

TRILOGÍA
MUSICOTERAPIA:
HABLANDO DE NUEVO CON LA MÚSICA



AGUSTÍN EZPELETA

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

Libro 3

(3ª parte continuación del Libro 2º de la Pentalogía)

Salir de la trampa de golpearse

ÍNDICE

Prólogo.....	3
1) Presentación.....	4
2) Ambientación Analítico-Transaccional.....	7
3) Area 19: Salir de la trampa de golpearse.....	8
4) Frase in 53: <i>Me siento atrapado por</i>	9
5) Frase in 54: <i>Cuando me encierro en mí mismo</i>	21
6) Frase in 168: <i>Me hago sufrir</i>	33
7) Frase in 169: <i>Necesito ayuda</i>	40
8) Area 20: Salir de la trampa del PAN.....	49
9) Frase in 55: <i>Me siento manipulado por las ideas de</i>	50
10) Frase in 57: <i>Los amigos íntimos me resultan</i>	61
11) Frase in 58: <i>Las críticas de los demás me ocasionan</i>	73
12) Frase in 59: <i>Puede ser cierto que yo</i>	84
13) Frase in 171: <i>Me acaloro al hablar</i>	96
14) Frase in 173: <i>No sé vivir y por eso</i>	102
15) Frase in 175: <i>Me veo reflejado en</i>	108
16) Frase in 177: <i>No me siento comprendido</i>	115
17) Area 21: Tu ética como adulto.....	121
18) Frase in 62: <i>Lo que más valoro en la vida</i>	122
19) Frase in 63: <i>La familia la vivo</i>	132
20) Frase in 65: <i>Para ser feliz tengo que</i>	143
21) Frase in 179: <i>Mi vida significa</i>	155
22) Frase in 180: <i>Intento mejorar</i>	161
23) Frase in 181: <i>El estudio lo vivo</i>	167
24) Frase in 182: <i>La amistad la vivo</i>	172
25) Frase in 183: <i>Estoy en la vida</i>	177
26) Reflexión final.....	183

Prólogo

“Salir de la Trampa de Golpearse” forma parte de lo que sin duda es el magnum opus de Agustín Espeleta Compains o, como lo conocemos todos los que hemos tenido la inmensa suerte de contar con él como profesor, el Hermano Agustín. Se trata de una ampliación del segundo libro de su Pentalogía titulada **“Musicoterapia para Vivir en Armonía”**.

Esta Pentalogía, con el permiso de David Ezpeleta, autor del prólogo que antesala a dicha obra, es el resultado de toda una vida puesta a disposición de los jóvenes. La pasión por la música y el amor al prójimo llevan al Hermano Agustín por toda una senda de aprendizaje donde, como por dicha del destino, se cruza con la musicoterapia a finales de sus estudios, de la mano de la Profesora Zuccarini allá por el 1972, lo que acabó convenciendo al Hermano Agustín para enfocar y centrar su tesina en este concepto. Esto marcó el inicio de una carrera profesional que abarca más de 38 años de trabajo con jóvenes de entre 10 y 16 años, centrando sus esfuerzos en la prevención de problemas emocionales y de comportamiento mediante el uso de la musicoterapia. Esta Pentalogía resulta el culmen de su trabajo que bien valdría como tesis doctoral.

Desde mi lado más pedagogo, como educador en la filosofía del Escultismo dentro del movimiento Scout mundial, coincido plenamente con el Hermano Agustín en su afirmación de que *“si es bueno curar, mejor es prevenir”*. Desde mi lado más profesional, como ingeniero informático experto en ciberseguridad, afirmo con rotundidad que los jóvenes del hoy necesitan que los jóvenes del ayer hagamos un esfuerzo mastodóntico de prevención. Nos encontramos en la antesala de lo que podría ser la siguiente gran revolución, la inteligencia artificial, y si no somos capaces de realizar este ejercicio de prevención, de educación y de formación en jóvenes de cada vez más temprana edad, corremos el riesgo de tener un futuro roto. Un futuro repleto de adultos incapaces de gestionar las emociones, adquirir responsabilidades o simplemente incapaces de razonar por ellos mismos.

Dentro de este marco, trabajos y obras como esta en la que tengo el honor de participar pretendiéndome prologuista por un día, son fundamentales, necesarias y, me aventuraría a decir, que hasta una obligación por parte de aquellos que atesoran el conocimiento y la experiencia.

Centrándonos en este libro, encontramos la continuación de “**Frases Incompletas**”. Continúa con el análisis de las respuestas a preguntas tan profundas como “*me siento atrapado por...*”, “*cuando me encierro en mí mismo, sólo consigo...*” o “*necesito ayuda para...*”. El Hermano Agustín, con la ayuda prestada en sus obras por diferentes autores analítico-transaccionales, consigue delimitar un marco de trabajo, dar un contexto a las respuestas y ofrecer tanto a padres como tutores/profesores las herramientas para entender las principales preocupaciones de la juventud, localizar los puntos de mejora y resaltar las virtudes.

En resumen, esta obra aporta un valor inestimable para aquellos que deseen profundizar en la musicoterapia y la prevención de problemas emocionales y de comportamiento en jóvenes. El Hermano Agustín es un verdadero experto en su campo y su pentalogía es el mejor aval del ello.

Julián Lloris Ramos
Experto en Ciberseguridad
Sevilla, 02 de mayo de 2023

1

Presentación

Este trabajo es continuación del **Libro 2º de la Pentalogía**: “Frases incompletas.” Constituye una tercera parte del citado Segundo libro, como una ampliación. Así pues, no expondré aquí los detalles iniciales del antedicho libro 2 como los siguientes:

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

La ambientación está constituida por varios autores analítico-transaccionales con frases alusivas e inspiradoras en la susodicha tendencia. Después de **cada área** hay un apartado que aparece sólo al principio de la primera frase 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 pensadores ilustres apoyando, subsanando y corrigiendo las respuestas de los niños:

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

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 2º 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 acreditados pensadores.

2) El inicio de cada área está precedido de una **Foto – Frase** con la que pretendo centrar el tema

3) Las frases están extraídas del Libro de James Jongeward: “Nacidos **para triunfar**” Análisis Transaccional con Experimentos Gestalt / Fondo Educativo Interamericano, S.A., Calle Cóndor, 351 Tlacopac San Ángel, México 20, D.F. 1975

4) Algunas de dichas frases también han sido entresacadas de la problemática real de los niños y adolescentes que asistieron a musicoterapia los cinco primeros años, desde 5º de Primaria hasta COU.

5) Hay frases con estructura gramatical cambiada, pero con el mismo contenido para comprobar la sinceridad de las respuestas y la evolución de los adolescentes.

6) Algunas frases de los pensadores ilustres están repetidas en diferentes momentos por encajar bien en ellos.

7) 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 Nogueras Corchero con DNI 286 776 30 - B

8) Última foto del 8 Bajada de:

[Más de 1 millón de Imágenes Gratis para Descargar - Pixabay](#)

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 19: Salir de la trampa de golpearse

Frases: 53, 54, 168, 169

b) Área 20: Examen del PAN

Frases: 55, 57, 58, 59, 171, 173, 175, 177

c) Área 21: Tu ética de adulto.

Frases: 62, 63, 65, 179, 180, 181, 182, 183

Agustín Ezpeleta Compains

2

Ambientación Analítico – Transaccional de varios autores

1) *"La tensión entre las exigencias de la conciencia moral y las operaciones del yo es sentida como sentimiento de culpa."* Freud

2) *"No puedo pensar en ninguna necesidad de la infancia tan fuerte como la necesidad de la protección paterna."* Freud

3) *"Las palabras con que se envenena el corazón de un hijo, por mezquindad o por ignorancia, se quedan enquistadas en la memoria y tarde o temprano le queman el alma."* Carlos Ruiz Zafón

4) *"Sólo los sabios más excelentes, y los necios más acabados, son incomprensibles."* Confucio

5) *"La vida es muy peligrosa. No por las personas que hacen el mal, sino por las que se sientan a ver lo que pasa."* Albert Einstein

6) *"El que no posee el don de maravillarse ni de entusiasmarse más le valdría estar muerto, porque sus ojos están cerrados."* Albert Einstein

7) *"El valor de una educación universitaria no es el aprendizaje de muchos datos, sino el entrenamiento de la mente para pensar."* Albert Einstein

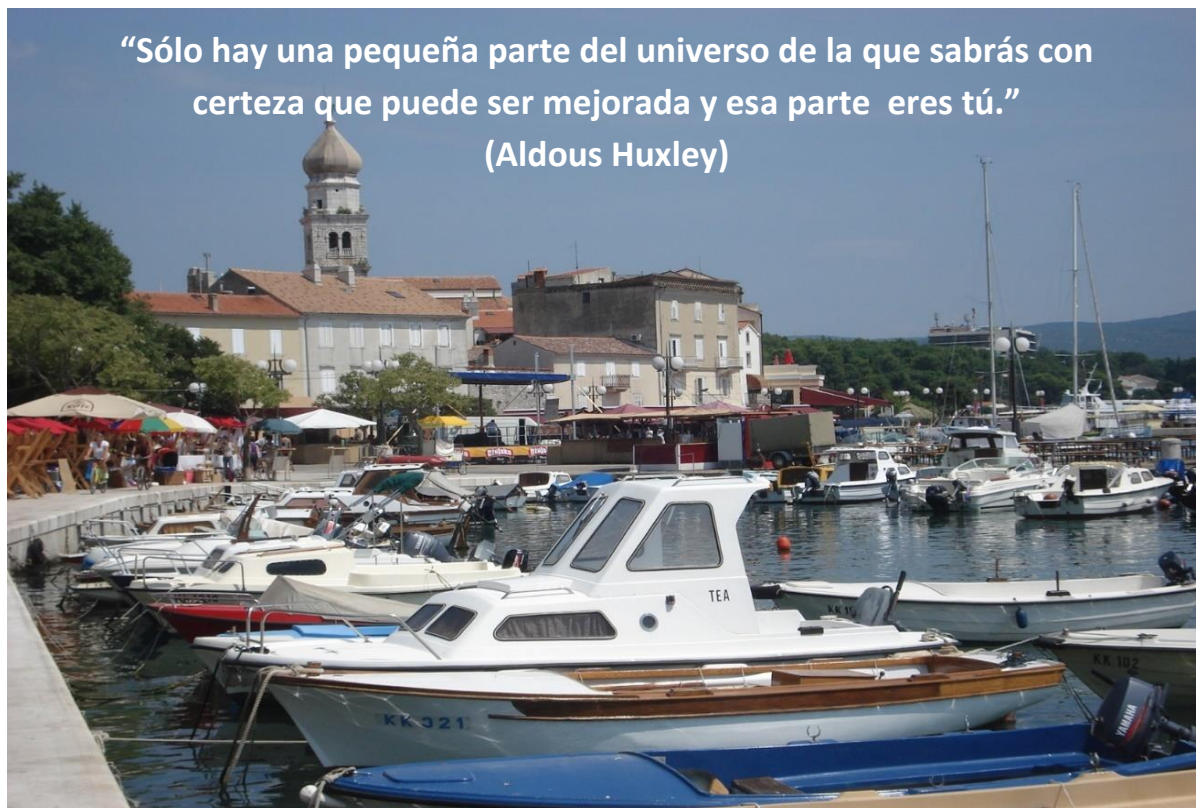
8) *"Según mi opinión, el enfoque más importante de la terapia consiste en enseñar a las personas a sentir y expresar amor."* Bernie Siegel

9) *“He descubierto que no hay forma más segura de saber si amas u odias a alguien que hacer un viaje con él.” Mark Twain*

10) *“El humor es la bendición más grande de la humanidad.” Mark Twain*

11) *“No abandones tus ilusiones. Cuando ellas se van, todavía puedes existir, pero habrás dejado de vivir. Mark Twain*

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



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

3

Área 19: Salir de la trampa de golpearse.

Frases: 53,54,168,169

“El Lenguaje familiar utiliza una serie de jugadas con una trampa o truco” (Berne, 1979)

INTRODUCCIÓN

El Análisis Transaccional ...

“Transacciones tangenciales: La expresión familiar **salir** por la ... como malentendidos, **trampas** disimuladas, **manipulaciones psicológicas**... no vivas, **golpear** a un niño violentamente, repetir constantemente que el niño sólo causa problemas.”

Al final de cada frase recojo las **conclusiones** extraídas de las respuestas de los adolescentes, enriquecidas y perfeccionadas con pensamientos de diferentes pensadores eruditos y prestigiosos. Pretendo con ello hacer una síntesis comparativa, que acumule las carencias, coincidencias y las verdades que los niños 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 distintas etapas de la vida y a descubrir las infinitas posibilidades que el ser humano contiene en los sótanos y vericuetos de su intimidad.

4

Frases in

53) Me siento atrapado por...

Claves

- 1) La masturbación, sexo, porno
- 2) La Tv: anuncios, manipulación
- 3) Sociedad de consumo, ambiente
- 4) No, por nada, nadie
- 5) Algunas chicas, amigos
- 6) Los estudios, colegio
- 7) Mis padres, problemas familiares
- 8) Mi futuro
- 9) Mis problemas, yo mismo
- 10) El juego, ordenador etc.

11) Ideas de la gente

12) Otros

Respuestas

53 – 1 La masturbación y por una chica. (1) [1, 5]

53 – 2 El sexo. (2) [1]

53 – 3 La sociedad consumista. (3) [3]

53 – 4 El sexo, a veces. (4) [1]

53 – 5 No, porque puedo alejarme de una chica con facilidad. (5) [4]

53 – 6 La Historia. (6) [6]

53 – 7 La sexualidad. (7) [1]

53 – 8 La televisión. (8) [2]

53 – 9 El sexo. (9) [1]

53 – 10 Una chica que me gusta. (10) [5]

53 – 11 Los cates. (11) [6]

53 – 12 La masturbación. (14) [1]

53 – 13 Los estudios. (16) [6]

53 – 14 Mis padres. (17) [7]

53 – 15 Los estudios. (18) [6]

53 – 16 Las chicas. (19) [5]

53 – 17 Los estudios. (22) [6]

53 – 18 El sexo. (23) [1]

53 – 19 El tiempo. (24) [12]

53 – 20 Llorar, cuando me irrito. (45) [12]

53 – 21 El estudio y el sexo. (47) [1, 6]

53 – 22 Ciertas ideas. (48) [11]

53 – 23 Algo que no conozco. (49) [12]
53 – 24 No me siento atrapado. (50) [4]
53 – 25 Los estudios. (51) [6]
53 – 26 Una chica. (52) [5]
53 – 27 Mis amigos. (53) [5]
53 – 28 Nada. (54) [4]
53 – 29 Los estudios. (55) [6]
53 – 30 Los estudios. (56) [6]
53 – 31 La música. (57) [12]
53 – 32 La sexualidad. (58) [1]
53 – 33 La masturbación. (63) [1]
53 – 34 Los demás. (66) [11]
53 – 35 Las chicas y la pornografía. (67) [1, 5]
53 – 36 Los estudios y las evaluaciones. (68) [6]
53 – 37 La televisión. (71) [2]
53 – 38 Los estudios. (83) [6]
53 – 39 Nada. (84) [4]
53 – 40 Nada. (85) [4]
53 – 41 No recuerdo nada. (86) [4]
53 – 42 La gente. (87) [11]
53 – 43 Nada en particular. (88) [4]
53 – 44 Los estudios. (89) [6]
53 – 45 La tele y el vídeo. (90) [2]
53 – 46 El futuro que me atemoriza. (91) [8]
53 – 47 El colegio y algunas personas. (92) [6]
53 – 48 Los deberes de los profesores. (93) [6]

53 – 49 La sexualidad y los estudios. (95) [1, 6]
53 – 50 Nada. (97) [4]
53 – 51 No me siento atrapado. (98) [4]
53 – 52 Nada. (99) [4]
53 – 53 Pensamientos raros y sexy. (100) [1]
53 – 54 Mi educación tan negativa, y otras cosas, ¡Vaya tela! (101) [9, 12]
53 – 55 Mis propios pensamientos. (102) [9]
53 – 56 Mi familia. (155) [7]
53 – 57 El futuro. (156) [8]
53 – 58 La gente. (159) [11]
53 – 59 Los estudios. (160) [6]
53 – 60 Nada. (161) [4]
53 – 61 Angustia del colegio. (163) [6]
53 – 62 El mundo, sus problemas y los míos. (164) [3, 9]
53 – 63 Los estudios. (166) [6]
53 – 64 Las notas. (168) [6]
53 – 65 Los estudios. (169) [6]
53 – 66 Los estudios. (171) [6]
53 – 67 Los estudios. (172) [6]
53 – 68 Los estudios. (200) [6]
53 – 69 Mis padres. (201) [7]
53 – 70 Las chicas y me cuesta mucho dejarlas. (202) [5]
53 – 71 Los estudios. (202) [6]
53 – 72 Los exámenes. (203) [6]
53 – 73 Mi amor por algunas conocidas. (204) [5]
53 – 74 Nada en especial. (205) [4]

- 53 – 75 Mis problemas. (206) [9]
- 53 – 76 Las niñas que veo en la calle. (207) [5]
- 53 – 77 El estudio y el sexo. (208) [1, 6]
- 53 – 78 Los estudios. (209) [6]
- 53 – 79 Las depresiones. (210) [9]
- 53 – 80 A veces, por los estudios. (213) [6]
- 53 – 81 Mi ambiente. (215) [3]
- 53 – 82 Ciertas personas. (303) [11]
- 53 – 83 Mí mismo. (304) [9]
- 53 – 84 Problemas. (400) [9]
- 53 – 85 Miedo al SIDA. (401) [12]
- 53 – 86 La masturbación. (402) [1]
- 53 – 87 Problemas que no puedo resolver. (403) [9]
- 53 – 88 El mal. (405) [12]
- 53 – 89 La masturbación. (406) [1]
- 53 – 90 La televisión. (408) [2]
- 53 – 91 El no estudiar y la televisión. (409) [2, 6]
- 53 – 92 Mis problemas. (410) [9]
- 53 – 93 Mis amigos. (411) [5]
- 53 – 94 El colegio. (412) [6]
- 53 – 95 La sexualidad. (413) [1]
- 53 – 96 La sexualidad. (417) [1]
- 53 – 97 Por el sexo. (427) [1]
- 53 – 98 Los mayores. (428) [12]
- 53 – 99 La sexualidad. (429) [1]
- 53 – 100 El egoísmo. (430) [9]

