7a) *“Si el sexo no fuera la cosa más importante de la vida, el Génesis no empezaría por ahí”. Cesare Pavone*

7b) *“El instinto erótico pertenece a la naturaleza original del hombre. Está relacionada con la más alta forma del espíritu”.* Carl G. Jung

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y Educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *“Dime amigo: ¿La vida es triste o soy triste yo?”* Amado Nervo
- 2) *“Cuando se exagera un sentimiento, desaparece la capacidad de razonar.”* Gustave Le Bon
- 3) *“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito.”* Emerson, Poeta y pensador estadounidense.
- 4) *“Aunque tengamos la evidencia de que hemos de vivir constantemente en la oscuridad y en las tinieblas, sin objeto y sin fin, hay que tener esperanza.”* Pío Baroja
- 5) *“Las cosas a las que usted les tiene miedo son invencibles, no por su naturaleza, sino por la forma en que usted las ve.”*- Jewel Kiltcher
- 6) *“El miedo es ese pequeño cuarto oscuro donde los negativos son revelados.”* - Michael Pritchard
- 7) *“Fue un gran consejo que un día escuché que le daban a un niño: siempre tienes que hacer las cosas a las que le tienes miedo.”* - Ralph Waldo Emerson
- 8) *“El miedo cultiva miedo”.* - Byron Janis

**Frases in**  
**48) Aquí y ahora siento...**  
**Claves**

- 1) Ayuda, felicidad, serenidad, alegría
- 2) Tristeza, desengaño, remordimiento
- 3) Confianza, solución problemas
- 4) Desahogo, liberación, alivio
- 5) Ganas de vivir, de superarme
- 6) Compañía, amistad
- 7) Miedo, angustia, agobio, timidez
- 8) Deseos de contar mis problemas
- 9) Coherencia, autoconciencia, armonía
- 10) Atracción sexual por niñas
- 11) Otros
- 12) Como soy o estoy aquí y ahora

**Respuestas**

- 48 – 1 Una gran ayuda, felicidad y tranquilidad. (1) [1]
- 48 – 2 Tristeza porque se han acabado las vacaciones y temor. (2) [2]
- 48 – 3 Como que estoy flotando en el aire. (3) [11]
- 48 – 4 Alegría y optimismo por volver de nuevo a las experiencias de musicoterapia. (4) [1]
- 48 – 5 Desahogo y alegría por la confianza que siento hacia ti. (5) [1, 3]
- 48 – 6 Desahogo y liberación. (6) [4]
- 48 – 7 Felicidad y solución de mis problemas. (7) [1, 3]
- 48 – 8 Desahogo y mucha alegría. (8) [1, 4]
- 48 – 9 Desahogo de muchas cosas, tranquilidad y confianza. (9) [1, 3, 4]
- 48 – 10 Alegría y felicidad. (10) [1]
- 48 – 11 Buena sensación. (11) [1]
- 48 – 12 Alegría y desahogo. (14) [1, 4]
- 48 – 13 Ganas de vivir y desahogo total. (16) [4, 5]
- 48 – 14 Comodidad, desahogo y confianza. (17) [1, 3, 4]
- 48 – 15 Felicidad y desahogo. (18) [1, 4]
- 48 – 16 Felicidad y desahogo. (19) [1, 4]

- 48 – 17 Desengaño por uno de los del grupo. (22) [2]  
48 – 18 Deshago, relajación y amistad. (23) [1, 3, 5]  
48 – 19 Tranquilidad, confianza y desahogo. (24) [1, 3, 4]  
48 – 20 Que no estoy solo, somos un grupo. (41) [6]  
48 – 21 Desahogo y confianza en mí mismo. (45) [3, 4]  
48 – 22 Desahogo y remordimientos. (47) [2, 4]  
48 – 23 Un gran afecto por las tías buenas. (48) [10]  
48 – 24 Alegría. (49) [1]  
48 – 25 Libertad, desahogo y confianza. (50) [3, 3, 4]  
48 – 26 Que no voy a tener la esposa deseada. (52) [11]  
48 – 27 Un poco de aburrimiento. (53) [11]  
48 – 28 Alegría. (54) [1]  
48 – 29 Alegría. (55) [1]  
48 – 30 Tranquilidad y desahogo. (56) [1, 4]  
48 – 31 Satisfacción y desahogo. (57) [1, 4]  
48 – 32 Preocupación por los estudios. (58) [7]  
48 – 33 Paz y tranquilidad. (63) [1]  
48 – 34 Alegría, desahogo y ganas de superarme. (66) [1, 4, 5]  
48 – 35 Amistad y confianza. (67) [3, 6]  
48 – 36 Miedo. (68) [7]  
48 – 37 Disfrute y recogimiento. (71) [1]  
48 – 38 Que estoy bien. (83) [1]  
48 – 39 Alegría y desahogo. (84) [1, 4]  
48 – 40 Alegría. (85) [1]  
48 – 41 Dolor de garganta y frío. (86) [11]  
48 – 42 Bienestar y desahogo. (87) [1, 4]  
48 – 43 Ser más amistoso. (88) [6]  
48 – 44 Que soy normal. (89) [11]  
48 – 45 Que voy creciendo. (90) [9]  
48 – 46 Esperanza y desahogo. (91) [3, 4]  
48 – 47 Que voy haciendo mi vida poco a poco. (92) [9]  
48 – 48 Un desahogo muy grande. (93) [4]  
48 – 49 Temor de no sé qué. (95) [7]  
48 – 50 Un gran alivio. (97) [4]  
48 – 51 Felicidad y relajación. (98) [1]  
48 – 52 Me siento a gusto y relajado. (99) [1]  
48 – 53 Semi alegría. (100) [1,11]  
48 – 54 Que puedo ser alguien el día de mañana. (101) [9]

- 48 – 55 Alegría al estar con mis amigos. (102) [1, 6]  
48 – 56 Un gran alivio y desahogo. (155) [4]  
48 – 57 Liberación y desahogo. (156) [4]  
48 – 58 Libertad y a gusto. (159) [1, 4]  
48 – 59 Amistad hacia los demás. (60) [6]  
48 – 60 Tranquilidad. (161) [1]  
48 – 61 Triste, pero esperanzado. (163) [2]  
48 – 62 Deseos de decir lo que siento y vivo. (164) [8]  
48 – 63 Armonía, amistad, desahogo y coherencia. (166) [1, 3, 4, 6]  
48 – 64 Deseos de superación, desahogo y confianza. (169) [3, 4, 5]  
48 – 65 Temor. (171) [7]  
48 – 66 Alegría y desahogo. (172) [1, 4]  
48 – 67 Ganas de abrirme contando mis problemas. (200) [8]  
48 – 68 Alegría por la música. (201) [1]  
48 – 69 Que me encuentre a mí mismo. (202) [9, 12]  
48 – 70 Alegría y ganas de vivir. (202) [1, 5]  
48 – 71 Libertad y desahogo. (203) [4]  
48 – 72 Alegría. (204) [1]  
48 – 73 Deseos de superación y comprensión, pero me siento raro. (205) [5]  
48 – 74 Angustia. (206) [7]  
48 – 75 Ganas de vivir y seguir adelante. (207) [5]  
48 – 76 Grandes deseos de superación. (208) [5]  
48 – 77 Gran alegría. (209) [1]  
48 – 78 Normalidad. (210) [11]  
48 – 79 Satisfacción. (213) [1]  
48 – 80 Ganas inmensas de abrirme. (215) [8]  
48 – 81 Atracción por una chica. (303) [10]  
48 – 82 Liberación. (304) [4]  
48 – 83 Mucha alegría. (400) [1]  
48 – 84 Que estoy entre amigos. (401) [6]  
48 – 85 Nada de especial. (402) [11]  
48 – 86 Normalidad. (403) [11]  
48 – 87 Algo de enfado porque es la última sesión de musicoterapia. (405) [11]  
48 – 88 Miedo por lo que me ha dicho un profesor sobre la masturbación. (406) [7]  
48 – 89 Mucha alegría. (408) [1]  
48 – 90 Triste porque esto se acaba y alegre porque me ayudan. (409) [1, 2]

- 48 – 91 Más libertad. (410) [4]  
48 – 92 Alegría. (411) [1]  
48 – 93 Felicidad y desahogo. (412) [1, 4]  
48 – 94 Ganas de aprender. (423) [5]  
48 – 95 Una gran tranquilidad. (417) [1]  
48 – 96 Alegría. (428) [1]  
48 – 97 Alegría. (429) [1]  
48 – 98 A gusto. (430) [1]  
48 – 99 Sueño. (431) [11]  
48 – 100 Hambre. (432) [11]  
48 – 101 Felicidad. (433) [1]  
48 – 102 Alegría. (435) [1]  
48 – 103 Felicidad. (436) [1]  
48 – 104 entre amigos. (437) [3, 6]  
48 – 105 Angustia porque se meten conmigo. (439) [7]  
48 – 106 Alegre y a gusto. (441) [1]  
48 – 107 Alegría, porque esto me ayuda. (444) [1]  
48 – 108 Deseos de ser más amigable y no ser tan niño. (446) [6]  
48 – 109 Que me tengo que esforzar, nada viene sin esfuerzo. (448) [5]  
48 – 110 Bienestar muy grande y alegría de tener unos padres tan buenos. (449) [1]  
48 – 111 Que soy muy verde, cobarde con las chicas guapas, estudiante regular, buen amigo y protegido ante la sociedad. (450) [11, 12]  
48 – 112 Muy bien con mis amigos, tranquilo y sin problemas con esta música. (451) [1, 6]  
48 – 113 Muy afortunado por mis padres, que me gusta esta experiencia y estudiar. (455) [1, 9]  
48 – 114 Alegría y amistad con mis amigos. (456) [1, 6]  
48 – 115 Relajado y de buen humor. (458) [1]  
48 – 116 Alegría, compañerismo, amistad, desahogo de mis problemas. (460) [1, 3, 6]  
48 – 117 Deseos grandes de cambiar, pues, me veo bastante tímido y quiero mejorarme en este aspecto. (461) [5]  
48 – 118 Un chico normal y me siento desahogado de mis problemas. (462) [4]  
48 – 119 Me siento muy a gusto en la musicoterapia, porque me ayuda cantidad y me gustan mucho las músicas que nos pones y me desahogo. (463) [1, 4]

- 48 – 120 Que me gustaría salir en serio con una niña. (465) [10]
- 48 – 121 Alegría y “desahogo” de problemas. (466) [3, 4]
- 48 – 122 En otro mundo, que soy otro aquí y no soy el mismo. Me siento contento y relajadísimo. (467) [1, 12]
- 48 – 123 Yo siento que quiero ser un buen amigo y tener confianza en el grupo de musicoterapia. (468) [6]
- 48 – 124 Alegría, al contar mis cosas a mis amigos con esta música agradable. (469) [1, 6, 8]
- 48 – 125 Que soy un niño muy guarro, porque veo muchas guarrerías y digo muchos, muchos tacos. (469) [11,12]
- 48 – 126 Siento mucha confianza y un poco de angustia y no sé por qué. (474) [3, 7]
- 48 – 127 Estoy preocupado por el control de mañana. (475) [7]
- 48 – 128 Optimismo, alegría y desahogo de mis problemas. (476) [1, 4]
- 48 – 129 Que soy un buen chico y necesito estudiar más y que me escuchen y orienten a fondo en mis problemas. (478) [11, 12]
- 48 – 130 Ganas de mejorarme y estudiar, si quiero ser feliz. (479) [5]
- 48 – 131 Flojera, agobio, miedo y amistad. (480) [6, 7, 12]
- 48 – 132 Aliviado y feliz, porque aquí no me siento agobiado por mi timidez. (483) [4]
- 48 –133 Alivio y desahogo, porque tengo la suerte de contar aquí todos los problemas que traigo y un poco de pena, porque algunos no se atreven a contarlos. (484) [4]
- 48 – 134 Relajado y más libre porque puedo soltar aquí todos mis problemas. (485) [1, 4]
- 48 – 135 Deseos de esforzarme mucho, incluso siento que se me está quitando el miedo que antes tenía. (484) 4, 5]
- 48 – 136 Pena por mi poca ansiedad para estudiar. (487) [7]
- 48 – 137 Alegría, contento, y tranquilidad porque me deshago mucho con la musicoterapia. (489) [1, 4]
- 48 – 138 Que estoy recordando cosas negativas de mi vida. (490) [9]
- 48 – 139 Que no estudio mucho y que me gustan más las niñas. (492) [9, 10]
- 48 – 140 Alegría, ganas de vivir y estudiar y ser más bueno. (492) [1, 5]
- 48 – 141 Ganas de luchar porque tengo un buen futuro. (494) [5]
- 48 – 142 Que soy muy flojo y vivo a expensas de mis padres. (496) [11, 12]
- 48 – 143 Mucha fe en poder mejorar. (498) [5]

48 – 144 Alegría muy grande, porque me doy cuenta de mis problemas y me desahogo al contarlos. (499) [1, 4]

48 – 145 Que estoy totalmente desahogado. (500) [4]

48 – 146 Un gran alivio, porque es la primera vez que digo todo de mi vida íntima y siento muchas ganas de mejorarme. (502) [4, 5]

48 – 147 Vergüenza por lo que hice con otro niño, lo de hacer el amor y otras cosas, porque ahora pienso que eso es cosa de maricones y hubiera sido menos malo si lo hubiera hecho con una niña, pues, yo no quiero ser un mariquita, en resumen, es todo mal. (503) [2]

48 – 148 Que soy tonto por no darme antes cuenta de la importancia del estudio. (504) [2, 12]

48 – 149 Alegre, feliz y a gusto con lo que tengo. (505) [1]

48 – 150 Respeto y ganas de estudiar. (506) [5]

48 – 151 Soy un chico con problemas. (509) [9, 12]

48 – 152 Asco por las personas orgullosas y creídas. (510) [11]

48 – 153 Que estoy un poco nervioso. (513) [9]

48 – 154 Me siento libre, afectivo y desahogado. (516) [4]

48 – 155 Alegría, porque estoy entre buenos amigos. (518) [1, 6]

48 – 156 Que soy un chico normal, pero en clase tengo miedo a preguntar cosas. (519) [7]

48 – 157 Que estoy cambiando y perdiendo la timidez. (521) [3]

48 – 158 Que juego mucho y estudio poco. (524) [9, 12]

48 – 159 Estoy reaccionando, que le musicoterapia me hace mucho bien y me divierto y desahogo al máximo. (525) [4,12]

48 – 160 Que me atraen demasiado las chicas y la sexualidad. (526) [10]

48 – 161 Que me siento muy contento de venir a la musicoterapia. (528) [1]

48 – 162 Que valgo, pero no desarrollo mi inteligencia y que si me hubieran explicado antes la sexualidad, no me masturbaría tanto. (532) [10, 12]

48 – 163 Que puedo aprobar todo, pero no me esfuerzo. (533) [11,12]

48 – 164 Alegría y desahogo total. (534) [1, 4]

48 – 165 Que soy uno más y me desahogo con la musicoterapia. (535) [4]

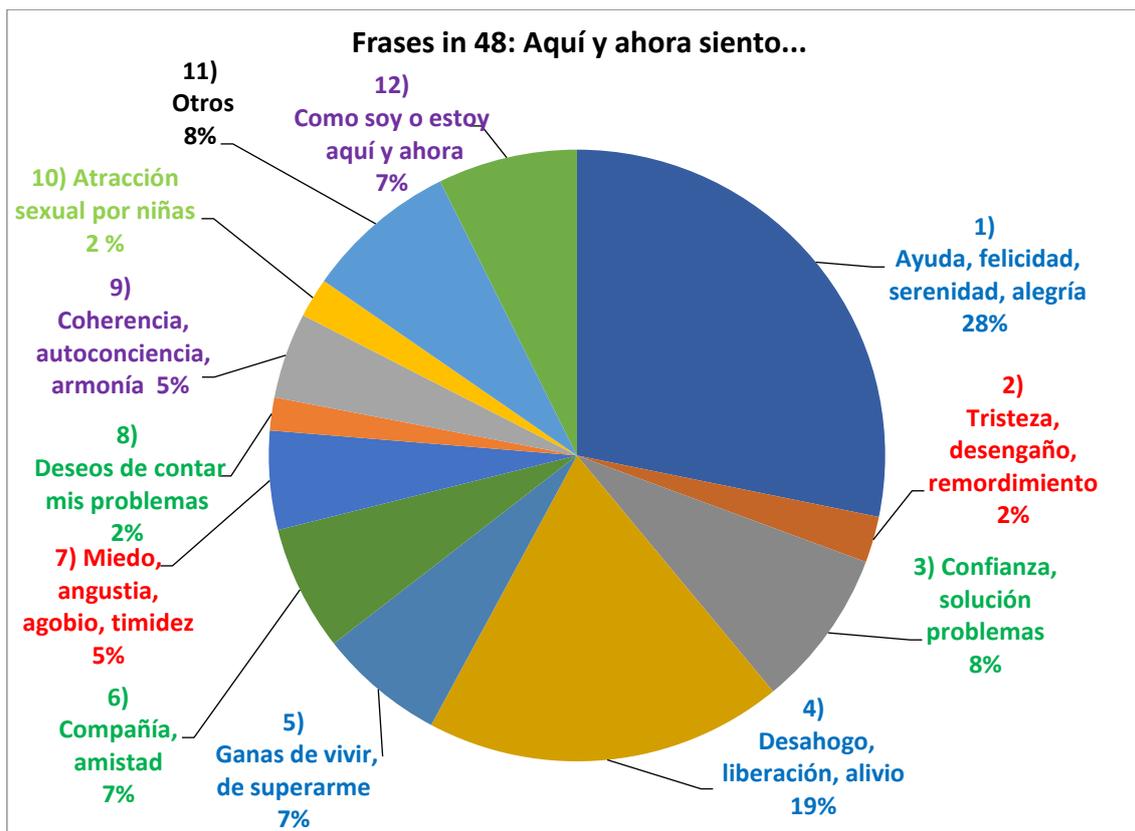
48 – 166 Que estoy vacío de problemas y me desahogo por completo. (536) [4]

48 – 167 Que puedo ser positivo en la vida, si me tomo el estudio más en serio. (537) [9, 12]

48 – 168 Que puedo llegar a ser alguien de mayor en esta vida. (538) [5]

48 – 169 Algo de alegría y mucha confianza en el orientador y mis amigos del grupo de musicoterapia. (553) [1, 3, 6]

48 – 170 Siento desahogo y que estoy cambiando a positivo. (554) [4]  
48 – 171 Que soy feo y no me quieren las niñas. (557) [7, 12]  
48 – 172 Me da corte decirlo ahora. (566) [11]  
48 – 173 Tranquilidad. Relajación, desahogo de cosas malas. (567) [1, 4]  
48 – 174 Alegría, desahogo y mucha confianza. (568) [1, 3, 4]  
48 – 175 Que estoy haciendo mal las cosas en mi vida. (574) [12]  
48 – 176 Que no voy a ser nada en la vida. (582) [7, 12]  
48 – 177 Madurando, a gusto y desahogado. (583) [4, 12]  
48 – 178 Confianza porque estoy entre buenos amigos. (598) [3, 6]  
48 – 179 Que soy bueno, alegría y confianza. (602) [1, 3]  
48 – 180 Que soy persona agradable. (603) [9, 12]  
48 – 181 Que todavía soy un niño. (607) [12]  
48 – 182 Consuelo y desahogo de problemas. (608) [1, 4]  
48 – 183 Desahogo y confianza. (609) [3, 4]  
48 – 184 Que soy un niño normal y corriente y también agobio porque soy bajito. (610) [7, 12]  
48 – 185 Que estoy harto de tantas preguntas. (611) [11]  
48 – 186 Feliz y alegre de poder contar a alguien mis problemas. (612) [1, 8]  
48 – 187 Relajamiento y confianza. (613) [1, 3]  
48 – 188 Como uno normal, aunque soy gordo. (614) [11]  
48 – 189 Divertido, amistoso, simpático y desahogado. (620) [1, 4]  
48 – 190 Dolorido por un compañero. (621) [11]  
48 – 191 Bienestar, relajación y una infinita confianza. (622) [1, 3]  
48 – 192 Alegría y ganas de hacerme buenos amigos. (623) [1, 6]  
48 – 193 Que soy afortunado, porque me puedo desahogar y contar mis problemas con una persona que me da confianza y me siento muy tranquilo. (625) [1, 4]



### Frecuencias y porcentajes

1) Ayuda, felicidad, serenidad, alegría.....	81=28%
2) Tristeza, desengaño, remordimiento.....	7=2%
3) Confianza, solución de problemas.....	24=8%
4) Desahogo, liberación, alivio.....	54=19%
5) Ganas de vivir, de superarme.....	19= 7%
6) Compañía, amistad.....	19=7%
7) Miedo, angustia, agobio, timidez.....	15=5%
8) Deseos de contar mis problemas.....	5 = 2%
9) Coherencia, autoconciencia, armonía.....	13= 5%
10) Atracción sexual por niñas.....	6 = 6%
11) Otros.....	23= 8%
12) Cómo soy o estoy aquí y ahora.....	21= 7%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Confianza, alegría, alivio, ganas de vivir, armonía (Frases 1, 4, 5,)	54%
Solución, amistad, deseo contar problemas (Frases 3, 6 y 8	17%
Coherencia, autoconciencia cómo soy (Frases 9 y 12)	12%
Miedo, agobio timidez ,remordimiento, desengaño (Frases 2, 7)	7%
Atracción sexual hacia las chicas (Frase 10)	2%
Otros (Frase 11	8%

### Conclusiones

El **54%** sienten confianza, alegría, alivio, armonía y ganas de vivir y superarse, una gran amistad etc.<sup>1</sup> El **17%** expresan deseos de contar y solucionar sus problemas.<sup>2</sup> El **12%** dicen experimentar coherencia, autoconciencia de verse cómo son.<sup>3</sup> El **7%** sienten miedo, agobio y timidez.<sup>4</sup> Un **2%** dicen sentir atracción hacia las chicas.<sup>5</sup> El **8%** dan respuestas evasivas o incoherentes.

1) *"Ve con confianza en la dirección de tus sueños. Vive la vida que has imaginado."* Henry David Thoreau

2)a *"A veces los problemas no requieren una solución para resolverlos; en su lugar, requieren madurez para superarlos."* Steve Maraboli

2) b *"Toda dificultad eludida se convertirá más tarde o más temprano en un fantasma que perturbará nuestro reposo."* Frédéric Chopin

3)" *Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo."* Benjamin Franklin

4)a *"Evitar el peligro no es más seguro a largo plazo que exponerse a él. La vida es una aventura atrevida o no es nada."* Helen Keller

4) b *"Uno de los mayores descubrimientos que hace el hombre, una de sus grandes sorpresas, es descubrir que puede hacer lo que temía que no pudiera hacer."* Henry Ford

5)a *"No presumo de ir hacia un falso ideal de estoicismo, pero evito las ocasiones de sufrimiento y las atracciones peligrosas, de las que ya no se vuelve."* Gustave Flaubert

5)b *“La atracción de las almas consiste en reconocer que tú tienes lo que la otra persona necesita para que tu alma crezca, y que ella tiene lo que a ti te hace falta.” Marte y venus: 365 formas de vivir enamorado. (1998) John Gray*

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *“Controla tu propio destino o alguien lo hará”. -Jack Welch.*
- 2) *“Quiero la tierra y sus maravillas: el mar, el sol. Quiero penetrar en él, ser parte de él, vivir en él, aprender de él, perder todo lo que es superficial y adquirido en mí, volverme un ser humano consciente y sincero.” Katherine Mansfield / literata*
- 3) *“No dejes que se muera el sol sin que hayan muerto tus rencores”. Mahatma Gandhi*
- 4) *“La felicidad que se vive deriva del amor que se da”. Isabel Allende.*
- 5) *“La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro”. Benjamín Franklin*
- 6) *“Dar gracias a Dios por lo que se tiene, allí comienza el arte de vivir”. Doménico Cieri Estrada*
- 7) *“Si en medio de las adversidades persevera el corazón con serenidad, con gozo y con paz, esto es amor”. Santa Teresa de Jesús*
- 8) *“No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con las emociones”. Jorge Bucay.*
- 9) *“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”. -Eleanor Roosevelt.*
- 10) *“La forma de desarrollar la confianza en ti mismo es hacer lo que temes y llevar un registro de tus experiencias exitosas”. -William Jennings Bryan.*
- 11) *“Recuerda que donde esté tu corazón, allí encontrarás tu tesoro”. -Paulo Coelho.*
- 12) *“Tienes que esperar cosas de ti mismo antes de poder hacerlas”. -Michael Jordan.*

13) *“Cree en ti, ten fe en tus habilidades. Sin una humilde pero razonable confianza de tu poder, no puedes ser exitoso o feliz”. -Norman Vincent Peale.*

14) *“El optimismo es la fe que conduce al logro. Nada puede hacerse sin esperanza y confianza”. Helen Keller.*

15) *Háblate a ti mismo como harías con alguien a quien amas. Brené Brown.*

### **Frase In**

### **153) Me siento impotente ante...**

### **Claves**

- 1) La sociedad de consumo
- 2) Manipulación social
- 3) Sexo, masturbación
- 4) Las chicas
- 5) Agobio por estudios, mi futuro
- 6) No, ante nada
- 7) Ante mis padres si se enfadan
- 8) Ante algún profesor
- 9) Mi timidez
- 10) Otros

### **Respuestas**

153 – 1 Ante la sociedad de consumo, porque me despierta los deseos de tener todas las cosas buenas que veo. (2) [1]

153 – 2 Ante ciertos aspectos manipuladores de la sociedad. (2) [2]

153 – 3 Algunos problemas que se me presentan y no sé solucionar, como el de la masturbación, etc. (4) [3]

153 – 4 Ante las chicas, aunque las considero bichos raros. (5) [4]

153 – 5 Cuando estoy agobiado por los estudios. (6) [5]

153 – 6 Ante la masturbación. (7) [3]

153 – 7 No, pues, me siento con mucha fuerza. (9) [6]

153 – 8 No sé qué hacer ante varios de mi clase que no me aceptan y me tienen manía. (11) [10]

153 – 9 Ante mis padres, cuando se enfadan. (28) [7]

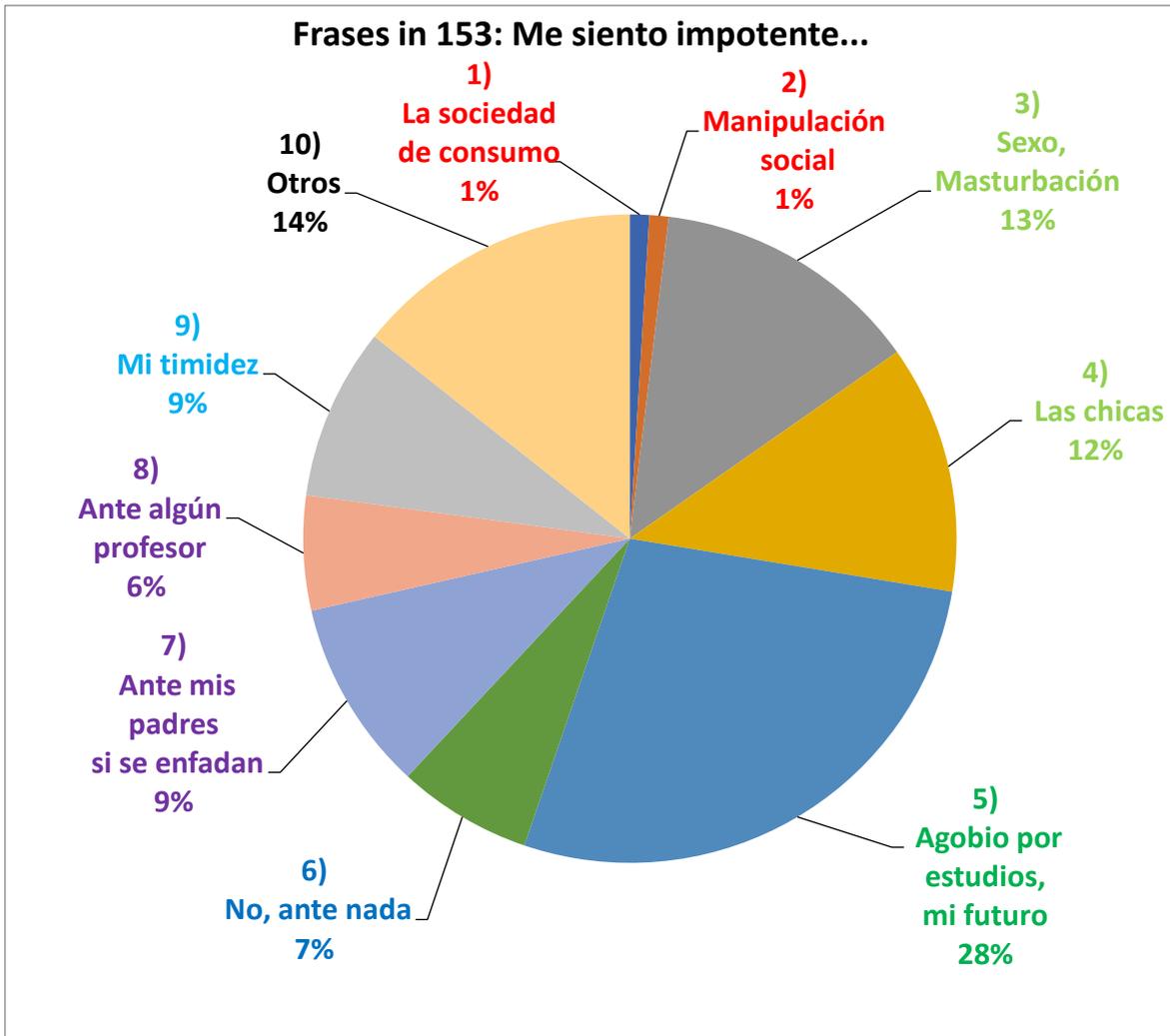
153 – 10 Ante mis impulsos sexuales y agresivos, porque muchas veces, no puedo controlar mis reacciones. (33) [3]

153 – 11 Ante mis instintos y las vivencias que me originan cada día. (34) [3]

- 153 – 12 Ante mi futuro y ante la masturbación. (39) [3, 5]
- 153 – 13 A la hora de hablar con mis padres de mis cosas. (44) [7]
- 153 – 14 Ante la carrera, pues, no sé cuál voy a elegir. (45) [5]
- 153 – 15 Ante los problemas del tercer mundo. (48) [10]
- 153 – 16 Ante ciertos profesores que te humillan y no te escuchan. (52) [8]
- 153 – 17 Ante el estudio. (55) [5]
- 153 – 18 Al tener que hacer cosas en la vida sin estar seguro si es lo que me conviene. (56) [10]
- 153 – 19 Cuando me quiero cambiar a mí mismo y a los demás. (57) [10]
- 153 – 20 Porque no puedo hacer lo que quiero ni arreglar el problema de mis padres, que se han separado y han destruido por completo mi vida. (58) [7]
- 153 – 21 No me siento impotente ante nada. (63) [6]
- 153 – 22 Ante los estudios. (71) [5]
- 153 – 23 Ante situaciones en las que tengo que ceder y dar mi brazo a torcer. (83) [10]
- 153 – 24 Yo no me siento impotente ante nada. (85) [6]
- 153 – 25 Ante algunas situaciones difíciles de mi vida. (86) [10]
- 153 – 26 Ante el estudio, pues, me faltan concentración y voluntad, las tías se apoderan de mi mente y vivo con ellas, en mi imaginación vivencias de color de rosa. (87) [4, 5]
- 153 – 27 Ante los demás, pues, soy extremadamente tímido. (89) [9]
- 153 – 28 Ante el estudio y ante mis padres, pues, siento que no me comprenden ni hacen nada por comprenderme y tenerme en cuenta y eso duele muchísimo, pero yo soy incapaz de contarles mis cosas. (90) [7]
- 153 – 29 Ante la sexualidad y las cosas que no puedo hacer. (92) [3]
- 153 – 30 Ante los profesores que me caen gordos, y los cogería y los estrellaría. (93) [8]
- 153 – 31 Sí, ante las mujeres no me controlo, pues, soy incapaz. (95) [3, 4]
- 153 – 32 Ante nada. (97) [6]
- 153 – 33 Ante algunas asignaturas y profesores. (98) [5, 8]
- 153 – 34 Ante los impulsos de la sexualidad. (94) [3]
- 153 – 35 Algunas veces ante el estudio y el sexo. (99) [3, 5]
- 153 – 36 Cuando se ríen de mí. (100) [10]
- 153 – 37 Ante ciertas asignaturas, porque me siento incapaz. (102) [5]
- 153 – 38 Ante el estudio. (400) [5]
- 153 – 39 Porque he cambiado de buen estudiante a estudiante regular y voy cada día peor. (402) [5]

- 153 – 40 No me siento impotente porque he cambiado en el estudio y me va mejor. (406) [6]
- 153 – 41 Ante las fuerzas de la Naturaleza. (409) [10]
- 153 – 42 Ante nada. (410) [6]
- 153 – 43 Ante las matemáticas y la masturbación. (411) [3, 5]
- 153 – 44 Ante la gente y para dejar de masturbarme. (412) [3]
- 153 – 45 Ante las comparaciones con mi hermana. (414) [10]
- 153 – 46 No, por nada. (438) [6]
- 153 – 47 Para hablar con un chico / a que no conozco, pues, me siento incapaz de reaccionar con tranquilidad ante ellos, ellas. (446) [9]
- 153 – 48 Para estudiar varias cosas juntas y para hacer alguna gracia delante de niñas. (447) [9]
- 153 – 49 De confiar plenamente en una persona, me cuesta mucho trabajo confiarme. (448) [9, 10]
- 153 – 50 De pegar a uno más chico que yo, de hacerme el chulo ante las niñas y de pedir a la que me gusta que salga conmigo. (449) [4]
- 153 – 51 Invitar a una niña que me gusta a la feria. (450) [4]
- 153 – 52 Relacionarme bien con mis amigos cuando suspendo algún examen. (451) [10]
- 153 – 53 Estudiar varias horas seguidas y no pasar un día sin pegarles a mis hermanos. (452) [5, 10]
- 153 – 54 Hablar con mis padres de que quiero ser marista. (453) [7]
- 153 – 55 Salir de los líos que me trae la sexualidad. (455) [3]
- 153 – 56 Cumplir el compromiso de estudiar dos horas. (456) [5]
- 153 – 57 Estudiar más y sacar mejores notas. (457) [5]
- 153 – 58 De estudiar las dos horas. (460) [5]
- 153 – 59 Salir con niñas y ligar, porque me dicen que soy un tonto o estoy abombao, porque no me atrevo. (461) [4, 9]
- 153 – 60 De comprender a algunos niños. (462) [10]
- 153 – 61 Hacer las cosas yo solo. (463) [10]
- 153 – 62 De ver algo relacionado con la sexualidad y de irme por ahí con niñas, porque me pongo muy ansioso y me agobio. (469) [4, 9]
- 153 – 63 Hacer algo bueno por los demás y de estudiar. (473) [5, 10]
- 153 – 64 Luchar por vencer mi timidez. (483) [9]
- 153 – 65 Salir solo con una chica, hablar con mis padres de la sexualidad y dejar la masturbación porque me puede. (484) [3, 4, 7]
- 153 – 66 Entablar una conversación con niñas. (486) [4]

- 153 – 67 Estudiar, porque llego a casa cansado del colegio, y luego me voy para distraerme. (487) [5]
- 153 – 68 De tomarme el estudio en serio, es decir que soy incapaz de estudiar. (488) [5]
- 153 – 69 Estudiar y comprender las matemáticas. (502) [5]
- 153 – 70 Ponerme a estudiar en serio. (503) [5]
- 153 – 71 Enfrentarme a un profesor y de estudiar. (504) [5, 8]
- 153 – 72 Ante el sexo y de no contestar a mi madre. (509) [3, 7]
- 153 – 73 Contar mis problemas a mis padres. (505) [7]
- 153 – 74 Acercarme y dialogar con una niña sin conocerla. (506) [4]
- 153 – 75 Pedirle salir a una niña o decirle algo íntimo. (507) [4]
- 153 – 76 Realizar algo importante en mi vida, porque soy poco responsable y se me va pasando el tiempo y no lo aprovecho bien. (510) [10]
- 153 – 77 No lo sé, pero algunas veces, sufro mucho porque me creo que soy estéril y eso me agobia. (523) [10]
- 153 – 78 Hablar con mi madre de la sexualidad y también soy incapaz de hacer cosas sexuales con una chica, como algunos amigos dicen que ellos hacen... (524) [3, 7]
- 153 – 79 De hablar con algunos profesores, porque son muy carcas y siempre tienen la razón y eso a mí no me da confianza. (527) [8]
- 153 – 80 De contar mis cosas íntimas a nadie. (529) [9]
- 153 – 81 Estudiar algo, cuando no lo comprendo. (530) [5]
- 153 – 82 Estudiar todos los días. (597) [5]
- 153 – 83 Aprobar todo y de llevar una vida organizada. (602) [5]
- 153 – 84 Pedirle salir a la niña que me gusta y de aprobar el curso. (603) [4, 5]
- 153 – 85 Los estudios, porque no me entero de nada y así no puedo aprender nada. (604) [5]
- 153 – 86 Sacar adelante los estudios. (608) [5]
- 153 – 87 Hablar con mis padres de la sexualidad. (610) [7]
- 153 – 88 Estudiar dos horas seguidas. (612) [5]



**Frecuencias y porcentajes**

- 1) La sociedad de consumo..... 1=1%
- 2) Manipulación social..... 1=1%
- 3) Sexo, masturbación..... 14=13%
- 4) Las chicas.....13=12%
- 5) Agobio por estudios, mi futuro..... 29=28%
- 6) No, ante nada..... 7=7%
- 7) Ante mis padres si se enfadan.....10=9%
- 8) Ante algún profesor..... 6=6%
- 9) Mi timidez..... 9=9%
- 10) Otros..... 15=14%

## Porcentajes globalizados y Conclusiones

<b>Sociedad de consumo y manipulación social</b>	<b>2%</b>
(Frasas 1 y 2)	
<b>Sexo, masturbación y las chicas</b>	<b>25%</b>
(Frasas 3 y 4)	
<b>Los estudios y mi futuro</b>	<b>28%</b>
(Frase 5)	
<b>No me siento impotente ante nada</b>	<b>7%</b>
(Frase 6)	
<b>Ante mis padres y algún profesor</b>	<b>15%</b>
(Frasas 7 y 8)	
<b>Mi timidez</b>	<b>9%</b>
(Frase 9)	
<b>Otros</b>	<b>14%</b>
(Frase 10)	

### Conclusiones

El **2%** se sienten impotentes ante la sociedad de consumo y la manipulación social.**1** El **25%** ante el sexo (masturbación y la relación con las chicas)**2**. El **28%** afirman sentirse impotentes ante los estudios y su futuro.**3** Un **7%** afirman no sentirse impotentes ante nada. **4** El **15%** dicen sentirse impotentes e incapacitados ante sus padres y algún profesor.**5** Un **9%** se sienten impotentes ante su timidez.**6** y el **14%** dan respuestas evasivas o poco precisas.

1)a "La bulimia consumista de las sociedades ricas nos encamina hacia un drama ¿Cómo no ven que esta ceguera nos conduce hacia la catástrofe?" Albert Jacquard  
1) b "Estoy convencido de que, a esta sociedad consumista, cegada por el mercado, le sucederá otra que se caracterizará por el hecho trascendente de que no dejará de lado la justicia social y la solidaridad". René Gerónimo Favaloro

2) "Lo has hecho antes y lo puedes hacer ahora. Mira las posibilidades positivas. Redirige la energía de tu impotencia y vuélvela en una determinación positiva y efectiva." Ralph Marston.

3) "La impotencia, aunque a veces es dolorosa, es una parte esencial y positiva del éxito." Bo Bennett

4) "Ni la juventud sabe lo que puede, ni la vejez puede lo que sabe". José Saramago

5)a *“Es hermoso que los padres lleguen a ser amigos de sus hijos, desvaneciéndoles todo temor, pero inspirándoles un gran respeto.” Ingenieros, José*

5) b *“Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos.” Carl Gustav Jung*

6)a *“La timidez es una condición ajena al corazón, una categoría, una dimensión que desemboca en la soledad.” Pablo Neruda*

6) b *“La timidez, la fuente inagotable de tantas infelicidades en la vida práctica, es la causa directa, incluso la única, de toda la riqueza interior.” Emile Cioran*

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *“No hay nada mejor que la adversidad. Cada derrota, cada angustia, cada pérdida, contiene su propia semilla, su propia lección sobre cómo mejorar su rendimiento la próxima vez.” MalcolmX/www.frasesgo.com*

2) *“Todos los fracasos, frustraciones e impotencias del pasado estaban sentando las bases del nivel de vida que ahora disfrutas”. -Tony Robbins.*

3) *“Te sientes impotente porque esperas las flores de semillas que aún no han florecido.” Willst Smith*

4) *“No te conviertas en el cómplice de tus impotencias. Si te esfuerzas, con el tiempo las superarás.” -Lifeder.com.*

5) *“Si compartes tus impotencias es posible que alguien te ayude a superarlas”.- Lifeder.com.*

6) *“Convierte la energía interior de la impotencia en la acción exterior para superar el obstáculo que la provoca”.-Lifeder.com.*

7) *“El miedo es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente”. Alonso de Ercilla y Zúñiga*

8) "El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son". Tito Livio

### **Frases in**

#### **154) A veces estoy ansioso por ...**

#### **Claves**

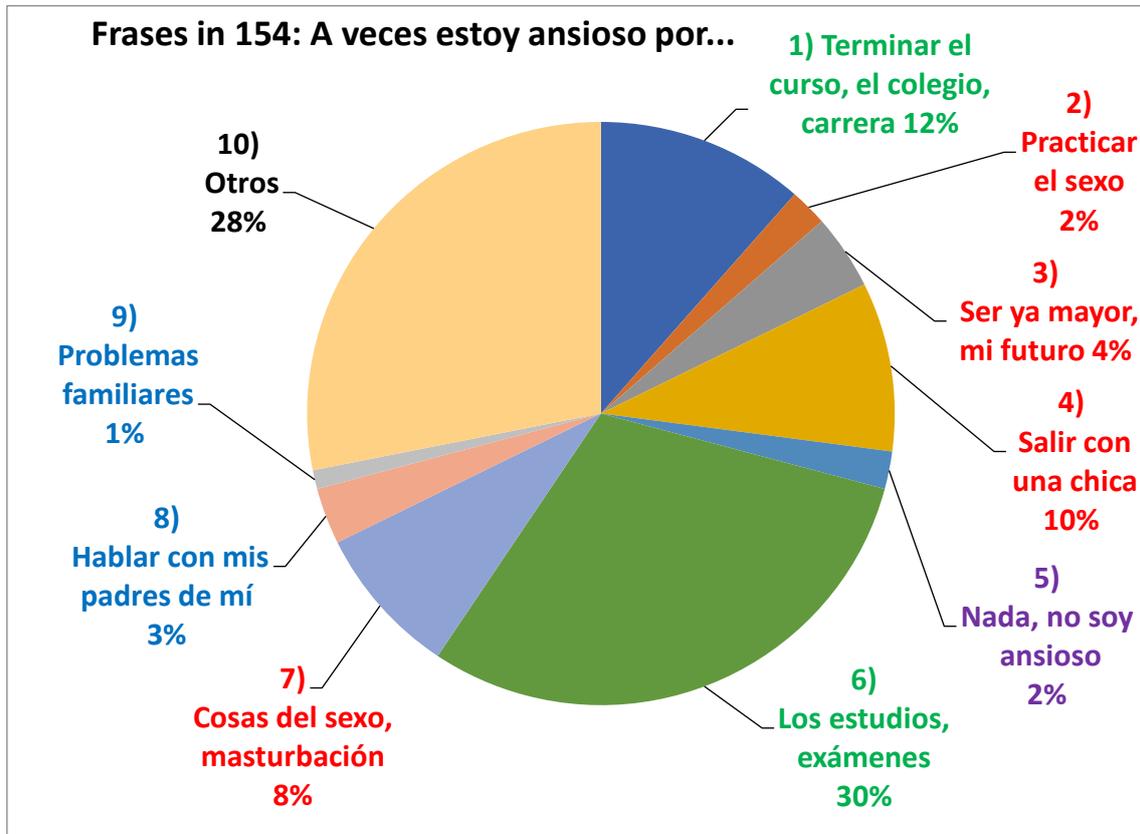
- 1) Terminar el curso, el colegio, carrera...
- 2) Practicar el sexo
- 3) Ser ya mayor, mi futuro
- 4) Salir con una chica
- 5) Nada, no soy ansioso
- 6) Los estudios, exámenes
- 7) Cosas del sexo, masturbación
- 8) Hablar con mis padres de mí
- 9) Problemas familiares
- 10) Otros

#### **Respuestas**

- 154 – 1 El dinero y la fama. (2) [10]  
154 – 2 Algunos días que se alargan o se acortan. (3) [10]  
154 – 3 Por dejar todo de lado y me pongo ansioso. (4) [10]  
154 – 4 Ante un trabajo costoso. (5) [10]  
154 – 5 Ver a Carmen... (6) [4]  
154 – 6 Algunas cosas que no quiero hacer. (7) [10]  
154 – 7 Ver el resultado de lo que me va a pasar. (9) [10]  
154 – 8 Terminar bien el curso. (11) [1]  
154 – 9 Hacer ya el acto sexual con una mujer buena. (28) [2]  
154 – 10 Acabar las clases y que llegue el sábado. (33) [1, 10]  
154 – 11 Ser pronto ya mayor. (34) [3]  
154 – 12 Ver a la chica que quiero. (39) [4]  
154 – 13 Cambiar mi físico. (44) [10]  
154 – 14 Por hacer el amor, (claro está en sueños) (45) [2]  
154 – 15 Irme con una chica. (48) [4]  
154 – 16 Por salir con cierta tía. (52) [4]  
154 – 17 Porque termine el colegio. (55) [1]  
154 – 18 Por terminar el curso. ((56) [1]  
154 – 19 Dejar todo lo que no tenga que ver con la música. (57) [10]  
154 – 20 Por los estudios. (58) [6]

- 154 – 21 Los exámenes. (63) [6]  
154 – 22 Nada. (71) [5]  
154 – 23 Porque termine la clase y el curso. (83) [1]  
154 – 24 No saber hacer bien las cosas. (85) [10]  
154 – 25 Por no saber lo que me pasará en el futuro. (86) [3]  
154 – 26 Por no ser comprendido por una tía. (87) [10]  
154 – 27 Por los estudios. (89) [6]  
154 – 28 Saber lo que seré en mi futuro. (90) [3]  
154 – 29 Terminar algún trabajo o por ver algo. (92) [10]  
154 – 30 Terminar las clases. (93) [1]  
154 – 31 Porque llegue el lunes y por ver a una chica. (95) [4]  
154 – 32 Irme a jugar. (97) [10]  
154 – 33 Que llegue el verano. (98) [1]  
154 – 34 Terminar la carrera y trabajar. (99) [1, 3]  
154 – 35 Salir los fines de semana. (100) [10]  
154 – 36 Correr para desahogarme. (102) [10]  
154 – 37 Hacer algo malo. (400) [10]  
154 – 38 No tener cosas que tienen mis compañeros. (402) [10]  
154 – 39 Ligar. (405) [4]  
154 – 40 Por no saber si mi novia me quiere. (406) [10]  
154 – 41 Acabar los estudios. (409) [1]  
154 – 42 Ver algo. (410) [10]  
154 – 43 Nada. (411) [5]  
154 – 44 Por masturbarme o hacerme pajas. (412) [7]  
154 – 45 Por algo que deseo. (438) [10]  
154 – 46 Porque tengo que estudiar. (438) [6]  
154 – 47 Acabar los deberes y dejar los estudios y agobios y en esta época estoy preocupado, porque los tests me han salido regular. (446) [1, 6]  
154 – 48 Los estudios, porque mi madre me va a matar como saque las cosas mal. (447) [6]  
154 – 49 No cumplir alguna promesa. (448) [10]  
154 – 50 Cuando espero aprobar y suspendo y porque me den ya el graduado escolar, para irme al Instituto. (449) [6]  
154 – 51 Los pensamientos que me vienen sobre las niñas. (450) [7, 10]  
154 – 52 Cuando hago mal un examen, hablo con una niña que me gusta y tengo que decirles a mis padres algo que no les gusta. (451) [4, 6, 8]  
154 – 53 No estudiar ni hacer deberes y cuando hago algo mal, porque temo que me riña mi madre. (452) [6, 8]  
154 – 54 Los estudios y por jugar a las maquinitas. (453) [6]

- 154 – 55 No saber qué hacer los domingos por la tarde, cuando no hay fútbol. (455) [10]
- 154 – 56 Cuando no me sé una lección y me van a preguntar. (456) [6]
- 154 – 57 Ansioso por sacar buenas notas y agobiado, cuando suspendo algún examen. (457) [6]
- 154 – 58 Por sacar buenas notas. (460) [6]
- 154 – 59 Porque hay que estudiar mucho. (461) [6]
- 154 – 60 Agobiado por los estudios. (462) [6]
- 154 – 61 Querer cosas que no tengo. (463) [10]
- 154 – 62 Cuando una niña me cita a un sitio, donde me espera, me pongo ansioso (469) [4]
- 154 – 63 Por algún examen difícil. (473) [6]
- 154 – 64 Cualquier cosa que pasa por mi cabeza. (483) [10]
- 154 – 65 Por culpa de la masturbación, porque no me puedo controlar, pero también feliz, porque voy mejorando y la estoy dejando de lado, desde que vengo a musicoterapia. (484) [7]
- 154 – 66 Los estudios. (486) [6]
- 154 – 67 Porque no estudio todos los días y luego me agobio. (487) [6]
- 154 – 68 Porque me aburro mucho cuando estudio y estoy agobiado. (488) [6]
- 154 – 69 Por masturbarme. (502) [7]
- 154 – 70 Por problemas familiares y por la masturbación. (503) [7, 9]
- 154 – 71 Mis problemas íntimos, como los agobios que siento siempre después de masturbarme y las imaginaciones que tengo antes de dormir. (504) [7]
- 154 – 72 El sexo. (509) [7]
- 154 – 73 Contestar a mis padres. (505) [10]
- 154 – 74 Las matemáticas. (506) [6]
- 154 – 75 La sexualidad. (507) [7]
- 154 – 76 Los estudios. (510) [6]
- 154 – 77 Los estudios. (523) [6]
- 154 – 78 Cuando me aburro en clase. (524) [10]
- 154 – 79 Las notas. (527) [6]
- 154 – 80 Porque no estudio. (529) [6]
- 154 – 81 No sé estudiar ni hacer algunas actividades. (530) [6]
- 154 – 82 Los estudios. (597) [6]
- 154 – 83 Ir a hacer mandados, y de que llegue el viernes. (602) [10]
- 154 – 84 Ir a jugar, salir con chicas, terminar el curso. (602) [1, 4]
- 154 – 85 No sé si estaré a buen nivel, cuando cambie de colegio. (604) [6]
- 154 – 86 No me da tiempo de hacer los deberes. (608) [6]



**Frecuencias y porcentajes**

1) Terminar el curso, el colegio, carrera.....	11=12%
2) Practicar el sexo.....	2=2%
3) Ser ya mayor, mi futuro.....	4=4%
4) Salir con una chica.....	9=10%
5) Nada, no soy ansioso.....	2=2%
6) Los estudios, exámenes.....	29=30%
7) Cosas del sexo, masturbación.....	8=8%
8) Hablar con mis padres de mí.....	3=3%
9) Problemas familiares.....	1=1%
10) Otros.....	27=28%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Terminar el curso, exámenes, colegio 42%

(Frases 1 y 6)

Ser mayor, practicar el sexo, salir con una chica 24%

(Frases 2, 3, 4, y 7)

Hablar con padres y cosas de la familia 4%

(Frases 8 y 9)

Nada, no soy ansioso 2%

(Frase 5)

Otros 28%

(Frase 10)

### Conclusiones

El **42%** Se sienten ansiosos por terminar el curso, los exámenes e incluso una carrera. **1** El **24%** por ser mayor, salir con chicas y practicar el sexo. **2** Un **4%** por hablar con sus padres de las cosas familiares. **3** Un **2%** no se sienten ansiosos por nada, porque dicen no ser ansiosos. **4** Y un **28%** dan evasivas o respuestas poco precisas.

1) *“Gran parte de la tensión que las personas experimentan no proviene de tener demasiadas cosas que hacer sino de no terminar lo que han empezado.” – David Allen*

2) *“El temor agudiza los sentidos. La ansiedad los paraliza.” Kurt Goldstein*

3)a *“La ansiedad es un flujo delgado de miedo cruzando por la mente. Si se alienta, corta un canal que absorbe los demás pensamientos.” Arthur Somers Roche*

3) b *“Nada reduce la ansiedad más rápido que la acción.” Walter Anderson*

4)a *“Todos los niños deberían aprender a aceptarse, aprobarse, admirarse, apreciarse, perdonarse, confiar y amarse incondicionalmente.” Asa Don Brown*

4) b *“La mayor parte de lo que llamamos personalidad se determina por la manera en la que hemos optado por defendernos a nosotros mismos contra la ansiedad y la tristeza.” Alain de Botton*

### Y ahora habla la sabiduría

(Frases para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *"El hombre feliz es el que vive objetivamente, el que es libre en sus afectos y tiene amplios intereses, el que se asegura la felicidad por medio de estos intereses y afectos que, a su vez, le convierten a él en objeto de interés y el afecto de otros muchos."*  
Bertrand Russell

2) *"Todo resultaba ser pura fantasía, un agradable disparate. Pero lo cierto es que así nació en mí aquella ilusión. Me sentía ilusionada por poseer algo que nunca iba a tener."*  
Agatha Christie

3) *"El deseo genera búsqueda, moviliza. Pero hay una gran diferencia entre lo que uno fantasea y lo que realmente encuentra."* Gabriel Rolón

4) *"El fracaso es una gran oportunidad para empezar otra vez con más inteligencia."*  
Henry Ford

5) *"No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos."* Jean Paul Marat

6) *"Todo fracaso es el condimento que da sabor al éxito."* Truman Capote

7) *"Los que renuncian son más numerosos que los que fracasan."* Henry Ford.

8) *"No he fracasado. He encontrado 10000 soluciones que no funcionan."* Thomas Alva Edison

9) *"Cada tipo de acción destructiva es por sí mismo la reacción del organismo a la ausencia de gratificación de alguna necesidad vital, especialmente la sexual."* — Wilhelm Reich

10) *"Siempre estás contigo mismo, así que es mejor que disfrutes de la compañía."* - Diane Von Furstenberg.

11) *"Querer ser otra persona es un desperdicio de la persona que eres".* -Marilyn Monroe.

12) *"No podemos obtener la paz exterior hasta que no hacemos la paz con nosotros mismos".* -Dalai Lama.

13) *“Ser hermoso significa ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas ser aceptado por ti mismo.” -Thich Nhat Hanh.*

14) *“El crecimiento comienza cuando comenzamos a aceptar nuestras propias debilidades.”-Jean Vanier.*

15) *“A menudo las personas dejan que el mismo problema los haga miserables por años cuando simplemente podrían decir “¿y qué?” -Andy Warhol*

16) *“Nada derrumba los muros más rápido que la aceptación.” - DeepaK Chopra.*

17) *“Perdónate por no estar en paz. En el momento en el que lo aceptas, tu ausencia de paz se transformará en paz.” Eckhart Tole.*

**Frases in**  
**155) Me refugio en mi fantasía...**  
**Claves**

- 1) No, yo afronto mis problemas
- 2) A veces, con frecuencia, a diario
- 3) En los problemas me evado
- 4) Siempre, si estoy solo y aburrido
- 5) Cuando me masturbo pienso en el sexo
- 6) No, nunca, pocas veces
- 7) Fantaseo conmigo mismo o estoy triste
- 8) Al acostarme y no dormirme
- 9) Otros

**Respuestas**

155 – 1Yo no me oculto. (2) [1]

155 – 2 Pocas veces. (3) [2]

155 – 3 Ante problemas que no soy capaz de resolver. (4) [3]

155 – 4 A veces, cuando estudio y no ayudo. (5) [9]

155 – 5 Cuando estoy melancólico y aburrido. (6) [7]

155 – 6 Cuando me pasa algo, (problemas) (7) [3]

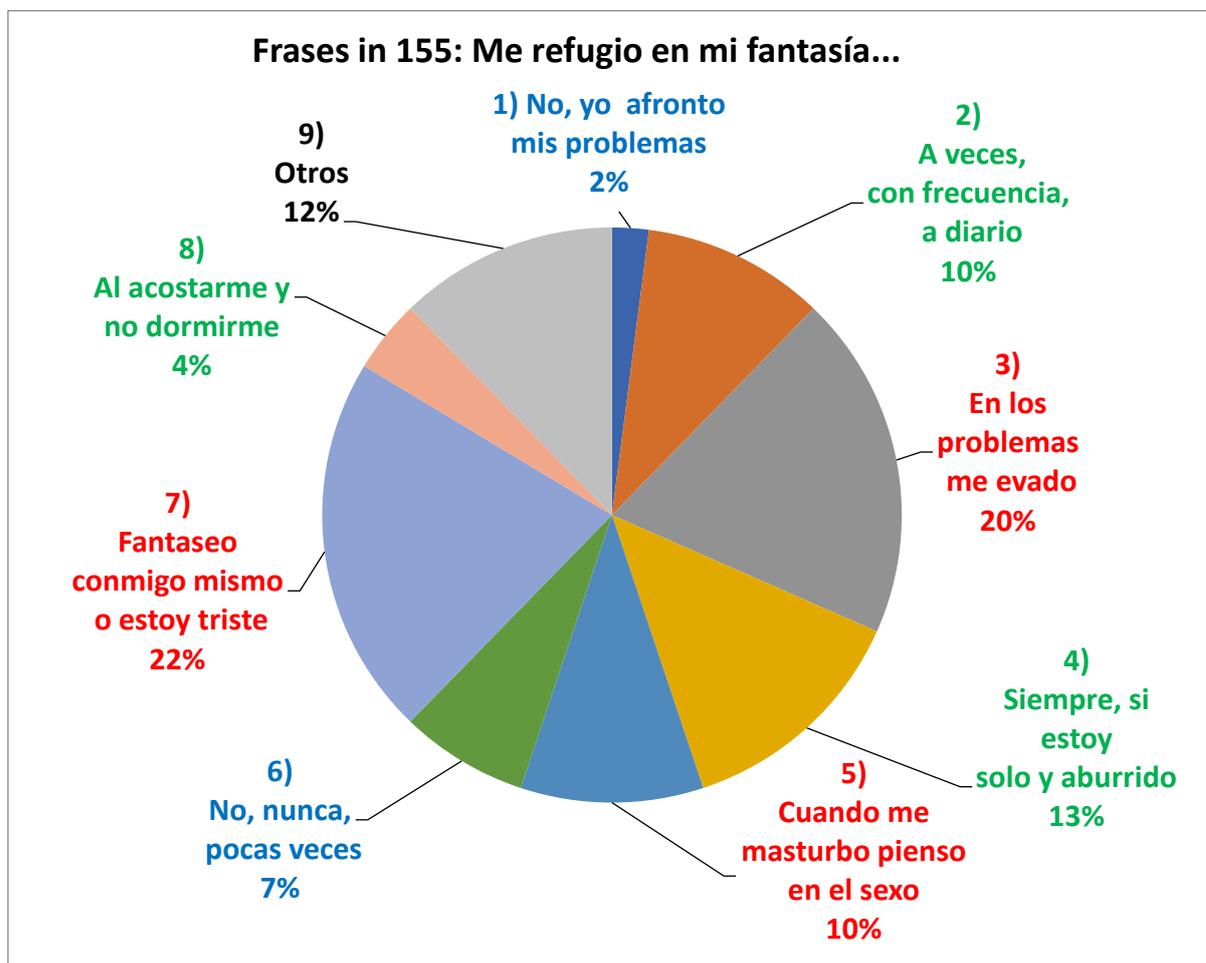
155 – 7 No, intento afrontar mis problemas. (9) [1]

- 155 – 8 Para pensar en mis hobbies (11) [9]  
155 – 9 Sobre todo, jugando a las maquinitas. (28) [9]  
155 – 10 Constantemente, porque me evado de los problemas. (33) [3]  
155 – 11 Cuando me masturbo para evadirme de todo. (34) [5]  
155 – 12 Sí, pero la fantasía no me resuelve mis problemas. (39) [3]  
155 – 13 Nada, no. (44) [6]  
155 – 14 Cuando quiero evadirme. (45) [3]  
155 – 15 Creo que en nada. (48) [6]  
155 – 16 Ante nada. (52) [6]  
155 – 17 Muchas veces y ¿por qué no? (55) [2, 4]  
155 – 18 Cuando no quiero vivir los problemas en este mundo. (56) [3]  
155 – 19 Siempre que tengo tiempo, porque me encanta. (57) [4]  
155 – 20 Para huir de la realidad que me agobia. (58) [3]  
155 – 21 Al estudiar durante mucho tiempo. (63) [9]  
155 – 22 A diario. (71) [2]  
155 – 23 Cuando no tengo otra cosa que hacer. (83) [4]  
155 – 24 Muchas veces al día. (85) [2]  
155 – 25 Cuando sé que algo es casi imposible. (86) [3, 9]  
155 – 26 Cuando estoy solo. (87) [4]  
155 – 27 Para olvidar mis problemas. (89) [3]  
155 – 28 Siempre que me salen las cosas mal. (90) [3]  
155 – 29 Muchas veces. (92) [2]  
155 – 30 Muchas veces. (93) [2]  
155 – 31 Sí, algunas veces. (95) [2]  
155 – 32 Sí, cuando me aburro. (97) [4]  
155 – 33 A veces, cuando estudio. (98) [2]  
155 – 34 Pocas veces. (99) [2]  
155 – 35 Cuando no tengo ganas de estudiar. (100) [9]  
155 – 36 Para evadirme de mis problemas. (102) [3]  
155 – 37 Pensando en cosas buenas. (400) [7]  
155 – 38 Cuando tengo un problema grave. (402) [3]  
155 – 39 No me refugio. (405) [6]  
155 – 40 Algunas veces. (406) [2]  
155 – 41 Cuando hay problemas en casa. (409) [3]  
155 – 42 No me refugio. (410) [6]  
155 – 43 No me refugio. (411) [6]  
155 – 44 Cuando tengo problema y me masturbo. (412) [3, 5]  
155 – 45 Nunca. (414) [6]

- 155 – 46 Cuando me riñen o castigan. (438) [3]
- 155 – 47 Cuando tengo un problema y no quiero que se me note, pero me siento inquieto, porque sé que se darán cuenta. (446) [3]
- 155 – 48 Viendo una película y me parece que estoy yo metido dentro de esa historia. (447) [7]
- 155 – 49 Cuando hago proyectos de mi vida, busco cosas nuevas y me siento grande ante el futuro. (448) [7]
- 155 – 50 Me regañan o me imagino cosas que no puedo hacer. (449) [3]
- 155 – 51 Veo que no adelanto en los estudios y con la chica que me gusta, pero no quiero comentarlo, porque no lo admito en mi conciencia íntima y me agobio. (450) [3, 7]
- 155 – 52 Cuando me gusta algo y cuando veo imágenes que me gustan y arrebatan en la fantasía. (451) [7]
- 155 – 53 Cuando juego al fútbol, pues, me creo que soy un gran futbolista y sueño con eso. (452) [7]
- 155 – 54 Cuando estoy solo y distraído. (453) [4]
- 155 – 55 Cuando estoy alegre o me imagino lo que seré. (455) [7]
- 155 – 56 Cuando no puedo dormir y me imagino cosas. (456) [7]
- 155 – 57 Cuando estoy aburrido. (457) [4]
- 155 – 58 Cuando pienso algo triste. (460) [7]
- 155 – 59 Cuando estoy en la cama. (461) [8]
- 155 – 60 Cuando veo el fútbol o pienso en él. (462) [7]
- 155 – 61 Cuando veo algunas películas y me gustaría vivirla yo. (463) [7]
- 155 – 62 Cuando estoy cansado y agobiado. (469) [3, 7]
- 155 – 63 Cuando hablo con los amigos y fantaseo, contando cosas que no hago en vacaciones con las niñas, pues, muchos cuentan cosas y yo, para no ser menos me enrolló y cuento fantasías. (473) [7]
- 155 – 64 Cuando lo estoy pasando bien en un sitio. (483) [9]
- 155 – 65 Estoy solo en mi casa y me pongo a soñar despierto con chicas y esas cosas. (484) [7, 9]
- 155 – 66 No soy lo que debo ser y fallo o cometo errores. (486) [3]
- 155 – 67 Cuando estoy en clase o cuando no me duermo. (487) [8]
- 155 – 68 Cuando hago los deberes y cuando me acuesto. (488) [8]
- 155 – 69 Estoy con alguien igual que yo también se refugia. (502) [7, 9]
- 155 – 70 Cuando pienso en mi vida y en mi futuro. (503) [7]
- 155 – 71 Cuando me masturbo. (504) [5]
- 155 – 72 Pensando en cosas sexuales. (509) [5]
- 155 – 73 Cuando pienso en cosas pornográficas. (505) [5]

- 155 – 74 Cuando estoy solo, medio dormido y cuando me masturbo. (506) [4, 5]
- 155 – 75 Cuando hago algo malo con la sexualidad. (507) [5]
- 155 – 76 Cuando sueño despierto con esas cosas... (510) [7]
- 155 – 77 Cuando me masturbo, porque pienso en esas cosas... (523) [5]
- 155 – 78 Cuando estoy aburrido y me masturbo aún más. (524) [4, 5]
- 155 – 79 Cuando me pongo a estudiar. (527) [9]
- 155 – 80 Cuando estoy triste y deprimido. (529) [4]
- 155 – 81 Intento soñar despierto, pensando cosas porno. (530) [5, 7]
- 155 – 82 Cuando estoy aburrido. (597) [4]
- 155 – 83 Cuando estoy solo y aburrido. (602) [4]
- 155 – 84 Porque no quiero quedarme en este colegio. (603) [9]
- 155 – 85 Cuando estoy agobiado o asustado. (604) [4]
- 155 – 86 Sí, y pienso en qué me pasará en verano. (608) [7]
- 155 – 87 Cuando estoy medio dormido. (610) [8]
- 155 – 88 Cuando veo ciertas series en la Televisión. (612) [7, 9]

**(Hay respuestas difíciles de catalogar)**



## Frecuencias y porcentajes

1) No, yo afronto mis problemas.....	2=2%
2) A veces, con frecuencia, a diario.....	10=10%
3) En los problemas me evado.....	19=20%
4) Siempre, si estoy solo y aburrido.....	13=13%
5) Cuando me masturbo pienso en el sexo.....	10=10%
6) No, nunca, pocas veces.....	7=7%
7) Fantaseo conmigo mismo o estoy triste.....	21=22%
8) Al acostarme y no dormirme.....	4 =4%
9) Otros.....	12=12%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

**Si estoy triste fantaseo, me masturbo, me evado 52%**

(Frasas 3, 5, 7)

**A diario, si me aburro, al acostarme 27%**

(Frasas 2, 4, y 8)

**No, nunca, yo afronto mis problemas 9%**

(Frasas 1 y 6)

**Otros 12%**

(Frase 9)

## Conclusiones

El **52%** Se refugian en la fantasía y se evaden, cuando están tristes, se masturban, están solos y aburridos, al acostarse y no dormirse.<sup>1</sup> El **27%** A diario, si estoy molesto y cansado.<sup>2</sup> El **9%** afirman no refugiarse en la fantasía nunca, sino que afrontan sus problemas.<sup>3</sup> Un **12%** dan respuestas evasivas o poco precisas.