- 53 – 101 Nada. (431) [4]
- 53 – 102 Malos compañeros. (432) [5]
- 53 – 103 Nada. (433) [4]
- 53 – 104 Nada. (434) [4]
- 53 – 105 Las chicas. (435) [5]
- 53 – 106 La pérdida del tiempo. (436) [12]
- 53 – 107 Un mal amigo que ya no me gusta. (439) [5]
- 53 – 108 No me siento atrapado. (441) [4]
- 53 – 109 Nadie. (442) [4]
- 53 – 110 Nada. (443) [4]
- 53 – 111 Mi forma de ser porque no es agradable. (444) [9]
- 53 – 112 Los estudios, siempre lo mismo, estudiar, comer y acostarme y así todos los días. (446) [6]
- 53 – 113 Gente muy mala. (447) [11]
- 53 – 114 El tiempo que pasa pronto. (448) [12]
- 53 – 115 Las chicas, pues, estoy siempre pensando y pensando en ellas y no puedo concentrarme. (449) [5]
- 53 – 116 Las experiencias de este verano, pues, me pasé de la raya, incluso y, ahora que recapacito, me veo haber abusado de una niña de mi edad. También por mi familia y de mí mismo. (450) [5, 7, 9]
- 53 – 117 Por una película guarra que me dejé arrastrar. (451) [1]
- 53 – 118 Mis primos, pues, me han hecho daño íntimo, masturbándose delante de mí y además por otros asuntos. (455) [1, 12]
- 53 – 119 Las niñas y los líos que me traen. (456) [5]
- 53 – 120 Los amigos, el deporte y por las niñas lo que más. (460) [5]
- 53 – 121 La tele, las niñas y el juego. (460) [2, 5]
- 53 – 122 Las películas porno y por la sexualidad. (461) [1]
- 53 – 123 Mi egoísmo y el agobio. (463) [9]

- 53 – 124 La sexualidad. (465) [1]
- 53 – 125 El juego y me quita el estudio. (468) [10]
- 53 – 126 Problemillas, las chicas y algo por la televisión. (469) [2, 5, 9]
- 53 – 127 Muchas mentiras, mi vocabulario y las cosas que me guardo y no digo a nadie. (470) [9]
- 53 – 128 Gente que ya no deseo estar con ellos, porque tienen una vida muy mala. (471) [11]
- 53 – 129 Los problemas que tengo que son gordos. (472) [9]
- 53 – 130 Los estudios, ayer lloré incluso y me puse muy triste. (475) [6]
- 53 – 131 El ambiente, pues, donde van todos, voy yo. (476) [3]
- 53 – 132 algunos amigos. (480) [5]
- 53 – 133 La timidez, pues, me da vergüenza hablar con otra persona. (483) [9]
- 53 – 134 Por los problemas familiares, pues, me perjudican en los estudios míos. (484) [7]
- 53 – 135 El egoísmo y mucho más de la enemistad. (486) [9]
- 53 – 136 La preocupación de mi madre. (487) [7]
- 53 – 137 La masturbación. (490) [1]
- 53 – 138 Las chicas y las cosas de la tele sobre la sexualidad, pues me siento engañado y manipulado. (491) [2, 5]
- 53 – 139 Mi padre. (492) [7]
- 53 – 140 Algunas niñas. (494) [5]
- 53 – 141 El juego y las niñas. (496) [5]
- 53 – 142 El estudio. (498) [6]
- 53 – 143 Por las niñas, porque creo que me van a hacer bien, pero me engaño. (499) [5]
- 53 – 144 Mi problema físico nervioso. (500) [9]
- 53 – 145 Porque soy mal estudiante y caigo muy mal a la gente. (502) [9]

53 – 146 La atracción sexual que es muy fuerte y me arrastra. (503) [1]
53 – 147 El deporte, pues, me roba el tiempo al estudio. (509) [10]
53 – 148 El fútbol. (505) [10]
53 – 149 Amigos que quieren que sea como ellos. (506) [5]
53 – 150 La televisión, la calle y otras cosas. (507) [2, 3]
53 – 151 Las chicas y el sexo. (509) [1, 5]
53 – 152 La tele y por algún mayor. (510) [2, 12]
53 – 153 Nadie. (513) [4]
53 – 154 La sociedad actual. (516) [3]
53 – 155 Por mis padres. (518) [7]
53 – 156 Las niñas y la música moderna. (520) [5, 12]
53 – 157 La televisión. (521) [2]
53 – 158 El juego, la tele y la masturbación. (524) [1, 2, 10]
53 – 159 El sexo y las matemáticas. (525) [1, 6]
53 – 160 La televisión y la masturbación. (526) [1, 2]
53 – 161 La música. (527) [12]
53 – 162 La tele, cuando empiezo a verla, me atrapa. (529) [2]
53 – 163 La tele, porque me engancha y no puedo dejarla. (530) [2]
53 – 164 La tele, el sexo y el no estudiar. (532) [1, 2, 6]
53 – 165 La masturbación. (533) [1]
53 – 166 El sexo y el tabaco. (534) [1, 12]
53 – 167 La flojera. (535) [9]
53 – 168 La droga, el alcohol y las niñas. (536) [5, 12]
53 – 169 Las niñas y el tabaco. (537) [5, 12]
53 – 170 Sólo por mi novia. (538) [5]
53 – 171 Nadie. (542) [4]

- 53 – 172 Los vídeos – juegos, porque estoy viciado con ellos. (543) [10]
- 53 – 173 Nada ni nadie. (544) [4]
- 53 – 174 La televisión que me gusta mucho y me atrapa. (548) [2]
- 53 – 175 Por amigos que no hacen más que interponerse en mi vida. (550) [5]
- 53 – 176 Porque me dicen que, si no le pego a nadie, soy un cagón y un debilucho. (551) [9, 12]
- 53 – 177 Ansias de comer y no me doy cuenta de que estoy desfigurado, aunque ya estoy poniendo remedio. (553) [9]
- 53 – 178 El juego, algunas veces. (554) [10]
- 53 – 179 Un compañero que me obliga a ponerme a su lado en clase para distraerse conmigo, y para que le pueda decir los exámenes. (556) [5]
- 53 – 180 Niños que son mayores y abusan. (559) [12]
- 53 – 181 Algunos compañeros de mi clase. (566) [5]
- 53 – 182 Los estudios y las notas. (567) [6]
- 53 – 183 Amigos malos. (573) [5]
- 53 – 184 La sexualidad y por mangar cosas. (577) [1, 12]
- 53 – 185 El tabaco y las películas pornográficas. (582) [1, 12]
- 53 – 186 Por el agobio, pues, quiero a una niña y no soy capaz de decirle si quiere salir conmigo. (583) [9]
- 53 – 187 El ordenador y la televisión. (620) [2, 10]
- 53 – 188 Los anuncios de la tele, el consumismo. (622) [2, 3]
- 53 – 189 La tele. (623) [2]
- 53 – 190 Por el ordenador. (628) [10]



Frecuencias y porcentajes

1) La masturbación, sexo, porno.....	36=16%
2) La Tv: anuncios, manipulación.....	20=9%
3) Sociedad de consumo, ambiente.....	7 =3%
4) No, por nada, nadie.....	21=9%
5) Algunas chicas, amigos.....	34=15%
6) Los estudios, colegio.....	36=16%
7) Mis padres, problemas familiares.....	8 = 4%
8) Mi futuro.....	2 =1%
9) Mis problemas, yo mismo.....	24 = 11%
10) El juego, ordenador etc.....	8 =4%
11) Ideas de la gente.....	7 =3%
12) Otros.....	21=9%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Problemas Afectivo-Sexuales	31 %
(Frasas 1 y 5)	
Consumismo y mass media	19 %
(Frasas 2, 3, 10 y 11)	
Estudios y porvenir	17 %
(Frasas 6 y 8)	
Mi familia y yo mismo	15 %
(Frasas 7 y 9)	
No me siento atrapado	9 %
(Frase 4)	
Otros	9 %
(Frase 12)	

Conclusiones Frase 53

El **31%** manifiestan que se sienten atrapados por problemas “afectivo-sexuales.**1** Un **19%** Por el consumismo y la Mass – Media.**2** El **17%** declaran estar atrapados por los estudios y su futuro porvenir.**3** Un **15%** afirman ser la familia y ellos mismos quienes les tienen cogidos y atrapados.**4** Sólo el **9%** afirman no sentirse atrapados por nada ni por nadie.**5** Finalmente el **9%** dan respuestas evasivas o imprecisas.

1)“No te lamentes de tus errores, aprende de ellos.” Bill Gates

2)“El consumismo tiene una fuerte raíz en la publicidad masiva y en la oferta bombardeante que nos crea falsas necesidades.” ENRIQUE ROJAS

3a) “No encierres tu futuro en el gris de los muros, píntate de paloma y vuela Más.”
Frasas La Trampa @FrasasLaTrampa 25 nov. 2013

3)b “La vida es una serie de colisiones con el futuro; no es una suma de lo que hemos sido, sino de lo que anhelamos ser.” José Ortega y Gasset

4) “Las decepciones van y vienen, pero el desánimo es una opción que tú mismo haces.” Charles Stanley.

5) “No he fracasado. He encontrado 10000 formas que no funcionan.” Thomas Edison

**Y ahora habla la sabiduría
(Frases 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) *“La televisión nos proporciona temas sobre los que pensar, pero no nos deja tiempo para hacerlo.” Gilbert Cesbron*

2) *“Los ganadores nunca se rinden y los perdedores nunca ganan.” Vince Lombardi.*

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

4) *“Además de tratarse de una economía del exceso y los desechos, el consumismo es también, y justamente por esa razón, una economía del engaño. Apuesta a la*

irracionalidad de los consumidores, y no a sus decisiones bien informadas tomadas en frío; apuesta a despertar la emoción consumista, y no a cultivar la razón.” ZYGMUNT BAUMA

5) *“El fracaso es solo la oportunidad de comenzar de nuevo, esta vez de forma más inteligente.” Henry Ford.*

6) *“La publicidad hace que compren ropas y coches que no necesitan. Generaciones y generaciones han desempeñado trabajos que odiaban para poder comprar cosas que en realidad no necesitan.” CHUCK PALAHNIUK*

7) *“Nunca te rindas. Solo tienes una vida. Ve a por ella.” Richard E. Grant.*

8) *“Solo en nuestras horas más oscuras podemos descubrir la verdadera fuerza de la brillante luz de nuestro interior que no puede ser atenuada.” Doe Zantamata.*

9) *“Solo porque fracasaste una vez no significa que vayas a fracasar en todo.” Marilyn Monroe.*

10) *“No es que sea muy inteligente, es simplemente que paso más tiempo con los problemas.” Albert Einstein.*

11) *“Debemos aceptar la decepción finita, pero nunca debemos perder la esperanza infinita.” Martin Luther King.*

12) *“A veces, la adversidad es lo que necesitas encarar para ser exitoso.” Zig Ziglar.*

13) *“Las decepciones van y vienen, pero el desánimo es una opción que tú mismo haces.” Charles Stanley.*

14) *“La esperanza es importante porque puede hacer que el momento presente sea menos difícil de soportar. Si creemos que el mañana será mejor, podemos soportar una dificultad hoy.” Thich Nhat*

15) *“La trampa es pensar que tenemos derecho a ser felices.” Anna Gavalda*

16) *“Tengo que decir que no soy buena gente. A veces lo intento, pero en general no lo soy. Por eso, cuando me tocó taparme los ojos y contar hasta cien, hice trampa.” Nathan Filer*

17) *“El éxito de cualquier trampa reside en su simplicidad fundamental. La trampa invertida, por la naturaleza de su única complicación, debe ser rápida y aún más sencilla”. Robert Ludlum*

18) *“La prisa es una trampa del tiempo”. Doménico Cieri Estrada*

5

Frases in

54) Cuando me encierro en mí mismo, sólo consigo...

Claves

- 1) Agobiarme, mosquearme, angustiarme
- 2) Empeorar, acumular problemas
- 3) Nada, no me encierro
- 4) Cerrarme a los demás, aislarme
- 5) Odiarme,
destruirme
- 6) Descentrarme, liarme más
- 7) Culparme, entristecerme
- 8) Reflexionar, serenarme, alegrarme
- 9) Nada bueno, ir a peor, rumiar
- 10) Otros

Respuestas

- 54 – 1 Mosquearme. (1) [1]
- 54 – 2 Empeorar las cosas. (2) [2]
- 54 – 3 Agobiarme más. (3) [1]
- 54 – 4 Aumentar el problema. (4) [2]
- 54 – 5 Que aumenten mis problemas. (5) [2]
- 54 – 6 Dormirme. (6) [10]
- 54 – 7 Más problemas. (7) [2]
- 54 – 8 Serenarme. (8) [8]
- 54 – 9 Nada. (9) [3]
- 54 – 10 Cerrarme más a las personas. (10) [4]
- 54 – 11 Desarreglarme. (11) [2]
- 54 – 12 Empeorarme. (14) [2]
- 54 – 13 Nada, me va peor. (16) [2]
- 54 – 14 Odiarme y destruirme. (17) [5]
- 54 – 15 Enfadarme. (18) [1]
- 54 – 16 Acumular problemas. (19) [2]
- 54 – 17 Enfadarme conmigo mismo. (22) [1]

- 54 – 18 Descentrarme y desconcertarme. (23) [6]
- 54 – 19 Algo de tristeza. (24) [7]
- 54 – 20 Agobiarme más. (41) [1]
- 54 – 21 Culparme de hacer algo mal. (45) [7]
- 54 – 22 Cabrearme. (47) [1]
- 54 – 23 No me encierro. (48) [3]
- 54 – 24 Amargarme. (49) [1]
- 54 – 25 No consigo nada bueno. (51) [9]
- 54 – 26 Pasar un mal rato. (52) [1]
- 54 – 27 Que se enfaden conmigo. (53) [4]
- 54 – 28 Angustiar-me. (54) [1]
- 54 – 29 Angustiar-me más. (55) [1]
- 54 – 30 Líos, pensando mucho. (56) [6]
- 54 – 31 Alegrarme. (57) [8]
- 54 – 32 Nada bueno. (58) [9]
- 54 – 33 Preocuparme más. (63) [2]
- 54 – 34 Poner-me peor. (66) [2]
- 54 – 35 Pienso mucho y no me hace bien. (67) [9]
- 54 – 36 Una gran paz y felicidad. (68) [8]
- 54 – 37 Paz. (71) [8]
- 54 – 38 Poner-me peor. (83) [2]
- 54 – 39 Enfadarme conmigo y con los demás. (84) [1, 4]
- 54 – 40 Angustia. (85) [1]
- 54 – 41 Dolor de cabeza. (86) [10]
- 54 – 42 Agobiarme. (87) [1]
- 54 – 43 Perder el tiempo. (88) [10]

54 – 44 Angustiarme. (89) [1]
54 – 45 Enfadarme más. (90) [1]
54 – 46 Pensar y encerrarme en mí mismo. (91) [2, 4]
54 – 47 Hacer el imbécil y dañarme. (92) [5]
54 – 48 Aislarme negativamente. (93) [4]
54 – 49 Confundirme más. (95) [2]
54 – 50 Angustiarme más. (97) [1]
54 – 51 Pensar en cosas externas. (98) [10]
54 – 52 Soledad. (99) [9]
54 – 53 Aburrirme y destruirme. (100) [5]
54 – 54 Perder el tiempo y amargarme. (101) [1]
54 – 55 Enfadarme más. (102) [1]
54 – 56 Agobiarme. (155) [1]
54 – 57 Divertirme. (156) [8]
54 – 58 Agobiarme. (159) [1]
54 – 59 Herirme mi vida. (160) [5]
54 – 60 No me encierro. (161) [3]
54 – 61 Me encierro más. (163) [2]
54 – 62 Angustiarme. (164) [1]
54 – 63 Reflexionar. (166) [8]
54 – 64 Enfadar a los demás. (169) [4]
54 – 65 Enfadarme más. (171) [1]
54 – 66 Soledad. (172) [9]
54 – 67 Tristeza. (200) [7]
54 – 68 Recapacitar. (201) [8]
54 – 69 No me encierro en mí mismo. (202) [3]

54 – 70 Incomunicación y agobio. (202) [1]
54 – 71 Entristecerme. (203) [7]
54 – 72 Entorpecerlo todo. (203) [6]
54 – 73 Crearme más problemas. (204) [2]
54 – 74 Horrores, agobio y malestar. (205) [1]
54 – 75 No encontrarme y amargor. (205) [1,6]
54 – 76 Arrepentirme de lo que hago. (206) [8]
54 – 77 Egoísmo y encerrarme más. (207) [4]
54 – 78 Agrandar mis penas. (208) [2]
54 – 79 No veo claro y además me lío. (209) [6, 10]
54 – 80 Acabar peor. (210) [2]
54 – 81 No consigo nada bueno. (213) [9]
54 – 82 Placer que no perdura. (215) [10]
54 – 83 Sacarme defectos. (303) [9, 10]
54 – 84 Desahogarme. (304) [8]
54 – 85 Angustia y tristeza. (400) [1, 7]
54 – 86 Angustiarme. (401) [1]
54 – 87 Sentirme solo. (402) [4]
54 – 88 Angustia. (403) [1]
54 – 89 Angustia. (405) [1]
54 – 90 Tener más problemas. (406) [2]
54 – 91 Llorar de pena. (408) [1]
54 – 92 Amargarme. (409) [1]
54 – 93 Ser infeliz. (410) [7]
54 – 94 Preocuparme. (411) [1]
54 – 95 Angustia. (412) [1]

- 54 – 96 Agobiarme. (413) [1]
- 54 – 97 Empeorar las cosas. (417) [2]
- 54 – 98 Empeorar más las cosas y agobiarme. (427) [1, 2]
- 54 – 99 Odio hacia los demás. (428) [10]
- 54 – 100 Tengo ganas de masturbarme. (429) [10]
- 54 – 101 Me siento solo y aburrido. (430) [4]
- 54 – 102 Perder el tiempo. (431) [10]
- 54 – 103 Recuerdos negativos. (432) [9]
- 54 – 104 Silencio. (433) [10]
- 54 – 105 Amargarme. (435) [1]
- 54 – 106 Descansar. (436) [8]
- 54 – 107 Enfadarme. (437) [1]
- 54 – 108 Recordar cosas y agobiarme. (439) [1]
- 54 – 109 Aburrirme. (441) [10]
- 54 – 110 Angustia. (442) [1]
- 54 – 111 Amargarme más. (443) [1]
- 54 – 112 Amargarme. (444) [1]
- 54 – 113 Cabrearme más. (446) [1]
- 54 – 114 Castigarme a mí mismo y destruirme. (447) [5]
- 54 – 115 Dar vueltas a las cosas sin encontrar salida, cansarme y no poder estudiar. (448) [6]
- 54 – 116 Complicarme la vida, agobiarme más y preocupar a los que me quieren. (449) [1, 2, 4]
- 54 – 117 Romper la continuidad y no tener en cuenta a los amigos. (450) [6]
- 54 – 118 No puedo relajarme y me creo problemas. (451) [2]
- 54 – 119 Entristecerme, agobiarme y sueño. (455) [1, 7]