1) "Sólo espero que estés corriendo en dirección a algo, y no para escapar de algo." Nicholas Sparks.

2) "La fantasía es un ingrediente necesario para vivir, es una forma de ver la vida a través del extremo equivocado de un telescopio, y eso te permite reírte de las realidades de la vida." Dr. Seuss.

3)a "No son los problemas con que nos encontramos, es lo que vamos a hacer con ellos lo que determina su efecto en nuestras vidas. Por el solo hecho de intentarlo nuestro espíritu ya estás progresando," Nick Baylis

3) b "Siempre he creído y sigo creyendo que la imaginación y la fantasía son muy importantes, puesto que forman parte indisoluble de la realidad de nuestra vida." Ana María Matute

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) "El deseo genera búsqueda, moviliza. Pero hay una gran diferencia entre lo que uno fantasea y lo que realmente encuentra". Gabriel Rolón

2) "Todo resultaba ser pura fantasía, un agradable disparate. Pero lo cierto es que así nació en mí aquella ilusión. Me sentía ilusionado por poseer algo que nunca iba a tener". Agatha Christie

3) "Me encanta la capacidad que tienen los niños de protegerse de la desgracia a través de la fantasía". "Los recuerdos" (2011) David Foenkinos

4) "A veces corremos detrás de cosas que no existen". Juan José Millás

5) "Escribir es una evasión del mundo. Me gusta estar solo en una habitación. Es casi una forma de meditación, una investigación de mi propia vida". Neil Simon

6) *“Sólo espero que estés corriendo en dirección a algo, y no para escapar de algo”.*  
Nicholas Sparks

7) *“Puedo enseñarle a cualquier persona cómo conseguir lo que quiere en la vida. El problema es que no puedo encontrar a quien pueda decirme qué es lo que quiere”.*  
– Mark Twain

8) *“A menudo las personas dicen que aún no se han encontrado a sí mismas. Pero el sí mismo no es algo que uno encuentra, sino algo que uno crea”.* – Thomas Szasz

9) *“Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú”.* – Aldous Huxley

10) *“Un hombre viaja por el mundo buscando lo que necesita y regresa a casa para encontrarlo”.* – George Moore

11) *“Conócete a ti mismo. No tomes la admiración que tu perrito siente por ti como una prueba concluyente de lo maravilloso que eres”.* – Ann Landers

12) *“Podrás reconocer tu propio camino una vez que estés en él, ya que de pronto tendrás más energía e imaginación que la que podrías llegar a necesitar”.* – Jerry Gillies

13) *“El sí mismo está muy bien escondido de uno mismo; de los pozos con tesoros, el sí mismo es el último en extraerse”.* – Friedrich Wilhelm Nietzsche

**Frases in**  
**156) Me desanimo por...**  
**Claves**

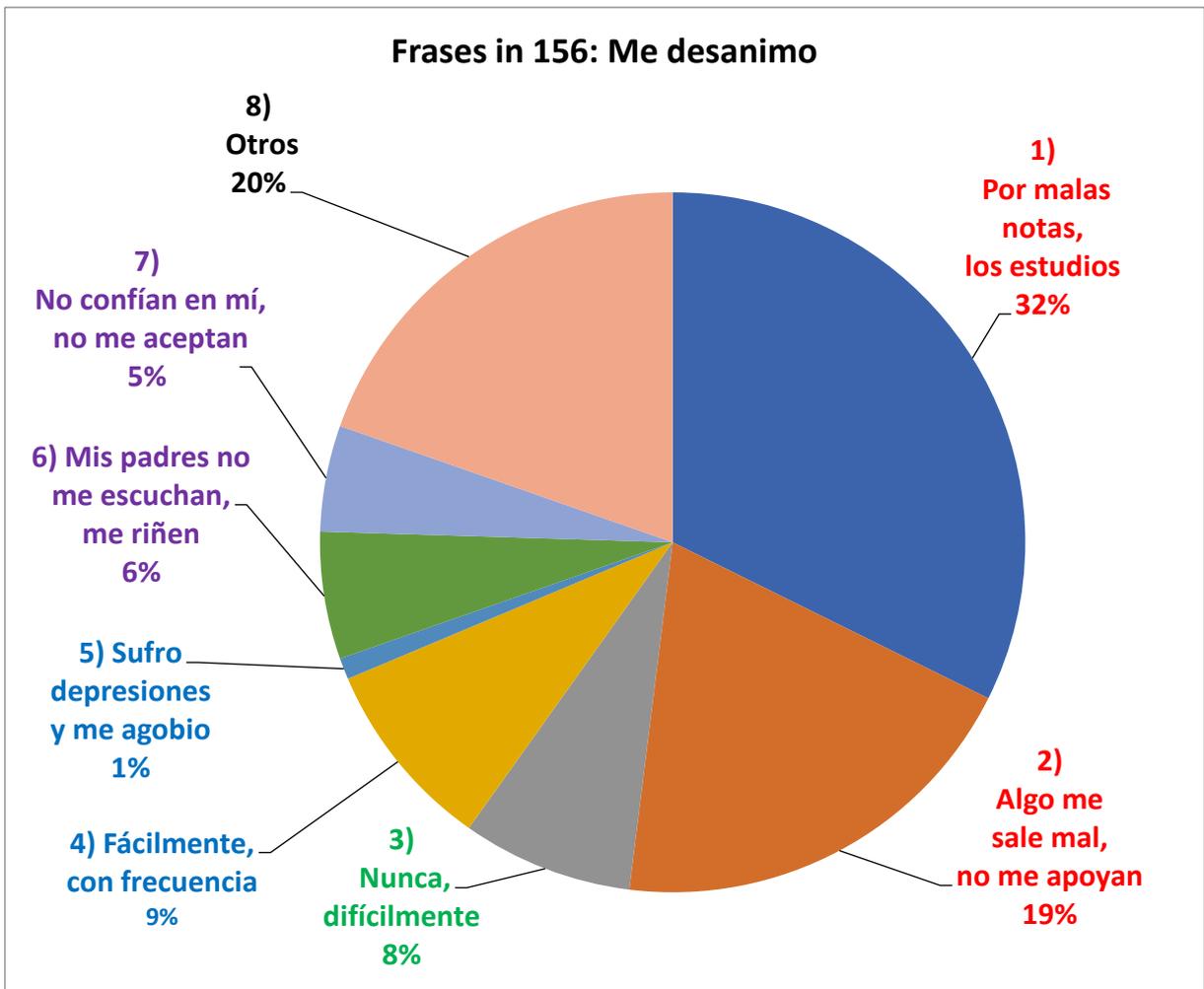
- 1) Por malas notas, los estudios
- 2) Algo me sale mal, no me apoyan
- 3) Nunca, difícilmente
- 4) Fácilmente, con frecuencia
- 5) Sufro depresiones y me agobio
- 6) Mis padres no me escuchan, me riñen
- 7) No confían en mí, no me aceptan
- 8) Otros

## Respuestas

- 156 – 1 Por las malas notas. (2) [1]  
156 – 2 Pero entonces suelo poner todo de mi parte y recuperarme. (3) [8]  
156 – 3 Con mucha facilidad. (4) [4]  
156 – 4 Cuando no saco lo que merece mi trabajo. (5) [1]  
156 – 5 Cuando me dicen algo negativo en el deporte. (6) [8]  
156 – 6 Cuando algo me sale mal. (7) [2]  
156 – 7 Nunca me desanimo. (9) [3]  
156 – 8 Cuando me ocurre lo contrario en lo que tenía mucho interés. (11) [2]  
156 – 9 Cuando tengo malas notas. (28) [1]  
156 – 10 Muy a menudo. (33) [4]  
156 – 11 Cuando me sale algo mal y me lo echan en cara. (34) [2]  
156 – 12 Cuando no me apoyan. (39) [2]  
156 – 13 Cuando se meten conmigo. (44) [7, 8]  
156 – 14 Cuando mis padres no me dan ánimos. (45) [6]  
156 – 15 Cuando me sale algo mal en clase. (49) [2]  
156 – 16 Ante ciertas situaciones en el colegio. (52) [8]  
156 – 17 De vez en cuando, pero me repongo. (55) [4]  
156 – 18 Cuando veo que muchas cosas me salen mal. (56) [2]  
156 – 19 Cuando me siento impotente. (57) [8]  
156 – 20 Con facilidad, porque no tengo seguridad en mí mismo. (58) [4]  
156 – 21 Al sacar una mala nota. (63) [1]  
156 – 22 Cuando no consigo lo que quiero, habiendo trabajado. (83) [2, 8]  
156 – 23 Cuando no me salen las cosas como yo quiero. (85) [2]  
156 – 24 Cuando me salen mal las cosas, después de hacer lo posible. (86) [2]  
156 – 25 Cuando sufro depresiones y me agobio. (87) [5]  
156 – 26 Con facilidad. (89) [4]  
156 – 27 Cuando no me siento escuchado por mis padres. (90) [6]  
156 – 28 Muy fácilmente. (92) [4]  
156 – 29 Difícilmente. (93) [3]  
156 – 30 No. (95) [3]  
156 – 31 Algunas veces. (97) [4]  
156 – 32 Cuando me preparo para hacer algo yo no lo consigo. (98) [2]  
156 – 33 Por los estudios. (99) [1]  
156 – 34 Cuando no tienen confianza en mí. (100) [7]

- 156 – 35 Con frecuencia. (102) [4]
- 156 – 36 Cuando pienso en cosas malas. (400) [8]
- 156 – 37 Cuando me ponen un cero. (402) [1]
- 156 – 38 Por el deporte, el fútbol. (405) [8]
- 156 – 39 Ante las matemáticas. (406) [1]
- 156 – 40 Ante los estudios. (409) [1]
- 156 – 41 Por las notas. (410) [1]
- 156 – 42 Cuando estudio y no me lo sé. (411) [1]
- 156 – 43 Cuando me salen las cosas mal. (412) [2]
- 156 – 44 Cuando tengo fracasos. (414) [2]
- 156 – 45 Cuando tengo un trabajo largo y hay que ir despacio. (438) [8]
- 156 – 46 Por las notas, problemas, desilusiones etc., pero sé seguir, aunque me cueste, pues, sé darme ánimos a mí mismo. (446) [1, 8]
- 156 – 47 Por los estudios y cuando saco un cero, se me pone el corazón en la garganta. (447) [1]
- 156 – 48 Cuando no cuento con el apoyo de los demás, aunque las cosas importantes me gusta hacerlas solo. (448) [2, 7]
- 156 – 49 Cuando cateo, pues, me desilusiono y además decepciono a mis padres. (449) [1]
- 156 – 50 Cuando veo que fallo mucho y que no adelanto en nada. (450) [1, 2]
- 156 – 51 Cuando saco malas notas o me riñen mis padres. (451) [1, 6]
- 156 – 52 Cuando saco malas notas o veo sufrir a la gente. (452) [1, 8]
- 156 – 53 Cuando me dan un no rotundo por mis ideas, entre ellas por la de ser Marista, pues, mis padres no quieren que lo sea. (453) [6, 8]
- 156 – 54 Cuando saco malas notas o me pega mi padre por hacer algo malo. (455) [1, 6]
- 156 – 55 Cuando alguien no me acepta. (456) [7]
- 156 – 56 Cuando suspendo alguna asignatura. (457) [1]
- 156 – 57 Cuando me dicen que no voy a aprobar el curso. (460) [1, 8]
- 156 – 58 Cuando hago algo mal. (461) [2]
- 156 – 59 Nunca. (462) [3]
- 156 – 60 Cuando saco muchos cates y me pegan. (463) [1, 6]
- 156 – 61 Yo siempre mantengo mi forma de ser y raramente me desanimo. (469) [3]
- 156 – 62 Cuando me falla un amigo. (473) [8]
- 156 – 63 Cuando estudio una asignatura difícil. (483) [1]

- 156 – 64 Cuando saco menos de 7 y cuando veo a chicos / as de 15 y 16 años abrazados. (484) [1, 8]
- 156 – 65 Cuando quedo en ridículo ante las niñas. (486) [8]
- 156 – 66 Cuando cateo, después de haber preparado un control con gran interés. (487) [1, 2]
- 156 – 67 Cuando veo en la tele algo que no me gusta. (488) [8]
- 156 – 68 No, sino que, cuando hago algo mal, me entran ganas de hacerlo mejor. (502) [3]
- 156 – 69 Cuando saco malas notas. (503) [1]
- 156 – 70 Cuando no puedo hacer eso... o lo veo imposible. (504) [8]
- 156 – 71 Cuando me salen las cosas mal. (509) [2]
- 156 – 72 Cuando saco malas notas. (505) [1]
- 156 – 73 Cuando cateo un examen. (506) [1]
- 156 – 74 Sí, porque pierdo la moral. (507) [4]
- 156 – 75 Nunca en la vida. (510) [3]
- 156 – 76 Cuando llora mi madre o mi hermano. (523) [8]
- 156 – 77 Cuando fracaso en algo. (524) [2]
- 156 – 78 Cuando cateo un examen. (527) [1]
- 156 – 79 Con el estudio. (529) [1]
- 156 – 80 Cuando cateo. (530) [1]
- 156 – 81 No. (597) [3]
- 156 – 82 Cuando algo no me sale bien. (602) [2]
- 156 – 83 Cuando me dan de lado o cateo. (603) [1, 7]
- 156 – 84 Cuando no me salen las tareas. (604) [1, 2]
- 156 – 85 Cuando saco malas notas en matemáticas. (608) [1]
- 156 – 86 Cuando saco suspensos o me castigan. (610) [1]
- 156 – 87 Cuando me hieren mis sentimientos. (612) [8]



### Frecuencias y porcentajes

1) Por malas notas, los estudios.....	33=32%
2) Algo me sale mal, no me apoyan.....	20=19%
3) Nunca, difícilmente.....	8 = 8%
4) Fácilmente, con frecuencia.....	9 = 9%
5) Sufro depresiones y me agobio.....	1 = 1%
6) Mis padres no me escuchan, me riñen.....	6 = 6%
7) No confían en mí, no me aceptan.....	5 = 5%
8) Otros.....	20 =20%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Cuando las cosas me van mal	51%
Frasas 1 y 2	
Por cuestión familiar	11 %
Frasas 6 y 7	
Fácilmente	10%
Frasas 4 y 5	
yo me siento bien	8 %
Frase 3	
Otros	20 %
Frase 8	

### Conclusiones

El **51%** Se desaniman cuando les van las cosas mal: sacan malas notas o no les apoyan.<sup>1</sup> El **11%** se desaniman por cuestiones familiares: los padres no le apoyan y le riñen, no confían en mí y no le escuchan ni le aceptan.<sup>2</sup> Un **10%** afirman que se desaniman fácilmente y se deprimen.<sup>3</sup> El **8%** Se sienten bien y no se desaniman .<sup>4</sup> Un **20%** dan respuestas evasivas y poco precisas a la pregunta.

1) *"No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos."* Jean Paul Marat

2) *"A veces no te das cuenta de tus propias fortalezas hasta que te encaras con tu mayor debilidad."* Susan Gale

3) *"Procuramos olvidar lo que, traído a la memoria, nos entristece."* Séneca

4) *"Las decepciones van y vienen, pero el desánimo es una decisión que tú mismo tomas."* Charles Stanley

## Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"Nos preocuparíamos menos por lo que otros piensan de nosotros si nos diésemos cuenta de lo rara vez que lo hacen."* -Ethel Barrett.
- 2) *"Ser hermoso significa ser tú mismo. No necesitas ser aceptado por otros. Necesitas ser aceptado por ti mismo."* -Thich Nhat Hanh.
- 3) *"No te atrevas, por un segundo más, a rodearte de gente que no son conscientes de tu grandeza."* -Jo Blackwell-Preston.
- 4) *"Cada fracaso le enseña al hombre algo que necesitaba aprender."* Charles Dickens
- 5) *"Después de un fracaso, los planes mejor elaborados parecen absurdos."* Fiódor Dostoievski
- 6) *"Un fracasado es un hombre que ha cometido un error, pero que no es capaz de convertirlo en experiencia."* Elbert Hubbard
- 7) *"Eso indica que trató de superarse."* Georges Clemenceau
- 8) *"Hay heridas que nunca se ven en el cuerpo que son más profundas y dolorosas que cualquiera que sangre."* Laurell K. Hamilton
- 9) *"La depresión es una prisión en la que eres tanto el prisionero como el cruel carcelero."* - Dorothy Rowe
- 12) *"En gran parte, tú construiste tu depresión. No te fue dada. Por tanto, tú la puedes deconstruir."* -Albert Ellis.
- 13) *"El mayor grado de tranquilidad interior viene del desarrollo del amor y compasión. Cuando más nos preocupamos de la felicidad de otros, mayor es nuestro sentimiento de bienestar."* -Tenzin Gyatso
- 14) *"No dejes que la vida te desanime; todo el mundo que esta donde está tuvo que comenzar donde estaba."* -Richard L. Evans.
- 15) *"No pienses más en tus errores y fracasos del pasado, ya que esto sólo te va a traer dolor a tu corazón, pesar y depresión. No lo repitas en el futuro."* Swami Sivananda
- 16) *"No podemos resolver problemas pensando de la misma manera que cuando los creamos."* Albert Einstein

**Frases in**  
**158) Me siento deprimido y desanimado por...**  
**Claves**

- 1) Por nada, casi nunca me deprimó
- 2) Agobio de estudios, notas
- 3) No salir con chicas, no ligar
- 4) Peleas de mis padres
- 5) Mi físico, me siento raro
- 6) La masturbación y cosas sexuales
- 7) Ambiente agobiante de mi casa, riñas, peleas
- 8) Me rechazan, me siento solo, me agobio
- 9) Problemas íntimos, fallos, agobios
- 10) Otros

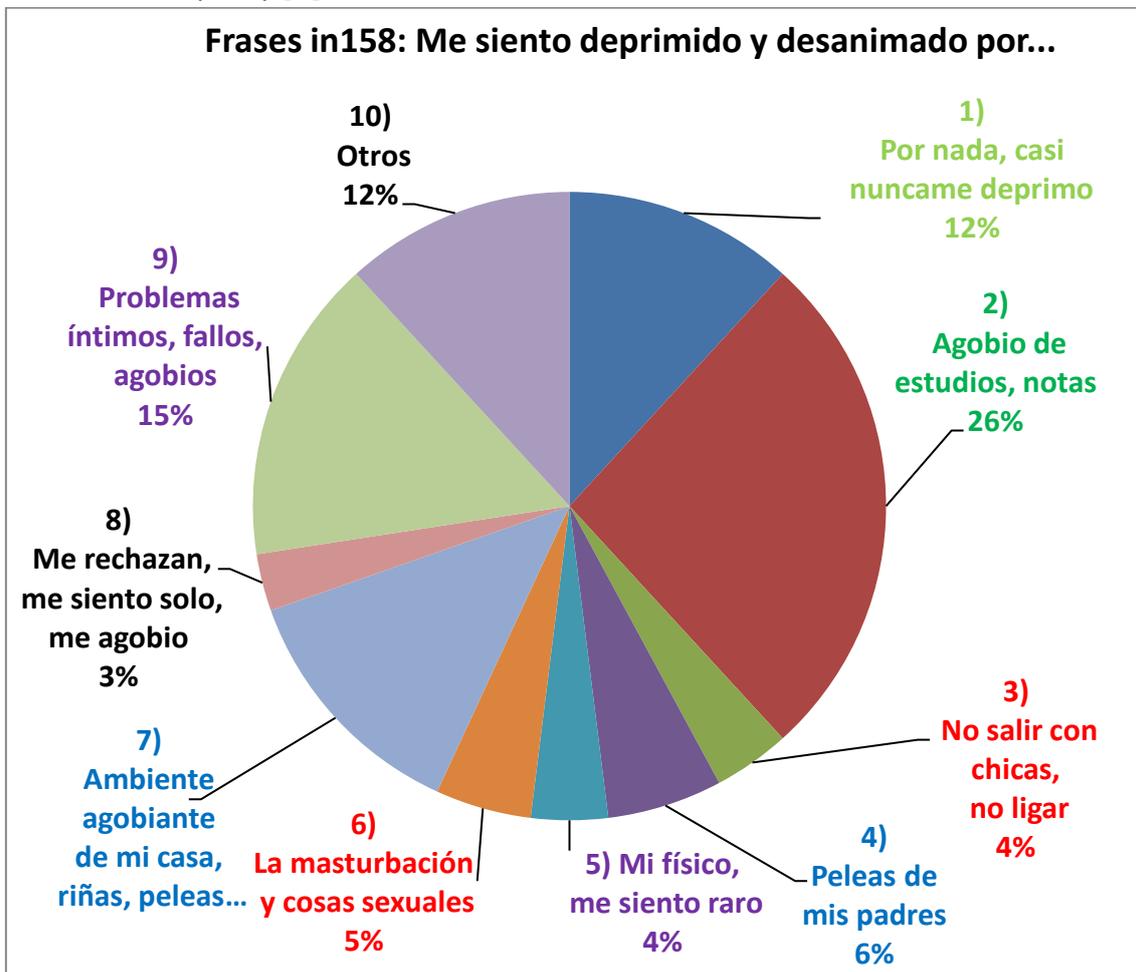
**Respuestas**

- 158 – 1 Mis malas acciones. (2) [9]  
158 – 2 Cosas tontas, pero este estado no me dura mucho. (3) [10]  
158 – 3 De momento, por nada. (4) [1]  
158 – 4 Las riñas de mi madre. (5) [7]  
158 – 5 Nada. (6) [1]  
158 – 6 Las cosas que me pasan. (7) [9]  
158 – 7 Yo no estoy nunca deprimido. (9) [1]  
158 – 8 El agobio escolar. (11) [2]  
158 – 9 No salir con chicas. (28) [3]  
158 – 10 Porque no me sale nada bien. (33) [9]  
158 – 11 El comportamiento de mis padres entre sí. (34) [4]  
158 – 12 Nada. (39) [1]  
158 – 13 El físico que tengo. (44) [5]  
158 – 14 Haberme masturbado muchas veces. (45) [6]  
158 – 15 El ambiente de mi casa, porque es agobiante. (48) [7]  
158 – 16 Masturbarme, pero vuelvo a caer y me deprimó más. (52) [6]  
158 – 17 Las notas. (55) [2]  
158 – 18 Porque me siento raro. (56) [5]  
158 – 19 Porque el mundo es un capullo. (57) [10]  
158 – 20 Los estudios. (58) [2]  
158 – 21 El rechazo de mis compañeros. (63) [8]

- 158 – 22 Los estudios. (71) [2]
- 158 – 23 Porque mi esfuerzo no da el fruto que me gustaría. (83) [2]
- 158 – 24 Los estudios. (85) [2]
- 158 – 25 Las cosas malas que me pasan. (86) [9]
- 158 – 26 No lo sé, pero sufro grandes depresiones, quizás sea debido a la situación familiar de mis padres, pues, se pelean muchas veces y cualquier día se divorcian. (87) [4, 7]
- 158 – 27 Algunas actuaciones mías que ni yo mismo entiendo. (89) [9]
- 158 – 28 El estudio, si aprobaré o no. (90) [2]
- 158 – 29 El estudio. (92) [2]
- 158 – 30 Las injusticias que existen en el mundo. (93) [10]
- 158 – 31 No lo sé muy bien por qué me deprimó, pero mi problema mayor ahora mismo son las mujeres, porque me hacen perder el sentido y me agobio por ir a ver a la que me gusta. (95) [3, 6, 10]
- 158 – 32 Nada. (97) [1]
- 158 – 33 Pocas veces. (98) [1]
- 158 – 34 Por no salir con una tía en plan. (99) [3]
- 158 – 35 Las reacciones de mis padres. (100) [4, 7]
- 158 – 36 Mi situación personal tan complicada y agobiante. (102) [9]
- 158 – 37 No estudiar y complicarme la vida. (400) [2]
- 158 – 38 Porque en mi casa hay un grave problema con mi hermana y pienso que ella desprecia a mis padres y no los quiere. (402) [4, 7]
- 158 – 39 Porque juego muy mal al fútbol. (405) [10]
- 158 – 40 Nada. (406) [1]
- 158 – 41 Los problemas de mi familia. (409) [7]
- 158 – 42 Algunos problemas íntimos que me agobian, porque no sé cómo puedo solucionarlos. (410) [9]
- 158 – 43 Por masturbarme, porque después de hacérmela, me agobio un montón, pero no puedo dejármela de hacer. (411) [6]
- 158 – 44 Lo mal que trato a mi hermana. (412) [2]
- 158 – 45 Casi nada. (414) [1]
- 158 – 46 Cuando hago algo que luego me arrepiento. (438) [9]
- 158 – 47 Nada, yo estoy muy bien. (446) [1]
- 158 – 48 Pienso que voy a fracasar en los estudios y porque creo que mis padres quieren mucho más a mi hermano, pues, tienen con él muchos detalles y conmigo no. (447) [7]
- 158 – 49 Por no saber controlar mi agresividad, pues, me trae muchos problemas. (448) [9]

- 158 – 50 Creo que voy a catear el curso. (449) [2]
- 158 – 51 Estoy luchando más de lo que puedo y a lo peor puede que sea para nada. (450) [10]
- 158 – 52 Cuando suspendo o les pasa algo a mis familiares, me castigan o hago algo malo. (451) [2, 7]
- 158 – 53 Cuando saco malas notas o me riñe algún profesor. (452) [2]
- 158 – 54 Una vez que le dije a mi padre que quería ser Marista y él me echó un sermón que me desanimó por completo y me quedé hundido y deprimido. (453) [7, 10]
- 158 – 55 Cuando pienso que voy a catear porque voy mal. (455) [2]
- 158 – 56 Los estudios. (456) [2]
- 158 – 57 Porque no estudio lo suficiente y no tengo ninguna confianza en mí mismo y me agobio, porque se me acumulan mucho problemas a la vez. (457) [2, 9]
- 158 – 58 Porque saco muchos cates. (460) [2]
- 158 – 59 Los estudios. (461) [2]
- 158 – 60 Nada. (462) [1]
- 158 – 61 Hago cosas que después me arrepiento. (463) [9]
- 158 – 62 Veo que voy peor en matemáticas y no sé a qué se debe. (469) [2]
- 158 – 63 Cuando pienso en los pobres del Tercer Mundo. (473) [10]
- 158 – 64 Porque no puedo salir con mis amigos como los demás. (483) [3]
- 158 – 65 La muerte de mis abuelos. (484) [10]
- 158 – 66 Cuando se me acumula mucho estudio para el mismo día, me desanimo y agobio, porque me veo inútil y me ahogo. (486) [2]
- 158 – 67 La gente que no me deja en paz. (487) [8]
- 158 – 68 Cuando veo por la tele a la gente que huyen de las guerras y se mueren tantos niños y ancianos. (488) [10]
- 158 – 69 Las notas. (502) [2]
- 158 – 70 Porque tengo muchos problemas y me agobio. (503) [9]
- 158 – 71 Nada. (504) [1]
- 158 – 72 Sacar malas notas y por los castigos de mis padres. (505) [2, 7]
- 158 – 73 Los estudios. (506) [2]
- 158 – 74 La sexualidad, pues, hago cosas y luego me agobio un montón, porque pienso que soy muy malo. (507) [6, 9]
- 158 – 75 Mis problemas con mi madre y con la sexualidad. (509) [7, 9]
- 158 – 76 En mi casa. (510) [7]

- 158 – 77 Cuando cateo, me preguntan una cosa que no la sé y se me olvida, pero, sobre todo, cuando veo llorar a mi madre, porque me imagino cosas muy malas de mi padre. (523) [2, 4, 7]
- 158 – 78 Cuando tengo algún fracaso. (524) [9]
- 158 – 79 No encuentro mi sitio para estudiar. (527) [2]
- 158 – 80 Porque le pego a mi hermano. (529) [10]
- 158 – 81 Porque me siento solo y sin amigos, pues, casi nadie me quiere por amigo. (530) [8]
- 158 – 82 Nada. (597) [1]
- 158 – 83 Los estudios. (602) [2]
- 158 – 84 Una chica que me dejó y porque se me acaba la musicoterapia este año. (603) [9, 10]
- 158 – 85 No poder entender casi nada en clase. (604) [2]
- 158 – 86 Cuando se pelean mis padres, me hundo. (608) [4]
- 158 – 87 Mi estatura y por mis dientes. (610) [5]
- 158 – 88 Por ser tan débil y no desarrollarme bien, pues, estoy muy canijo y se meten conmigo y, como no puedo hacer nada, me deprimó yo agobio un montón. (612) [5]



## Frecuencias y porcentajes

1) Por nada, casi nunca me deprimoy.....	12=12%
2) Agobio de estudios, notas.....	27=26%
3) No salir con chicas, no ligar.....	4 = 4%
4) Peleas de mis padres.....	6 = 6%
5) Mi físico, me siento raro.....	4 = 4%
6) La masturbación y cosas sexuales.....	5 = 5%
7) Ambiente agobiante de mi casa, riñas, peleas.....	13=13%
8) Me rechazan, me siento solo, me agobio.....	3 = 3%
9) Problemas íntimos, fallos, agobios.....	16=15%
10) Otros.....	12=12%

### Porcentajes globalizados y conclusiones

<b>Estudios</b>	<b>26 %</b>
(Frase 2)	
<b>Vivencias Familiares</b>	<b>19 %</b>
(Frases 4 y 7)	
<b>Falta de aceptación de mí mismo</b>	<b>19 %</b>
(Frases 5 y 9)	
<b>No tengo ese problema</b>	<b>12 %</b>
(Frase 1)	
<b>Motivo afectivo-sexual</b>	<b>9 %</b>
(Frases 3 y 6)	
<b>Otros</b>	<b>15 %</b>
(Frases 8 y 10)	

## Conclusiones

El **26%** Se siente agobiados por los estudios y las notas.<sup>1</sup> El **19%** por vivencias familiares, el ambiente: peleas y riñas de sus padres.<sup>2</sup> El **19%** por falta de aceptación de sí mismo, se sienten solos y, se ven raros, gordos, con problemas íntimos, agobios y fallos.<sup>3</sup> Un **12%** manifiestan no tener ese problema.<sup>4</sup> El **9%** declaran sentirse deprimidos y desanimados por motivos afectivo-sexuales: no salir con chicas, ligar etc.<sup>5</sup> El **15%** dan respuestas evasivas o imprecisas.