- 54 – 120 Me quedo muy preocupado y serio, porque empiezo a pensar en lo que es la vida. (456) [1, 8]
- 54 – 121 Cabrearme, encelarme y ganas de hacer una escabechina. (457) [1, 10]
- 54 – 122 Malos recuerdos, enfados y cabreos. (460) [1, 9]
- 54 – 123 Pensar en las vivencias de mi infancia. (461) [9]
- 54 – 124 Amargura por verme tan egoísta. (463) [1]
- 54 – 125 Concentrarme y pensar en mí mismo. (465) [8]
- 54 – 126 Agobio y envidia. (467) [1, 2]
- 54 – 127 Desánimo y desaliento. (468) [7]
- 54 – 128 Amargarme y destrozarme y me invaden deseos de hacer algo muy malo. (469) [1, 5, 9]
- 54 – 129 Agobiarme, enfurecerme y preocuparme. (470) [1]
- 54 – 130 Una absurda tontería, porque me doy cuenta de que debería abrirme a los demás. (471) [8]
- 54 – 131 Sacar y rumiar todos los problemas de la vida que he pasado hasta ahora. (472) [9]
- 54 – 132 Que me ignoren y me amargo más. (475) [1, 9]
- 54 – 133 Enfadarme y culpar a los demás. (476) [1, 10]
- 54 – 134 Angustiar-me, sacarme defectos y pensar que todo me va a salir mal. (480) [1, 9, 10]
- 54 – 135 Destruirme mi vida y aumentar mis problemas. (483) [2, 5]
- 54 – 136 Angustiar-me y pensar que yo en esta vida no sirvo y no voy a hacer nada, que soy un desgraciado e inservible, como un trasto viejo. (484) [1, 2, 9, 10]
- 54 – 137 Nada positivo, sino que me engaño a mí mismo y siento una soledad intensa. (486) [9]
- 54 – 138 Crearme más problemas. (487) [2]
- 54 – 139 Aburrirme y agobiarme. (489) [1]

54 – 140 Obsesionarme, pensando en la masturbación y en las niñas y otras cosas. (490) [7, 10]

54 – 141 Enfadarme y ponerme testarudo. (491) [1]

54 – 142 Amargarme y enfadarme. (492) [1]

54 – 143 Más problemas. (496) [2]

54 – 144 Duplicar el problema. (498) [2]

54 – 145 enfadarme conmigo mismo y con los demás. (499) [1]

54 – 146 Tristeza y agobio. (500) [1, 7]

54 – 147 Estar más agobiado y hay algunos problemas que quisiera contar ya en este momento. (502) [1]

54 – 148 Enfadarme y pensar cosas como éstas: irme de casa a la selva o a la legión y no estudiar más. (503) [1, 9, 10]

54 – 149 Angustiarme, apenarme y sentirme más solo. (509) [1, 9]

54 – 150 Enfadarme conmigo mismo y sentirme peor. (505) [1, 2]

54 – 151 La paz y tranquilidad. (506) [8]

54 – 152 Irme a la depresión y eso me lleva a la masturbación. (507) [9, 10]

54 – 153 Angustia, tristeza, amargura y agobio. (509) [1, 7]

54 – 154 Recordar y rumiar problemas. (510) [9]

54 – 155 Levantar mi ánimo para estudiar. (516) [8]

54 – 156 Aburrirme y ponerme triste. (518) [7]

54 – 157 Perjudicarme y consumirme con agobios. (520) [1, 5]

54 – 158 Olvidarme de los problemas. (521) [8]

54 – 159 Enfadarme y no relacionarme con nadie. (524) [1, 4]

54 – 160 Empeorar y destruirme. (525) [2, 5]

54 – 161 Angustiarme. (526) [1]

54 – 162 Empeorar las cosas. (527) [2]

54 – 163 Engañarme a mí mismo. (528) [10]

54 – 164 Agobiarme. (529) [1]

- 54 – 165 Enfadarme y ponerme más triste. (530) [1, 7]
- 54 – 166 Ponerme peor y sentirme más angustiado. (532) [1, 2]
- 54 – 167 Un arrepentimiento. (534) [8]
- 54 – 168 Ponerme más triste. (535) [7]
- 54 – 169 Cabrearme. (536) [1]
- 54 – 170 Alegrarme de mí mismo. (538) [8]
- 54 – 171 Enfadarme y me llevo varias horas para que se me pase el mosqueo. (542) [1]
- 54 – 172 Sentirme agobiado y solo. (543) [1, 9]
- 54 – 173 Sentirme extraño. (544) [10]
- 54 – 174 Preocuparme y perder los ánimos. (546) [7]
- 54 – 175 Meterme en más problemas y no ayudarme. (548) [2]
- 54 – 176 Sentirme mal. (550) [1]
- 54 – 177 Me siento aburrido y quiero que alguien me ayude. (551) [10]
- 54 – 178 Agobiarme, sentirme mal, pues, no tengo mi conciencia muy tranquila. (553) [1, 7]
- 54 – 179 Relajación y además me gusta pensar. (554) [8]
- 54 – 180 Perder el tiempo. (556) [10]
- 54 – 181 No me abro a los demás y soy bastante estúpido. (559) [4]
- 54 – 182 Recordar cosas del pasado y removerlas. (567) [9]
- 54 – 183 Agobiarme. (568) [1]
- 54 – 184 Crearme más problemas. (574) [2]
- 54 – 185 Enfadarme. (576) [1]
- 54 – 186 Volver atrás para nada. (582) [9]
- 54 – 187 Destrozarme más en mi forma de ser. (583) [5]
- 54 – 188 Agobiarme, amargarme e incluso llorar. (620) [1]
- 54 – 189 Ponerme nervioso y empiezo a sudar. (622) [1, 10]

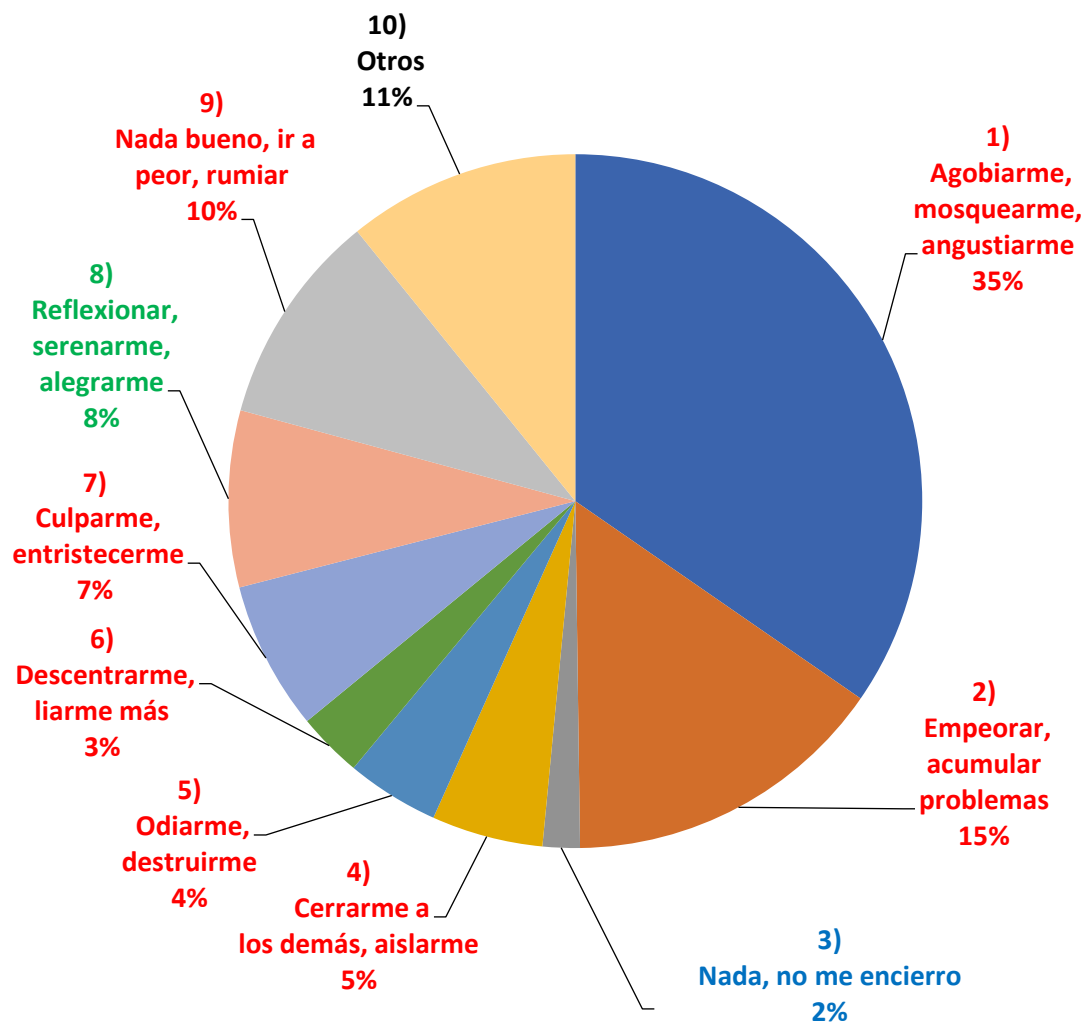
54 – 190 Pensar en ella, en la amiga que está muy buena y no me la puedo ligar. (623) [10]

54 – 191 Me gusta hablar conmigo mismo, cuando estoy agobiado, porque consigo relajarme. (625) [8]

54 – 192 Pensar en lo peor de un problema. (628) [1]

54 – 193 Pensar en cosas malas. (630) [9]

Frases in 54: Cuando me encierro en mí mismo, sólo consigo...



Frecuencias y porcentajes

1) Agobiarme, mosquearme, angustiarme.....	80=35%
2) Empeorar, acumular problemas.....	35=15%
3) Nada, no me encierro.....	4= 2%
4) Cerrarme a los demás, aislarme.....	12= 5%
5) Odiarme, destruirme.....	10 = 4%
6) Descentrarme, liarme más.....	7 = 3%
7) Culparme, entristecerme.....	16 = 7%
8) Reflexionar, serenarme, alegrarme.....	19 = 8%
9) Nada bueno, ir a peor, rumiar.....	23 = 10%
10) Otros.....	25 = 11%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Atosigarme y empeorar	79%
(Frasas 1,2,4,5,6,7 y 9)	
Enfoque positivo del problema	8%
(Frasas 8)	
No me encierro	2%
(Frase 3)	
Otros	11%

Conclusiones Frase 54

Un porcentaje muy alto con **79%** afirma agobiarse, atosigarse y empeorar.¹ El **8%** asegura que dan un enfoque positivo al problema.² El **2%** manifiesta que no se encierra en sí mismo.³ El **11%** dan respuestas evasivas o imprecisas.

1)" Pon tu cara hacia el sol y no podrás ver las sombras." Helen Keller

2)" En la vida no hay soluciones, sino fuerzas en marcha. Es preciso crearlas, y las soluciones vienen." A. de Saint-Exupéry).

3)" *Quien sabe resolver problemas es menos eficiente que quien sabe evitarlos.*" Luis Señor

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) *"Sólo hay una pequeña parte del universo de la que sabrás con certeza que puede ser mejorada, y esa parte eres tú."* Aldous Huxley
- 2) *"Ni siquiera el mejor explorador del mundo hace viajes tan largos como aquel hombre que desciende a las profundidades de su corazón".* Julien Green
- 3) *"Para la mayoría de los hombres la vida consiste en buscar el sobre de papel manila adecuado en el que meterse a sí mismos."* Clifton Fadiman
- 4) *"Las emociones inexpresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas."* Sigmund Freud
- 5) *"Rumiando obsesivamente nuestros problemas "construimos un camino hacia la depresión."* Peter Kinderman.
- 6) *"Los pensamientos obsesivos son leña que alimenta el fuego de la ira, un fuego que sólo podrá extinguirse contemplando las cosas desde un punto de vista diferente."* Daniel Goleman
- 7) *"Asegúrate que tu peor enemigo no vive entre tus dos orejas."* Laird Hamilton.
- 8) *"Llamo rumiantes a los hombres que se pasan rumiando la miseria humana, preocupados de no caer en tal o cual abismo."* Miguel de Unamuno
- 9) *"Ahora bien, el hecho de pensar bien las cosas puede ser una gran cualidad, por supuesto. Pero ser una persona que repiensa todo el tiempo, puede terminar convirtiéndose en alguien que se detiene en la vida, alguien que se autosabotea las cosas buenas que suceden."* Ignacio Rojas
- 10) *"Otra trampa en la que he caído muchas veces, que me ha estimulado el pensamiento excesivo, es que me he perdido en los miedos acerca de situaciones*

específicas de mi vida. Y así mi mente ha creado escenarios de desastre, que podrían pasar si actúo de determinada manera.” Ignacio Rojas

11) “La paciencia y perseverancia tienen un efecto mágico con el que las dificultades desaparecen y los obstáculos se desvanecen.” John Quincy Adams.

12) “En medio del caos también hay oportunidad.” Sun Tzu.

13) “Incluso la noche más oscura terminará con la salida del sol.” Victor Hugo.

14) “Cambia tus pensamientos y cambias el mundo.” Norman Vincent Peale

15) “Usa el dolor como una piedra en tu camino, no como una zona para acampar.” Alan Cohen.

6

Frases in 168) Me hago sufrir por...

Claves

- 1) Rumiar mis problemas sexuales
- 2) Complejos tontos no me acepto
- 3) Miedo al fracaso
- 4) Nada, nunca
- 5) Entregar malas notas a mi padre
- 6) Cometo errores, estudios
- 7) Cosas sexuales y poca información
- 8) Separación de mis padres
- 9) Problemas familiares
- 10) Otros

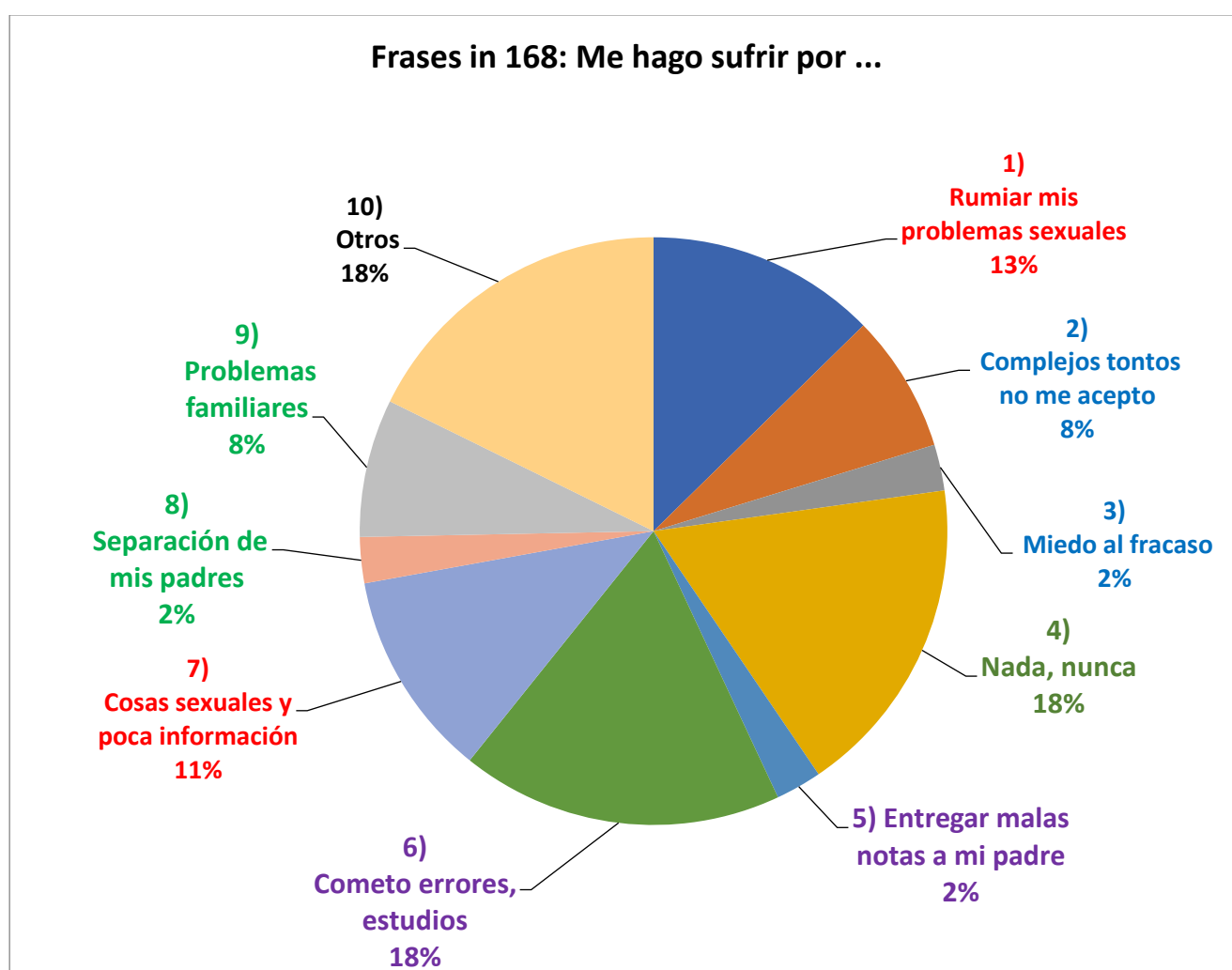
Respuestas

- 168 – 1 Porque pienso que voy a fracasar. (2) [3]
- 168 – 2 Bastantes veces, al rumiar mis problemas, pero es peor, porque me agobio un montón. (3) [1]
- 168 – 3 Por complejos tontos, pero ya se me van quitando con la musicoterapia. (4) [2]
- 168 – 4 Cuando me dejan en ridículo públicamente. (5) [10]
- 168 – 5 Con nada, pues, olvido fácilmente las cosas. (6) [4]
- 168 – 6 Por mis problemas. (7) [1]
- 168 – 7 No, pues, intento superarme pronto. (9) [4]
- 168 – 8 Con algunos problemas, pero no remedio nada. (11) [1]
- 168 – 9 Cuando recibo las notas y tengo que enseñarlas a mis padres. (28) [5]
- 168 – 10 Mis ideales utópicos, pues, no consigo muchas cosas y luego me deprimó. (33) [10]
- 168 – 11 Cuando me salen las cosas mal y me doy cuenta de que he hecho mal alguna cosa. (34) [6]
- 168 – 12 Por nada, pues, los sufrimientos vienen solos, sin necesidad de buscarlos. (39) [4]
- 168 – 13 Con mi físico, pues, no me acepto como soy, y, aunque veo que no arreglo nada, no puedo evitarlo. (44) [2]
- 168 – 14 Cuando me pasa algo malo, como notas, peleas etc. (45) [6]
- 168 – 15 Con el sexo y sus consecuencias. (48) [1]
- 168 – 16 Con ideas que se me meten en la cabeza, me obsesionan y estoy todo el día rumiándolas y machacándome con un agobio tan inútil. (52) [1]
- 168 – 17 Con mis amigos, cuando me enfado. (55) [10]
- 168 – 18 Cuando tengo deseos de algo imposible. (56) [10]
- 168 – 19 Nunca, porque quiero vivir en armonía conmigo mismo. (57) [4]

- 168 – 20 Para llamar la atención y se fijen en mí. (58) [10]
- 168 – 21 Procuro no hacerme sufrir, pues, las penas y sufrimientos de la vida vienen sin llamarlos. (63) [4]
- 168 – 22 No, nunca. (71) [4]
- 168 – 23 Nunca por mi propia voluntad. (83) [4]
- 168 – 24 Sí, a veces, por lo que te dije en la pregunta 167. (85) [10]
- 168 – 25 No, pues, no soy un “masoca”. (86) [4]
- 168 – 26 Cuando me “deprimo”, al ver los problemas de mis padres separados, pues, no se quieren y el mundo se me cae encima, sin poder yo hacer nada para poder evitarlo, pero, aun así, yo quiero vivir. (87) [8]
- 168 – 27 Con mis propios pensamientos, pues, me obsesiono una y otra vez, sin poder salir de ese círculo vicioso, que tanto me agobia y desgasta mis energías. (89) [1]
- 168 – 28 Cuando algo no me sale bien. (90) [10]
- 168 – 29 Por tonterías de adolescente. (92) [2]
- 168 – 30 Cuando tengo que leer en clase, pues, es superior a mis fuerzas, ya sabes el por qué. (93) [3]
- 168 – 31 Por causa de la chica de mi vida, pues, la puedo perder o me la pueden robar, lo que rompería para siempre mi corazón. Ya ves que estoy locamente enamorado, aunque ya lo podías suponer por las cosas que te he contado. (95) [10]
- 168 – 32 Por nada. (97) [4]
- 168 – 33 No me hago sufrir. (98) [4]
- 168 – 34 Por casi nada. (99) [4]
- 168 – 35 Cuando me enfado con mis padres. (100) [9]
- 168 – 36 A mí mismo tontamente. (102) [10]
- 168 – 37 Por mi mal genio. (400) [10]
- 168 – 38 Problemas familiares. (402) [9]
- 168 – 39 Por el deporte. (405) [10]

- 168 – 40 Casi nada. (406) [4]
- 168 – 41 Por los estudios. (409) [6]
- 168 – 42 Por los estudios. (410) [6]
- 168 – 43 No me hago sufrir. (411) [4]
- 168 – 44 Cuando pienso en lo que sufre mi madre por mí. (412) [9]
- 168 – 45 Los estudios, pues, me agobio mucho. (414) [6]
- 168 – 46 Algunas cosas del sexo por mala información que me han dado los amigos. (438) [1, 7]
- 168 – 47 Mi futuro incierto, qué voy a ser... me casaré o no, aunque eso lo dejamos, ya se verá a su tiempo y también sufro, cuando me culpan de algo. (446) [10]
- 168 – 48 Por las notas y la sexualidad. (447) [6, 7]
- 168 – 49 Mis experiencias sexuales, para no haber caído en la trampa, pero ya son cosas pasadas. (450) [1, 7]
- 168 – 50 Cuando estoy intranquilo por los exámenes. (451) [6]
- 168 – 51 Por mi futuro y pensando en la muerte. (455) [10]
- 168 – 52 Cuando me rechazan o suspendo un examen. (456) [6]
- 168 – 53 Porque no estudio y por el problema tan gordo por haber probado a hacer una cosa que no debí haberla hecho nunca, porque desde entonces me la hago todos los días y aunque me agobio, no me lo puedo quitar. (460) [1, 6, 7]
- 168 – 54 No me hago sufrir. (461) [4]
- 168 – 55 Los exámenes finales de curso. (462) [6]
- 168 – 56 Por decir palabrotas y mentiras. (466) [10]
- 168 – 57 Los estudios y cuando veo triste a un familiar. (523) [6, 9]
- 168 – 58 Por mi timidez tan grande que, a veces, parece que soy un atontado o anormal. (524) [2]
- 168 – 59 La sexualidad y todo ese rollo. (526) [7]
- 168 – 60 El pensar en que se va a morir mi abuelo. (527) [10]

- 168 – 61 Por enfadarme con mi madre. (529) [9]
- 168 – 62 Cuando llegan las notas y me amargo. (530) [6]
- 168 – 63 El agobio de la sexualidad. (533) [1, 7]
- 168 – 64 Los estudios y mis padres. (536) [5, 9]
- 168 – 65 Los estudios y la sexualidad. (537) [6, 7]
- 168 – 66 La masturbación, tacos y los cates. (538) [6, 7]
- 168 – 67 Por estar gordo, pues, me rechazan por eso. (553) [2]
- 168 – 68 Mi físico y mis pensamientos sexuales malos. (554) [2, 7]



Frecuencias y porcentajes

1) Rumiar mis problemas sexuales.....	10=13%
2) Complejos tontos, no me acepto	6= 8%
3) Miedo al fracaso	2= 2%
4) Nada, nunca.....	14=18%
5) Entregar malas las notas a mi padre.....	2= 2%
6) Cometo errores estudios.....	14=18%
7) Cosas sexuales y poca información.....	9= 11%
8) Separación de mis padres.....	2 = 2%
9) Problemas familiares	6= 8%
10) Otros.....	15=18%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Obsesiones sexuales, falta información 24%

(Fases 1 y 7)

No me hago sufrir por nada 18%

(Frase 4)

Ser miedoso y acomplejado 10%

(Frases 2 y 3)

Dificultades familiares, divorcio padres 10%

(Frases 8 y 9)

Problemas con los estudios 20%

(Frases 5 y 6)

Otros 18%

(Frase 10)

Conclusiones Frase 168

El **24%** afirman que se hacen sufrir por obsesiones sexuales y también por falta de información.¹ Un **18%** manifiestan no hacerse sufrir por nada.² El **10%** se hacen sufrir a sí mismo por ser miedosos y acomplejados.³ El **10%** sufren por las dificultades familiares y la separación de sus padres.⁴ El **20 %** sufren por problemas relacionados con los estudios. Finalmente un porcentaje alto **18%** dan respuestas evasivas o poco claras.

1) *"Un error es una excelente oportunidad para aprender y avanzar."*
Alvarorodrigues.org

2) *"Plantearse los menos problemas posibles es la única manera de resolverlos."* Jean Cocteau

3) *"Con los años he aprendido que cuando una toma una decisión, el miedo disminuye; saber lo que hay que hacer hace que el miedo desaparezca."* Rossa Parks

4) *"Tomó años darme cuenta de que el divorcio de mis padres no había sido mi culpa."*
Kurt Cobain

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 es hasta que estamos perdidos que comenzamos a comprendernos a nosotros mismos."* Henry David Thoreau

2) *"La vida es una obra de teatro que no permite ensayos; por eso canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida...antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos."* Charles Chaplin

- 3) *"La risa es un tónico, un alivio, un respiro que permite apaciguar el dolor."* Charles Chaplin
- 4) *"Podemos tirar piedras, quejarnos sobre ellas, pisarlas o construir con ellas."* William Arthur Ward.
- 5) *"Aprendió tanto de sus errores que cuando tropezaba, en lugar de caer, volaba."* Álex Rovira
- 6) *"Incluso la noche más oscura terminará con la salida del sol."* Victor Hugo.
- 7) *"Pon tu cara hacia el sol y no podrás ver las sombras."* Helen Keller.
- 8) *"A veces nuestra luz se apaga, pero se enciende de nuevo en una llama instantánea por el encuentro con otro ser humano."* Albert Schweitzer.
- 9) *"Acepta. No es resignación, pero nada te hace perder más energía que el resistir y pelear contra una situación no puedes cambiar."* Dalai Lama
- 10) *"Si comienzas a entender lo que eres sin intentar cambiarlo, lo que eres se somete a una transformación."* Jiddu Krishnamurti.
- 11) *"Debes amarte a ti mismo antes de amar a otra persona. Al aceptarte a ti mismo y lo que eres, tu simple presencia hace a otros felices."* Buddha
- 12) *"Una persona no puede estar cómoda sin su propia aprobación."* Mark Twain.
- 13) *"El crecimiento comienza cuando comenzamos a aceptar nuestras propias debilidades."* Jean Vanier.

7

Frases in 169) Necesito ayuda para...

Claves

- 1) Solucionar problemas íntimos, familia, sexo
- 2) Mejorar en estudios
- 3) Superar complejos, timidez
- 4) Por ahora no la necesito
- 5) Mejorar mi persona

- 6) Vivir relación sana con chicas
- 7) Crecer en armonía, aceptarme
- 8) Conocerme mejor
- 9) Vivir feliz y a tope mi vida
- 10) No cometer graves errores
- 11) Vivir mi fe con plenitud
- 12) Otros

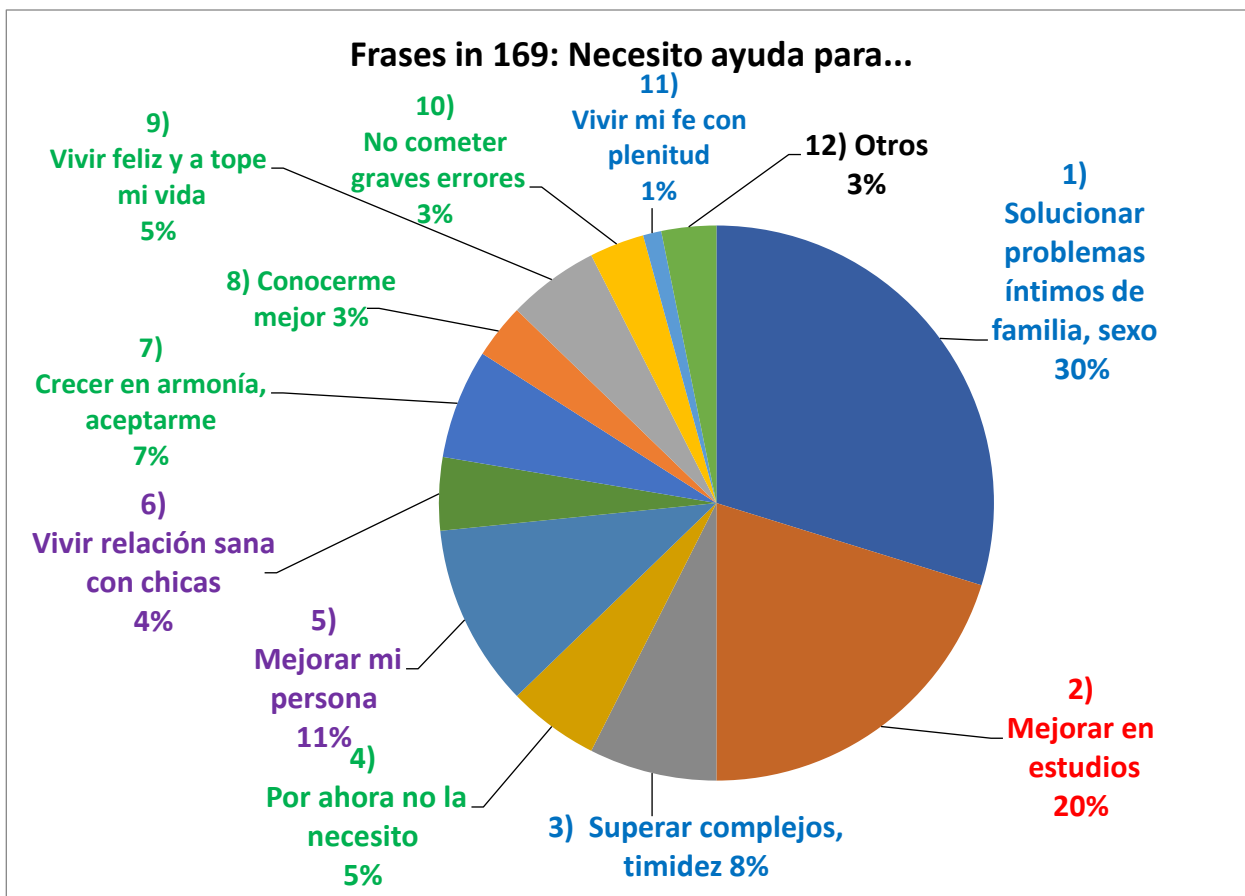
Respuestas

- 169 – 1 Para superarme. (2) [5]
- 169 – 2 Vivir mi fe con plenitud. (3) [11]
- 169 – 3 Tener más voluntad. (4) [5]
- 169 – 4 Mejorar mi vida como persona. (5) [5, 12]
- 169 – 5 Ligar con chicas y conseguir que me las presenten. (6) [6]
- 169 – 6 Solucionar algunos problemas. (7) [1]
- 169 – 7 Seguir creciendo y manteniéndome fuerte moralmente. (9) [7]
- 169 – 8 Superar mis problemas. (11) [1]
- 169 – 9 Concentrarme y liberarme de problemas. (28) [1]
- 169 – 10 Mejorar mi personalidad. (33) [5]
- 169 – 11 Superar problemas, como la convivencia con mis padres. (34) [1]
- 169 – 12 Animarme y comprenderme, pues, así me abro con facilidad y me ayudan en mis problemas íntimos. (39) [1, 7]
- 169 – 13 Cambiar mi físico o ayudarme para que me acepte. (44) [7, 12]
- 169 – 14 Sacar mejores notas, pues, quiero sobresaliente de media. (45) [2]

- 169 – 15 Salir de mis fuertes agobios, causados por los estudios y por la sexualidad. (48) [1, 2]
- 169 – 16 Divertirme y saber hacerme amigos. (52) [12]
- 169 – 17 Nada, pues, yo quiero ayudar. (55) [4]
- 169 – 18 En el aspecto de salir con chicas para hacerlo con dignidad y respeto, pues, me dejo llevar fácilmente por el ambiente y hago como todos, aprovecharme de ellas todo lo que puedo y aún más. (56) [6]
- 169 – 19 Seguir creciendo en armonía interior, evitando que me dañen por dentro los problemas de la vida, pues, he descubierto en la musicoterapia que eso es lo más importante de la vida. (57) [7]
- 169 – 20 Vivir mi vida feliz y a tope. (58) [9]
- 169 – 21 Mejorar mi vida y mis estudios. (63) [2, 9]
- 169 – 22 Para todo, pues, soy un niño y necesito apoyo y orientación para no cometer graves errores en mi vida. (71) [10]
- 169 – 23 Relacionarme en la vida y ser feliz. (83) [9]
- 169 – 24 Solucionar mis problemas íntimos. (85) [1]
- 169 – 25 Vivir la vida en plenitud y armonía. (86) [7, 9]
- 169 – 26 Superar mis depresiones y angustias por los problemas de mis padres y por los estudios. (87) [1]
- 169 – 27 Integrarme a mí mismo, en mi familia y en la sociedad, pues, me siento un bicho raro, anormal y como fuera de la órbita de este mundo. (89) [3, 5, 7, 8]
- 169 – 28 Los estudios y para resolver mis problemas. (90) [1]
- 169 – 29 Salir adelante en mi vida personal. (92) [5]
- 169 – 30 Mejorar mi relación social, y seguir conociéndome a mí mismo con la musicoterapia. (93) [8]
- 169 – 31 No necesito ayuda, pues, creo que puedo salir adelante solo. (95) [4]
- 169 – 32 Aprender a conocerme y a vivir feliz. (97) [8, 9]

- 169 – 33 Mejorar mis estudios, solucionar mis problemas y aprender a vivir mejor y convivir. (98) [1, 2]
- 169 – 34 Nada, pues, mis problemas los puedo solucionar yo solo. (99) [4]
- 169 – 35 Estudiar mejor. (100) [2]
- 169 – 36 Muchas cosas y problemas íntimos de adolescente. (102) [1]
- 169 – 37 Estudiar mejor. (400) [2]
- 169 – 38 Llevar una vida mejor, pues, me siento un infeliz, bastante rechazado porque soy raro y muy creído y además necesito mucha ayuda para solucionar mi vida familiar intoxicada, donde todos estamos contagiados de lo mismo, por causa de mis padres. Mi padre es indiferente y mi madre una beata tontorrón y amargada. (402) [1, 3, 5]
- 169 – 39 El estudio y la sexualidad. (405) [1, 2]
- 169 – 40 Hacer un hábito de estudios. (406) [2]
- 169 – 41 Solucionar mis problemas. (409) [1]
- 169 – 42 Quitarme problemas como la masturbación. (410) [1]
- 169 – 43 Resolver mis problemas íntimos y sexuales. (411) [1]
- 169 – 44 Superar la masturbación y solucionar los problemas de mi casa que son muchos y graves. (412) [1]
- 169 – 45 Salir de mis problemas. (414) [1]
- 169 – 46 Mejorar mis estudios. (438) [2]
- 169 – 47 Creo que me puedo arreglar solo, aunque es mejor estar acompañado y dejarse ayudar. (446) [4]
- 169 – 48 Los estudios y la sexualidad. (447) [1, 2]
- 169 – 49 Solucionar mis problemas y errores sexuales y las relaciones con mi novia. (450) [1, 6]
- 169 – 50 Controlar mis cabreos, cuando suspendo o me riñen. (451) [5]
- 169 – 51 Contar mi vida más íntima, pues, lo necesito urgentemente para no seguir pagando los platos rotos por mis fallos morales, errores sexuales, egoísmos y mentiras. (455) [1, 5, 10]

- 169 – 52 Estudiar más y resolver mis errores sobre el sexo. (456) [1, 2]
- 169 – 53 Estudiar más y aprender cosas fundamentales para la vida, superarme en el problema sexual que te conté, pues, lo estoy volviendo a tener de nuevo y con más fuerza, pero después me amargo y agobio un montón. ¡Entrevista urgente! (460) [1, 2, 10]
- 169 – 54 Vencer mi timidez y vergüenza, porque me estoy agobiando cada día más. (461) [3]
- 169 – 55 Superar mi timidez, pues, me dicen que parezco un poco atontado ante las niñas y sufro bastante. (462) [3]
- 169 – 56 Superarme en lo de las palabrotas, las mentiras y sobre todo, en la sexualidad, pues, me agobio. (466) [1, 5]
- 169 – 57 Para que deje de creermelo de que soy estéril, pues, esa idea me agobia mucho y si no me la quito, creo que me va a volver loco y también en los estudios. (523) [1, 2]
- 169 – 58 Para ser menos tímido y estudiar mejor. (524) [2, 3]
- 169 – 59 Los estudios. (527) [2]
- 169 – 60 Los estudios. (529) [2]
- 169 – 61 Hablar de mis problemas íntimos, pues, soy tímido y no me atrevo y para resolver mis dudas en el estudio. (530) [1, 3]
- 169 – 62 Recuperarme en estos problemas: tabaco, sexo, niñas y mis problemas con las niñas en el autobús. (533) [1, 6]
- 169 – 63 Los estudios, las niñas y la sexualidad. (536) [1, 2]
- 169 – 64 Estudiar mejor. (537) [2]
- 169 – 65 Por ahora para nada, pues, ya me has ayudado tú. (538) [4]
- 169 – 66 Solucionar mis complejos por la gordura. (553) [3]
- 169 – 67 Triunfar en los estudios y quitarme los agobios de la sexualidad, aunque ya, sólo un poco. (554) [1, 2]



Frecuencias y porcentajes

1) Solucionar problemas íntimos, familia, sexo.....	28=30%
2) Mejorar en estudios.....	19=20%
3) Superar complejos, timidez.....	7= 9%
4) Por ahora no la necesito.....	5 = 5%
5) Mejorar mi persona.....	10=11%
6) Vivir relación sana con chicas.....	4 = 4%
7) Crecer en armonía, aceptarme.....	6 = 7%
8) Conocerme mejor.....	3 = 3%
9) Vivir feliz y a tope mi vida.....	5 = 5%
10) No cometer graves errores.....	3 = 3%
11) Vivir mi fe con plenitud.....	1 = 1%
12) Otros.....	3 = 3%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Orientación en mis problemas y complejos **39%**

(Frasas 1 y 3)

Orientar mejor los estudios **20%**

(Frase 2)

Armonizar mi vida, conocerme y ser feliz **18%**

(Frasas 7,8,9 y 10)

Mejorar mi persona y relaciones sanas con niñas **15%**

(Frasas 5 y 6)

Por ahora no necesito ayuda **5%**

(Frase 4)

Otros **3%**

(Frasas 12)

Conclusiones Frase 169

Un **39%** Manifiestan necesitados de orientación en sus problemas.¹ El **20%** necesitan orientar mejor los estudios.² y **18%** armonizar su vida, conocerse mejor para ser felices.³ El **15%** necesitan mejorar como personas y también las relaciones con las niñas.⁴ El **5%** no necesitan ayuda de momento, son felices en la vida.⁵ Y el **3%** dan respuestas evasivas o poco claras.