1) *“El aprendizaje es un simple apéndice de nosotros mismos; dondequiera que estemos, está también nuestro aprendizaje.” William Shakespeare*

2)a *“Las riñas familiares son cosas amargas. No van de acuerdo con ninguna regla. No son como dolores o heridas, son más como fracturas en la piel que no cicatrizan porque no hay suficiente material.” F. Scott Fitzgerald*

2) b *“Al final del día, una familia amorosa debería encontrar que todo es perdonable.” Mark V. Olsen*

3)a *“La cosa más aterradora es aceptarse a uno mismo, completamente.” C.G. Jung.*

3)b *“Es más apropiado para un hombre reírse de la vida que lamentarse.” Séneca.*

4) *“Nadie puede desanimarnos; es una opción que tomamos al encarar las decepciones.” Charles Stanley.*

5)a *“El precio para salir de la depresión es la humildad.” Bert Hellinger*

5) b *“La ansiedad no libera el mañana de sus tristezas, pero sí le quita toda su fortaleza al hoy.” Charles Spurgeon*

## Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"Una persona no puede estar cómoda sin su propia aceptación."* Mark Twain
- 2) *"En el hombre hay más cosas dignas de admiración que de desprecio."* Albert Camus
- 3) *"En las adversidades sale a la luz la virtud."* Aristóteles
- 4) *"La depresión comienza con la decepción. Cuando la decepción se queda en nuestra alma, guía al desánimo."* Joyce Meyer.
- 5) *"Rendirse ante la adversidad es mostrarse de su parte."* Diego de Saavedra Fajardo
- 6) *"Aprendí a considerar más el aspecto brillante de mi situación que lo que me faltaba, y este recurso, a veces, me proporcionó tan inefable consuelo, que apenas puedo expresarlo."* Daniel Defoe .
- 7) *"Hay muchas personas que adquieren la costumbre de ser infelices."* George Eliot
- 8) *"Porque es tocando fondo, aunque sea en la amargura y la degradación, donde uno llega a saber quién es, y donde entonces empieza a pisar firme. "José Luis Sampedro*
- 9) *En la adversidad conviene muchas veces tomar un camino atrevido. Séneca*
- 10) *"Ahora empiezo a meditar lo que he pensado, y a verle el fondo y el alma, y por eso ahora amo más la soledad, pero aún poco."* Miguel de Unamuno
- 11) *"El hombre descontento no encuentra silla cómoda."* Benjamin Franklin
- 12) *"En la soledad no se encuentra más que lo que a la soledad se lleva."* Juan Ramón Jiménez .
- 14) *"Sufrir sin quejarse es la única lección que debemos aprender en esta vida."* Vincent Van Gogh
- 17) *"La perfección es una pulida colección de errores."* Mario Benedetti
- 15) *"Un hombre solo está siempre en mala compañía."* Paul Valéry
- 16) *" Cuando tengas conocimiento de que has cometido un yerro, no vaciles en repararlo. Sólo reparándolo tendrás la conciencia tranquila."* Silvio Pellico
- 17) *La ignorancia y el error son manantiales de mal humor". Barón De Holbach*
- 18) *" Los errores fortalecen, a condición de no dejarse abatir por ellos, y enseñan lo que no se ha de hacer otra vez, lo que se ha de evitar."* (Noel Clarasó)

19) *“Me gustaría vivir eternamente, por lo menos para ver cómo en cien años las personas cometen los mismos errores que yo.” Sir Winston Churchill*

20) *“Hasta que no estés en paz con lo que eres, nunca estarás contento con lo que tienes.” -Doris Mortman.*

21) *“Tus emociones no deben ser paralizadoras. No deberían defenderse. No deberían impedirte ser todo lo que puedes ser.” Wayne W. Dyer*

### **Frases in**

#### **159) A veces lloro por...**

#### **Claves**

- 1) No suelo llorar nunca o casi nunca
- 2) Injusticias que sufro o veo
- 3) Me hacen daño íntimo
- 4) Tonterías, cualquier cosa
- 5) Estoy triste, deprimido, impotente
- 6) Me riñen mis padres, notas
- 7) Me falta amor, comprensión
- 8) Mi físico, mis complejos
- 9) Peleas de mis padres y problemas
- 10) Agobios, pesimismo ante la vida
- 11) Muerte de familiares o amigos
- 12) Otros

### **Respuestas**

- 159 – 1 No suelo llorar. (2) [1]  
159 – 2 Injusticias que me hacen. (3) [2]  
159 – 3 Cualquier cosa. (4) [4]  
159 – 4 Me hacen daño íntimo. (5) [3]  
159 – 5 La pérdida de alguien que conocía y con grandes enfados. (6) [11]  
159 – 6 Verdaderas tonterías. (7) [4]  
159 – 7 Ya no lloro, pero antes lloraba de rabia. (9) [1]  
159 – 8 Porque me siento impotente. (11) [5]  
159 – 9 Una tontería. (28) [4]

- 159 – 10 Estoy deprimido. (33) [5]
- 159 – 11 Unas veces por tonterías, y otras porque me siento infra desarrollado psíquicamente. (34) [4, 12]
- 159 – 12 Porque necesito el amor de alguien que me comprenda. (39) [7]
- 159 – 13 Las notas y mi físico, pues, me doy asco. (44) [6, 8]
- 159 – 14 Porque me riñen mis padres. (45) [6]
- 159 – 15 Las discusiones que hay en mi casa. (48) [9]
- 159 – 16 Las cosas injustas que me pasan. (52) [2]
- 159 – 17 Nada. (55) [1]
- 159 – 18 Porque creo que nadie me acepta y me veo rechazado. (56) [7]
- 159 – 19 Nunca lloro y lo digo con pena, porque si reflexiono sobre mi padre y sus relaciones con mi madre, tendría que llorar muchas veces. (57) [1]
- 159 – 20 No suelo llorar, tal vez, sea por la situación tan dramática que vivo. (58) [1]
- 159 – 21 No lloro desde hace mucho tiempo, porque me da vergüenza que me vean llorar. (63) [1]
- 159 – 22 Lloro porque me gusta llorar. (71) [12]
- 159 – 23 Nunca lloro, a no ser que sea por un dolor físico, porque lo creo signo de debilidad y femenino. (83) [1]
- 159 – 24 Yo no lloro casi nunca. (85) [1]
- 159 – 25 Por cualquier tontería. (86) [4]
- 159 – 26 Para desahogarme, cuando estoy agobiado por haber presenciado las fuertes peleas de mis padres. (87) [9]
- 159 – 27 Lloro por lo que soy, un saco de complejos y agobios. (89) [8]
- 159 – 28 Por el recuerdo de mis muertos. (90) [11]
- 159 – 29 De coraje, pena o dolor físico. (92) [12]
- 159 – 30 Nada. (93) [1]
- 159 – 31 Muy pocas veces y ahora, cada vez menos. (95) [1]
- 159 – 32 Nada. (97) [1]
- 159 – 33 Yo no lloro nunca. (98) [1]
- 159 – 34 Nunca lloro. (99) [1]
- 159 – 35 Porque no me siento comprendido por mis padres y porque me agobio por eso mucho. (100) [7]
- 159 – 36 Casi nunca o nunca lloro. (102) [1]
- 159 – 37 Quiero hacer más de lo que puedo. (400) [12]

- 159 – 38 Porque pienso que mis padres se van a separar por una riña en mi casa en la que casi se pegan y vivimos como en un infierno todos, amargados y agobiados. (402) [9]
- 159 – 39 Me pega mi madre. (405) [9]
- 159 – 40 No apruebo alguna asignatura. (406) [6]
- 159 – 41 Algunos problemas familiares. (409) [9]
- 159 – 42 Me pegan. (410) [6]
- 159 – 43 Mis padres me riñen. (411) [9]
- 159 – 44 Los estudios. (412) [6]
- 159 – 45 La incomprensión de mis padres conmigo. (414) [7]
- 159 – 46 Porque mi padre es muy dominante y me agobia, exigiéndome cosas que yo no quiero, pero tengo que hacerlas por narices y yo por dentro me consumo contra él. (438) [9]
- 159 – 47 Cuando, en la cama, pienso que le va a pasar algo malo a mi Madre (enferma de los nervios) y va a sufrir mucho. (446) [9]
- 159 – 48 Cuando les pasa algo a mis padres, pero no cuando le pasa algo a “mi querido hermano”, porque eso ya lo hacen mis padres por mí y le miman tanto. (447) [9]
- 159 – 49 Los malos recuerdos de mi pasado. (448) [10]
- 159 – 50 Porque me pegan o regañan mis padres. (449) [9]
- 159 – 51 Tonterías, al sexo lo encuentro algo tan sagrado, que no puedo aguantar y lloro de emoción y romanticismo. (450) [4, 12]
- 159 – 52 Por algo grave que le pasa a mi familia. (451) [9]
- 159 – 53 Porque me emociono por algo o me pegan. (452) [12]
- 159 – 54 Por pensar en alguien al que le tengo mucho afecto y se puede morir. (453) [10, 11]
- 159 – 55 Cuando pienso que puede pasarles algo malo a mis padres y hermana. (455) [12]
- 159 – 56 Cuando me pasan cosas malas. (456) [10]
- 159 – 57 Porque recuerdo a algún familiar muerto y pienso en qué será de mí, cuando mueran mis padres. (457) [10, 11]
- 159 – 58 Cuando me pegan o pienso en cosas que me dan pena. (460) [5]
- 159 – 59 Cualquier tontería. (461) [4]
- 159 – 60 Por cosas sin importancia y me entristezco. (462) [4, 5]
- 159 – 61 Algo que he hecho mal. (463) [12]
- 159 – 62 Nada. (469) [1]
- 159 – 63 No lloro, a no ser que se muera alguien en mi familia. (483) [1]

159 – 64 Cuando veo algo que me da pena y cuando nos vinimos del campamento. (483) [12]

159 – 65 Porque me esfuerzo mucho y no consigo nada. (484) [12]

159 – 66 Porque no hago las cosas bien o no me impongo a alguien por algunas circunstancias. (486) [12]

159 – 67 Pierdo algo muy querido. (487) [11]

159 – 68 Cuando se muere algún familiar y cuando me voy de viaje y me acuerdo de... (488) [11]

159 – 69 Yo lloro por dentro por algunos de mis familiares. (502) [9]

159 – 70 Mi familia, porque tenemos muchos problemas. (503) [9]

159 – 71 No lloro. (504) [1]

159 – 72 Nada. (506) [1]

159 – 73 Porque pienso que me voy a morir pronto. (505) [10, 12]

159 – 74 Cuando se muere alguien. (507) [11]

159 – 75 Lloro pocas veces. (509) [1]

159 – 76 Nada, no lloro. (510) [1]

159 – 77 Cuando me pegan mis padres. (523) [9, 12]

159 – 78 Nada, nunca lloro. (524) [1]

159 – 79 Porque mis padres se pelean y me entra mucho miedo de que se puedan separar, porque entonces yo me muero de pena. (527) [9]

159 – 80 Nada. (529) [1]

159 – 81 Casi siempre recaen sobre mí todas las culpas en mi casa. (530) [9]

159 – 82 No suelo llorar. (597) [1]

159 – 83 Nada. (602) [1]

159 – 84 No suelo llorar. (608) [1]

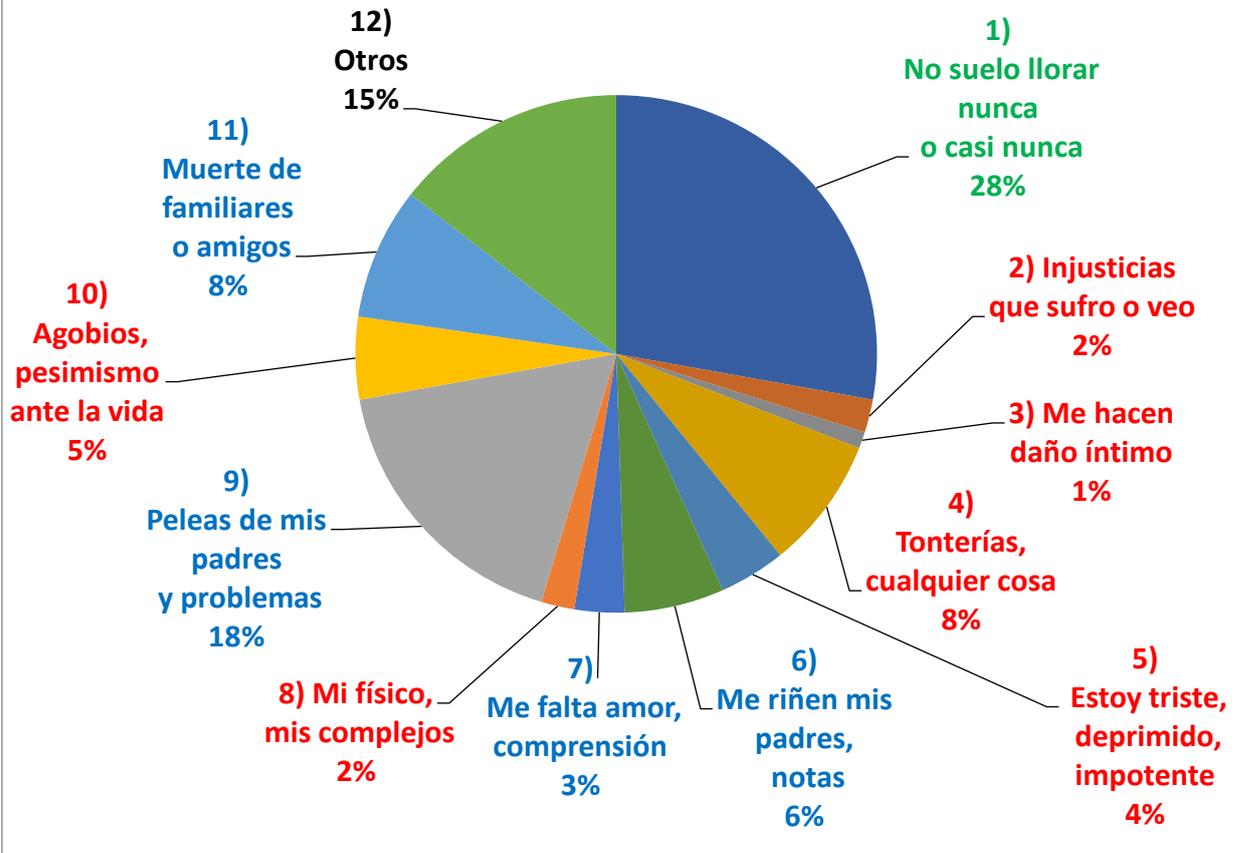
159 – 85 Nada. (604) [1]

159 – 86 No suelo llorar. (608) [1]

159 – 87 Porque recuerdo a mi abuelo muerto. (610) [11]

159 – 88 Porque mi madre no tiene paciencia conmigo y no me da la confianza necesaria para poder hablar con ella de mis problemas. (612) [9, 12]

### Frases in 159: A veces lloro por...



### Frecuencias y porcentajes

1) No suelo llorar nunca o casi nunca.....	27=28%
2) Injusticias que sufro o veo.....	2 = 2%
3) Me hacen daño íntimo.....	1 = 1%
4) Tonterías, cualquier cosa.....	8 = 8%
5) Estoy triste, deprimido, impotente.....	4 = 4%
6) Me riñen mis padres, notas.....	6 = 6%
7) Me falta amor, comprensión.....	3 = 3%
8) Mi físico, mis complejos.....	2= 2%
9) Peleas de mis padres y problemas.....	17=18%
10) Agobios, pesimismo ante la vida.....	5 = 5%
11) Muerte de familiares o amigos.....	8 = 8%
12) Otros.....	14=15%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Vivencias negativas e incomprensión en familia 35%

(Frasas 6, 7, 9 y 11)

No suelo llorar fácilmente 28 %

(Frase 1)

Vivencias y sentimientos negativos 22 %

(Frasas 2, 3, 4, 5, 8 y 10)

Otros 15 %

(Frase 12)

### Conclusiones

El **35%** dicen que lloran por vivencias negativas familiares: incomprensión y falta de amor.<sup>1</sup> El **28%** afirman que no suelen llorar nunca o casi nunca.<sup>2</sup> El **22%** lloran por vivencias y sentimientos negativos como: pesimismo y agobios ante la vida, les hacen daño íntimo, la muerte de familiares o amigos etc.<sup>3</sup> El **15%** dan evasivas o respuestas imprecisas.

1) *¿No ves que es necedad o simpleza llorar por lo que con llorar no se puede remediar?* Fernando de Rojas

2) *“El humor es la mejor herramienta contra la tristeza que he tenido en mi vida.”* Mike Mills

3) *“¿Para qué te torturas tú mismo si la vida se encargará de torturarte?”* Laura Walker

### Y ahora habla la sabiduría

(Frasas para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"A veces el llanto hace más beneficio que la risa."* Pedro Muñoz Seca
- 2) *"Cuando nos llegan las penas no nos llegan una tras otra. Nos llegan en batallones."* William Shakespeare, Hamlet
- 3) *"Me senté a pensar un día, casi desesperado; sobre mi hombro sentí el peso de una mano y una voz que me reconfortaba y me decía: "Vamos, alégrate, las cosas podrían ser peores". Me puse de buen humor, y tal cual, las cosas se pusieron peores."* James Hagerty (1901-1981)
- 4) *"Mejor aplicar el llanto siempre que sea posible, como la medicina antigua aplicaba la sangría."* Alejandro Casona
- 5) *"Cuidado con los hombres que lloran. Es cierto, son sensibles y están en contacto con los sentimientos, pero los únicos sentimientos a los cuales son sensibles y con los cuales están en contacto son sus propios sentimientos."* Nora Ephron
- 6) *"Llorar es un acto de limpieza. Hay una razón para las lágrimas, la felicidad y la tristeza."* Dionne Warwick
- 7) *"Bien te joroban papá y mamá; tal vez no quieran, pero es verdad. Todos sus defectos te los heredan, y como extra, otros te agregan."* Philip Larkin (1922-1985)
- 8) *"La felicidad es tener una familia grande, amorosa, cuidadosa, que se preocupe por uno y esté bien unida, pero en otra ciudad."* George Burns
- 9) *"Las cuchillas cortan; los ríos mojan; los ácidos manchan; las drogas dan retortijones; las armas son ilegales; los nudos son corredizos; el gas hiede; pero hay que seguir viviendo."* Dorothy Parker (1893-1967)
- 10) *"Economizad las lágrimas de vuestro hijos, para que puedan regar con ellas vuestra tumba."* Pitágoras
- 11) *"Las lágrimas derramadas son amargas, pero más amargas son las que no se derraman."* Proverbio irlandés
- 10) *"El llanto es a veces el modo de expresar las cosas que no pueden decirse con palabras."* Concepción Arena

**Frases in**  
**160) Aquí y ahora me doy cuenta de...**  
**Claves**

- 1) Contar tus cosas en musicoterapia desahoga
- 2) Es malo encerrarse en sí mismo
- 3) En musicoterapia. Estoy madurando
- 4) Tengo fallos y debo y puedo cambiar
- 5) En musicoterapia. Cambio mucho a mejor
- 6) Cómo soy por dentro, no me conocía
- 7) La musicoterapia ayuda mucho
- 8) En musicoterapia. Encuentro amigos íntimos
- 9) Descubro quien soy, una persona
- 10) Debo orientar mejor mi vida
- 11) Otros

**Respuestas**

- 160 – 1 Que no debo reírme de los demás. (2) [4]
- 160 – 2 De que hablando y contando mis vivencias íntimas en las sesiones de musicoterapia, me desahogo y soluciono mis problemas. (3) [1]
- 160 – 3 De que tengo que afrontar mis problemas y no refugiarme en mi fantasía, encerrándome en mí mismo, porque es peor. (4) [2]
- 160 – 4 De que estoy madurando como persona con la musicoterapia. (5) [3]
- 160 – 5 De que soy capaz de hacer lo que me propongo. (6) [11]
- 160 – 6 De que hago cosas que no debería de hacer. (7) [4]
- 160 – 7 De que mi cambio en estos años de musicoterapia ha sido muy profundo. (9) [5]

- 160 – 8 De cómo soy por dentro. (11) [6]
- 160 – 9 De que no tengo fuerza de voluntad. (28) [4]
- 160 – 10 De que estoy mejorando mucho y me están ayudando con la musicoterapia. (33) [5, 7]
- 160 – 11 De que todo tiene solución, pues, los problemas, desde que vengo a musicoterapia, los veo de forma distinta. (34) [5]
- 160 – 12 De que tengo posibilidades de solucionar mis problemas, porque la musicoterapia me está ayudando mucho. (34) [7]
- 160 – 13 De que en la musicoterapia he encontrado amigos en quien confiar. (44) [8]
- 160 – 14 De que mi vida es muy angustiosa y tengo que cambiar. (45) [4, 6]
- 160 – 15 De que no cumplo mis propósitos. (48) [4]
- 160 – 16 De que tengo que mejorar muchas cosas. (52) [4]
- 160 – 17 De que soy una persona. (55) [9]
- 160 – 18 De que debo hacer las cosas mejor. (56) [4]
- 160 – 19 De que creía saber mucho y no sé nada, sobre todo de mí mismo. (57) [6]
- 160 – 20 De que no soy tan desastre como yo me creía y de que tengo todavía solución, si me dejo ayudar a cambiar la forma de enfocar mi vida. (58) [4]
- 160 – 21 De que tengo que cambiar muchas cosas en mi vida y más cosas. (63) [4, 11]
- 160 – 22 De que soy un ser con capacidad para pensar. (71) [9]
- 160 – 23 De que la musicoterapia me puede ayudar, si yo me dejo, y colaboro, abriendo totalmente mi intimidad con un total confianza en el orientador. (83) [7]
- 160 – 24 De los problemas que hay en mi vida. (85) [4]
- 160 – 25 De que tengo que tomarme las cosas de la vida con mucha más seriedad. (86) [10]

- 160 – 26 De que estoy fatal y de que debo dar otro rumbo a mi vida, si no quiero volverme loco. (87) [4]
- 160 – 27 De que yo soy yo, aunque no soy yo realmente. (89) [9]
- 160 – 28 De lo importante que soy en la vida, porque soy un ser único e irrepetible. (90) [9]
- 160 – 29 De que hay que aprovechar la vida. (92) [11]
- 160 – 30 De que soy aceptado por mis amigos. (93) [8]
- 160 – 31 De que tengo que orientar mejor mi vida y no dejarme manipular por el ambiente. (95) [10]
- 160 – 32 De que tengo que estudiar más. (97) [10]
- 160 – 33 De que soy un ignorante y no me conozco. (98) [6]
- 160 – 34 De que mi vida tiene arreglo. (99) [11]
- 160 – 35 De que hay en mí un gran vacío y falta de armonía. (100) [6, 9]
- 160 – 36 De que mi situación personal no es tan grave y que soy una persona. (102) [9, 11]
- 160 – 37 De que no soy como mi madre dice que soy. (400) [11]
- 160 – 38 De que en la vida hay que hacer algo positivo y vivirla como persona. (402) [10]
- 160 – 39 De que puedo cambiar. (405) [4]
- 160 – 40 De que tengo que hacerme persona. (406) [9]
- 160 – 41 De que tengo muchos problemas agobiantes. (409) [4]
- 160 – 42 De la verdad de mi vida y lo que debo cambiar. (410) [4]
- 160 – 43 De que he cometido en mi vida graves errores. (411) [4]
- 160 – 44 De cómo soy y cómo trato a las personas. (412) [6]
- 160 – 45 De que no soy tan importante como me creía. (414) [11]
- 160 – 46 De que puedo eludir o solucionar mis problemas. (438) [11]

160 – 47 De que debo actuar como soy y con tranquilidad, intentando hacer el bien y dar alegría a todos, porque eso da resultados muy buenos y me siento feliz. (446) [3, 7, 9]

160 – 48 De que necesito que mis padres me den mucho más cariño para llevarnos todos bien, pues, a mi hermano se lo dan todo y a mí nada y eso me pone celoso y me amarga, lo que hace que no pueda ver ni aguantar a mi hermano. Debo orientar mejor la vida. (447) [10, 11]

160 – 49 De que debo relacionarme más a fondo con las personas, sobre todo, en las sesiones de musicoterapia, porque luego salgo como nuevo y con ganas de ser mejor. (448) [1, 7]

160 – 50 Debo hacer más caso a mis padres y alejarme de una chavala que me descontrola y me lleva por mal camino. (449) [4]

160 – 51 Debo estudiar más y avanzar en el campo de la sexualidad y de las chicas. (450) [5]

160 – 52 Tengo que ser mejor con mis familiares y amigos, mejorar los estudios con más esfuerzo de mi parte y rechazar muchas cosas malas que me hacen daño interior. (451) [4]

160 – 53 Mejorar mi forma de ser, descargarme de tantos agobios, angustias y cosas malas que tengo dentro, si quiero vivir feliz y contento. (452) [4, 10]

160 – 54 Esforzarme más en los estudios, pues, me distraigo mucho, cuando estudio y pienso en cosas que veo en la Televisión. (453) [4]

160 – 55 Empezar a ser más responsable, ordenado y a estudiar más, si quiero sacar las cosas adelante. (455) [4]

160 – 56 Ser más responsable de mis estudios y que debo conocerme mejor yo dejarme conocer a fondo en la musicoterapia, porque eso me ayuda mucho. (456) [1, 4, 7]

160 – 57 Organizarme y distribuir mejor mis horas de estudio. (457) [10]

160 – 58 Estudiar más y cambiar algunas cosas en mi forma de ser y mejorar en otras. (460) [4, 10]

160 – 59 Mejorar en muchos aspectos de mi vida íntima, como mi exagerada timidez ante las niñas y en los estudios dar un cambio de 180

grados, pues, si no, voy a fracasar y me voy a acomplejar aún más. (461) [6, 10]

160 – 60 Tengo que mejorar mucho mi forma de ser, cambiar mi manera de pensar en algunos aspectos de mi vida íntima y moral para ser mejor. (462) [4, 10]

160 – 61 Ser más responsable de mis cosas y de mis estudios, porque si no cambio pronto, voy a llegar demasiado tarde a cuando quiera, ya no podré. (463) [4]

160 – 62 Ser mejor en mi forma de ser, mi educación para verme en un futuro como un hombre hecho y derecho. (469) [4, 10]

160 – 63 Ser mejor y estudiar más para preparar mi futuro. (473) [4, 10]

160 – 64 Mejorar mucho mi persona, quitarme la timidez y el miedo a salir con niñas y otras cosas más íntimas, porque me estoy volviendo muy pesimista y deprimido. (483) [4, 6, 10]

160 – 65 Terminar ya con mi timidez para salir más a flote en mi relación con las niñas y con los amigos. (484) [4, 10]

160 – 66 Estudiar y esforzarme mucho más, porque si no, me ocurrirá lo que tú dices, que la vida me pasará factura. (486) [4, 10]

160 – 67 Mejorar mucho en los estudios y en mi personalidad. (487) [4, 10]

160 – 68 Animarme a mí mismo, confiar más en mis padres y educadores y abrirme más en la musicoterapia, porque estoy notando que me ayuda mucho. (488) [1, 4, 5, 7, 10]

160 – 69 Darme cuenta de que tengo que hacerme mayor por dentro y ser fuerte y no dejarme llevar del ambiente. (502) [9, 10]

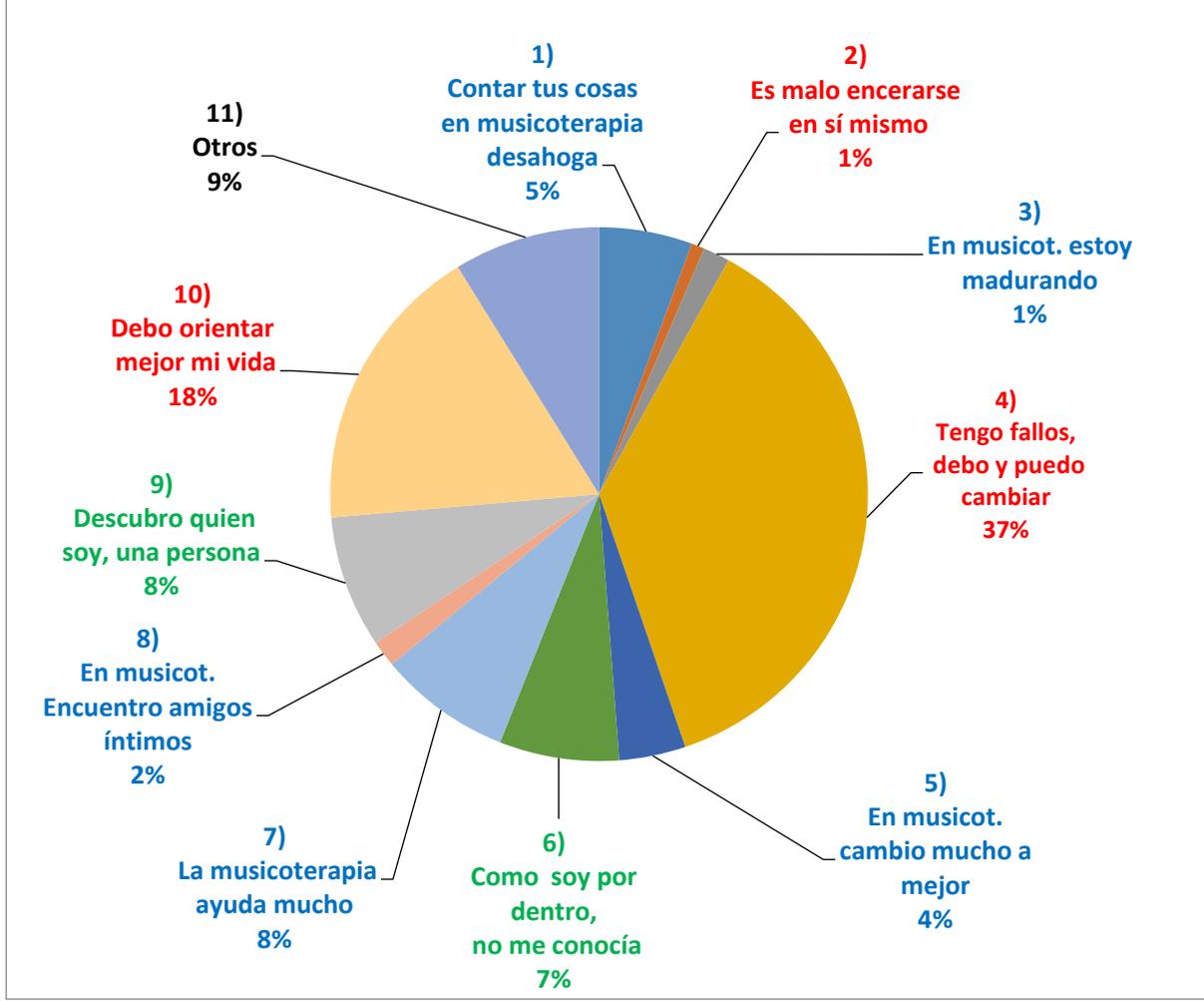
160 – 70 Estudiar mucho más y tratar de no agobiarme tanto con mis problemas, porque si no, voy a explotar en cualquier día, lo malo que aquí lo veo muy claro y con calma, pero, al llegar a mi casa, me empieza a zumbear la cabeza, nada más entrar... (503) [4, 10]

160 – 71 Estudiar más... (504) [4]

160 – 72 Cambiar mucho mi manera de ser, pues, cada día que vengo a la musicoterapia, lo veo con más claridad, pero, calma tío, todo se irá poco a poco. (506) [6, 7, 10]

- 160 – 73 Estudiar más. (505) [4]
- 160 – 74 Me debo comportar mejor y no hacer pecados. (507) [4]
- 160 – 75 Cambiar y mejorar mucho. (509) [4]
- 160 – 76 Abrirme más y contarte mis problemas íntimos, pues, me quedo como nuevo. (510) [1, 7]
- 160 – 77 Dar mucho cariño a mi madre, cuando la veo llorar y estudiar para ser alguien en la vida. (523) [4, 10]
- 160 – 78 Estudiar todos los días y preguntar sobre la sexualidad en musicoterapia, porque estoy hecho un lío, pero puedo cambiar. (524) [1, 4, 11]
- 160 – 79 Cambiar mi actitud ante el estudio. (527) [4]
- 160 – 80 Esforzarme en el estudio y ser mejor. (529) [4]
- 160 – 81 Mejorar el estudio y hacerme un horario. (530) [4]
- 160 – 82 Esforzarme en el estudio. (597) [4]
- 160 – 83 De que tengo una vida dichosa. (602) [11]
- 160 – 84 Cambiar mucho. (603) [4]
- 160 – 85 Esforzarme más en el estudio. (604) [4]
- 160 – 86 Mejorar los estudios y cumplir un horario. (608) [4]
- 160 – 87 Tengo que aceptarme como soy, sobre todo, con mi estatura, porque si no, voy a sufrir mucho en la vida y haré sufrir a los demás. (610) [9, 10]
- 160 – 88 Debo estudiar más y confiarme más para hablar de mis cosas en la musicoterapia, porque eso ayuda tela y está muy guay. (612) [1, 4, 7]

### Frases in 160: Aquí y ahora me doy cuenta de...



### Frecuencias y porcentajes

1) Contar tus cosas en musicoterapia desahoga.....	7 =5%
2) Es malo encerrarse en sí mismo.....	1 =1%
3) En musicoterapia estoy madurando.....	2 =1%
4) Tengo fallos y debo y puedo cambiar.....	46=37%
5) En musicoterapia cambio mucho a mejor.....	5 =4%
6) Cómo soy por dentro, no me conocía.....	9 =7%
7) La musicoterapia ayuda mucho.....	10=8%
8) En musicoterapia encuentro amigos íntimos.....	2=2%
9) Descubro quien soy, una persona.....	10= 8%
10) Debo orientar mejor mi vida.....	22=18%
11) Otros.....	11=9%

## Porcentajes acumulados y conclusiones

**Aspectos que debo cambiar** 56 %

(Frasas 2, 4 y 10)

**La musicoterapia me ayuda a madurar** 20 %

(Frasas 1, 3, 5, 7 y 8)

**Autoconocimiento** 15 %

(Frasas 6 y 9)

**Otros** 9 %

(Frase 11)

### Conclusiones

El **56%** comentan los aspectos que deben cambiar como, orientar mejor su vida, porque es malo encerrarse en sí mismo.<sup>1</sup> El **20%** Afirman que la musicoterapia les ayuda a madurar y a encontrar amigos.<sup>2</sup> Un **15%** dicen que la musicoterapia les ayuda en el autoconocimiento y a descubrir que son personas.<sup>3</sup> El **9%** dan respuestas imprecisas a la frase.

1) *“Lo que es necesario para cambiar a una persona es cambiar su conciencia de sí misma.”* Abraham Maslow

2) *“Si no fuera físico, probablemente sería músico. A menudo pienso en la música. Vivo mis sueños en la música. Veo mi vida en términos musicales.”* Albert Einstein

3) *“Él tomó su dolor y lo convirtió e en algo hermoso. En algo con lo que la gente pueda conectarse. Y eso es lo que hace la buena música. Te habla. Te cambia.”* Hannah Harrington

### Y ahora habla la sabiduría (Frasas para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"Si no te gusta algo, cámbialo; si no puedes cambiarlo, cambia la forma como piensas al respecto."* Mary Engelbreit
- 2) *"Nadie puede tener una opinión buena de una persona que tiene una opinión mala de sí mismo."* Anthony Trollope
- 3) *"Feliz es el hombre que ha roto las cadenas que dañan su mente, y ha abandonado de una vez por todas la preocupación."* -Ovidio.
- 4) *"La mayoría de las personas son tan felices como ellas mismas deciden ser."* Abraham Lincoln
- 5) *" Sé quien eres y di lo que sientes, porque aquellos que se molestan no importan y los que importan no se molestarán."* (Fritz Perls)
- 6) *"El secreto de la salud física y mental no es llorar por el pasado, preocuparse por el futuro o anticipar problemas, sino vivir el momento presente con sabiduría y seriedad."* Buddahlifeder.com
- 7 *"La mediocridad, posiblemente, consiste en estar delante de la grandeza y no darse cuenta."* Chesterton, Gilbert Keith
- 7) *"Seguir cuando crees que puedes más, es lo que te hace diferente a los demás."* Rocky Balboa
- 8) *"Ahora, con solo pulsar un botón puedes saberlo todo de todo el mundo. No hay intimidad ni consideración y todo el mundo se ocupa de cosas que no son de su incumbencia."* Joe Hill
- 9) *"Existir es cambiar, cambiar es madurar, madurar es seguir creándose infinitamente."* Henri Bergson
- 10) *"El secreto del cambio es enfocar toda tu energía, no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo."* Sócrates
- 11) *"La continuidad nos da raíces, pero el cambio nos da ramas, permitiéndonos estirarnos, crecer y alcanzar nuevas alturas."* Paulina R. Kezer
- 12) *"La única forma en que puedes sostener un cambio permanente es crear una nueva forma de pensar, actuar y de ser."* Jennifer Hudson
- 13) *"Sólo yo pude cambiar mi vida. Nadie puede hacerlo por mí."* Carol Burnett

**Frases in**  
**161) No me atrevo a ...**  
**Claves**

- 1) Afrontar mi vida y los problemas
- 2) Declararme a una chica y salir, hablar
- 3) Contar mis problemas íntimos
- 4) Hablar de mis problemas con mis padres
- 5) Enrollarme con chicas, darme el lote
- 6) Hacer cosas que no debo
- 7) Otros

**Respuestas**

- 161 – 1 A ser, a veces, sincero con las chicas, además de... (2) [2, 7]
- 161 – 2 Regañar a las personas que quiero, como hermanos, Padres... (3) [7]
- 161 – 3 Afrontar, a veces, mi vida. (4) [1]
- 161 – 4 Darme el lote con una chica, además no quiero. (5) [5]
- 161 – 5 Declararme a la chica de mis sueños. (6) [2]
- 161 – 6 Contar a otras personas mis problemas, solo lo hago en Musicoterapia. (7) [3]
- 161 – 7 Unas veces me atrevo a todo y otras a nada. (9) [7]
- 161 – 8 Revelar algunos secretos muy íntimos. (11) [3]
- 161 – 9 A salir con una chica que me gusta. (28) [2]
- 161 – 10 Romper mi relación con una chica, porque pienso que puede hacerle daño, como me lo han hecho a mí. (33) [7]
- 161 – 11 A decir a mis padres ciertas cosas que hago con frecuencia, como masturbarme, ver revistas porno, fumar etc. (34) [4]
- 161 – 12 Tocar a una chica. (39) [6, 7]

- 161 – 13 Cambiar mi carácter. (44) [7]
- 161 – 14 Ver en la tele cosas pornográficas con mis padres delante, pues, me da corte. (45) [4, 7]
- 161 – 15 Relacionarme amistosamente con las chicas. (48) [2]
- 161 – 16 Mirarme cara a cara con una chica. (52) [2]
- 161 – 17 Declararme a una chica. (55) [2]
- 161 – 18 Hacer algunas cosas, porque creo que me va a pasar algo malo. (56) [7]
- 161 – 19 A violar a alguna niña. (57) [5, 7]
- 161 – 20 Vivir por mí mismo, sin contar con los demás. (58) [1, 7]
- 161 – 21 Salir con niñas. (63) [2]
- 161 – 22 Unas veces a nada y otras a casi todo. (71) [7]
- 161 – 23 A contar mis vivencias íntimas a mis padres, pero aquí tengo mucha confianza y creo que me va a ayudar mucho. (83) [4]
- 161 – 24 Preguntarle a mi padre lo de la sexualidad. (85) [4]
- 161 – 25 Mirar y rumiar las cosas malas de mi pasado. (86) [7]
- 161 – 26 Enrollarme con una tía por la cara, sin quererla, y eso que se presta a ello. (87) [5]
- 161 – 27 Comunicar muchas cosas muy íntimas. (89) [3]
- 161 – 28 Preguntar y hablar con mis padres de mis cosas íntimas. (90) [4]
- 161 – 29 Decir lo que pienso a los profesores. (95) [7]
- 161 – 30 Muchas cosas. (93) [7]
- 161 – 31 Contar todas mis vivencias íntimas profundas. (95) [3]
- 161 – 32 Hacer cualquier cosa. (97) [7]
- 161 – 33 Contar mis cosas íntimas. (98) [3]
- 161 – 34 Casi nada. (99) [7]
- 161 – 35 Tener confianza con las niñas. (100) [2]

161 – 36 Muchas cosas por mi timidez, aunque he mejorado algo con la musicoterapia. (102) [3]

161 – 37 Hablar con una chica desconocida. (405) [2]

161 – 38 Hablar con una chica que me gusta. (406) [2]

161 – 39 Decir que no me masturbo, porque todos dicen que lo hacen y si yo digo que no me la hago, me van a tener por mariquita, subnormal y tonto o bicho raro. (409) [3, 7]

161 – 40 Hablar con una chica que me gusta. (406) [2]

161 – 41 Hablar con una chica por mi timidez. (400) [2]

161 – 42 Jugar con todos los de mi clase. (410) [7]

161 – 43 Hablar con mis padres del problema de la masturbación que tengo desde hace mucho tiempo y que no me la puedo quitar. (411) [4]

161 – 44 Hablar con mis padres de mis cosas íntimas, como la masturbación. (412) [4]

161 – 45 Hablar de la sexualidad con mis padres. (414) [4]

161 – 46 Decir palabrotas ante mis padres y profesores ni a discutir con el “Chivo”, (un profesor) (438) [7]

161 – 47 Decir a una chica muy guapa que me gusta, a contestar a mi padre, cuando viene cabreado ni a hacer cosas que no debo, como masturbarme. (476) [2, 4]

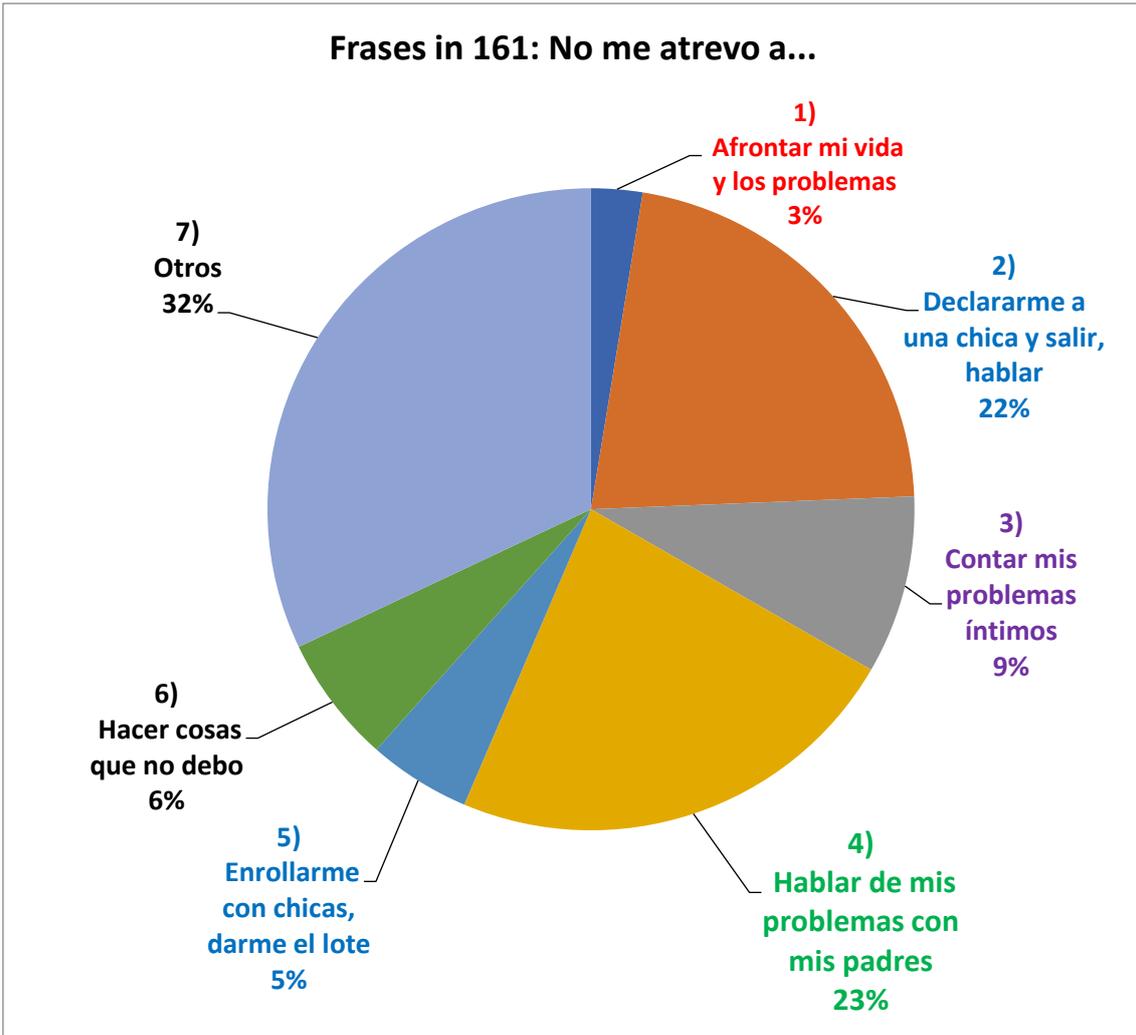
161 – 48 Presentarme delante de una niña y hablarle sin conocerla. Hablar con un profesor que castiga mucho y es muy exigente. (447) [2, 7]

161 – 49 Decir a una chica todo lo que siento por ella, pues, es muy fuerte y profundo y se puede avergonzar. Contar a mis padres mis problemas con relación al sexo. Pedirle salir a una chica, porque, no sé si me va a responder con las mismas intenciones con las que yo voy. (450) [2, 4]

161 – 50 Pelearme con mis amigos sin razón, a no estudiar, y a no enseñar una mala nota a mis padres. (451) [4, 7]

161 – 51 A hacer rabona, hacerme una masturbación, hablar de cosas íntimas con mis padres, pues, siempre las hablo con un amigo/a. (455) [4, 7]

- 161 – 52 Hablar de mis problemas con mis padres. (456) [4]
- 161 – 53 Hablar de mis problemas con mis padres, porque me da reparos. (460) [4]
- 161 – 54 A contarle a mi padre mis problemas ni tampoco a darle un beso a una niña, aunque me gustaría. (461) [4, 2, 7]
- 161 – 55 Dejar de estudiar alguna vez, portarme mal con mis padres. (462) [6]
- 161 – 56 hacer cosas que no debo. (466) [6]
- 161 – 57 Hacer cosas malas. (524) [6]
- 161 – 58 A fumar y a masturbarme. (526) [6]
- 161 – 59 Fumar y pegar a mis amigos. (527) [6]
- 161 – 60 A hablar con una niña. (529) [2]
- 161 – 61 A mi madre le gusta que sus hijos le cuenten sus problemas, pero después, ella te dice lo contrario y me dice que soy un tonto, por eso cada día le cuento menos cosas, aunque ella me pregunta demasiado y quiere saber todos mis secretos íntimos que yo no quiero contarle. (530) [4]
- 161 – 62 A enseñar a mi padre los controles, ni tampoco a otras cosas. (536) [4, 7]
- 161 – 63 A contar a mis padres mis cosas muy íntimas. (538) [4]
- 161 – 64 A tener relaciones con las chavalas. (553) [5]
- 161 – 65 Contestar a mis padres y profesores. (554) [7]



**Frecuencias y porcentajes**

<b>1) Afrontar mi vida y los problemas.....</b>	<b>2 = 3%</b>
<b>2) Declararme a una chica y salir, hablar.....</b>	<b>17=22%</b>
<b>3) Contar mis problemas íntimos.....</b>	<b>7 = 9%</b>
<b>4) Hablar de mis problemas con mis padres.....</b>	<b>18=23%</b>
<b>5) Enrollarme con chicas, darme el lote.....</b>	<b>4 = 5%</b>
<b>6) Hacer cosas que no debo.....</b>	<b>5 = 6%</b>
<b>7) Otros.....</b>	<b>25=32%</b>

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Hablarlo con la familia	23%
(Frase 4)	
Contar mis problemas íntimos	9%
(Frase 3)	
Relacionarme con chicas	27 %
(Frases 2, 5 )	
Afrontar la vida	3%
(Frase 1)	
Otros	38%
(Frases 6 y 7)	

### Conclusiones

El **32%** No se atreven a hablar con su familia, contar sus problemas a sus padres.**1** El **27%** se siente incapaz de relacionarse con chicas.**2** El **3%** no se atreve a afrontar su vida.**3** El **38%** dan respuestas imprecisas.

1)“He vivido una vida repleta de problemas, pero no son nada comparado con los problemas que tuvo que afrontar mi padre para lograr que mi vida empezase.” – Bartrand Hubbard

2)“ No permitas que nadie diga que eres **incapaz** de hacer algo, ni si quiera yo. Si tienes un sueño, debes conservarlo. Si quieres algo, sal a buscarlo, y punto. ¿Sabes?, la gente que no logra conseguir sus sueños suele decirles a los demás que tampoco cumplirán los suyos.” Will Smith

3)a “Creo que la mayoría de las personas que son considerados por hacer algo audaz, no necesariamente piensan de esa manera, ellos hacen lo que tienen que hacer.” Ed Harris

3) b “Hay dos modos de afrontar las dificultades: cambias las dificultades o te cambias a ti para hacerles frente.” Phyllis Battome

### Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *"Como las emociones son estados mentales, el método para manejarlas debe venir de adentro nuestro. No existe otra alternativa. No pueden ser liberadas por técnicas externas."* Dalai Lama

2) *"Si quieres ser feliz, establece una meta que guíe tus pensamientos, libere tu energía e inspire tus esperanzas".*-Andrew Carnegie.

3) *"La seguridad es cuando todo está resuelto, cuando nada te puede ocurrir, es la negación de la vida."*-Germaine Greer.

4) *"Hay dos modos de afrontar las dificultades: cambias las dificultades o te cambias a ti para hacerles frente."* (Phyllis Battome)

5) *La vida privada de un ciudadano debe ser recinto amurallado."* PRÍNCIPE TALLEYRAND

6) *"Estamos llegando al fin de una civilización, sin tiempo para reflexionar, en la que se ha impuesto una especie de impudor que nos ha llegado a convencer de que la privacidad no existe."* JOSÉ SARAMAGO

7) *"El deseo de intimidad es el deseo de compartir con otro lo más profundo de sí."* DALAI LAMA

8) *"La gran tragedia de la vida no es la muerte. La gran tragedia de la vida es lo que dejamos morir en nuestro interior mientras estamos vivos."* Norman Cousins

9) *"Atreverse no es seguro contra los hombres atrevidos".* (Ovidio)

10) *"Creo que la mayoría de las personas que son considerados por hacer algo audaz, no necesariamente piensan de esa manera, ellos hacen lo que tienen que hacer."* Ed Harris

11) *"Es mejor errar por ser audaces que por ser precavidos."* Alvin Toffler

12) *"La vida es una atrevida aventura o nada. La seguridad es principalmente una superstición, no existe en la naturaleza."* (Hellen Keller)

13) *“Cuando te levantes en la mañana piensa en el precioso privilegio de estar vivo. De respirar, pensar, disfrutar y de amar.” -Marco Aurelio.*

14) *“Evadir problemas que necesitas afrontar es evadir la vida que necesitas vivir.” Paulo Coelho*

15) *“Es muy importante que el sentido confidencial de la intimidad esté sellado con varios cerrojos, ya que eso da a la relación una gran firmeza.” Enrique Rojas*

**Frases in**  
**162) Siento rechazo hacia...**  
**Claves**

- 1) Drogas y sexo sin amor
- 2) Nadie, nada
- 3) Mis padres
- 4) Hermanos/as
- 5) Los chulos y creídos, gamberros, pelotas
- 6) Los que me critican, me caen mal
- 7) Algunos profesores, niños/as de clase
- 8) A muchas personas y cosas
- 9) Tontos, incultos, guey, corrompidos
- 10) Algunos amigos
- 11) Otros

**Respuestas**

162 – 1 Los que se creen mejores que los demás. (2) [5]

162 – 2 Los que se alegran del fracaso de otros. (3) [11]

162 – 3 La droga y el sexo descontrolado. (4) [1]

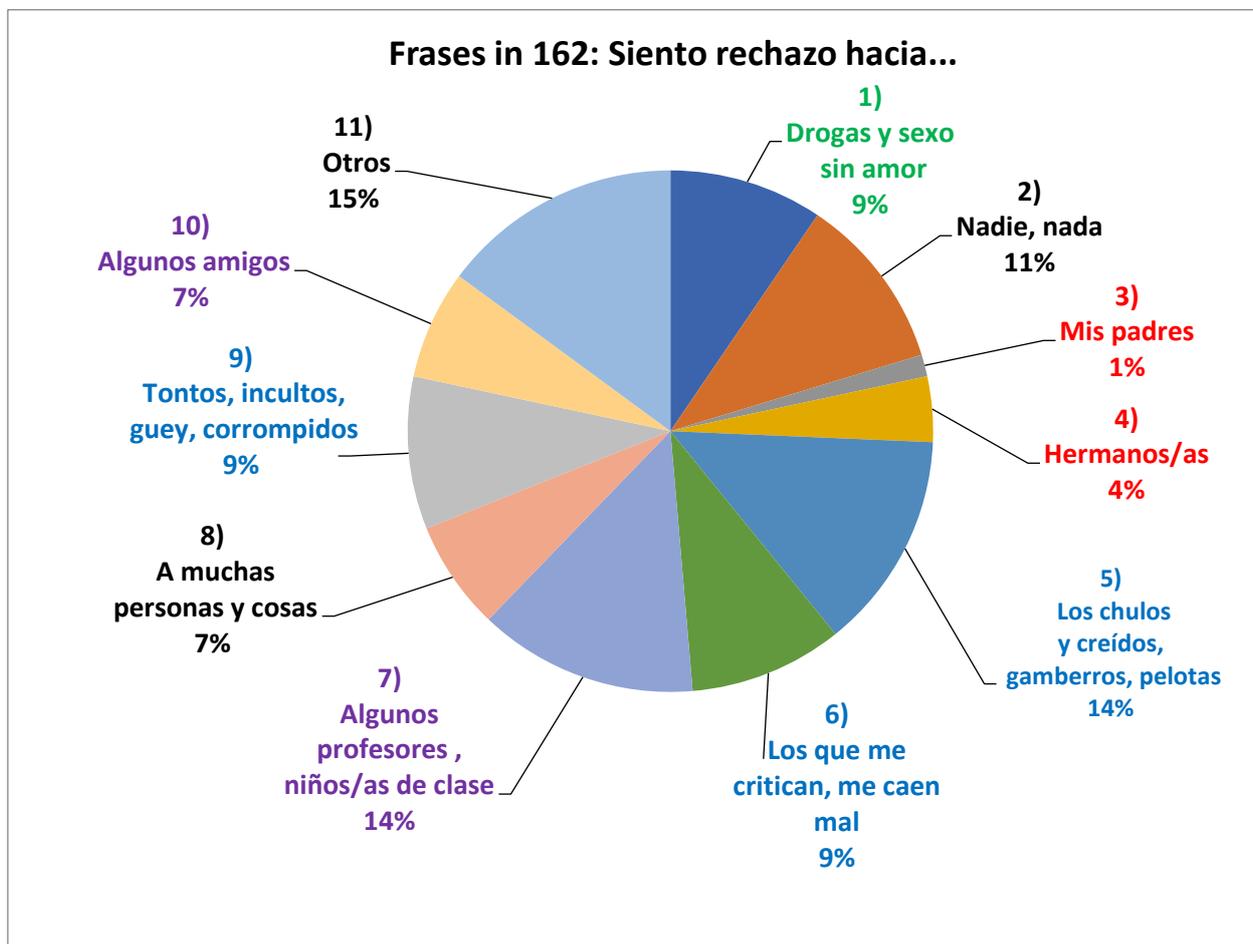
162 – 4 No rechazo a nadie, aunque me cuesta. (5) [2]

162 – 5 La injusticia y la falta de libertad. (6) [11]

- 162 – 6 Nadie, sólo tengo problemas con algunos. (7) [2]
- 162 – 7 Nadie. (9) [2]
- 162 – 8 Nadie. (11) [2]
- 162 – 9 Mis padres, pues, no me escuchan ni me entienden. (28) [3]
- 162 – 10 Casi todo el mundo, menos hacia un grupo muy reducido. (33) [8]
- 162 – 11 Mi hermana mayor. (34) [4]
- 162 – 12 Los que se hacen el gracioso. (39) [9]
- 162 – 13 Mi hermana mayor. (44) [4]
- 162 – 14 Los gamberros y los que me envidian. (45) [5]
- 162 – 15 Esta sociedad tan asquerosa. (48) [11]
- 162 – 16 Cierta persona de la clase, pues, me cae fatal y es la mierda de la “corneja” (mote) (52) [6, 7]
- 162 – 17 Nadie. (55) [2]
- 162 – 18 Las personas que hablan mal de mí por la espalda. (56) [6]
- 162 – 19 Los maricones y la gente inculta. (57) [9]
- 162 – 20 Mucha gente. (58) [8]
- 162 – 21 Un amigo del que no quiero hablar... (63) [10]
- 162 – 22 El antiarte. Antiestética y la desarmonía. (71) [11]
- 162 – 23 Algunos profesores. (83) [7]
- 162 – 24 No siento rechazo a nadie, ni me siento rechazado. (85) [2]
- 162 – 25 Las personas imbéciles. (86) [9]
- 162 – 26 La droga. (87) [1]
- 162 – 27 Los que se meten conmigo. (89) [6]
- 162 – 28 La gente que me rechaza por mi forma de ser. (90) [11]
- 162 – 29 Muchas cosas. (92) [8]
- 162 – 30 Las malas compañías. (93) [9]
- 162 – 31 Nadie. (95) [2]

- 162 – 32 La gente molesta. (97) [11]
- 162 – 33 Algún profesor. (98) [7]
- 162 – 34 Algunas personas y el futbol. (99) [8,11]
- 162 – 35 Un niño de mi clase y hacia algunas niñas. (100) [7]
- 162 – 36 Ciertas asignaturas. (102) [11]
- 162 – 37 Algunos profesores, como el... (400) [7]
- 162 – 38 Algunos profesores y niños. (402) [7]
- 162 – 39 El fútbol y el baloncesto. (405) [11]
- 162 – 40 Algunos profesores. (406) [7]
- 162 – 41 Algunos amigos. (409) [10]
- 162 – 42 Algunos amigos. (410) [10]
- 162 – 43 Algunos niños y profesores. (411) [7]
- 162 – 44 Los pelotas y no digo nombres. (412) [5]
- 162 – 45 Los chulos y los manipuladores por el sexo. (414) [5]
- 162 – 46 El pollo, el “Chuli” (mote) y hacia los peloteros. (438) [5]
- 162 – 47 Los que no me caen bien y hacia los indecentes y los que están corrompidos. (446) [6, 9]
- 162 – 48 El sexo deformado, las drogas, los chulos y gamberros, los que no coinciden con mi forma de ser y de la de mis amigos. (450) [1, 5]
- 162 – 49 Las revistas porno, droga, la gente mala, y todo lo malo. (451) [1, 9]
- 162 – 50 Los chivatos y los chulos y los que se creen el centro del mundo. (455) [5]
- 162 – 51 Algún amigo. (456) [10]
- 162 – 52 Los que se meten con mi familia o conmigo. (460) [6]
- 162 – 53 Las tonterías de Vicente. (461) [9]
- 162 – 54 Los gamberros y los chulos. (462) [5]
- 162 – 55 Los chulos de la calle y los profesores de mate e inglés. (466) [5, 7]

- 162 – 56 Algunas personas. (523) [8]
- 162 – 57 El tabaco, alcohol y la droga. (524) [1]
- 162 – 58 Los estudios. (526) [11]
- 162 – 59 La gente que no me cae bien. (527) [6]
- 162 – 60 Mis hermanos. (529) [4]
- 162 – 61 El fútbol. (530) [11]
- 162 – 62 Nadie. (533) [2]
- 162 – 63 Algún compañero. (536) [10]
- 162 – 64 Uno de la clase que no me hace nada bien. (537) [6, 7]
- 162 – 65 Alejandro, porque se cree superior. (538) [5]
- 162 – 66 La masturbación y el tabaco. (553) [1]
- 162 – 67 Las niñas, por lo que hice con mi prima, pues, desde entonces, no puedo ver a las niñas. (554) [1]



## Frecuencia y porcentajes

1) Drogas y sexo sin amor.....	7 = 9%
2) Nadie, nada.....	8 =11%
3) Mis padres.....	1 =1%
4) Hermanos/as.....	3 =4%
5) Los chulos y creídos, gamberros, pelotas.....	10 =14%
6) Los que me critican, me caen mal.....	7 =9%
7) Algunos profesores, niños/as de clase.....	10 =14%
8) A muchas personas y cosas.....	5 =7%
9) Tontos, incultos, gay, corrompidos.....	7 =9%
10) Algunos amigos.....	5 = 7%
11) Otros.....	11=15%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Drogas y sexo sin amor	9%
(Frase 1)	
Familia	5%
(Frasas 3 y 4)	
Amigos, profesores o compañeros	21%
(Frasas 7 y 10)	
Personas indeseables y molestas	32 %
(Frase 5, 6 y 9)	
Otros	33 %
(Frase 2, 8, 11)	

## Conclusiones

El **9%** sienten rechazo hacia las drogas y el sexo sin amor, los engreídos, incultos y corrompidos.<sup>1</sup> El **5%** hacia los padres y familiares.<sup>2</sup> El **32%** hacia las personas molestas, los chulos, gamberros y pelotas etc.<sup>3</sup> El **21%** hacia amigos, compañeros o profesores. Un **25%** dan respuestas imprecisas.

1a) *“Las drogas son una pérdida de tiempo. Ellas destruyen tu memoria, respeto y autoestima.” Kurt Cobain*

1)b) *“Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos.” Confucio*

2) *“La familia puede enfadarte como nadie, pero también es lo que hace que la vida merezca la pena.” Hugh Jackman*

3)a) *“La mayoría de nuestros problemas provienen de que rechazamos partes de nosotros mismos: no nos amamos total e incondicionalmente.” Louise L. Hay*

3)b) *“Hemos crecido en un entorno determinado y todo lo que sea diferente nos causará (en primera instancia) desconfianza o rechazo.” Eduardo Punset*

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *“Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y cuando odiamos a alguien, odiamos en su imagen algo que está dentro de nosotros”. Hermann Hesse*

2) *“No dejes que se muera el sol sin que hayan muerto tus rencores”. Mahatma Gandhi .*

3) *“La ira ofusca la mente, pero hace transparente el corazón”. Nicolás Tommaseo*

4) *“Si queremos que una persona que nos cae antipática siga siendo antipática para siempre, debemos negarnos de plano a conocerla”. "Alice" (2011), Milena Agus*

5) *“Sea lo que sea, todavía soy en gran medida el creador y el gobernante de mi destino emocional”. Albert Ellis*

6) *“Las personas y las cosas no nos molestan. Por el contrario, nos molestamos al creer que pueden molestarnos”. Albert Ellis*

7) *“Uno de los costes más corrientes de la ira, probablemente el más elevado de todos, es el daño que causa a nuestras relaciones personales”. Albert Ellis*

8) *“El hombre puede rechazar la compasión de su corazón, pero Dios nunca lo hará”.*  
William Cowper

9) *“Usted es todas las cosas. Negar, rechazar, juzgar o se esconden de cualquier aspecto de su ser total crea dolor y provoca una falta de integridad”.* Joy Page

10) *“Tememos la violencia menos que a nuestros propios sentimientos. El dolor personal, privado, solitario es más terrorífico que el que cualquiera pueda infligir”.* -Jim Morrison.

11) *“Si conoces tu propio valor. ¿qué necesitas preocuparte sobre la aceptación o rechazo de otros?”* Hakim Samai

12) *“No permitas que ningún ser humano te haga caer tan bajo como para odiarle”*  
(Martin Luther King Jr)



**Área 18**  
**Tu mensaje.**  
**(Camiseta deportiva)**

**Frases**  
**49, 52, 163, 164, 165,166**

**Introducción**

**“Cuando una persona envía un mensaje a otra, espera una respuesta determinada. .... Yo estoy bien-soy bueno/a / Tú estás bien - eres buena/o “**

(Cfr. [https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis\\_transaccional](https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis_transaccional)

“El **Análisis Transaccional** proporciona un modelo para comprender la estructura y la dinámica ... **utilizaban con nosotros comportamientos y mensajes dirigidos a cuidar, nutrir, dirigir, ...** “Ellos son buenos/malos — mejores/peores que **tú.**”

(www.en-contacto.net/introteoriaat.htm)

El **42%** Sus recuerdos más agradable son vivencias familiares como: nacimientos, Primeras Comuniones, Semana Santa y Navidades.**1** El **40%** son vivencias varias con amigos y compañeros.**2** Un **5%** las experiencias de musicoterapia**3** El **13%** dan respuestas algo imprecisas.