1)“La vida es una sucesión de lecciones que deben ser vividas para ser entendidas.” Helen Keller

2)” Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.” Albert Einstein

3)a “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

3)b” Uno debe conocerse a sí mismo. Aún si esto no sirviera para descubrir la verdad, al menos es útil como regla de vida, y por lo tanto no hay nada mejor.” Blaise Pascal

4) *"Se supone que los desafíos de la vida no están para paralizarte; están para ayudarte a descubrir quién eres."* Bernice Johnson Reagon.

5) *"Sólo hay un camino hacia la felicidad y es dejar de preocuparse de las cosas que están más allá del poder de nuestra voluntad."* Epicteto

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 mantiene su equilibrio y sentido de seguridad solo si se mueve hacia delante."* Maxwell Maltz.

2) *"Aprende a ser feliz con lo que tienes mientras persigues lo que quieres."* Jim Rohn.

3) *"Hemos aprendido a expresar los más delicados matices del sentimiento al penetrar más profundamente en los misterios de la armonía."* Robert Schumann

4) *"Si quieres triunfar en la vida, haz de la perseverancia tu amigo del alma, de la experiencia tu sabio consejero, de la advertencia tu hermano mayor y de la esperanza tu genio guardián."* Joseph Addison.

5) *"La gema no puede ser pulida sin fricción, ni el hombre perfeccionado sin pruebas."* Proverbio chino.

6) *"Los obstáculos no son más que un condimento del triunfo."* Mark Twain.

7) *"Si tu barco no viene a salvarte, nada hacia él para encontrarlo."* Jonathan Winters.

8) *"Vivir en armonía con el universo es vivir lleno de alegría, amor y abundancia."* Shakti Gawain

9) *"La aceptación de lo que ha ocurrido es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia."* William James.

10) *"Allí donde reinan la quietud y la meditación, no hay lugar para las preocupaciones ni para la disipación". Francisco de Asís*

11) *"No fuisteis criados para vivir como bestias sino para seguir en pos de la virtud y la sabiduría." Dante Alighieri.*

12) *"Aprender es como remar contra corriente: en cuanto se deja, se retrocede." Edward Benjamin Britten.*

13) *"Cuando pierdes contacto con la quietud interior, pierdes contacto contigo mismo. Cuando pierdes contacto contigo mismo, te pierdes en el mundo." Eckhart Tolle*

14) *"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*

15) *"Vísteme de hermosura el pensamiento, serenidad, perennemente unida al árbol de mi vida a contra viento." Blas de Otero*



Área 20**Examen del PAN****Frases****55, 171, 57, 173, 58, 175, 59, 177****Introducción**

“El análisis transaccional es un sistema de psicoterapia individual y social que se engloba ... Berne denomina exclusión de un tipo de estado del yo, sea Padre, Adulto o Niño.”

Aclaración previa**Examen del PAN.**

A los componentes de la personalidad según el Análisis Transaccional.

Berne los llamó **Padre, Niño y Adulto**:

P = El Padre incluye los juicios de valor, normas, críticas, prohibiciones, consejos y protecciones.

A = El Adulto incluye la idea que tenemos de cómo tendría que comportarse una persona adulta y formada. Se esperaría de ella que actuara con lógica, medida y equilibrio.

N = El Niño aglutina las emociones: llanto, risa, odio, amor, alegría, tristeza/ la intuición y la vida impulsiva – instintiva, era poco más o menos como el comportamiento infantil.”

*(Síntesis extraída de la obra: **¿Quiere sentirse bien?** De Andrés Senlle/ Ediciones CEAC, página 17 Barcelona, 1991)*

Frases in**55) Me siento manipulado por las ideas de...****Claves**

- 1) No me dejo manipular
- 2) Tv. publicidad, Medios, Redes...
- 3) Sexo
- 4) Padres y profesores
- 5) Partidos políticos
- 6) La Sociedad, el ambiente
- 7) Amigos / as, compañeros
- 8) Los demás, la gente, otros
- 9) Mí yo y forma de pensar
- 10) Otros

Respuestas

- 55 - Nada, no me siento manipulado. (1) [1]
- 55 – 2 La televisión. (2) [2]
- 56 – 3 Algunos grupos políticos. (3) [5]
- 55 – 4 La publicidad del sexo. (4) [2, 3]
- 55 – 5 La televisión, no soy íntegro. (5) [2]
- 55 – 6 La televisión. (6) [2]
- 55 – 7 El sexo. (7) [3]
- 55 – 8 Nadie. (9) [1]
- 55 – 9 La televisión. (10) [2]
- 55– 10 Estudiar. (14) [10]
- 55– 11 Mis padres. (16) [4]

- 55 – 12 De mis padres. (17) [4]
- 55 – 13 Nadie. (18) [1]
- 55 – 14 La gente que me rodea. (19) [8]
- 55 – 15 Mi profesor de religión. (22) [4]
- 55 – 16 Amigos y compañeros. (23) [7]
- 55 – 17 Los de derechas. (24) [5]
- 55 – 18 La televisión, a veces. (41) [2]
- 55 – 19 Los profesores de derechas, como D. Fulano. (45) [5]
- 55 – 20 Algunas personas. (47) [8]
- 55 – 21 La Televisión. (48) [2]
- 55 – 22 La televisión. (49) [2]
- 55 – 23 La sociedad y la tele. (50) [2, 6]
- 55 – 24 No me siento manipulado. (51) [1]
- 55 – 25 La televisión y por algunos amigos. (52) [2, 7]
- 55 – 26 La televisión. (53) [2]
- 55 – 27 Nadie. (54) [1]
- 55 – 28 Nadie. (55) [1]
- 55 – 29 La televisión y mucho. (56) [2]
- 55 – 30 Nadie. (57) [1]
- 55 – 32 Mis hermanos. (63) [10]
- 55 – 33 Nadie. (66) [1]
- 55 – 34 La sexualidad. (67) [3]
- 55 – 35 La Fe. (68) [10]
- 55 – 36 Los que no son cristianos. (71) [10]
- 55 – 37 No me siento manipulado. (83) [1]
- 55 – 38 Algunas personas. (84) [8]
- 55 – 39 Algunos niños. (85) [7]

55 – 40 Algunas personas. (86) [8]
55 – 41 El sexo. (87) [3]
55 – 42 El sexo. (88) [3]
55 – 43 Nadie. (89) [1]
55 – 44 Dominio de esta sociedad. (90) [6]
55 – 45 Por el sexo. (91) [3]
55 – 46 Algunas personas y por el sexo. (92) [3, 8]
55 – 47 Nadie. (93) [1]
55 – 48 Nadie. (95) [1]
55 – 49 Nadie. (97) [1]
55 – 50 No me siento manipulado. (98) [1]
55 – 51 Nadie. (99) [1]
55 – 52 Nadie. (100) [1]
55 – 53 Nadie. (101) [1]
55 – 54 Nadie. (102) [1]
55 – 55 Los demás. (155) [8]
55 – 56 Por mi forma de ser. (156) [9]
55 – 57 Por otros. (159) [8]
55 – 58 Los demás. (160) [8]
55 – 59 No lo sé. (161) [10]
55 – 60 No sé. (163) [10]
55 – 61 Por la política y los políticos. (165) [5]
55 – 62 Nadie. (166) [1]
55 – 63 No me siento manipulado. (169) [1]
55 – 64 Mis padres y mis mejores amigos. (171) [4, 7]
55 – 65 La sociedad. (172) [6]
55 – 66 Nadie. (200) [1]

55 – 67 Nadie. (201) [1]
55 – 68 La política. (202) [5]
55 – 69 Las ideas de algún compañero y por pasarlo bien. (203) [7]
55 – 70 No me siento manipulado. (204) [1]
55 – 71 Los mayores. No padres ni profesores (205) [10]
55 – 72 De la política. (206) [5]
55 – 73 Actuar, vestir, calzar y por el sexo. (208) [2, 3]
55 – 74 Algún compañero. (209) [7]
55 – 75 No me siento manipulado. (213) [1]
55 – 76 Los que conviven conmigo. (215) [8]
55 – 77 Los demás. (303) [8]
55 – 78 La televisión. (304) [2]
55 – 79 La televisión. (400) [2]
55 – 80 La televisión. (401) [2]
55 – 81 Mi hermana sobre la religión es muy negativa. (402) [10]
55 – 82 Mis compañeros. (403) [7]
55 – 83 Mi primo en el terreno sexual. (405) [2]
55 – 84 La sexualidad. (406) [2]
55 – 85 Política. (408) [5]
55 – 86 El sexo. (409) [3]
55 – 87 Nada, no estoy manipulado. (410) [1]
55 – 88 Mis amigos. (411) [7]
55 – 89 De nadie. (412) [1]
55 – 90 La sexualidad. (413) [3]
55 – 91 Sexualidad. (417) [3]
55 – 92 No me manipulan. (427) [1]
55 – 93 La tele. (428) [2]

- 55 – 94 La sexualidad. (429) [3]
- 55 – 95 La moda, la tele. (430) [2, 6]
- 55 – 96 Los demás. (431) [8]
- 55 – 97 Profesores y padres. (432) [4]
- 55 – 98 La tele. (434) [2]
- 55 – 99 Mis amigos. (435) [7]
- 55 – 100 La tele y medios de comunicación. (436) [2]
- 55 – 101 La televisión. (437) [2]
- 55 – 102 Mi padre y mi madre. (439) [4]
- 55 – 103 No me siento manipulado. (441) [1]
- 55 – 104 Nadie. (442) [1]
- 55 – 105 Nadie. (443) [1]
- 55 – 106 No me siento manipulado. (444) [1]
- 55 – 107 Mis propios pensamientos negativos, como que va a pasar algo a mi madre, se va a morir etc. (446) [9]
- 55 – 108 Mis amigos y de mis padres. (449) [4, 7]
- 55 – 109 El sexo, las fantasías eróticas, como querer besar y desnudar el cuerpo de cualquier chica que está buena físicamente. (450) [3]
- 55 – 110 Los muchos problemas y no puedo relajarme. (451) [9]
- 55 – 111 De cuando muera no sé a dónde iré. (455) [10]
- 55 – 112 El sexo y lo que eso es etc. (456) [3]
- 55 – 113 El deporte y por las películas (sexo). (457) [3,10]
- 55 – 114 La televisión. (460) [2]
- 55 – 115 Las cosas de marca. (461) [6]
- 55 – 116 Malos amigos y los que dicen picardías. (463) [7]
- 55 – 117 Sexualidad y las ideas de los amigos y profesores. (465) [3, 4, 7]
- 55 – 118 Nadie. (465) [1]

- 55 – 119 Algunos que me dejo manipular y llevar. (468) [8]
- 55 – 120 Nunca me he dejado manipular, yo hago lo que creo conveniente par mí y tengo mis ideas. (469) [1]
- 55 – 121 Algunos que no nombro para hacernos pajas y otras cosas de la sexualidad. (469) [3, 7]
- 55 – 122 Nadie, yo soy yo mismo y no me dejo llevar. (471) [1]
- 55 – 123 Algunos compañeros. (472) [7]
- 55 – 124 La televisión. (475) [2]
- 55 – 125 Amigotes del grupo, me dejo arrastrar y me rindo. (476) [7]
- 55 – 126 Algunos amigos. (489) [7]
- 55 – 127 Las cosas que me dicen mis compañeros que se hacen y yo me siento avergonzado porque no lo hago, pero me entra curiosidad por saber lo que es y hacerlo, pues, si no lo hago, dicen que soy un tonto y un mariquita. (483) [3, 7]
- 55 – 128 Muchísimo por mis amigos y mis padres, porque los amigos me dicen una cosa y mis padres otra distinta, y estoy en una gran duda inseguridad. (484) [4, 7]
- 55 – 129 Mis padres, pero, a veces hablo y sigo mis ideas. (486) [4]
- 55 – 130 Nadie, soy muy mandón y cuando pienso en algo, tiene que ser eso y si no, me enfado. (489) [1]
- 55 – 131 Las chicas y los amigos. (489) [7]
- 55 – 132 Los amigos sobre el sexo y las gamberradas. (490) [7]
- 55 – 133 La tele y la sexualidad. (491) [2, 3]
- 55 – 134 Las niñas, sobre todo una en concreto y el fútbol (492) [7]
- 55 – 135 Las niñas y los amigos gamberros. (494) [7]
- 55 – 136 El sexo. (496) [3]
- 55 – 137 Por las niñas. (498) [7]

- 55 – 138 Revistas porno y por las tías y esas cosas ... (499) [3]
- 55 – 139 Por nadie. (500) [1]
- 55 – 140 Sobre el hacer el amor con tías buenas, salir con niñas, ver películas porno y me dejo llevar por los amigos etc. (502) [3, 7]
- 55 – 141 La sexualidad con Fulano, pues, me dejo llevar por él. (503) [3, 7]
- 55 – 142 La tele, las chicas y la vida. (504) [2, 3]
- 55 – 143 Amigos que me convencen para no estudiar etc. (505) [7]
- 55 – 144 Mis amigos. (506) [7]
- 55 – 145 El juego, la sexualidad y la masturbación. (507) [3, 10]
- 55 – 146 Amigos y mi hermano. (509) [7, 10]
- 55 – 147 De los demás que me rodean. (510) [8]
- 55 – 148 Nadie. (513) [1]
- 55 – 149 Mis padres, no me dan opción a objetar nada. (516) [4]
- 55 – 150 Los compañeros. (518) [7]
- 55 – 151 Nada. (520) [1]
- 55 – 152 La televisión y algunos amigos. (521) [2, 7]
- 55 – 153 La sexualidad. (524) [3]
- 55 – 154 Mis amigos. (525) [7]
- 55 – 155 La televisión y mis amigos. (526) [2, 7]
- 55 – 156 La tele y mis amigos. (527) [2, 7]
- 55 – 157 De los demás. (528) [8]
- 55 – 158 Los compañeros. (530) [7]
- 55 – 159 El sexo y decir que no vale para nada. (532) [3]
- 55 – 160 No me siento manipulado. (533) [1]
- 55 – 161 El sexo. (534) [3]
- 55 – 162 Nadie. (535) [1]
- 55 – 163 Los malos amigos y las niñas. (536) [7]

55 – 164 Impresionar a las chicas. (537) [7]

55 – 165 Nadie, hago lo que quiero. (538) [1]

55 – 166 Nadie. (542) [1]

55 – 167 Malos amigos que me estropean. (543) [7]

55 – 168 La tele, el sexo, lo amigos malos. (544) [2, 3, 7]

55 – 169 Mis amigas, pero son buenas. (546) [7]

55 – 170 El sexo y algunos amigos. (548) [3, 7]

55 – 171 Amigos que me cambian mi vida. (550) [7]

55 – 172 Algunos amigos. (550) [7]

55 – 173 Los niños que están siempre hablando del sexo y a mí eso me afecta mucho. (553) [3, 7]

55– 174 Nadie, yo tengo ideas propias y me guío por personas responsables que me puedan ayudar. (554) [1]

55 – 175 Un compañero que me obliga y me manipula y estoy harto, porque si no, me pega. (556) [7]

55 – 177 Mis amigos. (566) [7]

55 – 178 Algunos niños de mi clase. (567) [7]

55 – 179 Las niñas guayas. (577) [7]

55 – 180 Algunos compañeros y sus mentiras. (582) [7]

55 – 181 Algunos profesores y amigos, incluso por mi hermano. (520) [4, 7, 10]

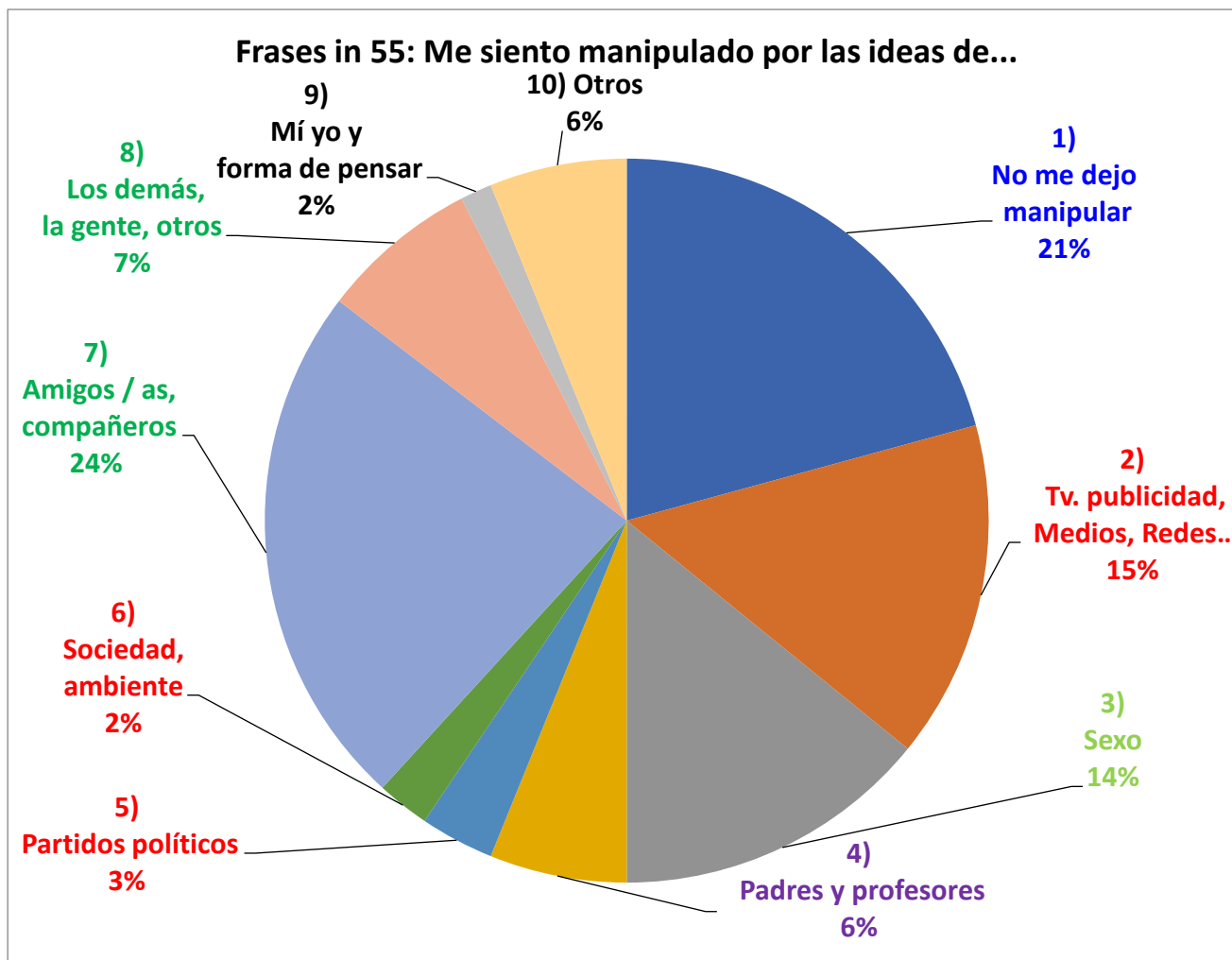
55 – 182 La tele y la radio. (622) [2]

55 – 183 Mis compañeros. (623) [7]

55 – 184 No soy persona que se deje manipular por otros. (625) [1]

55 – 185 Mi madre. (628) [4]

55– 186 Los mayores. (630) [8]



Frecuencias y porcentajes

1) No me dejo manipular.....	44=21%
2) Tv. publicidad, Medios, Redes.....	32=15%
3) Sexo.....	30=14%
4) Padres y profesores.....	13= 6%
5) Partidos políticos.....	7 = 3%
6) Sociedad, ambiente.....	5 = 2%
7) Amigos / as, compañeros.....	50 =24%
8) Los demás, la gente, otros.....	15 = 7%
9) Mí yo y forma de pensar.....	3 = 2%
10) Otros.....	13= 6%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Los iguales y la gente	31%
(Frases 7 y 8)	
Nadie me manipula	21%
(Frase 1)	
Medios, redes, ambiente los políticos	20%
(Frases 2, 5, 6)	
Sexualidad	14%
(Frase 3)	
Personas significativas padres y profesores	6%
(Frases 4)	
Otros	8%
(Frases 9 y 10)	

Conclusiones Frase 55

El **31%** afirman sentirse manipulados por los compañeros y también por la gente.¹ El **21%** aseguran que nadie les manipula.² Un **20%** se sienten manipulados por Medios, redes, ambiente y por los políticos.³ El **14%** afirman estar manipulados por el sexo y el placer.⁴ **6%** por padres y profesores.⁵ Un **8%** dan respuestas evasivas o no responden con claridad a la pregunta.

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

2) *"Bendito el que admira, pero no envidia. Sigue, pero no imita. Alaba, pero no adula. Lidera, pero no manipula."* Los refranes de mi abuela

3) *"La dependencia de las personas de la televisión es el hecho más destructivo de la civilización actual."* Robert Spaemann (¿1927-?) Filósofo alemán.

4) *"Los medios de comunicación han acostumbrado a ciertos sectores sociales a escuchar lo que «halaga los oídos»."* Juan Pablo II

5) *"Para manipular eficazmente a la gente, es necesario hacer creer a todos que nadie les manipula."* John Kenneth Galbraith

**Y ahora habla la sabiduría
(Frases 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) *“Siempre hay alguien que te dice lo que debes hacer, ya no existe el silencio, en todas partes hay ruido; si tú no estás con tus propios pensamientos, cómo vas a entender el sentido de las cosas, es imposible. Vivimos bajo una manipulación perversa, muy sutil.”*
Susanna Tamaro, Novelista italiana

2) *“Nunca debe el hombre lamentarse de los tiempos en que vive, pues esto no le servirá de nada. En cambio, en su poder está siempre mejorarlos.”* Thomas Carlyle

3) *"La televisión será la base de la opinión pública. Ha creado un mundo esquizofrénico en el que entre el individuo y lo global no hay nada."* Alain Touraine (¿1925-?) Sociólogo francés

4) *"Los sentimientos creo que son lo único en esta vida que no está sujeto a ningún tipo de manipulación. Se quiere o no se quiere y nunca se elige, es más, muchas veces queremos a aquellos que menos nos convienen y que más nos pueden herir, pero como diría el señor Tatin, hay que vivir sin miedo."* Use Lahoz

5) *"Cuando crezcas, descubrirás que ya defendiste mentiras, te engañaste a ti mismo o sufriste por tonterías. Si eres un buen guerrero, no te culparás por ello, pero tampoco dejarás que tus errores se repitan."* Pablo Neruda

6) *"No tienes que controlar tus pensamientos; solo tienes que dejar de permitirles que te controlen a ti."* Dan Millman.

7) *"La dependencia de las personas de la televisión es el hecho más destructivo de la civilización actual."* Robert Spaemann

8) *"La televisión ha hecho mucho por la psiquiatría: no sólo ha difundido su existencia, sino que ha contribuido a hacerla necesaria."* Alfred Hitchcock

9) *"El miedo, (...), recuérdalo, administrado sabiamente es la mejor de las armas, especialmente para manipular a un pueblo inculto e influenciable."* Santiago Posteguillo

10) *"La publicidad es el arte de convencer a gente para que gaste el dinero que no tiene en cosas que no necesita."* Will Rogers

11) *"El hombre que ha empezado a vivir más seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera."* Ernest Hemingway

10

Frases in

57) Los amigos íntimos me resultan...

Claves

- 1) Necesarios, valiosos, útiles, agradables
- 2) Fáciles, dan confianza, desahogan
- 3) Difíciles, falsos, no los tengo
- 4) Buenos para compartir y de fiar
- 5) De grata compañía, ayudan
- 6) Amigos íntimos y más que amigos
- 7) Otros

Respuestas

56 – 1 Necesarios. (1) [1]

57– 2 Muy útiles. (2) [1]

57– 3 Buenas personas porque confío en ellos. (3) [2]

57 – 4 Los mejores amigos. (4) [6]

57 – 5 Alguien con quien pasar los ratos. (5) [4]

57 – 6 Agradables. (6) [1]

57 – 7 Amigos. (7) [6]

57 – 8 Agradables. (8) [1]

57 – 9 Bastante buenos. (9) [1]

57 – 10 Más que amigos. (10) [6]

57 – 11 Agradables y me gusta compartir con ellos mis problemas. (14) [1]

57 – 12 Muy agradables. (16) [1]

57 – 13 Agradables. (17) [1]

57 – 14 Perfectos, aunque a veces... (18) [4]

57 – 15 Muy valiosos. (19) [1]

57 – 16 Buenos, aunque a veces... (22) [4]

57 – 17 Buenos. (23) [4]

57 – 18 Como otro hermano más. (24) [7]

57 – 19 De confianza para hablar con ellos. (41) [2]

57 – 20 Fáciles y alguien en quien puedo confiar. (45) [2]

57 – 21 Buenos y necesarios. (47) [1, 4]

- 57 – 22 Buenos y agradables. (48) [1]
- 57 – 23 Muy agradables. (49) [1]
- 57 – 24 Buenas personas y necesarios. (50) [1, 4]
- 57 – 25 Simpáticos. (51) [1]
- 57 – 26 Buenos y dignos de mi confianza. (52) [2, 4]
- 57 – 27 Buenos, necesarios y como hermanos. (53) [1, 4]
- 57 – 28 Compañeros con los que puedo confiarme y hablar. (54) [2]
- 57 – 29 Buenos, sinceros y necesarios. (55) [1, 4]
- 57 – 30 Agradables y amigos de compañía. (56) [1, 5]
- 57 – 31 Algunos desagradecidos. (57) [7]
- 57 – 32 Agradables. (58) [1]
- 57 – 33 Buenos amigos y necesarios. (63) [1, 4]
- 57 – 34 Muy bien. (66) [1]
- 57 – 35 Eso mismo, íntimos. (67) [6]
- 57 – 36 Maravillosos, pero sólo tengo tres. (68) [6]
- 57 – 37 Una buena compañía. (71) [5]
- 57 – 38 Personas con quien desahogarme. (83) [2]
- 57 – 39 Buenos amigos de verdad. (84) [4]
- 57 – 40 Amigos de verdad. (85) [6]
- 57 – 41 Buena gente. (86) [4]
- 57 – 42 Agradables por no ser falsos. (87) [1]
- 57 – 43 Muy agradables. (88) [1]
- 57 – 44 No los tengo. (89) [3]

- 57 – 45 Muy amistosos y necesarios. (90) [1]
- 57 – 46 Agradables. (91) [1]
- 57 – 47 Si lo son verdaderos amigos. (92) 2, 4]
- 57 – 48 De grata compañía. (93) [5]
- 57 – 49 Buenos amigos. (97) [4]
- 57 – 50 Buenos para resolver algunos problemas. (98) [4]
- 57 – 51 Como familiares. (99) [6]
- 57 – 52 Eso, íntimos. (100) [6]
- 57 – 53 Una buena manera de distraerme y ayudar. (101) [7]
- 57 – 54 Gente buena y divertida. (102) [4,7]
- 57 – 55 A veces, que no son tan íntimos. (155) [3, 7]
- 57 – 56 Falsos. (156) [3]
- 57 – 57 Buenos, pero nunca se sabe. (159) [4, 7]
- 57 – 58 Algo imbéciles, a veces. (160) [3]
- 57 – 59 Amigos íntimos. (161) [6]
- 57 – 60 Buenas personas que me dan confianza. (163) [2, 4]
- 57 – 61 Útiles y necesarios. (164) [1]
- 57 – 62 Gente con quien alternar. (165) [4]
- 57 – 63 Muy agradables y positivo, pero, a veces me fallan. (166) [1]
- 57 – 64 Verdaderos y sinceros. (168) [6]
- 57 – 65 Agradables y sinceros. (169) [1, 5]
- 57 – 66 Un buen sistema de liberarse. (171) [5]
- 57 – 67 Bien, aunque no tengo ninguno ahora. (172) [3]

57 – 68 No tengo amigos íntimos. (201) [3]

57 – 69 Buena gente. (202) [4]

57 – 70 Un alivio y un ánimo. (202) [5]

57 – 71 Una gran ayuda si son de verdad. (203) [5]

57 – 72 Sinceros y necesarios. (204) [1]

57 – 73 Todo, esperanza y vida, puedo confiarme. (205) [2]

57 – 74 Un gran desahogo. (206) [2]

57 – 75 Agradables y me comprenden. (207) [1]

57 – 76 Un alivio, un soporte, un consuelo. (208) [5]

57 – 77 Personas buenísimas y una ayuda. (209) [4, 5]

57 – 78 Necesarios, pero prescindibles. (120) [1]

57 – 79 Necesarios. (213) [1]

57 – 80 Una de las mejores cosas de la vida y del mundo. (215) [1, 6]

57 – 81 Necesarios. (303) [1]

57 – 82 Beneficiosos. (304) [1]

57 – 83 Buenos y necesarios. (400) [1, 4]

57 – 84 Superiores. (401) [6]

57 – 85 Pesados, tengo pocos. (402) [3, 7]

57 – 86 Perfectos. (403) [1, 6]

57 – 87 Agradables y necesarios. (405) [1]

57 – 88 Buenos y necesarios. (406) [1, 4]

57 – 89 Simpáticos y cariñosos. (408) [1]

57 – 90 Odiosos. (409) [3]

- 57 – 91 Como hermanos. (410) [6]
- 57 – 92 Algunos son traidores. (411) [3, 7]
- 57 – 93 Muy buenos y necesarios. (412) [1, 4]
- 57 – 94 Agradables y muy convenientes. (413) [1]
- 57 – 95 Buenos y necesarios. (417) [1, 4]
- 57 – 96 Buena gente. (427) [4]
- 57 – 97 Agradables. (428) [1]
- 57 – 98 Buenos y malos. (429) [1, 7]
- 57 – 99 Divertidos y ayuda. (430) [1, 5]
- 57 – 100 Buenos y necesarios. (432) [1, 4]
- 57 – 101 Útiles para resolver problemas y para crearlos. (432) [1, 7]
- 57 – 102 Muy buena gente. (434) [4]
- 57 – 103 No tan íntimos, a veces. (435) [7]
- 57 – 104 Muy buenos y me ayudan. (436) [5]
- 57 – 105 Agradables y útiles. (437) [1]
- 57 – 106 A veces pesados. (439) [7]
- 57 – 107 Agradables. (441) [1]
- 57 – 108 Buenos de verdad. (442) [4]
- 57 – 109 Muy queridos y otros que... (443) [6, 7]
- 57 – 110 Buenos chicos y de fiar. (444) [4]
- 57 – 111 Muy agradables. (446) [1]
- 57 – 112 Buenos porque me ayudan y necesarios. (447) [1, 5]
- 57 – 113 Agradables y comprensivos. (449) [1]

57 – 114 Agradables si no dan a conocer mis sentimientos. (450) [1]

57 – 115 Buenos y me ayudan. (451) [5]

57 – 116 Muy de confianza y estoy muy a gusto con ellos. (455) [2, 5]

57 – 117 Agradables y buenas personas. (456) [1, 4]

57 – 118 Agradables, buenos, necesarios, consultivos y muchas cosas buenas que no se me vienen a la mente. (457) [1, 4]

57 – 119 Muy buenas personas conmigo. (460) [4]

57 – 120 Buenos para todos, pero no tengo amigos íntimos. (461) [3, 4]

57 – 121 Amables, buenos amigos y divertidos. (463) [1, 4]

57 – 122 Agobiantes, chulos, creídos, como si fueran más que yo. (465) [3, 7]

57 – 123 Hasta ahora buenos amigos. (467) [4]

57 – 124 Buena gente que no cuentan mis cosas. (468) [1]

57 – 125 Tesoros que con mi barco (persona) voy consiguiendo cada vez más amigos íntimos. (469) [6, 7]

57 – 126 Agradables y me siento a su lado como hermanos. (469) [1]

57 – 127 Inseguros, porque me fallan y se van con otros. (471) [3, 7]

57 – 128 Amigos que no se pueden olvidar en la vida. (472) [6]

57 – 129 Difíciles de conseguir. (475) [3]

57 – 130 Agradables, simpáticos y me siento cómodo con ellos. (470) [1, 5]

57 – 131 Algunos son agobiantes y otros... (480) [3,7]

57 – 132 Buenos, aunque me da reparo hablar de esas cosas, pero tengo una buena confianza. (483) [4]

- 57 – 133 Muy fáciles para entenderme, porque nos contamos los problemas y nos ayudamos y comprendemos. (484) [2]
- 57 – 134 Difíciles de conseguir, pero buenos si son sinceros. (486) [3]
- 57 – 135 Una gran ayuda y llego al punto de confiar en ellos. (487) [2, 4]
- 57 – 136 Buenos y amables conmigo. (489) [4]
- 57 – 137 Algunos un poco gamberros y otros muy tontos. (490) [7]
- 57 – 142 La fuente de mi expresión y necesidad afectiva. (498) [1]
- 57 – 144 Compañeros de fiar y buenos amigos, pero otros... (500) [4, 7]
- 57 – 145 Bien, pero no los soporto, cuando se meten conmigo y se ponen antipáticos. (502) [7]
- 57 – 146 Difíciles, pues, para mí son creídos, mentirosos y conocidos. (503) [3]
- 57 – 147 Buenos porque dan confianza y verdadera amistad. (504) [2, 4]
- 57 – 148 Agradables, simpáticos y me quieren. (505) [1]
- 57 – 149 Un poco cotillas, pero son como una tumba. (506) [7]
- 57 – 150 Agradables y ayudan en la necesidad. (507) [1, 5]
- 57 – 151 Falsos porque veo que no son ni amigos ni íntimos. (509) [3]
- 57 – 152 Fatal, raros, se meten conmigo, no me respetan. (510) [3]
- 57 – 153 De confianza para poder contar tus problemas. (513) [2]
- 57 – 154 Beneficiosos y necesarios. (516) [1]
- 57 – 155 Buenos y me ayudan a abrirme a ellos y a los demás. (518) [4, 5]
- 57 – 156 Beneficiosos porque me ayudan. (520) [1, 5]
- 57 – 157 Importantes y necesarios. (521) [1]

57 – 158 Fáciles de hacer, me dan confianza para contar mis cosas. (524) [2]

57 – 159 Agradables, necesarios, no me defraudan como otros. (525) [1]

57 – 160 Buena gente, importantes para la vida. (526) [1, 4]

57 – 161 Bastante difíciles de conseguir. (527) [3]

57 – 162 Fatal, se meten conmigo. (527) [3]

57 – 163 Muy aburridos. (530) [7]

57 – 164 Buenos, si guardan los secretos. (532) [4]

57 – 165 Buena gente para confiar, menos Fulano. (533) [4, 7]

57 – 166 Amistosos y fiables. (534) [2]

57 – 167 Difíciles de conseguir. (535) [3]

57 – 168 Buenos si me ayudan. (536) 4, 5]

57 – 169 Buenos y necesarios, ayudan. (537) [1, 4, 5]

57 – 170 Simpáticos y me ayudan. (538) [1, 5]

57 – 171 Cada vez más mala gente, falsos. Algunos son muy cotillas (542)
[3, 7]

57 – 172 Muy buenos porque se les puede contar los problemas. (543) [2,
4]

57 – 173 Difíciles de hacer. (544) [3]