1)“*Dejad que los niños vengan a mí, y no se los impidáis, porque el reino de Dios es de quienes son como ellos.*” (Mc 10, 14-15)

2) “*Un buen amigo es como un trébol de cuatro hojas: difícil de encontrar y tener suerte de tenerlo.*” Proverbio irlandés

3)a” *La música es la manera divina de contar cosas hermosas y poéticas al corazón.*” Pablo Casals

3)b “*Él tomó su dolor y lo convirtió en algo hermoso. En algo con lo que la gente pueda conectarse. Y eso es lo que hacer la buena música. Te cambia.*” Hannah Harrington

## Frases in

### 49) El recuerdo más agradable de mi vida...

#### Claves

- 1) Vida de familia, nacimientos, infancia
- 2) Chicas, besos, playa, amigos
- 3) Fin de curso, aprobar , vacaciones, verano
- 4) 1ª Comuni3n, Semana Santa, Navidad
- 5) La musicoterapia
- 6) Muchos, no recuerdo
- 7) Juegos, triunfos deportivos
- 8) Otros

#### Respuestas

- 49 – 1 Cuando estoy con mi familia y los momentos felices pasados con mis padres. (1) [1]
- 49 – 2 Es una chica y el nacimiento de mi hermano. (2) [2]
- 49 – 3 El afecto que mis padres me tienen. (3) [1]
- 49 – 4 Cuando ligué por primera vez y me informaron sobre el sexo. (4) [2, 7]
- 49 – 5 Cuando una chica me cogió la mano, el amor de mi familia hacia mí, resolviéndome algún problema. (5) [1, 2]
- 49 – 6 La niña que me gusta y el fin de curso. (6) [2, 3]
- 49 – 7 La playa con unas chicas. (7) [2]
- 49 – 8 Cuando nació mi hermana. (8) [1]
- 49 – 9 La visita a mi abuelo y los veranos en un pueblo. (9) [1, 3]
- 49 – 10 Cuando besé a una chica y las Navidades en mi casa. (10) [2]
- 49 – 11 Volver a mi pueblo de las vacaciones ... (11) [3]
- 49 – 12 Tener unos padres como los tengo. (14) [1]
- 49 – 13 Los vividos en mi infancia. (16) [1]
- 49 – 14 No me acuerdo. (17) [6]

- 49 – 15 Los vividos con mis padres y con una chica. (18) [1, 2]
- 49 – 16 Mis experiencias sentimentales con chicas. (19) [2]
- 49 – 17 Una chica y mi Primera Comuni3n. (22) [2, 4]
- 49 – 18 Mi Primera Comuni3n. (23) [4]
- 49 – 19 Mi Comuni3n y cuando me consuelan, despu3s de pegarme. (45) [4]
- 49 – 20 Una medalla en deportes. (47) [7]
- 49 – 21 Las carreras deportivas que he ganado. (48) [7]
- 49 – 22 Los de mi niñez, como la ilusi3n de los R.R. Magos. (49) [1]
- 49 – 23 Tengo muchos. (50) [6]
- 49 – 24 El d3a que conoc3 a una t3a que me gusta mucho. (51) [2]
- 49 – 25 El salir por primera vez con una chica. (52) [2]
- 49 – 26 El ver el cine, acompa±ado de una ni±a. (53) [2]
- 49 – 27 El verano con mis amigos y el comportamiento de mis padres conmigo. (54) [1, 3]
- 49 – 28 El aprobar los cursos. (55) [3]
- 49 – 29 Cuando sal3 de una operaci3n y vi a mis abuelos esper3ndome. (56) [8]
- 49 – 30 Cuando se me declar3 una ni±a y me compraron una bici. (58) [2]
- 49 – 31 Cuando le di un beso a una t3a. (63) [2]
- 49 – 32 No recuerdo ninguna. (66) [6]
- 49 – 33 Los veranos de mi vida. (67) [3]
- 49 – 34 Mi viaje a Madrid. (68) [8]
- 49 – 35 La primera vez que vi la Semana Santa. (71) [4]
- 49 – 36 La primera Comuni3n. (83) [4]
- 49 – 37 El d3a en que entr3 en el colegio. (84) [8]
- 49 – 38 Los d3as pasados en la playa. (85) [2]

- 49 – 39 No me acuerdo. (86) [6]
- 49 – 40 Mi primera Comunión. (87) [4]
- 49 – 41 No la recuerdo. (88) [6]
- 49 – 42 El día que cumplí los 7 años. (89) [1]
- 49 – 43 Cuando conocí a una chavala y la primera Comunión. (90) [2, 4]
- 49 – 44 Mi primera Comunión. (91) [4]
- 49 – 45 Tengo muchos. (95) [6]
- 49 – 46 Mi primera Comunión. (93) [4]
- 49 – 47 Son muchos. (95) [6]
- 49 – 48 Mi primera Comunión. (97) [4]
- 49 – 49 Mi primera Comunión porque recibí a Dios. (98) [4]
- 49 – 50 Mi primera Comunión. (99) [4]
- 49 – 51 El día que salvé a otro niño. (100) [8]
- 49 – 52 El día de fin de curso con las medallas que me dieron. (101) [3]
- 49 – 53 El ver que apruebo los cursos. (102) [3]
- 49 – 54 Un día que lo pasé con mis amigos. (155) [2]
- 49 – 55 Hay muchos y no puedo especificar uno. (159) [6]
- 49 – 56 El curso de sexto. (160) [8]
- 49 – 57 El verano pasado. (161) [3]
- 49 – 58 Cuando que me ayudan y que todos me quieren. (163) [8]
- 49 – 59 Mi primera Comunión. (165) [4]
- 49 – 60 Cuando veo a toda mi familia unida. (169) [1]
- 49 – 61 Cuando pasé a 7º con sólo dos suspensos. (171) [3]
- 49 – 62 El volver a la playa y aprobar el curso. (172) [2, 3]
- 49 – 63 Los momentos en que me supero a mí mismo. (201) [8]
- 49 – 64 Unas Navidades pasadas. (202) [4]

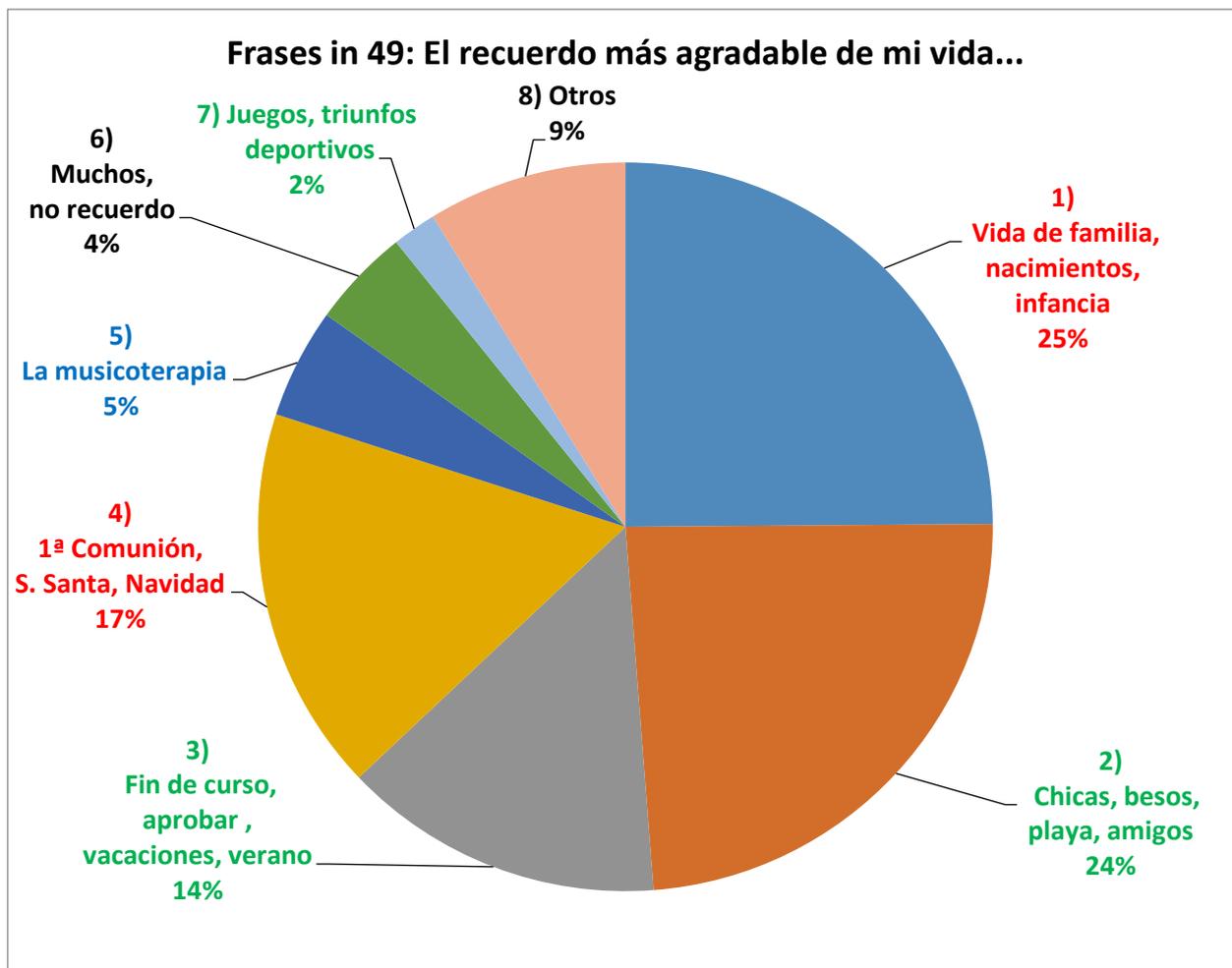
- 49 – 65 Cuando me aceptó una chica. (203) [2]
- 49 – 66 El descubrir la amistad en los scouts. (205) [2]
- 49 – 67 Mi primera Comunión. (207) [4]
- 49 – 68 El descubrir a Jesús en los ejercicios espirituales. (208) [8]
- 49 – 69 Cuando nació mi hermana. (209) [1]
- 49 – 70 Salir con una chica y venir aquí a la musicoterapia. (213) [2, 5]
- 49 – 71 El día que me confesé por vez primera de la masturbación. (215) [8]
- 49 – 72 Los veranos. (303) [3]
- 49 – 73 Los momentos que vivo actualmente. (304) [8]
- 49 – 74 Aprobar el curso y la primera Comunión. (400) [3, 4]
- 49 – 75 Cuando nació mi hermano. (401) [1]
- 49 – 76 Cuando me compraron el ordenador. (402) [8]
- 49 – 77 Cuando dejé el tabaco. (403) [8]
- 49 – 78 El nacimiento de mi hermano. (405) [1]
- 49 – 79 El aprobar el curso. (406) [3]
- 49 – 80 Cuando mis padres se sienten orgulloso de mí. (408) [1]
- 49 – 81 El nacimiento de mi hermana. (409) [1]
- 49 – 82 Mi primera Comunión. (410) [4]
- 49 – 83 Encontrar a un amigo que me consuela. (411) [2]
- 49 – 84 Cuando saco buenas notas. (412) [3]
- 49 – 85 Una niña. (413) [2]
- 49 – 86 Los que paso con mi novia. (417) [2]
- 49 – 87 Cuando conocí a una chica. (427) [2]
- 49 – 88 Cuando me eligieron como el mejor de mi clase. (428) [8]
- 49 – 89 Cuando fui a Madrid. (429) [8]
- 49 – 90 La primera Comunión. (430) [4]

- 49 – 91 Las buenas notas. (431) [3]
- 49 – 92 Las notas buenas y el estar con chicas. (432) [2, 3]
- 49 – 93 El campamento. (434) [3]
- 49 – 94 Las acaricias de una chica. (435) [2]
- 49 – 95 Es cuando era pequeño. (436) [1]
- 49 – 96 El nacimiento de mi hermana. (437) [1]
- 49 – 97 Mi primera Comunión y el nacimiento de mi hermana. (439) [1, 4]
- 49 – 98 Mis paseos en la playa con una chica. (441) [2]
- 49 – 99 Mi viaje a Madrid. (442) [8]
- 49 – 100 Cuando salí por primera vez con amigas. (444) [2]
- 49 – 101 Mi viaje a Valencia. (446) [8]
- 49 – 102 El perro y los guantes de boxeador que me trajeron. (448) [8]
- 49 – 103 Cuando mi madre me mimaba y hacía caricias. (449) [1]
- 49 – 104 Cuando veo a mis padres que se interesan tanto por mí. (450) [1]
- 49 – 105 Mi primera Comunión. (455) [4]
- 49 – 106 Cuando conocí a mi hermano chico. (458) [1]
- 49 – 107 Cuando me dijo una niña que yo le gustaba mucho y que quería salir conmigo. (460) [2]
- 49 – 108 Las fiestas de final de curso con chicas etc. (461) [2, 3]
- 49 – 109 El nacimiento de mi hermano y otros más como... (462) [1]
- 49 – 110 La primera Comunión. (463) [4]
- 49 – 111 La primera Comunión. (465) [4]
- 49 – 112 La experiencia de musicoterapia. (466) [5]
- 49 – 113 La convivencia en confianza con mis amigos aquí en la musicoterapia. (467) [5]
- 49 – 114 Mi vida familiar con mis padres que me quieren y el comprarme un ordenador. (468) [1]

- 49 – 115 Aprobar 6º y la musicoterapia, y cuando me dijo mi madre que iba a tener un hermano. (469) [3, 5]
- 49 – 116 El campamento, mi nacimiento y el tener unos padres muy buenos. (469) [1, 3]
- 49 – 117 Las fiestas de Navidad, cuando mi familia se llevaba bien y vivíamos felices todos juntos. (474) [1, 4]
- 49 – 118 Las salidas con mi madre y la musicoterapia. (475) [1, 5]
- 49 – 119 La Comunción y los buenos momentos con amigos y amigas. (476) [2, 4]
- 49 – 120 Mi Comunción, el campamento y la musicoterapia. (478) [3, 4, 5]
- 49 – 121 Los buenos momentos entre mis amigos. (479) [2]
- 49 – 122 Mi primera Comunción. (480) [4]
- 49 – 123 He tenido muchos y muy bonitos, pero uno de ellos fue campamento. (483) [3]
- 49 – 124 Cuando mi padre salió de una grave enfermedad y yo rezaba por él todos los días. (484) [1]
- 49 – 125 Mi vida familiar con mis padres y el campamento donde había gente muy agradable y simpática. (485) [1, 3]
- 49 – 126 Mis logros y triunfos en los deportes y en mi familia. (486) [1, 7]
- 49 – 127 La vuelta de mis padres de un viaje de relajo. (487) [1]
- 49 – 128 Los momentos vividos con mi abuelo y familia. (489) [1]
- 49 – 129 La primera Comunción. (489) [4]
- 49 – 130 El campamento y el ligue con una niña que me gusta. (491) [2, 3]
- 49 – 131 El mes de la playa y cuando hablo con mi amiga. (492) [2]
- 49 – 132 El campamento y la musicoterapia porque me desahogo. (494) [3, 5]
- 49 – 133 Mis tiempos buenos de estudio en 5º (496) [8]
- 49 – 134 Estas experiencias de musicoterapia. (498) [5]
- 49 – 135 Mi primera Comunción. (500) [4]

- 49 – 136 Cuando salí con Fulanita y un día que me enrollé con ella. (502) [2]
- 49 – 137 El interés de mi tío porque saque una carrera. (503) [1]
- 49 – 138 Cuando voy a un restaurante con mis padres y comemos todos como lobos y me gusta que mis padres disfruten. (504) [1]
- 49 – 139 Mi primera Comunión. (505) [4]
- 49 – 140 Cuando mi madre tuvo a mi hermano. (506) [1]
- 49 – 141 Cuando mi familia está alegre. (509) [1]
- 49 – 142 Cuando voy a comer y cuando me trajeron la minicadena. (510) [1]
- 49 – 143 Cuando estoy con toda mi familia. (513) [1]
- 49 – 144 El darme cuenta de que tenía un gran amigo. (516) [2]
- 49 – 145 El bautizo de mi primo con toda mi familia. (518) [1]
- 49 – 146 MI Comunión y cuando me quería una niña. (519) [2, 4]
- 49 – 147 Mi primera Comunión. (520) [4]
- 49 – 148 Cuando fui a Sierra Nevada con mis padres. (521) [1]
- 49 – 149 Cuando juego con mis amigos. (524) [2]
- 49 – 150 Cuando mi padre jugaba conmigo al fulbito y me lo pasaba a lo grande con él. (525) [1]
- 49 – 151 Cuando salí con una chica por primera vez. (526) [2]
- 49 – 152 Cuando me veo en fotos con mi madre de chico. (534) [1]
- 49 – 153 No recuerdo ninguno. (535) [6]
- 49 – 154 Cuando mi abuela estaba muriendo y se curó. (536) [1]
- 49 – 155 El campamento de la “Amistad”. (537) [3]
- 49 – 156 MI familia y los ratos con mis amigos. (538) [1, 2]
- 49 – 157 Mi primera Comunión. (553) [4]
- 49 – 158 Cuando salgo con mi padre a cazar. (554) [1]
- 49 – 159 Cuando vengo a musicoterapia. (557) [5]

- 49 – 160 Cuando salí con una niña tan buena gente y sincera en la playa, pero duró muy poco. (566) [2]
- 49 – 161 Cuando una vez una niña me dijo que su amiga me quería a mí y yo salí con ella y me sentí inmensamente feliz. (567) [2]
- 49 – 162 Cuando vi a mi hermana recién nacida. (574) [1]
- 49 – 163 Cuando conocí a toda mi familia. (582) [1]
- 49 – 164 Cuando voy con mi madre por Sevilla. (583) [1]
- 49 – 165 Mi Comunión. (598) [4]
- 49 – 166 Mi último cumpleaños con chicos y chicas. (602) [2]
- 49 – 167 Jugar con una niña. (603) [2]
- 49 – 168 Cuando me gustó una niña y salí con ella. (608) [2]
- 49 – 169 Mi Comunión. (609) [4]
- 49 – 170 Cuando una chica apoyó su cabeza en mi hombro. (611) [2]
- 49 – 171 Cuando vi a mi madre llorar por mí, porque me dejó muy impresionado y vi que me quería. (612) [1]
- 49 – 172 Mi Comunión y una romería a caballo. (613) [4]
- 49 – 173 Los momentos que paso con niñas que están buenas. (614) [2]
- 49 – 174 Mi familia y no quiero que se termine nunca. (620) [1]
- 49 – 175 Cuando besé por 1ª vez a una niña, llamada... (621) [2]
- 49 – 176 El campamento de diez días. (622) [3]
- 49 – 177 Los pasados en musicoterapia con mis amigos. (623) [2, 5]
- 49 – 178 El verano que pasé cuando tenía 8 o 9 años. (625) [1, 3]
- 49 – 179 Estas experiencias que me encantan y cuando me bañé con mis amigos en el río. (628) [2, 5]



### Frecuencias y porcentajes

1) Vida de familia, nacimientos, infancia.....	51= 25%
2) Chicas, besos, playa, amigos.....	49 =24%
3) Fin de curso, aprobar, vacaciones, verano.....	29 = 14%
4) 1ª Comuni3n, S. Santa, vacaciones, verano.....	35 = 17%
5) La musicoterapia.....	10 = 5%
6) Muchos, no recuerdo.....	9 = 4%
7) Juegos, triunfos deportivos.....	4 = 2%
8) Otros.....	18 = 9%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

**Experiencias familiares** 42 %

(Frasas 1 y 4)

**Vivencias con el grupo de iguales** 40 %

(Frasas 2, 3 y 7)

**Musicoterapia** 5 %

(Frase 5)

**Otros** 13%

(Frasas 6 y 8)

### Conclusiones

El **42%** Sus recuerdos más agradable son vivencias familiares como: nacimientos, Primeras Comuniones, Semana Santa y Navidades.<sup>1</sup> El **40%** son vivencias varias con amigos y compañeros. <sup>2</sup> un **5%** las experiencias de musicoterapia y el<sup>3</sup> El **13%** dan respuestas algo imprecisas.

1)a" *Sabes, tenemos una familia muy normal. Hemos tenido nuestros altibajos y hemos tenido nuestros problemas, pero hemos tenido grandes causas para celebrarlo.*" Julius Erving

1) b "Los mejores momentos de mi vida han sido aquellos que he disfrutado en mi hogar, en el seno de mi familia." Thomas Jefferson

2) "La amistad es una relación afectiva basada en la comunicación, la comprensión, el apoyo mutuo, el afecto y la armonía entre sus miembros." Carl Rogers

3)" *El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos.*" Oscar Wilde

### Y ahora habla la sabiduría

(Frasas para reflexionar)

**Aquí hay busilis**

#### Busilis:

**Quid, clavo, asunto, nudo, meollo, clave, incógnita, intrínquilis, núcleo**

(Cfr.: Diccionario de sinónimos y antónimos © 2005 Espasa-Calpe)

Cfr.

GUSTAVO ADOLFO BECQUER

LEYENDA 2:

“MAESE PÉREZ EL ORGANISTA”

*¡Bah!, hermana, desechad esas fantasías con que el enemigo malo procura turbar las imaginaciones débiles..... aquí hay busilis, y el busilis era, en efecto, el alma de maese Pérez.*

Con los pensamientos de diferentes y prestigiosos autores que siguen pretendo hacer una síntesis comparativa entre las carencias, coincidencias y las verdades que los adolescentes expresan en sus respuestas. Pueden servir al lector para orientar al educando hacia una mejor aceptación de sí mismo y, al mismo tiempo, a comprender las diferentes etapas de la vida y a descubrir las infinitas potencialidades que el ser humano contiene en los sótanos de su intimidad.

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *"El que lleva a Dios en su corazón, lleva a todas partes consigo el Paraíso." S. Ignacio de Loyola*

2) *"A veces no conoces el verdadero valor de un momento hasta que se convierte en memoria." Dr. Seuss.*

3) *"Los mejores momentos de mi vida han sido aquellos que he disfrutado en mi hogar, en el seno de mi familia." Thomas Jefferson*

4) *"El recuerdo es el único paraíso del cual no podemos ser expulsados." Jean Paul*

5) *"Recordar es fácil para el que tiene memoria. Olvidarse es difícil para quien tiene corazón." Gabriel García Márquez*

6) *"Conservar algo que me ayude a recordarte, sería admitir que te puedo olvidar." William Shakespeare (1564-1616) Escritor británico.*

7) *"Poder disfrutar de los recuerdos de la vida es vivir dos veces."* Marco (40-104) Poeta latino.

8) *"Vistas las cosas en la cámara oscura del recuerdo, toman un relieve singular."* Théophile Gautier

9) *"El arte de la música es el que más cercano se halla de las lágrimas y los recuerdos."* (Oscar Wilde)

10) *"La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda."* Gabriel García Márquez

11) *"Llegará un día que nuestros recuerdos serán nuestra riqueza."* Paul Géaldy

12) *"Los recuerdos son los tesoros que se mantienen atrapados en el almacén de nutras almas, para mantener el corazón caliente cuando estamos solos."* Becky Aligada

13) *"Mantén todos los recuerdos especiales y las memorias para los tiempos que están por venir. Comparte estos recuerdos con otros para inspirar esperanza construir desde el pasado, lo que puede tener un puente hacia el futuro."* Mattie Stepanek

14) *"Cuanto más envejecemos, más rápidos parecen pasar los recuerdos."* Brian Sibley

15) *"No sé qué estás haciendo en la vida si no intentas coleccionar algunos buenos recuerdos."* Channing Tatum

16) *"Nos hacemos sabios no por los recuerdos de nuestro pasado, sino por la responsabilidad de nuestro futuro".* George Bernard Shaw

### **Frases in**

### **52) Me gustaría hablar a fondo sobre...**

### **Claves**

- 1) Mí mismo, mis problemas, dudas
- 2) Sexo, masturbación
- 3) Los estudios, el futuro
- 4) El amor, las chicas, afectividad
- 5) Mis problemas familiares, padres
- 6) Amistad

- 7) Drogas, SIDA, tabaco, alcohol
- 8) Dios, religión, fe, cristiano
- 9) La sociedad, peligros, mentiras, alienación
- 10) Otros

### **Respuestas**

- 52 – 1 Mí mismo a fondo. (1) [1]
- 52 – 2 La masturbación. (2) [2]
- 52 – 3 Los problemas que me afectan. (3) [1]
- 52 – 4 Sobre el amor. (4) [4]
- 52 – 5 No, ya lo he hablado. (5) [10]
- 52 – 6 La religión. (6) [8]
- 52 – 7 La sexualidad. (7) [2]
- 52 – 8 Deportes. (8) [10]
- 52 – 9 Cómo solucionar problemas. (9) [1]
- 52 – 10 El sexo. (10) [2]
- 52 – 11 Ovnis. (11) [10]
- 52 – 12 La sexualidad. (14) [2]
- 52 – 13 Mi grupo de musicoterapia. (16) [10]
- 52 – 14 Los estudios. (17) [3]
- 52 – 15 La sexualidad. (18) [2]
- 52 – 16 La sexualidad. (19) [2]
- 52 – 17 Mis agobios, angustias y la sexualidad. (22) [2]
- 52 – 18 La sexualidad. (23) [2]
- 52 – 19 Mis problemas familiares. (24) [5]
- 52 – 20 La sexualidad. (41) [2]

- 52 – 21 El amor. (45) [4]
- 52 – 22 El sexo. (47) [2]
- 52 – 23 La sexualidad. (48) [2]
- 52 – 24 La sexualidad. (49) [2]
- 52 – 25 Mí mismo. (50) [1]
- 52 – 26 Mis problemas. (51) [1]
- 52 – 27 Mi forma de tratar a las chicas. (52) [4]
- 52 – 28 Mí mismo. (53) [1]
- 52 – 29 Sexo yo que me lo explicaran bien. (54) [2]
- 52 – 30 La sexualidad. (55) [2]
- 52 – 31 Cómo comprender a mis padres. (56) [1, 5]
- 52 – 32 Mi psicología. (57) [1]
- 52 – 33 Sexo. (58) [2]
- 52 – 34 Todos mis problemas. (63) [1]
- 52 – 35 Mí mismo. (66) [1]
- 52 – 36 Las chicas, el deporte y la paz. (67) [1, 10]
- 52 – 37 La sociedad y el futuro de los jóvenes. (68) [9]
- 52 – 38 La Semana Santa y el cristiano. (71) [8]
- 52 – 39 La sexualidad y la afectividad. (83) [2, 4]
- 52 – 40 La sexualidad. (84) [2]
- 52 – 41 El sexo. (85) [2]
- 52 – 42 Mis interrogantes. (86) [1]
- 52 – 43 El sexo. (87) [2]
- 52 – 44 El sexo. (88) [2]
- 52 – 45 La vida familiar. (89) [5]
- 52 – 46 El sexo. (90) [2]

- 52 – 47 La sexualidad. (91) [2]
- 52 – 48 El sexo y mi debida preparación en este tema. (92) [2]
- 52 – 49 La sexualidad. (93) [2]
- 52 – 50 La sexualidad. (95) [2]
- 52 – 51 Lo que más interese al grupo de musicoterapia. (97) [10]
- 52 – 52 Los problemas más importantes. (98) [1]
- 52 – 53 Música y hobbies. (99) [10]
- 52 – 54 La sexualidad. (100) [2]
- 52 – 55 La sexualidad. (101) [2]
- 52 – 56 Cualquier cosa interesante. (102) [10]
- 52 – 57 Las chicas. (155) [4]
- 52 – 58 Mi futuro. (156) [3]
- 52 – 59 De mí y de mis cosas. (159) [1]
- 52 – 60 De muchas cosas. (160) [10]
- 52 – 61 El amor. (161) [4]
- 52 – 62 De mí y de mis amigos. (163) 1, 6]
- 52 – 63 Mi cobardía. (164) [1]
- 52 – 64 Política. (165) [10]
- 52 – 65 La naturaleza, la amistad y las chicas. (166) [4, 6]
- 52 – 66 La sexualidad. (169) [2]
- 52 – 67 Las chicas. (171) [4]
- 52 – 68 Algunos problemas. (172) [6]
- 52 – 69 Cosas que no soy capaz de decir, cuando tengo oportunidad. (201) [1]
- 52 – 70 Dios. (202) [8]
- 52 – 71 Las cosas del colegio. (203) [3]
- 52 – 72 La amistad. (203) [6]

- 52 – 73 Mis problemas. (204) [1]
- 52 – 74 Sobre mí mismo. (205) [1]
- 52 – 75 Mi vocación. (205) [1]
- 52 – 76 Mi vocación. (206) [1]
- 52 – 77 No lo sé. (207) [10]
- 52 – 78 Lo que es el sexo y la vocación marista. (208) [1, 2]
- 52 – 79 No sé. (209) [10]
- 52 – 80 De mí y de mi edad. (210) [1]
- 52 – 81 De cómo soy. (213) [1]
- 52 – 82 La sexualidad. (215) [2]
- 52 – 83 Mis reacciones. (303) [1]
- 52 – 84 De mí con mi padre. (304) [5]
- 52 – 85 El sexo, el estudio y la droga. (400) [2, 3, 7]
- 52 – 86 La droga y el SIDA. (401) [7]
- 52 – 87 La sexualidad. (402) [2]
- 52 – 88 Mi vida. (403) [1]
- 52 – 89 La sexualidad. (405) [2]
- 52 – 90 La sexualidad. (406) [2]
- 52 – 91 Sexo, droga y SIDA. (408) [2, 7]
- 52 – 92 Sexo y droga. (409) [2, 7]
- 52 – 93 Mi timidez. (410) [1]
- 52 – 94 Mis problemas. (411) [1]
- 52 – 95 Mí mismo. (412) [1]
- 52 – 96 La sexualidad. (413) [2]
- 52 – 97 La sexualidad. (417) [2]
- 52 – 98 El sexo. (427) [2]

- 52 – 99 De la sexualidad con mis padres. (428) [2, 5]
- 52 – 100 Los padres. (429) [5]
- 52 – 101 Mi intimidad. (430) [1]
- 52 – 102 El sexo. (431) [2]
- 52 – 103 El sexo. (432) [2]
- 52 – 104 Mi vida. (433) [1]
- 52 – 105 La sexualidad. (434) [2]
- 52 – 106 Las chicas. (435) [4]
- 52 – 107 Las niñas. (436) [4]
- 52 – 108 La droga y los drogadictos. (437) [7]
- 52 – 109 Mi novia y de mi primer amor antiguo. (439) [4]
- 52 – 110 Mis cosas íntimas con ella, para conocernos. (441) [1, 4]
- 52 – 111 Mí mismo. (442) [1]
- 52 – 112 Algunos compañeros de la clase. (443) [6]
- 52 – 113 Mi vida. (444) [1]
- 52 – 114 La sexualidad, porque si tú quieres a una, ¿cómo se lo dices? y si ella no te quiere, ¿qué pasa? También sobre mi futuro. (446) [2, 3, 4]
- 52 – 115 Mis cosas íntimas personales y sobre mi cuerpo. (447) [1]
- 52 – 116 Amigos, familia etc. (448) [5, 6]
- 52 – 117 Contigo sobre la droga, con mis padres sobre la sexualidad para saber lo que puedo hacer ahora y de mayor. (449) [2, 7]
- 52 – 118 Mis vivencias de este verano, sobre el sexo y mi novia, la cual, desde el otro día que hablé con ella, me siento ido de mi cuerpo, sobre todo, en la cama, pues, no dejo de pensar en ella, y sobre su físico. (450) [1, 2, 4]
- 52 – 119 El sábado por la noche mis amigos y yo pusimos la tele y salió una película porno de guarrerías y yo, no la quería ver, pero es que no pude, pues, me dejé arrastrar y fui atrapado. No puedo contenerme, porque me atraen y cada vez que sale algo de eso, no lo quiero ver, porque

me perjudica, pero es que no puedo. ¿Qué solución me das a eso ?, porque yo no quiero destruirme, ¡Ayúdame! (455) [1, 2]

52 – 120 Sobre mis cosas íntimas y de cuando mi primo se hizo una masturbación delante mía, pues, lo pasé fatal y sentí asco. (455) [1, 2]

52 – 121 De mis cosas íntimas y de mi forma de ser. (456) [1]

52 – 122 Religión, pues, me cuesta ir a misa, del estudio, pues, no estudio, y de deporte, porque me gusta. (457) [3, 8]

52 – 123 Del estudio, porque me resulta cada vez más difícil. (460) [3]

52 – 124 Estudio y sexo. (461) [2, 3]

52 – 125 Sobre mí mismo, porque soy muy egoísta. (463) [1]

52 – 126 Los estudios y sobre la sexualidad. (465) [2, 3]

52 – 127 De mí mismo con mis padres, mi tía que me escucha y contigo y la gente que entienda. (468) [1, 5]

52 – 128 Siempre hablo con mi madre, porque es la que me da más fuerza en los problemas. (469) [10]

52 – 129 Sobre qué consiste la sexualidad. (470) [2]

52 – 130 El estudio, amigos y la relación con mi hermana en casa. (471) [3, 5, 6]

52 – 131 Mi mal comportamiento con mis padres y abuelos, pues, ya no quiero hacerles sufrir más. (472) [5]

52 – 132 De mi gran problema: Yo siento que mi madre no me quiere, porque está casi siempre fuera y cuando está en casa, dice siempre que está mala y le duele la cabeza. (475) [1, 5]

52 – 133 Sobre el sexo y que me dejes todo bien claro. (476) [2]