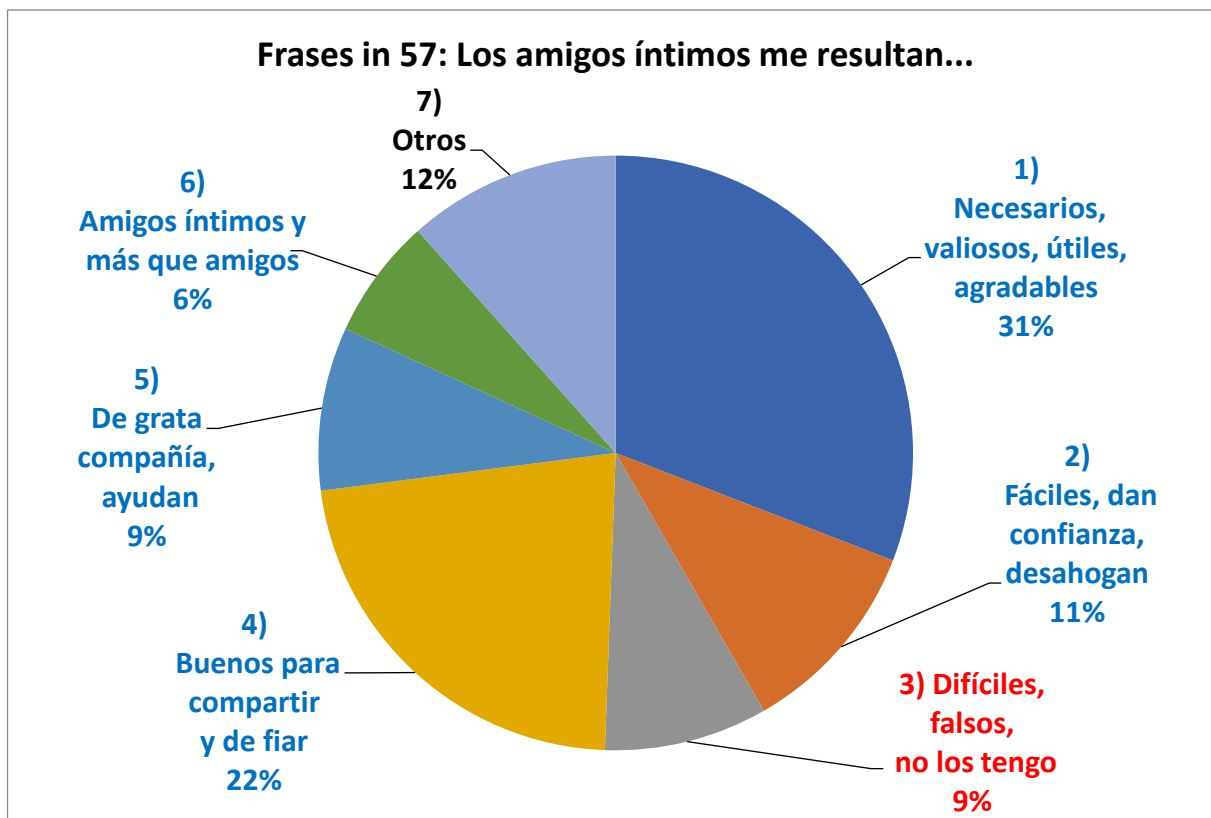
57 – 174 Buenas personas y confío en ellos. (546) [2, 4]

57 – 175 Agradables porque les puedes contar con seguridad todo. (548) [1,
2]

57 – 176 Bien y nos llevamos bien. (550) [4]

57 – 177 Alguien en quien puedo confiar. (550) [2]

- 57 – 178 Buena gente, yo antes de elegir un amigo, me fijo en sus cualidades y luego me siento satisfecho. (553) [4]
- 57 – 179 Fáciles y necesarios. (554) [1, 2]
- 57 – 180 Agradables, pero a veces pesados. (556) [1, 7]
- 57 – 181 Muy agradables y me ayudan. (559) [1, 5]
- 57 – 182 Me resultan una tanto “jili”, pero saben estar. (566) [3, 7]
- 57 – 183 Algunas veces poco amigos, porque no guardan los secretos. (567) [3, 7]
- 57 – 184 Necesarios, porque se puede confiar en ellos. (573) [1, 2]
- 57 – 185 A veces, algo tontos. (574) [7]
- 57 – 186 A veces, no son tan íntimos. (577) [7]
- 57 – 187 Muy buenos, me siento cerca de ellos y nos contamos todo. (582) [1, 2, 4]
- 57 – 188 Buenos porque siempre están a mi lado. (583) [4]
- 57 – 189 Buenos, confiables y muy guay. (620) [1, 4]
- 57 – 190 Vitales, porque puedo contar con ellos. (622) [1]
- 57 – 191 Muy simpáticos y ayudantes. (623) [5]
- 57 – 192 Muy buenos, porque cuando estoy agobiado me desahogo. (625) [2, 4]
- 57 – 193 Fáciles, pero no me hago amigo íntimo de cualquiera. (628) [2]
- 57 – 194 Buenos, aunque, a veces, nos peleamos. (630) [4]



Frecuencias y porcentajes

1) Necesarios, valiosos, útiles, agradables.....	80=31%
2) Fáciles, dan confianza, desahogan.....	28=11%
3) Difíciles, falsos, no los tengo.....	23= 9%
4) Buenos para compartir y de fiar.....	58=22%
5) De grata compañía, ayudan.....	23 =9%
6) Amigos íntimos y más que amigos.....	17= 6%
7) Otros.....	30=12%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Muy útiles para la vida ayudan, son necesarios	79%
---	------------

(Frases 1,2,4,5, y 6)

Ilusorios, difíciles, no los tengo	9%
---	-----------

(Frase 3)

Otros	12%
--------------	------------

(Frase 7)

Conclusiones Frase 57

El **79%** manifiestan que los amigos son útiles y ayudan en la vida.¹ El **9%** confiesan que son ilusorios, ficticios, difíciles y falsos.² Un **12%** dan repuestas evasivas o no expresan con claridad el sentido de la pregunta.

1) *"Quien encuentra un amigo fiel, encuentra un tesoro." Dicho Judío*

2) *"Un amigo falso hace más daño que diez enemigos juntos. Cuidado con quien te juntas". /Manglano.es.*

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 vivas para que tu presencia se note, sino para que ausencia se sienta." Bob Marley*

2) *"Un amigo es alguien quien nos conoce, pero nos ama de todas formas." Fr. Jerome Cummings*

3) *"Sólo los tontos tienen muchas amistades. El mayor número de amigos marca el grado máximo en el dinamómetro de la estupidez". Pío Baroja*

4) *"¿Que es un amigo? Una sola alma habitando en dos cuerpos." Aristóteles*

5) *"La mejor forma de destruir un enemigo es hacerlo mi amigo." Abraham Lincoln*

6) *"Hay amigos que llevan a la ruina, y hay amigos más fieles que un hermano." Proverbios 18:24*

7) *"Sé amable con todos, sociable con muchos, íntimo con pocos, amigo de uno y enemigo de nadie." Benjamín Franklin*

8) *"Un verdadero amigo es aquel quien se acerca a ti cuando el resto del mundo te abandona." Walter Winchell*

9) *"Los amigos son necesarios para el gozo y para el dolor." Samuel Paterson*

10) *"La amistad es una inclinación fuerte y habitual en dos personas por promover el bien y el gozo en cada uno de los dos."* Eustace Budgell

11) *"Un verdadero amigo es alguien que está con usted cuando él preferiría estar en otro lado."* Len Wein

12) *"Solo tus verdaderos amigos te dirían cuando tu rostro está sucio."* Proverbio Siciliano

13) *"Los buenos amigos son buenos para su salud."* Irwin Sarason

14) *"La vida es para ser fortalecida con muchas amistades. Amar y ser amado es el mayor gozo de la existencia."* Sydney Smith

15) *"En el fin, no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos."* Martin Luther King, Jr.

16) *"Es muy fácil ser amistoso con nuestros amigos. Pero convertirse en el amigo de aquel quien te considera tu enemigo es la esencia de la verdadera religión. Lo demás no es importante."* Mahatma Gandhi

17) *"No te hagas amigo de gente violenta, ni te juntes con los iracundos, no sea que aprendas sus malas costumbres y tú mismo caigas en la trampa."* Proverbios 22:24-25

18) *"Amigos verdaderos son los que vienen a compartir nuestra felicidad cuando se les ruega y nuestra desgracia sin ser llamados".* Demetrio de Falerea

11

Frases in

58) Las críticas de los demás me ocasionan...

Claves

- 1) Agobio, rabia, celos, agresividad
- 2) Complejos, desánimo, molestias, depresión
- 3) Rechazos, me alejo, tristeza
- 4) Nada, paso, me río
- 5) Reflexión, cambio,
- 6) Daño íntimo, mala imagen
- 7) Otros
- 8) Odio, vergüenza, desprecio

Respuestas

- 58 – 1 Disimulo, pero en el fondo me enfado. (1) [1]
- 58 – 2 Trastornos. (2) [2]
- 58 – 3 No mucha, pero algo de depresión. (3) [2]
- 58 – 4 Rabia. (4) [1]
- 58 – 5 Complejos. (5) [2]
- 58 – 6 Alejamiento. (6) [3]
- 58 – 7 Resolver los fallos que tengo. (7) [5]
- 58 – 8 Rabia. (8) [1]
- 58 – 9 Nada, yo soy un testarudo. (9) [4]
- 58 – 10 Misterio y pienso mal. (10) [7]
- 58 – 11 Agrado porque aprendo y desagrado porque me molestan. (14) [2]
- 58 – 12 Molestas. (16) [2]
- 58 – 13 Paso de ellos. (17) [4]
- 58 – 14 Carcajadas. (18) [4]
- 58 – 15 Grandes molestias. (19) [2]
- 58 – 16 Enfados y arrebatos. (22) [1]
- 58 – 17 Recelos y agobio. (23) [1]
- 58 – 18 Nada, paso de ellos. (24) [4]
- 58 – 19 Una mala imagen de mí mismo. (41) [6]
- 58 – 20 Molestias y mal humor. (45) [1, 2]
- 58 – 21 Mal estado de ánimo. (47) [2]
- 58 – 22 Angustia. (48) [1]
- 58 – 23 Malos sentimientos. (49) [2]
- 58 – 24 Molestias y agobio. (50) [1, 2]

- 58 – 25 No me ocasionan nada. (51) [4]
- 58 – 26 Daño íntimo. (52) [6]
- 58 – 27 Cambios, si son correctas. (54) [5]
- 58 – 28 Nada, o algunas veces, cambio. (56) [4, 5]
- 58 – 29 Si son malas, intento corregirme y si no, no hago caso. (57) [5]
- 58 – 30 Desagrado. (58) [2]
- 58 – 31 Daño. (66) [6]
- 58 – 32 Amargura y agobio. (71) [1]
- 58 – 33 Nada, paso. (84) [4]
- 58 – 34 Nada. (85) [4]
- 58 – 35 Enfados y mal humor. (86) [1, 2]
- 58 – 36 Tristeza. (87) [3]
- 58 – 37 Seguir las críticas que sean. (88) [7]
- 58 – 38 Enfado. (89) [1]
- 58 – 39 Risa, porque paso. (90) [4]
- 58 – 40 Angustia. (91) [1]
- 58 – 41 Intranquilidad y enfado, cuando son sin razón. (92) [1]
- 58 – 42 Disgusto, si son malas. (93) [1]
- 58 – 43 Molestan. (95) [2]
- 58 – 44 Desaprecio hacia ellos. (97) [8]
- 58 – 45 No me ocasionan nada. (98) [4]
- 58 – 46 enfados. (99) [1]
- 58 – 47 deseos de pegar. (100) [1]
- 58 – 48 Dedicarles muchos pensamientos negativos y otras lindezas (101) [1, 7]
- 58 – 49 Indiferencia o corregirme. (102) [4, 5]
- 58 – 50 Un gran complejo. (155) [2]

- 58 – 51 Nada. (156) [4]
- 58 – 52 Risa y pena por ellos. (159) [4]
- 58 – 53 Graves disgustos. (160) [1]
- 58 – 54 Alivio. (161) [7]
- 58 – 55 Ponerme triste. (163) [3]
- 58 – 56 Grandes molestias. (164) [2]
- 58 – 57 Desprecio. (165) [4]
- 58 – 58 A veces, me rebelan. (166) [1]
- 58 – 59 Decaimiento. (168) [2]
- 58 – 60 Tristeza, mucho tristeza. (169) [3]
- 58 – 61 Desilusión y agobio. (171) [1, 2]
- 58 – 62 Disgustos y tristeza. (172) [1, 3]
- 58 – 63 Preocupación, si son mentira. (200) [7]
- 58 – 64 Tristeza unas veces y odio otras. (201) [3]
- 58 – 65 Sentirme mal. (202) [2]
- 58 – 66 Tristeza. (202) [3]
- 58 – 67 Dolor y molestias, pero no me importan mucho. (203) [1, 2]
- 58 – 68 Molestias y agobios. (204) [1, 2]
- 58 – 69 Un gran enfado y tensión y malhumor. (205) [1, 2]
- 58 – 70 Confusión, problemas, malestar y rabia. (206) [1, 2, 7]
- 58 – 71 Cambios. (207) [5]
- 58 – 72 Desilusiones, agobios, deseos de venganza, desánimo y otras cosas... (208) [1, 2, 7]
- 58 – 73 Enfados y agresividad. (209) [1]
- 58 – 74 Problemas y me duelen, molestias, aunque no lo demuestre. (210) [2, 7]
- 58 – 75 Disgusto y desagrado. (213) [1, 2]

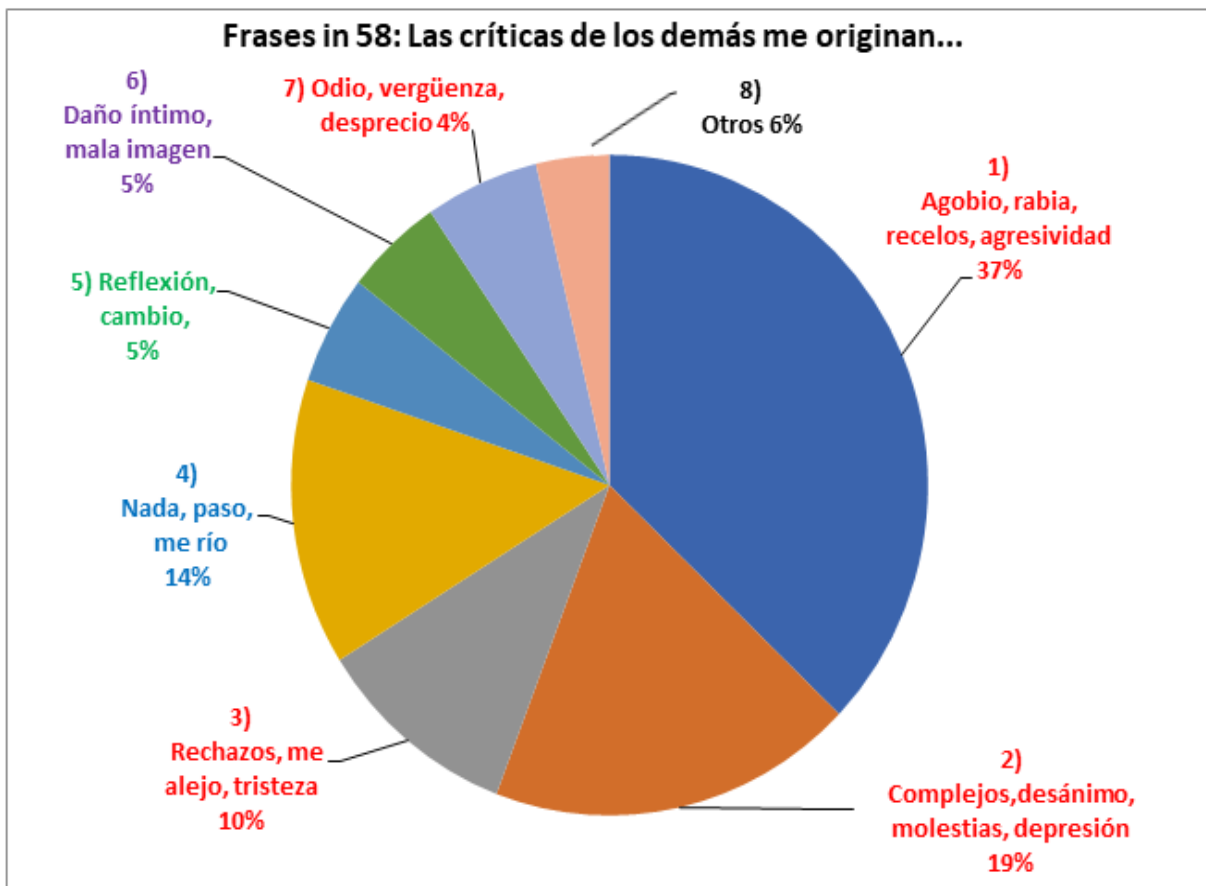
- 58 – 76 Miedo y vergüenza. (215) [8]
- 58 – 77 Recapacitar y pensar. (303) [5]
- 58 – 78 Furia y agresividad. (400) [1]
- 58 – 79 Rabia y furor. (401) [1]
- 58 – 80 Vergüenza. (402) [8]
- 58 – 81 Odio. (403) [8]
- 58 – 82 Angustia. (405) [3]
- 58 – 83 Estragos y agobios. (406) [1]
- 58 – 84 Mucho odio. (408) [8]
- 58 – 85 Mucha rabia. (409) [1]
- 58 – 86 Angustia. (410) [1]
- 58 – 87 Rabia. (411) [1]
- 58 – 88 Enfado y ganas de ira. (412) [1]
- 58 – 89 Agobio. (413) [1]
- 58 – 90 Enfado. (417) [1]
- 58 – 91 Paso de lo que digan. (427) [4]
- 58 – 92 Rabia y furor. (428) [1]
- 58 – 93 Malos ratos y agobios. (429) [1]
- 58 – 94 Siento que me envidian. (430) [7]
- 58 – 95 Molestias y agobios. (431) [1, 2]
- 58 – 96 Paso de las críticas. (432) [4]
- 58 – 97 Enfados y rabia. (433) [1]
- 58 – 98 Nada, no me afectan. (434) [4]
- 58 – 99 Tristeza. (435) [3]
- 58 – 100 Molestias. (436) [2]
- 58 – 101 Temor por hacer algo. (439) [1]

- 58 – 102 Paso de las críticas. (441) [4]
- 58 – 103 Cabreos y enfados. (442) [1]
- 58 – 104 Tristeza y agobio. (443) [1, 3]
- 58 – 105 Disgustos. (444) [1]
- 58 – 106 Nada. (446) [4]
- 58 – 107 Me afectan muy poco. (447) [4]
- 58 – 108 Paso de ellos. (448) [4]
- 58 – 109 Algunos problemas. (449) [7]
- 58 – 110 Rabia. (550) [1]
- 58 – 111 Cosas malas, sentimientos porque creen que soy idiota. (551) [6]
- 58 – 112 Vergüenza y furor. (455) [1]
- 58 – 113 No me interesan como amigos. (456) [4]
- 58 – 114 Ganas de pegarles sin compasión. 8 457) [1]
- 58 – 115 Rabia hacia los que me critican. (460) [1]
- 58 – 116 Timidez y odio hacia ellos. (461) [2, 8]
- 58 – 117 Tristeza y mucho agobio. (463) [1, 2]
- 58 – 118 Rabia y deseos de llorar. (465) [1]
- 58 – 119 Deseos de pegarles o paso. (467) [1, 4]
- 58 – 120 Vergüenza y cabreo. (468) [1]
- 58 – 121 Me hacen daño y agobian. (469) [1, 6]
- 58 – 122 Enfados y ganas de pegarles. (469) [1]
- 58 – 123 Vergüenza, humillación y sentimiento de gran fracaso. (471) [6, 8]
- 58 – 124 Problemas, enfados, riñas y peleas. (472) [1, 7]
- 58 – 125 Problemas y complejos, siento rabia, pero quiero evitarlo. (475) [1, 2, 5]
- 58 – 126 Me chocan, pero no me caen mal. (476) [7]
- 58 – 127 Desconfianza y me achico. (480) [2]