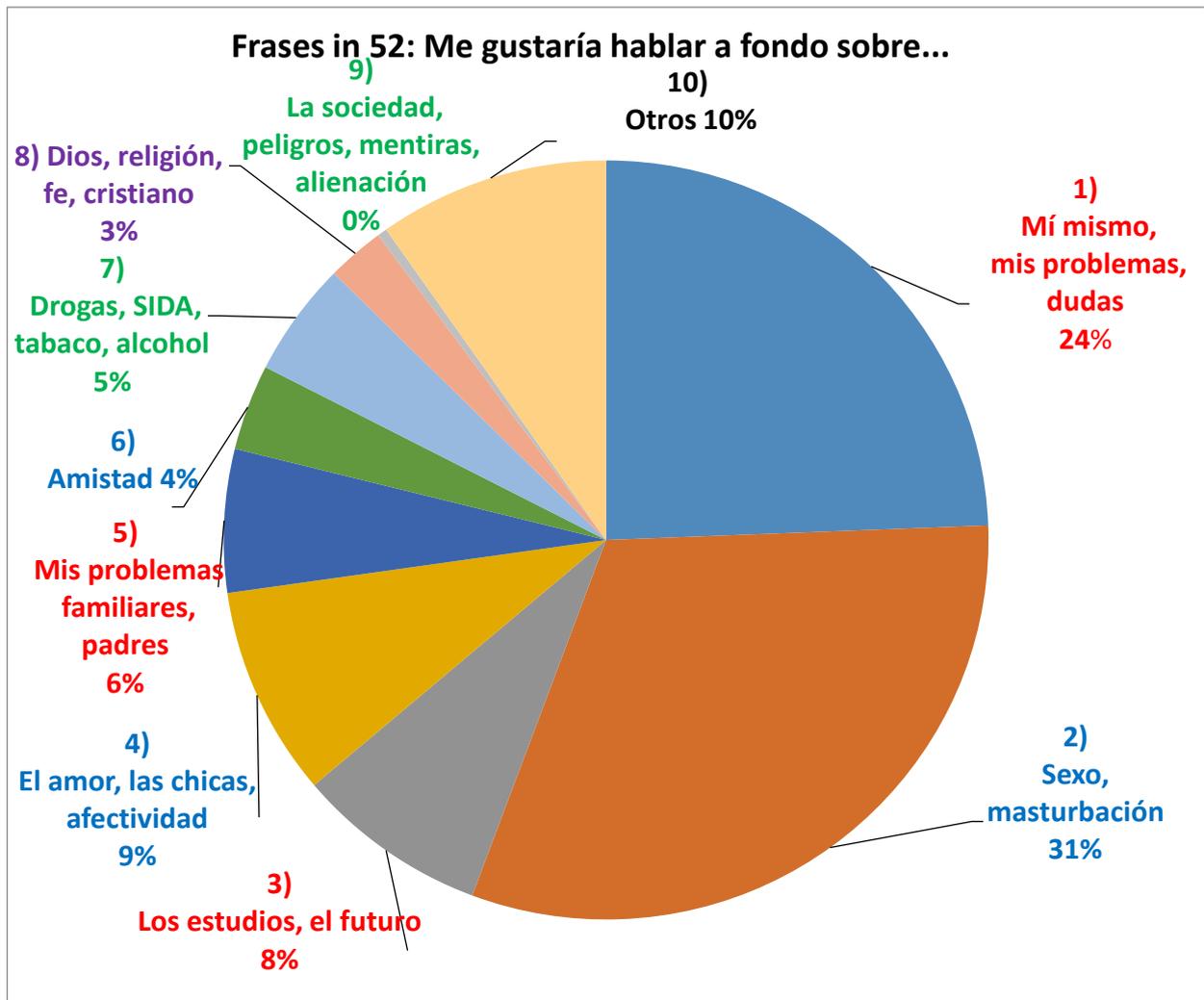
52 – 134 Sobre la chica que me gusta y el tema de tener hijos, porque, cuando me masturbo, después de frotar mucho, no me sale semen y estoy preocupado, porque a lo mejor no puedo tener hijos. (480) [1, 2, 4]

52 – 135 Sobre qué es de verdad todas esas cosas de la sexualidad, el follarse y la masturbación, etc. (483) [2]

- 52 – 136 Sobre la sexualidad, porque unos me dicen que es malo, otros que bueno y quiero saber qué puedo hacer, porque estoy ahora mismo en una gran duda. (484) [1, 2]
- 52 – 137 Yo ya tengo la persona que me entiende y es muy completa y es mi familia, que nunca me engañaría. (486) [10]
- 52 – 138 Los estudios y sobre mi futuro. (487) [3]
- 52 – 139 La sexualidad y las técnicas de estudio. (490) [2, 10]
- 52 – 140 La sexualidad y el estudio. (491) [2, 3]
- 52 – 141 Sobre una niña que me gusta y nada más pienso en ella y, sobre todo, sobre el problema de mi padre. (492) [4, 5]
- 52 – 142 La sexualidad, los amigos y mis padres. (494) [2, 5, 6]
- 52 – 143 Sobre niñas y sexualidad. (496) [2, 4]
- 52 – 144 La sexualidad porque me da vergüenza hablar de ello. (498) [2]
- 52 – 145 Sobre: ¿por qué me gustan tanto las niñas y por qué no soy un niño inteligente como otros? (499) [1, 2]
- 52 – 146 Mis defectos físicos. (500) [1]
- 52 – 147 Algo que nadie lo sabe y es que un día me fumé en el campamento con otros amigos media cajetilla de cigarros y quiero hablar de esa experiencia mía. (502) [1]
- 52 – 148 De que hago el amor con un niño y demás cosas que te conté, de la forma de pensar sobre la vida y el estudio. (503) [1, 2, 3]
- 52 – 149 Sobre las chicas, mi forma de ser y de ¿qué debo de hacer, cuando me siento angustiado? (509) [1, 4]
- 52 – 150 Sobre ¿qué debo de hacer para tener ganas de estudiar y para no contestar a mi maestro? (505) [1]
- 52 – 151 Con mis padres y amigos que son los que confían en mí. (506) [5]
- 52 – 152 Sobre espiritismo. (507) [10]
- 52 – 153 Sobre que me siento desagradecido por mis amigos. (509) [2]
- 52 – 154 La sexualidad, pues, no entiendo nada de nada. (510) [2]

- 52 – 155 De que soy tímido y muy vergonzoso. (513) [1]
- 52 – 156 Sobre el sexo y la mente del hombre. (516) [2, 10]
- 52 – 157 Sobre la religión, para saber más y comprenderla. (518) [8]
- 52 – 158 Sobre mis problemas y sobre mi clase. (520) [1, 3]
- 52 – 159 Sobre la forma de estudiar y sobre mi futuro. (521) [3]
- 52 – 160 Sobre mi futuro y sobre lo que puedo estudiar. (524) [3]
- 52 – 161 Sobre el sexo, porque veo que la gente no lo toma en serio. (525) [2]
- 52 – 162 La sexualidad. (526) [2]
- 52 – 163 El estudio. (527) [3]
- 52 – 164 El agobio que siento porque me insultan muchos en el cole. (528) [1]
- 52 – 165 El vídeo – juego, porque me engancha y no estudio. (530) [1]
- 52 – 166 El estudio, mi futuro y la sexualidad. (532) [2, 3]
- 52 – 167 Yo quiero hablar con mi padre sobre el sexo, para que me dé una orientación para cuando me case. (533) [2]
- 52 – 168 Sobre el tabaco, el sexo y el alcohol. (534) [2, 7]
- 52 – 169 La sexualidad, pues, quiero conocerla mejor. (535) [2]
- 52 – 170 Ya estoy hablando. (536) [10]
- 52 – 171 El sexo. (538) [2]
- 52 – 172 Sobre sexualidad, fenómenos paranormales y drogas y de un compañero que me preocupa, porque se va a casa de otro y se meten en cosas muy malas. (542) [2, 7, 10]
- 52 – 173 Las drogas para advertirme, sobre el sexo para saber lo que es bueno o malo y, cuando se debe de hacer. (543) [2, 7]
- 52 – 174 No, porque no tengo problemas. (544) [10]
- 52 – 175 Una chica que me quiere y yo la quiero a ella, pero tengo miedo a que se entere mi madre y no sé si sería bueno pedirle ... (546) [4]

- 52 – 176 Sobre los amigos, el estudio y la sexualidad. (548) [2, 3, 6]
- 52 – 177 Sobre mi timidez con los demás y el sentirme solo. (550) [1]
- 52 – 178 Por qué hago tantas tonterías y no hago caso a mi madre. (551) [1, 5]
- 52 – 179 De mí mismo, me gusta comentar con mis amigos de confianza, para que sepan mis problemas y me den su opinión. (553) [1]
- 52 – 180 Nada, ya lo he dicho todo. (554) [10]
- 52 – 181 Me resulta difícil estudiar concentrado por las cosas del sexo y me gustaría que no me manipularan, pues, me siento indefenso y además, quiero acabar ya con el tema de la masturbación. (556) [1, 2, 3]
- 52 – 182 Las drogas, las niñas y el alcohol. (559) [4, 7]
- 52 – 183 Me gustaría hablar con mi tío porque le tengo mucho cariño y confianza. (566) [10]
- 52 – 184 Sobre si me voy o no con unos amigos, pues, un día no me fui con ellos porque se pusieron a fumar y yo no quiero fumar, y más vale estar solo que mal acompañado. (567) [1, 6]
- 52 – 185 La sexualidad y las drogas. (574) [2, 7]
- 52 – 186 Lo hablo todo con mi padre. (577) [10]
- 52 – 187 Mi futuro, los estudios, la pornografía y la droga. (582) [2, 3, 7]
- 52 – 188 La homosexualidad y sobre mi vida. (622) [1, 1]
- 52 – 189 De que tengo una amiga que está muy buena y no me la puedo ligar. (623) [4]
- 52 – 190 Sobre la muerte. (628) [8, 10]
- 52 – 191 Sobre las disputas de mis padres por mi culpa. (630) [5]



**Frecuencias y porcentajes**

1) Mí mismo, mis problemas, dudas.....	60=24%
2) Sexo, masturbación.....	77= 31%
3) Los estudios, mis problemas, los estudios, el futuro.....	20 = 8%
4) El amor, las chicas, afectividad.....	22 = 9%
5) Mis problemas familiares, padres.....	15= 6%
6) Amistad.....	9 = 4%
7) Drogas, SIDA, tabaco, alcohol.....	12= 5%
8) Dios, religión, fe, cristiano.....	6= 3%
9) La sociedad, peligros, mentiras, alienación.....	1= 0%
10) Otros.....	24=10%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

Mis sentimientos y relaciones de amistad	44 %
(Frasas 2, 4 y 6)	
Mis relaciones familiares y mi futuro.	38 %
(Frasas 1, 3 y 5)	
Riesgos y abusos de la sociedad	5 %
(Frasas 7 y 9)	
Dios, fe y transcendencia	3 %
(Frase 8)	
Otros	10 %
(Frase 10)	

### Conclusiones

El **44%** dicen que les gustaría hablar a fondo sobre los sentimientos y las relaciones de amistad, afectividad y relaciones con chicas.<sup>1</sup> Al **38%** les gustaría hablar de las relaciones familiares, de los estudios y de su futuro. Al **5%** les gustaría dialogar de los abusos y riesgos de la sociedad:<sup>2</sup> drogas, sida, tabaco, alcohol, mentiras, alienaciones etc.<sup>3</sup> El **3%** dicen que les gustaría hablar de Dios, fe y transcendencia.<sup>4</sup> **Un 10%** dan respuestas imprecisas

1) a *“El afecto es el responsable de las nueve décimas partes de la felicidad sólida y duradera que hay en nuestras vidas.” CS Lewis*

1) b *“El amor no reclama posesiones, sino que da libertad.” Rabindranath Tagore*

2) *“El abuso de las drogas no es una enfermedad, es una decisión, como la decisión de saltar desde un coche en movimiento. No lo llamaría una enfermedad sino un error de juicio.” Philip Dick*

3) *“Cuando alguien desea algo debe saber que corre riesgos y por eso la vida vale la pena.” Paulo Coelho.”*

4) *“La función de la oración no es influenciar a Dios, sino más bien cambiar la naturaleza del quien ora.” Soren Kierkegaard*

## Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"No te angusties por la imagen que comunicas con tu discurso, ya nadie escucha a nadie. La vanidad, el egoísmo y la frivolidad han provocado una "sordera social de proporciones pandémicas". José Luis Rodríguez Jiménez*
- 2) *"La intimidad es un lugar donde la entrada es vedada, porque las rosas se ven hermosas, pero tienen espinas". Luis Gabriel Carrillo Navas*
- 3) *"La curiosidad no solo mató al gato, sino al imbécil que invadió la intimidad de otro". Luis Gabriel Carrillo Navas*
- 4) *" Hay algo que sabes, pero no sabes que lo sabes, tan pronto como descubras que es lo que sabes, sabrás que puedes empezar". Milton H. Erickson*
- 5) *"Cuando el individuo se enfrenta con la vida, ante el mundo, puede tener principalmente dos actitudes; o se encierra en sí mismo, o bien se abre a los demás". Prof. José García Agüero*
- 6) *"Lo malo de encerrarse en uno mismo que alimenta la desconfianza, los prejuicios, temores infundados y soledad depresiva". Prof. José García Agüero*
- 7) *"Mientras que lo bueno de abrirse es que el espíritu se enriquece, con las experiencias de los demás y con sus puntos de vista que hacen que los personales no sean únicos, ni tan malos o tan buenos como el individuo pudiera llegar a creer". Prof. José García Agüero*
- 8) *"Se aprende a compartir sentimientos y el comportamiento social ayuda a formar una personalidad equilibrada". Prof. José García Agüero*
- 9) *"El roce y trato con los demás ayuda a refrenar el carácter y aumenta las fuerzas para soportar obstáculos que se presentan en el vivir diario". Prof. José García Agüero*
- 10) *"Hay que tomar la resolución firme de no permitir que nuestro corazón nos empuje al aislamiento dentro de nosotros mismos; hemos de practicar la comunicación constructiva, el abrirnos a los demás para sentir la vida, para comprobar que nos necesitamos unos a otros. "Una sociedad que aísla a sus jóvenes, corta sus amarras: está condenada a desangrarse." KOFI ANNAN*

11) *“Ahora, con solo pulsar un botón puedes saberlo todo de todo el mundo. No hay intimidad ni consideración y todo el mundo se ocupa de cosas que no son de su incumbencia”. Joe Hill*

12) *“Siempre busqué fortaleza y confianza fuera de mí, pero viene desde adentro. Está ahí todo el tiempo”. -Anna Freud.*

13) *“La mayor de las intimidades que puedo vivir, no es cuando estoy desnudo o cuando hablan de mí, ni cuando tengo que describir mis vivencias, mi mayor intimidad es cuando vivo mi instante con alguien”. Antonio Cabado*

14) *“Las drogas son una pérdida de tiempo. Ellas destruyen la memoria, respeto y autoestima”. Kurt Cobain*

15) *“Toda forma de adición es mala, sin importar si el narcótico es alcohol, morfina o el idealismo”. Carl Gustav Jung*

16) *“Los vicios vienen como pasajeros, nos visitan como huéspedes y se quedan como amos”. Confucio*

17) *“Somos adictos a nuestros pensamientos. No podemos cambiar nada si no podemos cambiar nuestro pensamiento”. Santosh Kalwar*

18) *“Sea cual sea el problema, sé parte de la solución. No te quedes solo planteando preguntas y señalando obstáculos”. Tina Fey*

**Frases in**  
**163) Doy a los demás la impresión de...**  
**Claves**

- 1) No tengo problemas, lo que no soy
- 2) Ser listo, bueno, empollón, trabajador
- 3) Sabio, intelectual, científico
- 4) Ser feliz, simpático, buen amigo
- 5) Ser lo que no soy: tonto, loco, santito
- 6) De nada, no lo sé
- 7) Ser abierto, alegre, bromista
- 8) Ser normal, sencillo

9) Ser un creído, agresivo

10 tímido, un don nadie

11) Otros

### Respuestas

163 – 1 De gamberrillo. (2) [5]

163 – 2 De querer superarme. (3) [11]

163 – 3 De que no tengo problemas, pero es porque los encubro. (4) [1]

163 – 4 De intelectual, simpático y otras de científico. (5) [3]

163 – 5 De lo que soy. (6) [11]

163 – 6 De que no tengo problemas, pero los tengo y gordos, como tú ya lo sabes. (7) [1]

163 – 7 De ser como una estatua sin sentimientos, pero no es así. (9) [5]

163 – 8 De empollón y sabiondo. (11) [2]

163 – 9 De que soy bueno y listo. (28) [2]

163 – 10 De ser muy trabajador. (33) [2]

163 – 11 De ser un tío feliz que pasa de todo, pero de eso, no hay nada de nada. (34) [4, 5]

163 – 12 De que soy buena gente. (39) [2]

163 – 13 De ser un cachondo mental. (44) [7]

163 – 14 De ser buena persona. (45) [2]

163 – 15 De que me las doy de sabio y de ser un pelmazo. (48) [3]

163 – 16 De que soy un santito, pero es que no me ven por dentro, donde vivo las cosas más importantes que nadie las ve, como no seas tú y algún amigo muy, pero que muy íntimo. (52) [5]

163 – 17 De ser cojo, por mi forma de andar. (55) [11]

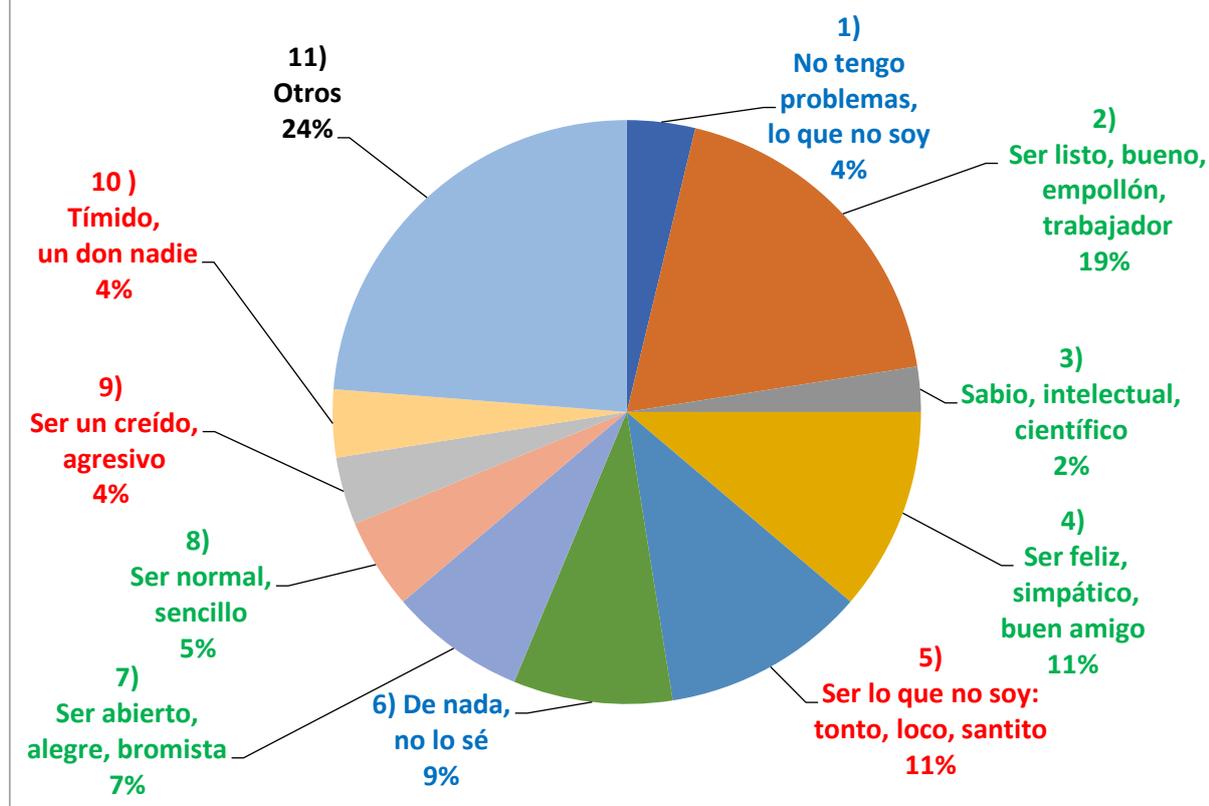
163 – 18 De que intento relacionarme, aunque no lo sé, pues, me cuesta mucho. (56) [6, 11]

163 – 19 No sé qué impresión puedo dar a los demás. (57) [6]

- 163 – 20 De ser indiferente y pasota. (58) [11]
- 163 – 21 De amistad y simpatía hacia los demás. (63) [4]
- 163 – 22 Creo que no doy impresión de nada. (71) [6]
- 163 – 23 De ser un chico trabajador. (83) [2]
- 163 – 24 De ser un chico abierto. (85) [7]
- 163 – 25 De que estoy siempre de broma. (86) [7]
- 163 – 26 De ser un payaso, pero no lo soy, soy inquieto. (87) [5]
- 163 – 27 De que estoy loco. (89) [5]
- 163 – 28 De ser un buen amigo. (90) [4]
- 163 – 29 De ser un chico normal. (93) [8]
- 163 – 30 De quien soy. (95) [11]
- 163 – 31 De buena persona. (97) [2]
- 163 – 32 Creo que es buena. (98) [2]
- 163 – 33 De ser tonto. (99) [5]
- 163 – 34 De ser más inmaduro de lo que soy. (100) [11]
- 163 – 35 No lo sé. (102) [6]
- 163 – 36 De que soy un tío de opinión. (400) [11]
- 163 – 37 De ser un mal muchacho, pero por dentro no lo soy. (402) [5]
- 163 – 38 De ser gracioso. (405) [7]
- 163 – 39 De querer cambiar. (406) [11]
- 163 – 40 De ser un niño mimado. (409) [11]
- 163 – 41 Buena. (410) [2]
- 163 – 42 De ser normal. (411) [8]
- 163 – 43 De ser agresivo. (412) [9]
- 163 – 44 De ser agresivo. (414) [9]
- 163 – 45 No lo sé. (438) [6]

- 163 – 46 De ser buen amigo, tímido, buen estudiante, generoso y ayudador en los que no tienen experiencia. (446) [4, 11]
- 163 – 47 Confianza, amistad, de ser buen deportista, y algunas veces de engreído. (450) [2, 9, 11]
- 163 – 48 Ser buen amigo y de tener interés por el estudio. (451) [4, 11]
- 163 – 49 De ser buen amigo, simpático, sincero y ayudador. (455) [4, 11]
- 163 – 50 De ser sencillo y amable. (456) [8]
- 163 – 51 Ser buen amigo y de ser aceptado fácilmente. (460) [4, 11]
- 163 – 52 Ser tonto e inocentón. (461) [5]
- 163 – 53 Ser listo, deportista, pero gordo. (462) [2, 11]
- 163 – 54 Ser buena gente y amistoso. (466) [2, 4]
- 163 – 55 Ser listo y fuerte. (523) [2, 11]
- 163 – 56 Ser tímido. (524) [10]
- 163 – 57 Ser gracioso. (526) [7]
- 163 – 58 Ser muy gracioso. (527) [7]
- 163 – 59 Ser un don nadie. (529) [10]
- 163 – 60 No lo sé. (530) [6]
- 163 – 61 Ser simpático. (533) [4]
- 163 – 62 No ser nada y ser tontito. (536) [6, 10]
- 163 – 63 De que puedo estudiar, cuando quiero. (537) [11]
- 163 – 64 Ser sencillo y lo intento. (538) [8]
- 163 – 65 Ser optimista y me dicen que soy muy bien pensado. (553) [2, 11]
- 163 – 66 Ser buena gente y apañado. (554) [2]

### Frases in 163: Doy a los demás la impresión ...



### Frecuencias y porcentajes

1) No tengo problemas, lo que no soy.....	3=4%
2) Ser listo, bueno, empollón, trabajador.....	15=19%
3) Sabio, intelectual, científico.....	2=2%
4) Ser feliz, simpático, buen amigo.....	9=11%
5) Ser lo que no soy: tonto, loco, santito.....	9=11%
6) De nada, no lo sé.....	7=9%
7) Ser abierto, alegre, bromista.....	6=7%
8) Ser normal, sencillo.....	4=5%
9) Ser un creído, agresivo.....	3=4%
10) Tímido, un don nadie.....	3=4%
11) Otros.....	19=24%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

**Tener Cualidades positivas 44 %**

(Frasas 2, 3, 4, 7 y 8)

**Tener Defectos y lacras personales 19 %**

(Frasas 5, 9 y 10)

**No sé lo que opinan de mí 13 %**

(Frasas 1 y 6)

**Otros 24 %**

(Frasas 11)

### Conclusiones

El **44%** dicen tener cualidades positivas: ser listo, empollón, trabajador, abierto, alegre, bromista, intelectual, simpático, buen amigo, sencillo etc.<sup>1</sup> El **19%** reconocen tener defectos y lacras personales como: ser un creído, agresivo etc.<sup>2</sup> Un **13%** no saben lo que piensan de ellos<sup>3</sup> y el **24%** dan respuestas imprecisas.

1) "No hay mayor tesoro que las sumas cualidades humanas tales como la compasión, el valor y la esperanza. Ni siquiera un trágico accidente o desastre puede destruir tales tesoros del corazón." Daisaku Ikeda Escritor

2)a "Tengo tres perros peligrosos: la ingratitud, la soberbia y la envidia. Cuando muerden dejan una herida profunda." Martin Lutero (1483-1546) Reformador alemán.

2)b "¿Quién puede vanagloriarse de no tener defectos? Examinando los suyos, aprenda cada uno a perdonar los de los demás." Pietro Metastásico (1698-1782) Poeta italiano.

2)c "Es sin duda un mal, estar lleno de defectos; pero es todavía un mal mayor estar lleno de ellos y no quererlo reconocer, porque es añadir todavía el de una ilusión voluntaria." Blaise Pascal (1623-1662) Científico, filósofo y escritor francés

3) "Muchas veces lo que se calla hace más impresión que lo que se dice." Píndaro

### Y ahora habla la sabiduría

(Frasas para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"Muchas veces lo que se calla hace más impresión que lo que se dice". Píndaro*
- 2) *"Solo sé una cosa: en el fondo nadie es demasiado fantástico, tengo la impresión de que todos dedican la mayor parte de su vida a fastidiar a los demás". Ken Kesey*
- 3) *"Solo la gente sencilla sabe qué es el amor. La gente complicada trata tanto de causar impresión que pronto agota su talento". Katharine Hepburn*
- 4) *"Una fea impresión, un hombre que tiene miedo". Jean Anouilh*
- 5) *"Hay días en los que uno tiene la impresión de que los hombres viven como ratas y no siente el menor deseo de parecerse a ellos". Yukio Mishima*
- 6) *"Alcanzarás buena reputación esforzándote en lo que quieres parecer". SÓCRATES*
- 7) *"Los sabios son los que buscan la sabiduría; los necios piensan ya haberla encontrado." Napoleón Bonaparte*
- 8) *"Estamos en el siglo de la imagen. Para bien o para mal, sufriremos más que nunca la acción de la imagen". Gastón Bachelard*
- 9) *"Los espejos deberían pensárselo dos veces antes de devolver una imagen". Cocteau, Jean*
- 10) *"El comportamiento es un espejo en el que cada uno muestra su imagen". Goethe, Johann Wolfgang*

### **Frases in**

### **164) Los recuerdos más penosos de mi vida...**

#### **Claves**

- 1) Muerte de mi abuelo, padres, familiares
- 2) Cuando no soy querido
- 3) Las malas notas
- 4) Padres a punto de separarse
- 5) Cuando insulté a mi madre
- 6) Riñas en mi casa y en el colegio
- 7) La separación de mis padres

- 8) Riñas de mis padres entre sí
- 9) No quiero recordarlos
- 10) Ninguno grave
- 11) Malas experiencias sexuales
- 12) Mi enfermedad y de familiares
- 13) Otros

### **Respuestas**

164 – 1 La muerte de mis abuelos y otras desgracias familiares. (2) [1]

164 – 2 Han sido pocos, pero los he superado siempre. (3) [13]

164 – 3 La muerte de algún familiar. (4) [1]

164 – 4 Cuando le di a mi hermano una patada, sin querer y él me tiró de boca. (5) [13]

164 – 5 La muerte de familiares. (6) [1]

164 – 6 Son pocos, pero algunos son duros como la muerte de familiares y encuentros con ciertas personas. (Nota: hace referencias a su experiencia nefasta con un homosexual...) (7) [1, 11]

164 – 7 No los veo ahora tan penosos, al ver las desgracias de otros y ver la pequeñez de mis problemas. (9) [13]

164 – 8 Son siempre, cuando me falta el amor y cariño de los demás y cuando hay injusticias. (11) [2, 11]

164 – 9 Cuando saco malas notas. (28) [3]

164 – 10 Cuando mis padres estuvieron a punto de separarse, porque las pasé muy mal, y el mundo se me venía encima, y además no podía vivir ni estudiar ni dormir. (33) [4]

164 – 11 Cuando murió mi abuelo y también cuando me operaron de amígdalas. (34) [1, 12]

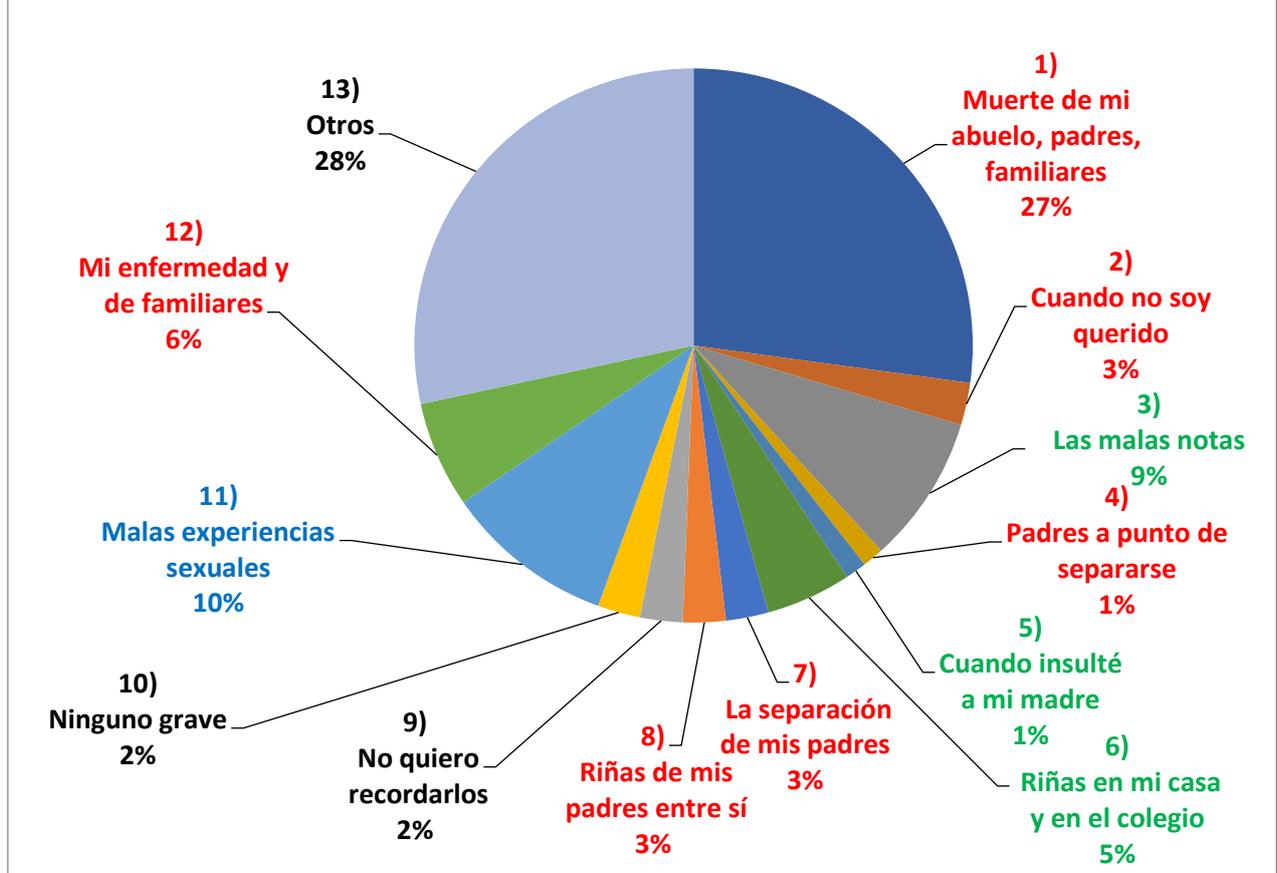
164 – 12 El ver a la gente corrompida, pero que tienen deseos de salir, pero no tienen posibilidades. (39) [13]

- 164 – 13 Cuando murió mi abuelo y cuando suspendí 8º. (44) [1, 3]
- 164 – 14 Cuando le dije a mi madre: “hija de puta”, pero ahora estoy avergonzado y arrepentido. (45) [5]
- 164 – 15 La muerte de mi abuela, aunque estoy superando ese problema, desde que vengo a musicoterapia y ya no me afecta tanto, y el problema sin solución de hermano pequeño. (48) [1, 12]
- 164 – 16 Los he pasado en mi casa con las riñas, prohibiciones y faltas de cariño y en el colegio, cuando se metían conmigo y me sentía humillado y envidiado. (52) [6, 13]
- 164 – 17 La muerte de mi abuelo y cada vez que me dan las notas. (55) [1, 3]
- 164 – 18 El día que le dio un ataque a mi hermana y se quedó como muerta. (56) [12]
- 164 – 19 Son pocos, pero los peores han sido, cuando he hecho el ridículo. (57) [13]
- 164 – 20 Cuando mis padres se separaron, porque las pasé muy putas, y todavía no me he recuperado del todo, pero espero que con la musicoterapia, termine por superar este gran problema o, como tú dices, ese trauma. (58) [7]
- 164 – 21 El día que me dijeron que nos íbamos a Barcelona. (71) [13]
- 164 – 22 La muerte de mis abuelos. (83) [1]
- 164 – 23 Cuando hubo problema en mi casa, con separación de mis padres. (85) [7]
- 164 – 24 Cuando se mueren mis familiares. (86) [1]
- 164 – 25 Las discusiones y fuertes peleas de mis padres. (87) [8]
- 164 – 26 Los primeros años de estudio. (89) [13]
- 164 – 27 La muerte de mi abuela y las peleas con mis padres. (90) [1, 6]
- 164 – 28 Cuando murió mi abuelo. (92) [1]
- 164 – 29 Una clase de diseño... cuando murió mi tío, cuando me partí los dientes, pero prefiero olvidarlos. (93) [1, 13]

- 164 – 30 Las riñas de mi familia y cuando mi padre no me habla. (95) [2, 6]
- 164 – 31 No los quiero ni recordar. (97) [9]
- 164 – 32 No los recuerdo ahora. (98) [9]
- 164 – 33 No he tenido ninguno muy penoso. (99) [10]
- 164 – 34 Los momentos negativos y malos que hay en mi casa. (100) [6]
- 164 – 35 Me hundan y deprimen, incluso ahora que los recuerdo. (102) [13]
- 164 – 36 El no haber conocido a mi abuelo, el no haber sacado notable en 6º, pues, a mi padre le daba ilusión. (400) [3]
- 164 – 37 La muerte de mis abuelos y el ver llorar a mi madre algunas veces... (402) [1, 13]
- 164 – 38 La muerte de mi abuela y los cates. (405) [1, 3]
- 164 – 39 Cuando estudio y no apruebo. (406) [3]
- 164 – 40 La muerte de mi abuelo y algunos programas guarros de la Televisión. (409) [1, 11]
- 164 – 41 Cuando murió mi abuelo. (410) [1]
- 164 – 42 La muerte de mi abuelo. (411) [1]
- 164 – 43 Los malos momentos, vividos después de la muerte de mi padre, siendo yo muy niño, porque me dejó marcado para siempre y a mi madre también. (412) [1]
- 164 – 44 El quedar en ridículo. (414) [13]
- 164 – 45 El curso con el “Pollo” de tutor, pues, me fue fatal con ese tío tan malo. (438) [13]
- 164 – 46 Las peleas entre mis padres, el haber visto una película muy guarra y de miedo, con lo que sueño por las noches. (446) [8, 11]
- 164 – 47 Cuando me quemé una mano, cuando me quedé solo en casa por la noche, cuando mi hermana estuvo a punto de morir con solo 15 años. (450) [13]
- 164 – 48 Cuando se me murió un perro y cuando me caí con la bici. (451) [13]

- 164 – 49 El haber visto hacerse una masturbación en verano con mis primos y mi hermano, que nos subíamos uno encima del otro y eso... (455) [11]
- 164 – 50 El irse a vivir a otro sitio mi mejor amigo. (456) [13]
- 164 – 51 Cuando probé a hacerme una cosa con mi cuerpo que no debía haberla hecho nunca, ya me entiendes, ¿no? (460) [11]
- 164 – 52 Cuando me salté una tapia y me pescaron, pero me escapé por una casa vieja. (461) [13]
- 164 – 53 Cuando murió mi hermana. (462) [1]
- 164 – 54 La muerte de mis abuelos, y también cuando estuve a punto de ahogarme. (466) [1, 13]
- 164 – 55 Las clases del verano y espero no tener que hacerlo más. (523) [13]
- 164 – 56 Cuando no hago cosas por mi timidez. (524) [13]
- 164 – 57 La muerte de mi abuelo. (527) [1]
- 164 – 58 Ninguno. (529) [10]
- 164 – 59 Los cates de 6º, pues, no fuimos a la playa y pasé el verano estudiando. (530) [3, 13]
- 164 – 60 El tabaco y las rufianerías que hacía en el autobús. (533) [13]
- 164 – 61 Cuando vi morir a un hombre, pues, me impresionó mucho y no lo puedo olvidar ni en los sueños. (536) [13]
- 164 – 62 Cuando me rompí una pierna y la enfermedad grave de mis primos. (537) [12, 13]
- 164 – 63 La muerte de mi tío y de mi abuelo, pues, no puedo oír la palabra muerte, me aterra. (538) [1]
- 164 – 64 Cuando operaron a mi madre y la grave enfermedad de mi hermano. (553) [12]
- 164 – 65 Los momentos en los que me lo hice todo con mi prima, y ahora siento vergüenza, asco yo mucha repugnancia. (554) [11]

### Frases in 164: Los recuerdos más penosos de mi vida...



### Frecuencias y porcentajes

1) Muerte de mi abuelo, padres, familiares.....	22=27%
2) Cuando no soy querido.....	2=3%
3) Las malas notas.....	7=9%
4) Padres a punto de separarse.....	1=1%
5) Cuando insulté a mi madre.....	1=1%
6) Riñas en mi casa y en el colegio.....	4=5%
7) La separación de mis padres.....	2=3%
8) Riñas de mis padres entre sí.....	2=3%
9) No quiero recordarlos.....	2=2%
10) Ninguno grave.....	2=2%
11) Malas experiencias sexuales.....	8=10%
12) Mi enfermedad y de familiares.....	5=6%
13) Otros.....	23=28%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

**Experiencias fuertes** 43 %

(Frasas 1, 2, 4, 7, 8 y 12)

**Pequeñas experiencias vitales** 15 %

(Frasas 3, 5 y 6)

**Experiencias Afectivo-Sexuales Negativas** 10%

Frase 11)

**Otros** 32 %

(Frase 9, 10 y 13)

### Conclusiones

El **43%** dicen que son experiencia fuertes como: **1** padres a punto de separarse, riñas en mi casa y en el colegio, riñas de sus padres entre sí. El **15%** son pequeñas experiencias vitales. **2** El **10%** expresan que son debidos a experiencias afectivo-sexuales negativas **3** y un **32%** dan respuestas evasivas o poco precisas.

1)a" *Amar y sufrir es, a la larga, la única forma de vivir con plenitud y dignidad.*" Gregorio Marañón

1)b" *No contestes a una palabra airada replicando con otra de igual tenor. Es la segunda, la tuya, la que seguramente os llevará a la riña.*" Confucio

2) *"La persona inteligente busca la experiencia que desea realizar."* Aldous Huxley.

3)" *Cometemos errores cuando las emociones la invaden y nos conducen a las malas acciones.*" Dalai Lama

### Y ahora habla la sabiduría

(Frasas para reflexionar)

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



- 1) *"Vivir no es sólo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir y no dormir sin soñar. Descansar, es empezar a morir". Gregorio Marañón*
- 2) *"Amar y sufrir es, a la larga, la única forma de vivir con plenitud y dignidad". Gregorio Marañón*
- 3) *"Vivir es lo más raro de este mundo, pues la mayor parte de los hombres no hacemos otra cosa que existir". Oscar Wilde*
- 5) *"Dar ejemplo no es la principal forma de influir en los demás; es la única". Albert Einstein*
- 6) *Carta de un hijo a sus padres separados: "Recuerden que lo mejor que pueden hacer por mí, ahora que yo no se aman es respetarse mutuamente". (Reflexiones. Lecturas para meditar [www.jarecus.com](http://www.jarecus.com))*
- 8) *"Los hijos necesitan encontrar un padre que espera cuando regresan de sus fracasos". Papa Francisco*
- 9) *"¿Quién puede decirle a mi mamá que me duelo cuando habla mal de mi papá?" (Fundación Custodia Compartida México A.C.)*
- 10) *"Tuvimos una pelea, como a veces les pasa a los amantes y pensar en cómo se fue aquella noche todavía me da escalofríos. Y aunque nuestra separación me llegó hasta el corazón, aún vive en mi interior como si nunca hubiésemos estado separados". Bob Dylan*
- 11) *"Tomó años darme cuenta de que el divorcio de mis padres no había sido mi culpa". Kurt Cobain*
- 12) *"La gente dice que los hijos de hogares rotos lo tienen difícil, pero los hijos de matrimonios privilegiados también tienen sus desafíos particulares". Gillian Flynn*
- 13) *"Mis padres no discutían; en lugar de eso, mi padre simplemente se iba. Se había estado ausentando de la casa cada vez más; y cuando se iba, tardaba cada vez más en regresar. Yo nunca sabía por qué. Sin embargo, cuando mi madre me dijo: "Tu papá no va a regresar", esas palabras me hicieron trizas el corazón". Ben Carson*
- 14) *"Ningún hombre es tan tonto para desear la guerra y no la paz; pues en la paz, los hijos llevan a sus padres a la tumba, y en la guerra son los padres quienes llevan a sus hijos a la tumba". Heródoto de Halicarnaso*

**Frases in**  
**165) Lo que da sentido a mi vida...**  
**Claves**

- 1) Mi alegría, fe e ilusión
- 2) El amor y ganas de vivir, ser íntegro
- 3) La confianza en mí para superarme
- 4) Mi fe en Cristo y la Virgen María
- 5) La misma vida, don de Dios
- 6) No sé, yo y mi forma de ser
- 7) Una chica
- 8) Los estudios y futura carrera
- 9) Mis padres y amigos
- 10) Mi misión de ayudar al necesitado
- 11) Otros

### **Respuestas**

- 165 – 1 Es mi alegría. (2) [1]
- 165 – 2 Mis ganas inmensas de superación. (3) [3]
- 165 – 3 El amor hacia las personas y el sentirme vivo y que no se cae el mundo ante ningún problema. (4) [2]
- 165 – 4 El ansia por alcanzar la madurez de mi padre o aún mayor. (5) [3]
- 165 – 5 Mi lucha por un futuro agradable. (6) [11]
- 165 – 6 Es mi fe y mi ilusión por lo que quiero ser. (7) [1]
- 165 – 7 Es Cristo y concretamente su doctrina. (9) [4]
- 165 – 8 Es la Virgen y el vivir bien el sentido de ser persona. (11) [4]
- 165 – 9 El conseguir cosas que me gustan, como un vídeo etc. (28) [11]
- 165 – 10 Mi confianza en mí mismo y en los demás. (33) [3]
- 165 – 11 Mi ideal de ser un hombre íntegro. (34) [2]
- 165 – 12 En el fondo de mi intimidad sólo es Dios. (39) [4]
- 165 – 13 Es mi confianza en mí mismo. (44) [3]

- 165 – 14 El amor que recibo de los demás. (45) [2]
- 165 – 15 Es el hacerme a mí mismo, como soy y sin influencias de ninguna clase, porque quiero ser yo mismo y no una fotocopia, como tú dices. (48) [6]
- 165 – 16 La alegría de vivir y las ganas de mejorarme. (52) [1, 2]
- 165 – 17 Todo da sentido a mi vida, porque tengo unas ganas infinitas de vivir. (55) [2]
- 165 – 18 Que me gusta vivir y la vida es bonita. (56) [2]
- 165 – 19 La música, pues, es mi vida, mi futuro, mi porvenir y lo que me da fuerzas para seguir adelante. (57) [8]
- 165 – 20 El futuro, el deporte y el ocio. (58) [8, 11]
- 165 – 21 Soy yo mismo, es decir: mi ser y mi persona. (63) [6]
- 165 – 22 El arte, pues, yo me veo reflejado en él. (71) [11]
- 165 – 23 Es la vida en sí misma, pues, es un gran don de Dios. (83) [5]
- 165 – 24 Los amigos y los que me ayudan. (85) [11]
- 165 – 25 La vida en sí misma. (86) [5]
- 165 – 26 La misma vida y el amor de Dios hacia mí. (87) [4, 5]
- 165 – 27 Es la Semana Santa y lo que en ella vivo. (89) [11]
- 165 – 28 El derecho a ser alguien. (90) [11]
- 165 – 29 No lo sé, pero quiero vivirla intensamente. (92) [6]
- 165 – 30 Mi familia y mis amistades. (93) [9]
- 165 – 31 Una chica que es el sustento de mi vida y me da fuerzas e ilusión de vivir. (95) [7]
- 165 – 32 Es el estudio. (97) [8]
- 165 – 33 Hay muchas cosas. (98) [11]
- 165 – 34 Soy yo mismo. (99) [6]
- 165 – 35 Las cosas que me van bien, pues, me animo. (100) [11]
- 165 – 36 Mis fantasías, pero en el fondo no. (102) [11]

- 165 – 37 Mi esfuerzo, porque sé que puedo dar más. (400) [11]
- 165 – 38 Es que tengo que hacer una carrera. (402) [8]
- 165 – 39 Es el estudio. (405) [8]
- 165 – 40 Mis padres y profesores. (406) [9]
- 165 – 41 Hacer una buena carrera. (409) [8]
- 165 – 42 Todo da sentido a mi vida. (410) [5]
- 165 – 43 Mi manera de ser. (411) [6]
- 165 – 44 Mi futuro da sentido a mi vida. (412) [8]
- 165 – 45 Mi futuro y porvenir y que tengo que aprovecharla. (414) [8]
- 165 – 46 Las ganas e ilusión por realizar mis sueños. (438) [1]
- 165 – 47 Ser buena persona, amable, comprensivo y andador. (446) [6]
- 165 – 48 Mis padres y mi hermano, que son maravillosos. (447) [9]
- 165 – 49 La amistad y la llamada que siento de ayudar a la gente. (450) [10]
- 165 – 50 Mi formación y mi futuro en el estudio, mis padres, etc. (451) [8, 9]
- 165 – 51 El cariño de mis padres y mis amigos. (455) [9]
- 165 – 52 Mis padres. (456) [9]
- 165 – 53 Que he nacido para ayudar a los necesitados. (460) [10]
- 165 – 54 El amor de mis padres y familiares. (461) [9]
- 165 – 55 El ser persona decente y culta. (462) [11]
- 165 – 56 Mi sinceridad y la amistad. (466) [6]
- 165 – 57 Mi familia y los estudios. (523) [8,9]
- 165 – 58 El estudio y mi futuro trabajo. (524) [8]
- 165 – 59 Mis padres y mi familia. (526) [9]
- 165 – 60 Mi familia y mi ilusión por llegar a ser alguien. (527) [1, 9]
- 165 – 61 Los amigos y mi familia. (529) [9]
- 165 – 62 El estudio y mi futura carrera. (530) [8]

165 – 63 Las niñas, pues, me molan mucho. (533) [7]

165 – 64 El estudio. (536) [8]

165 – 65 Las metas a las que llegaré. (537) [8]

165 – 66 Mi familia. (538) [9]

165 – 67 Mis padres, pues, me apoyan mucho. (553) [9]

165 – 68 El estudio para mi futuro. (554) [8]



## Frecuencias y porcentajes

1) Mi alegría, fe e ilusión.....	5=7%
2) El amor y ganas de vivir, ser íntegro.....	6=8%
3) La confianza en mí para superarme.....	4=5%
4) Mi fe en Cristo y la Virgen María.....	4=5%
5) La misma vida, don de Dios.....	4=5%
6) No sé, yo y mi forma de ser.....	7=10%
7) Una chica.....	2=3%
8) Los estudios y futura carrera.....	15=20%
9) Mis padres y amigos.....	13=18%
10) Mi misión de ayudar al necesitado.....	2=3%
11) Otros.....	12=16%

## Porcentajes globalizados y conclusiones.

<b>Mis valores espirituales</b>	<b>33%</b>
(Frasas 1,2,3,4,5 y10)	
<b>Mis seres queridos</b>	<b>21%</b>
(Frasas 7 y 9)	
<b>Valores materiales</b>	<b>20%</b>
(Frasas 8)	
<b>Dudo y titubeo, no lo veo claro</b>	<b>10%</b>
(Frase 6)	
<b>Otros</b>	<b>16%</b>
(Frase 11)	

## Conclusiones

El **33%** lo centran en sus valores espirituales como: su fe en Cristo y en la Virgen, su misma vida, como don de Dios y el ayudar al necesitado.<sup>1</sup> El **21%**

lo centran en sus seres queridos, padres y amigos.<sup>2</sup> El **20%** en los valores materiales.<sup>3</sup> Un **10%** expresan tener dudas y no verlo claro.<sup>4</sup> Y el **16%** dan respuestas imprecisas.

1) *"Si fallamos en nutrir nuestras almas, estas se marchitan y sin alma, la vida deja de tener sentido."* Marion Woodman

2) *"Ningún bien se disfruta sin compañía."* Lucio Anneo Séneca

3) *"La finalidad de la vida es vivir, y vivir significa estar consciente, gozosa, ebria, serena, divinamente consciente."* Henry Miller

4)a *"Para disipar una duda, cualquiera que sea, se necesita una acción. Thomas Carlyle*

4) b *"Una persona segura es alguien que no se permite dudar de sí mismo. Es consciente de sus capacidades y avanza con confianza."* Jill Hesson

### **Y ahora habla la sabiduría (Frasas para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *"Ve con confianza en la dirección de tus sueños. Vive la vida que has imaginado".* Henry David Thoreau.

2) *"El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida".* Victor Frankl

3) *"Cree en ti, ten fe en tus habilidades. Sin una humilde pero razonable confianza de tu poder, no puedes ser exitoso o feliz".* -Norman Vincent Peale.

4) *"Vivir es nacer a cada instante".* Erich Fromm

5) *"Nuestra vida siempre expresa el resultado de nuestros pensamientos dominantes".* Soren Kierkegaard.

6) *"La vida debe ser comprendida hacia atrás. Pero debe ser vivida hacia delante".* Kierkegaard.

7) *“La vida no es aceptable a no ser que el cuerpo y el espíritu vivan en buena armonía, si no hay un equilibrio natural entre ellos y si no experimentan un respeto natural el uno por el otro”. D. H. Lawrence*

8) *“Nadie ha aprendido el sentido de la vida hasta que ha sometido a su ego para servir a sus hermanos”. Ralph Waldo Emerson*

9) *Vuelves a sentir ganas de vivir cuando descubres que el sentido de la vida es el que tú le quieres dar (900.900-pinteret.com)*

10) *“He encontrado el significado de mi vida al ayudar a los demás a encontrar, en sus vidas, un significado”. Viktor E. Frankl*

11) *“No es hasta que nos damos cuenta de que significamos algo para los demás que no sentimos que hay un objetivo o propósito en nuestra existencia”. Stefan Zweig*

12) *“En el fondo son las relaciones con las personas lo que da sentido a la vida”. Karl Wilhelm Von Humboldt*

13) *“La tragedia del hombre moderno no es que sabe cada vez menos sobre el sentido de su propia vida, sino que se preocupa cada vez menos por ello”. Václav Havel .*

14) *“El único sentido de esta vida consiste en ayudar a establecer el reino de Dios”. León Tolstoi*

15) *“Intento servir a los demás, lo que para mí constituye el único sentido de la vida”. Sándor Márai*

16) *“Quien crea que su propia vida y la de sus semejantes está privada de significado no es sólo infeliz, sino que apenas es capaz de vivir”. Albert Einstein*

### **Frases in**

### **166) Podría haber hecho de otra forma...**

### **Claves**

- 1) Mi enfoque de los estudios
- 2) No me arrepiento de nada
- 3) Masturbación y cosas del sexo
- 4) Descubrimiento del sexo sin traumas
- 5) Mi carácter y forma de ser
- 6) No sé, mi vida íntima

- 7) Casi todo, mi familia, trato con mi padre
- 8) Mis errores, más información sobre el sexo
- 9) Ser mejor cristiano
- 10) Mi comportamiento en familia
- 11) Otros

### **Respuestas**

- 166 – 1 Mi planificación de estudios. (2) [1]
- 166 – 2 Mi empleo del tiempo de estudios. (3) [1]
- 166 – 3 No me arrepiento de nada. (4) [2]
- 166 – 4 Algunas intervenciones en la clase. (5) [11]
- 166 – 5 Mis amistades porque podría haberme perjudicado. (6) [11]
- 166 – 6 El no haber caído en la masturbación. (7) [3]
- 166 – 7 Mi descubrimiento de la sexualidad para que no hubiera sido traumático. (9) [4]
- 166 – 8 Mi carácter. (11) [5]
- 166 – 9 Los estudios. (28) [1]
- 166 – 10 Mis vacaciones para no pasarme con las tías. (33) [8]
- 166 – 11 La mayoría de mis cosas, sobre todo, los estudios. (34) [1]
- 166 – 12 Los estudios. (39) [1]
- 166 – 13 Mi carácter. (44) [5]
- 166 – 14 Mi vida íntima, por lo que tú ya sabes y también la primera evaluación. (45) [6]
- 166 – 15 No sé ahora mismo qué... (48) [6]
- 166 – 16 Cierta carta a una chica, pues, me pasé. (52) [8]
- 166 – 17 Mi organización del estudio. (55) [1]

- 166 – 18 Mi forma de estar en un grupo, pues, soy un tanto raro y extraño, me siento cohibido. (56) [5]
- 166 – 19 Casi todo, empezando por mi familia, me refiero a mi padre, pues, es un coñazo, pero no a mi madre que es una santa. (57) [7]
- 166 – 20 Mi personalidad, mi vida íntima, mis estudios. (58) [1, 5, 6]
- 166 – 21 Los estudios. (63) [1]
- 166 – 22 Mis estudios. (71) [1]
- 166 – 23 Muchas cosas. Sobre todo, los estudios. (83) [1]
- 166 – 24 Mi programación de los estudios. (85) [1]
- 166 – 25 Muchas cosas, entre ellas el ser hijo único, sin hermanos y mimado, pues, me he vuelto muy raro por eso. (86) [7]
- 166 – 26 Mis estudios. (87) [1]
- 166 – 27 Mi forma de vivir y mi enfermiza timidez. (89) [5]
- 166 – 28 Mi manera de ser. (90) [5]
- 166 – 29 Muchas cosas, por ejemplo, los estudios. (92) [1]
- 166 – 30 Las cosas que hice mal por mi testarudez. (93) [8]
- 166 – 31 Mis estudios. (95) [1]
- 166 – 32 Mi vida y mis estudios. (97) [1, 6]
- 166 – 33 Los estudios y el comienzo de este curso. (98) [1]
- 166 – 34 Mis estudios. (99) [1]
- 166 - 35 Los exámenes y los estudios. (100) [1]
- 166 – 36 Muchas cosas, por ejemplo, el estudio. (102) [1]
- 166 – 37 Los estudios. (400) [1]
- 166 – 38 El empezar a estudiar en serio tan tarde. (402) [1]
- 166 – 39 Mis estudios. (405) [1]
- 166 – 40 Mi horario de estudios. (406) [1]
- 166 – 41 Mis estudios. (409) [1]

- 166 – 42 Mi cuerpo, pues, no me gusta como soy. (410) [11]
- 166 – 43 Mis problemas del sexo. (411) [3]
- 166 – 44 Todo lo referente a mi vida sexual, para no haber caído en tanto lío y deformación de mi vida íntima. (412) [3, 4]
- 166 – 45 Los estudios y el informarme mejor sobre el sexo. (414) [1, 4]
- 166 – 46 El trato que he dado a mi madre. (438) [10]
- 166 – 47 Ser mejor cristiano, controlar más mi genio y ser más paciente con mis abuelos. (446) [8, 9]
- 166 – 48 Mis estudios y el no hacer sufrir a mis padres. (447) [1, 10]
- 166 – 49 Mi forma de tratar a los amigos, porque soy un poco engreído. Mi información y educación sexual y los barrillos que me afean un montón. (455) [5, 8]
- 166 – 50 Mis peleas, controlar mi carácter y ser más simpático. (451) [5]
- 166 – 51 Estudiar más y no pensar tanto en cosas porno ni masturbarme tanto. (455) [1, 3]
- 166 – 52 Hacer caso a mi madre siempre. (456) [10]
- 166 – 53 El estudiar más, el no ser tan tímido y abrirme más. (460) [1, 5]
- 166 – 54 Mi comportamiento con mis padres. (461) [10]
- 166 – 55 Los fallos y errores que cometo. (462) [8]
- 166 – 56 El haber hecho sufrir a mi madre y el haber visto revistas porno muy guarras. (466) [3, 10]
- 166 – 57 El agobio por creerme que soy estéril y espero que no lo voy a ser, por lo que tú me explicaste. (523) [8]
- 166 – 58 Mi timidez. No ser tan tímido y estudiar todos los días. (524) [1, 5]
- 166 – 59 Los estudios y la información sobre el sexo. (526) [1, 8]
- 166 – 60 Los estudios y los exámenes. (527) [1]
- 166 – 61 El trato con mi madre y mis hermanos. (529) [10]
- 166 – 62 El estudio desde el principio. (530) [1]

166 – 63 Mi estatura y el estudio. (533) [1, 11]

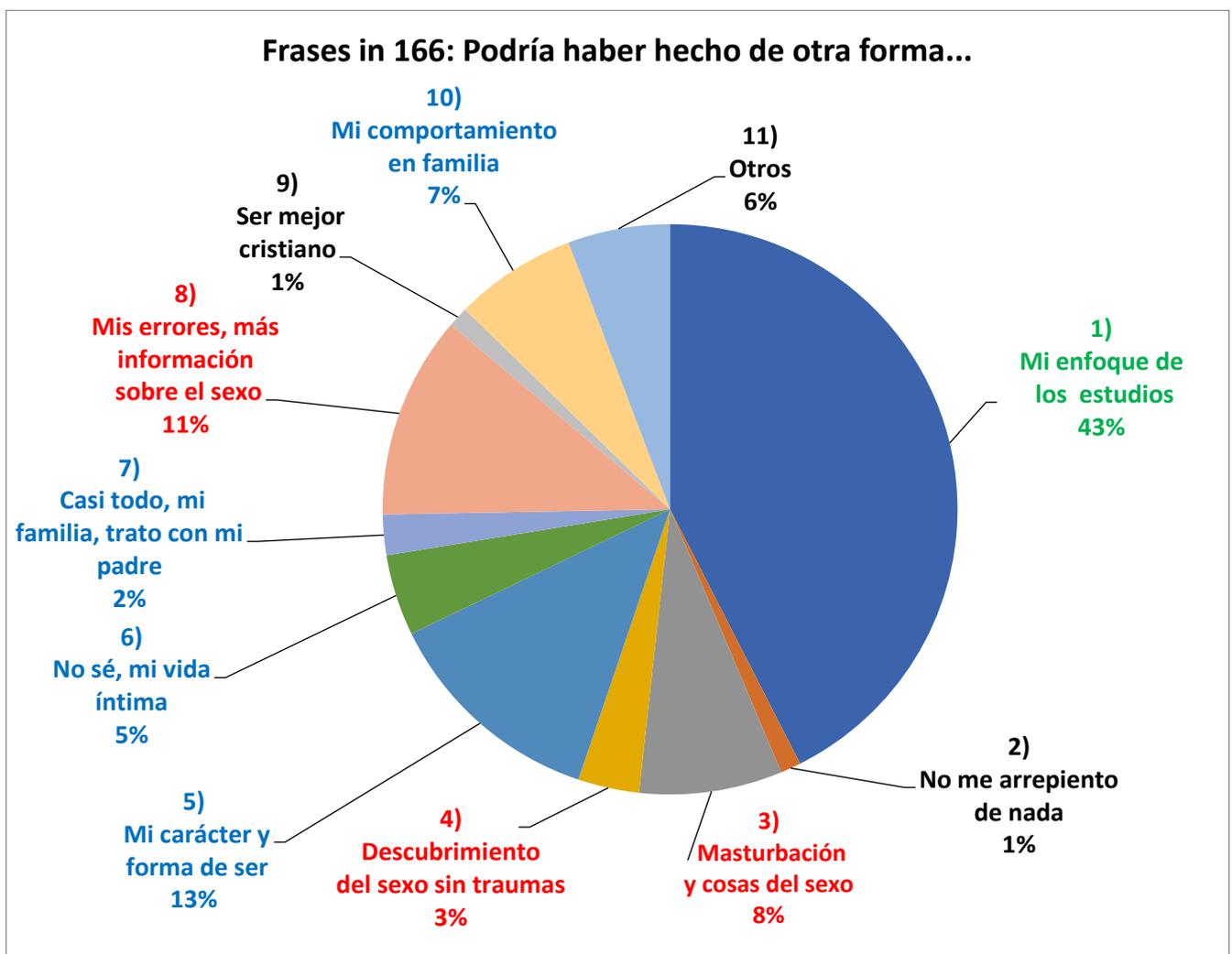
166 – 64 El estudio y mi relación con las niñas. (536) [1, 11]

166 – 65 Los estudios y la sexualidad. (537) [1, 8]

166 – 66 Lo de la masturbación, porque ya me agobia, los tacos que digo y el estudiar más. (538) [1, 3, 5]

166 – 67 El comer tanto cuando empecé con la masturbación para no caer enfermo, porque me masturbaba varias veces al día y me dijeron que eso era muy malo y me agobié mucho. (553) [3, 8]

166 – 68 El estudio con un mayor esfuerzo desde pequeño. (554) [1]



## Frecuencias y porcentajes

1) Mi enfoque del estudio.....	37=43%
2) No me arrepiento de nada.....	1 =1%
3) Masturbación y cosas del sexo.....	7 = 8%
4) Descubrimiento del sexo sin traumas.....	3 = 3%
5) Mi carácter y forma de ser.....	11=13%
6) No sé, mi vida íntima.....	4 = 5%
7) Casi todo, mi familia, trato con mi padre.....	2 = 2%
8) Mis errores, más información sobre el sexo.....	10=11%
9) Ser mejor cristiano.....	1 = 1%
10) Mi comportamiento en familia.....	6 = 7%
11) Otros.....	5 = 6%

## Porcentajes globalizados y conclusiones

**Mi actitud ante el estudio** 43 %

(Frase 1)

**Falta de aceptación de mí mismo** 27 %

(Frases 5, 6, 7 y 10)

**Mi actitud en lo afectivo-sexual** 22 %

(Frases 3, 4 y 8)

**Otros** 8 %

(Frases 2, 9 y 11)

## Conclusiones

El **43%** dicen y lo centran en su actitud ante el estudio, su comportamiento ante la familia.<sup>1</sup> El **27 %** La falta de aceptación de sí mismo, el ser mejor cristiano y su carácter y forma de ser.<sup>2</sup> El **22%** afirman que podrían haberlo hecho mejor su comportamiento afectivo-sexual, con menos errores y más información.<sup>3</sup> Un **8 %** dan respuestas poco precisas.

1) "Hay un remedio para las culpas, reconocerlas". Franz Grillparzer

2) *“La voluntad de aceptar la responsabilidad de nuestra propia vida es la fuente de la que brota el respeto a uno mismo.” Joan Didion*

3) *“El enfoque proactivo de un error consiste en reconocerlo instantáneamente, corregirlo y aprender de él.” Stephen Covey*

### **Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)**

He aquí algunos de esos pensamientos que pueden iluminar las mentes y los corazones de las personas significativas (Padres y educadores) en su labor educativa de los tiempos complejos y a su vez apasionantes que nos toca vivir.



1) *“Los sentimientos de culpa son muy repetitivos, se repiten tanto en la mente humana que llega un punto en que te aburres de ellos”. Arthur Miller*

2) *“Como en las deudas, no cabe con las culpas otra honradez que pagarlas”. Jacinto Benavente*

3) *“Ninguna culpa se olvida mientras la conciencia lo recuerde”. Stefan Zweig*

4) *“Aquellos que no saben cómo combatir la preocupación mueren jóvenes”. Dr. Alexis Carrel.*

5) *“La felicidad depende más de la disposición interna de la mente que de las circunstancias externas”. Benjamín Franklin*

6) *“La paz y la armonía constituyen la mayor riqueza de la familia”. Benjamín Franklin*

7) *“La vida es mucho más fácil de lo que crees; sólo es necesario aceptar lo imposible, pasarla sin lo indispensable y aguantar lo intolerable”. Kathleen Norris*

8) *“Si te sientes deprimido todos los días, estás diciendo oraciones al diablo”. Bob Marley*

9) *“No insistas en el pasado, no sueñes en el futuro, concentra tu mente en el momento presente”.-Buddha.*

10) *“El hombre que ha cometido un error y no lo corrige comete otro error mayor”. Confucio.*

- 11) *“Los años enseñan muchas cosas que los días jamás llegan a conocer”*. -Emerson.
- 12) *“El fracaso es simplemente una nueva oportunidad de empezar de nuevo, esta vez de forma más inteligente”*. -Henry Ford.
- 13) *“No vayas fuera, vuelve a ti mismo. En el hombre interior habita la verdad”*. San Agustín
- 14) *“Tienes poder en tu mente, no afuera. Se consciente de esto y encontrarás la fuerza”*. -Marco Aurelio.
- 15) *“Si cambias el modo en que miras las cosas, las cosas que miras cambian”*. -Wayne Dyer
- 16) *“El camino misterioso va hacia el interior. Es en nosotros, y no en otra parte, donde se halla la eternidad de los mundos, el pasado y el futuro”*. Novalis
- 17) *“Una vida feliz consiste en tener tranquilidad de espíritu”*-Cicerón.
- 18) *“El lugar donde nacen los niños y mueren los hombres, donde la libertad y el amor florecen, no es una oficina ni un comercio ni una fábrica. Ahí veo yo la importancia de la familia”*. Gilbert Keith Chesterton