- 58 – 128 Me hacen sentirme tonto y fracasado. (483) [2, 6]
- 58 – 129 Un gran desagrado y me siento impotente. (484) [6]
- 58 – 130 Preocupación, pero me ayudan a mejorar. (486) [5]
- 58 – 131 Trastornos y agobios. (487) [1, 2]
- 58 – 132 Tristeza y desconfianza. (489) [3]
- 58 – 133 Me da igual y paso. (490) [4]
- 58 – 134 Vergüenza y agobio. (491) [1]
- 58 – 135 Enfados, agresividad y agobios. (492) [1]
- 58 – 136 Malestar y profundo enfado. (496) [1]
- 58 – 137 Enfados y agobios. (498) [1]
- 58 – 138 Enfados y pérdida de amistades. (499) [1,3]
- 58 – 139 Pienso que no sirvo para nada y me acomplejo. (500) [2]
- 58 – 140 Muchas peleas. (502) [1]
- 58 – 141 Me critican por no tomarme el estudio en serio y por mis ideas sobre la sexualidad. (503) [7]
- 58 – 142 Vergüenza y encerramiento en mí mismo. (504) [3, 6, 8]
- 58 – 143 Enfados y peleas. (505) [1]
- 58 – 144 Separación, aislamiento y vergüenza. (506) [3]
- 58 – 145 Rabia y paso de ellos. (507) [1, 4]
- 58 – 146 Tristeza y me dejan atontado. (509) [6, 3]
- 58 – 147 Tristeza. (510) [3]
- 58 – 148 Algunas me disgustan. (513) [2]
- 58 – 149 Nada, porque si me dicen “cabezón”, sé lo que soy y ya está. (516) [4]
- 58 – 150 Tristeza, aunque no lo parezca. (518) [3]
- 58 – 151 Nada, paso de ellos. (520) [4]
- 58 – 152 Problemas, agobios y me dan que pensar. (521) [1, 5]

- 58 – 153 Bajada de ánimos, pues, “me deprimen”. (524) [2]
- 58 – 154 Ganas de pegar y, a veces, de cambiar. (525) [1, 5]
- 58 – 155 Agobios y mucha angustia. (526) [1, 2]
- 58 – 156 Malhumor, angustia y agobios. (527) [1, 2]
- 58 – 157 Tristeza. (50) [3]
- 58 – 158 Enfado. (529) [1]
- 58 – 159 Desaprecio. (530) [4]
- 58 – 160 No poder estudiar y dolores de cabeza. (532) [7]
- 58 – 161 Nada, porque me da igual lo que digan. (533) [4]
- 58 – 162 Pensamientos malos y agobiantes. (534) [1]
- 58 – 163 Mala fama ante las niñas... (535) [6]
- 58 – 164 Me da igual si no son ciertas. (536) [4]
- 58 – 165 Enfado temporal. (537) [1]
- 58 – 166 Nada, no les hago caso. (538) [4]
- 58 – 167 Tristeza y separación de ellos. (542) [3]
- 58 – 168 Malos amigos y me siento marginado. (543) [3]
- 58 – 169 Molestias y agobios. (544) [1, 2]
- 58 – 170 Agobios depresivos. (546) [1, 2]
- 58 – 171 Más problemas y agobios. (548) [1]
- 58 – 172 Agobios y problemas, si me critican mis amigos. (550) [1, 2]
- 58 – 173 Rabia, agobios y enfados. (550) [1]
- 58 – 174 Angustia, pero intento corregirme. (553) [3, 5]
- 58 – 175 Tristeza y agobio. (554) [1, 3]
- 58 – 176 Desánimo y tristeza. (556) [2, 3]
- 58 – 177 Nada, palos y piedras romperán mis huesos, pero las palabras de crítica no. (559) [4]
- 58 – 178 Agobios, rabia y depresiones. (566) [1, 2]

- 58 – 179 Vergüenza y agobios. (567) [1, 8]
- 58 – 180 Daño y agobios. (568) [1, 6]
- 58 – 181 Enfados y sufrimientos. (573) [1]
- 58 – 182 Problemas y sufrimientos, pero, a veces, me hacen cambiar. (574) [1, 5]
- 58 – 183 Agobios y dificultades. (577) [1, 2]
- 58 – 184 Problemas, alejamiento y agobios. (582) [1, 3]
- 58 – 185 Rabia, pero sé que son por ignorancia. (583) [1]
- 58 – 186 Nada, paso. (620) [4]
- 58 – 187 Crisis y agobios, sufrimientos. (622) [1, 2]
- 58 – 188 Agobio, angustia, tristeza y rabia. (623) [1, 3]
- 58 – 189 Nada, a palabras necias, oídos sordos. (625) [4]
- 58 – 190 Nada, paso del tema. (628) [4]
- 58 – 191 Furia y rabia. (630) [1]



Frecuencias y porcentajes

1) Agobio, rabia, celos, agresividad.....	90 = 37%
2) Complejos, desánimo, molestias, depresión.....	45 = 19%
3) Rechazos, me alejo, tristeza.....	25 = 10%
4) Nada, paso, me río.....	34 = 14%
5) Reflexión, cambio.....	13 = 5%
6) Daño íntimo, mala imagen.....	12 = 5%
7) Odio, vergüenza, desprecio.....	9 = 4%
8) Otros.....	14 = 6%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Dañan mis sentimientos rencor tirria etc. 70%

(Frasas 1,2,3 y7)

Risa indiferencia paso 14%

(Frase 4)

Daño íntimo deterioro de mi imagen 5%

(Frase 6)

Reflexión intento cambiar 5%

(Frase 5)

Otros 6%

(Frase 8)

Conclusiones Frase 58

El **70%** dicen que las críticas les provocan rencor y tirria y ojeriza.¹ El **14%** pasan del tema con indiferencia y les provoca risa.² Un **5%** manifiestan sentir daño íntimo y deterioro de su imagen.³ Otro **5%** Reflexionan e intentan cambiar.⁴ Finalmente el **6%** se evaden o no responden con claridad a la pregunta.

1) " Si un problema puede solucionarse, si la situación es tal que puedes hacer algo al respecto, entonces no hay necesidad de preocuparse. Si no puede arreglarse, entonces preocuparse no tiene utilidad alguna." Dalai Lama.

2) a "Prefiero los errores del entusiasmo a la indiferencia de la sabiduría." Anatole France

2) b "La raza humana tiene un arma verdaderamente eficaz: la risa." Mark Twain

2) c "El que te critica te tiene envidia y el que habla a tus espaldas te hace importante." Candidman

3) "Conocer tu propia oscuridad es el mejor método para lidiar con la oscuridad de las demás personas." Carl Gustav Jung

4) a "Cuando no se puede lograr lo que se quiere, mejor cambiar de actitud". Terencio

4) b "La diferencia entre un esclavo y un ciudadano es que el ciudadano puede preguntarse por su vida y cambiarla." Alejandro Gándara

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) *“¿Quieres que hablen bien de ti? No hables bien de ti mismo.” Pascal*
- 2) *“Nunca llegarás a tu destino si te detienes a arrojar piedras a cada perro que te ladre” Winston Churchill*
- 3) *“Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase.” Russ Harris.*
- 4) *“Es mejor ser criticado por ser quién eres, que ser aplaudido por aparentar algo que no eres.” Lenny Salcedo Ruddy cab by PhotoRepost*
- 5) *“No anticipes los problemas ni te preocupes por lo que pueda suceder: mantente bajo la luz del sol.” Benjamin Franklin.*
- 6) *“Un día de preocupación es más agotador que un día de trabajo.” John Lubbock*
- 7) *“Mi vida ha estado llena de terribles desgracias, la mayoría de las cuales nunca sucedieron.” Michel de Montaigne.*
- 8) *“Los seres humanos son curiosos para averiguar vidas ajenas y perezosos para corregir la propia.” San Agustín*

12

Frases in

59) Puede ser cierto que yo...

Claves

- 1) Visión negativa y dudosa de sí.

- 2) Resuelva mis problemas
- 3) Negativo ante estudios
- 4) Visión positiva
- 5) Nada
- 6) Respuestas evasivas y dudas
- 7) Otros muy variados

Respuestas

- 59 – 1 Solucione la masturbación. (1) [2]
- 59 – 2 Sea algo pecador. (2) [1]
- 59 – 3 Sea un poco inoportuno. (3) [1]
- 59 – 4 No haya pensado en mi futuro, pero tengo muchas dudas. (4) [6, 7]
- 59 – 5 Sea sensible a las críticas. (5) [1]
- 59 – 6 Sea un peregrino. (6) [6]
- 59 – 7 No siga estudios. (7) [3]
- 59 – 8 Sea malo estudiando. (8) [3]
- 59 – 9 Pueda resolver mis problemas. (9) [2]
- 59 – 10 Viva la religión, aunque a mi manera. (10) [4, 7]
- 59 – 11 Sea mal estudiante. (11) [3]
- 59 – 12 Sea un hombre rico. (14) [7]
- 59 – 13 Sea yo mismo o sea un golfo. (17) [1, 4]
- 59 – 14 Esté un poco loco, es que tengo una personalidad muy propia. (18) [1]
- 59 – 15 Sea un poco loco. (19) [1]
- 59 – 16 Sea un poco dominante. (22) [1]
- 59 – 17 Sea egoísta y a la vez tímido. (23) [1]
- 59 – 18 Sea un sinvergüenza y un vago. (24) [1]

- 59 – 19 No ponga demasiado interés en los estudios. (41) [3]
- 59 – 20 Margine a fulano, no lo sé. (45) [1, 7]
- 59 – 21 Sea egoísta. (47) [1]
- 59 – 22 Soy un caprichoso. (49) [1]
- 59 – 23 No sea muy guapo, no sea como soy. (52) [1, 7]
- 59 – 24 Sea provocador. (53) [1]
- 59 – 25 Sea serio. (54) [7]
- 59 – 26 Tenga mucha nariz. (55) [1]
- 59 – 27 Sea nervioso. (56) [7]
- 59 – 28 Llegue a ser un buen músico. (57) [4]
- 59 – 29 No sirva para ciertas cosas. (58) [1]
- 59 – 30 No sirva para estudiar. ((63) [3]
- 59 – 31 Sea demasiado sensible y “mosqueón”. (66) [1]
- 59 – 32 Sea un “parido” y un pesado. (67) [1]
- 59 – 33 Sea diferente y me encantaría serlo. (68) [4]
- 59 – 34 Sea un buen cristiano. (71) [4]
- 59 – 35 Deje de hacer trabajos. (83) [3]
- 59 – 36 Nada. (84) [5]
- 59 – 37 Sea un pesado. (85) [1]
- 59 – 38 Pueda sacar todo sobresaliente. (86) [4]
- 59 – 39 Sea un pesado. (87) [1]
- 59 – 40 Sea un perezoso. (88) [1]
- 59 – 41 Sea un egoísta. (89) [1]
- 59 – 42 Sea un ser atontado o inútil. (90) [1]
- 59 – 43 Haga una carrera. (91) [4]
- 59 – 44 Sea un pesado y diga cosas que no gustan. (92) [1]

- 59 – 45 Sea un buen amigo. (93) [4]
- 59 – 46 Sea buen chico, pero... (95) [4]
- 59 – 47 Me pelee demasiado. (97) [1]
- 59 – 48 Me enfade demasiado. (99) [1]
- 59 – 49 Sea normal físicamente. (100) [4]
- 59 – 50 Sea buena gente. (101) [4]
- 59 – 51 Esté loco. (102) [1]
- 59 – 52 No me lleve bien con los demás. (155) [4]
- 59 – 53 Sea pura imaginación. (156) [7]
- 59 – 54 Sea un ser humano normal. (160) [4]
- 59 – 55 Sea una nada. (161) [1]
- 59 – 56 Sea más malo de lo que parezco. (163) [1]
- 59 – 57 Tenga malas ideas, aunque no lo deseo. (164) [1]
- 59 – 58 No tenga razón muchas veces. (165) [4]
- 59 – 59 Sea positivo en la vida. (166) [4]
- 59 – 60 Sea muy chulo. (168) [1]
- 59 – 61 Apruebe el curso. (169) [4]
- 59 – 62 Pase de curso limpio. (171) [4]
- 59 – 63 Sea buen estudiante. (172) [4]
- 59 – 64 No me abra, a veces. (200) [4]
- 59 – 65 No siempre esté en lo cierto. (201) [4]
- 59 – 66 Sea muy egoísta y haga fichas de los demás. (202) [1]
- 59 – 67 No caiga bien a más de uno. (202) [1]
- 59 – 68 Critique demasiado a otros. (203) [1]
- 59 – 69 Aprenda a amar algún día. (203) [1, 4]
- 59 – 70 Sea, a veces cabezón. (204) [1]

- 59 – 71 Esté loco de amor, de falta de él o de lo que sea. (205) [1, 4]
- 59 – 72 Yo me tenga que abrir más a los demás. (205) [1, 4]
- 59 – 73 No siga estudiando. (206) [1]
- 59 – 74 Todavía no haya aprendido a amar a todos. (207) [1]
- 59 – 75 Sea un mal trago, insoportable, un impedimento para alguien. (208) [1]
- 59 – 76 Sea un poco malo. (209) [1]
- 59 – 77 Sirva para ser educador marista. (213) [4]
- 59 – 78 Pueda adelgazar. (215) [2]
- 59 – 79 Sea demasiado egoísta. (303) [1]
- 59 – 80 Sea un hipócrita. (304) [1]
- 59 – 81 Sea un poco tonto. (400) [1]
- 59 – 82 Sea listo, egoísta y malo. (401) [1, 4]
- 59 – 83 Tenga un fuerte complejo de Edipo. (402) [1]
- 59 – 84 Sea o esté muy mimado. (403) [1]
- 59 – 85 Sea bastante egoísta. (405) [1]
- 59 – 86 Termina algún día con la masturbación y me vea mejorado. (406) [1, 2, 4]
- 59 – 87 Sea listo, pero no me esfuerzo. (409) [1, 3]
- 59 – 88 Sea travieso. (410) [1]
- 59 – 89 A mí no me guste pelearme. (411) [4]
- 59 – 90 Sea un buen amigo. (412) [4]
- 59 – 91 No sea nada en la vida. (413) [1]
- 59 – 92 Soy un creído. (427) [1]
- 59 – 93 Tenga demasiada cabeza. (428) [1]
- 59 – 94 Sea un tonto. (429) [1]
- 59 – 95 Sea un peleón. (430) [1]

- 59 – 96 Haga una carrera. (431) [4]
- 59 – 97 Sea un creído. (432) [1]
- 59 – 98 Sea maestro. (433) [4]
- 59 – 99 Sea un inútil. (434) [1]
- 59 – 100 Sea tonto ante los demás. (435) [1]
- 59 – 101 Gaste bromas pesadas. (437) [1]
- 59 – 102 Sea demasiado bruto. (437) [1]
- 59 – 103 Me mosquee mucho. (439) [1]
- 59 – 104 Estoy enamorado de... (441) [4]
- 59 – 105 Me mosquee muy pronto. (442) [1]
- 59 – 106 Sea un día arquitecto. (443) [4]
- 59 – 107 Sea bastante desagradable. (444) [1]
- 59 – 108 Sea padre de mayor, quiero serlo y voy a hacer todo lo posible para ser un buen padre. (446) [4]
- 59 – 109 Sea feliz, pues, vivo en una familia muy buena, donde me quieren y los quiero. (447) [4]
- 59 – 110 Pueda sacar una carrera y ligarme una chica muy guapa, a la que quiero y de la que estoy muy enamorado, pero no sé si podré contenerme, sin pasarme con ella. (450) [1, 4]
- 59 – 111 Esté demasiado obsesionado con el sexo y las niñas. (450) [1]
- 59 – 112 Quiera arreglar mi gran problema: la sexualidad, es de verdad cierto, quiero arreglarlo ya. (451) [2]
- 59 – 113 Sea demasiado pelota o pelotero y charlatán. (455) [1]
- 59 – 114 Me sienta descentrado en la vida, pues, no comprendo casi nada y no le veo sentido a mi vida. (456) [1]
- 59 – 115 Sea mal estudiante, porque no me esfuerzo y mis padres no me comprenden. (457) [1]
- 59 – 116 No estudie bastante, porque estoy siempre pensando en jugar y en las chicas. (460) [1, 4]

- 59 – 117 Sea un buen amigo y amable, pues, no soy egoísta. (463) [4]
- 59 – 118 Moleste a los compañeros, a los que no les caigo bien por mi forma de ser. (465) [1]
- 59 – 119 No estudie porque soy un flojo. (467) [1]
- 59 – 120 Me haya hecho una masturbación o no, pues, no sé todavía si, lo que hice, era una masturbación. (468) [7]
- 59 – 121 Esté demasiado obsesionado con el sexo. (469) [1]
- 59 – 122 Sea orgulloso, mal compañero, pues, no me siento perfecto. (469) [1]
- 59 – 123 Sea un chico para andar con niñas, pero pienso que así es la realidad y exigencias de la vida. (471) [1]
- 59 – 124 Me he portado mal con amigos, padres y familiares. (472) [1]
- 59 – 125 Sea tímido, pero nadie de mi edad me ha dicho: ¿vienes esta tarde con la pandilla a dar una vuelta? (475) [1]
- 59 – 126 Caiga mal a algunos amigotes. (476) [1]
- 59 – 127 Sea mariquita, y no pueda tener hijos, porque cuando me masturbo, después de frotar, no me sale el semen y estoy preocupado, acláramelo cuando puedas. (480) [1, 7]
- 59 – 128 Pues, la verdad es que yo me creo que puedo ser un homosexual y un fracasado, que no voy a ser nada en la vida. Como sé muchas cosas del sexo y no me masturbo, me dicen que soy mariquita y que no sé lo que es bueno y guay, pues, eso se lo hacen casi todos. Eso me agobia muchísimo y me estoy creyendo que soy mariquita. ¡Aclárame pronto las cosas! (483) [1, 2]
- 59 – 129 Tengo muchas dudas sobre la sexualidad y todas esas cosas que tanto me agobian, pues, no sé tanto como los demás, pero ya me aclararé. (484) [1, 2]
- 59 – 130 Sea pequeño, pero no me importa, pues, no puedo ser grandioso. No me preocupa, pero me gustaría ser más alto. (486) [1, 2]
- 59 – 131 Sea demasiado pesado y pueda hacerme masturbaciones cuando estoy agobiado y triste. (487) [1]

59 – 132 Saque tantos suspensos por estar obsesionado por la sexualidad y tener la mente contagiado por tantas imágenes porno, que veo en las revistas y en el vídeo, y que no me las puedo quitar, pues, cuanto más lo intento, más se me graban y me descontrolan en el estudio. (489) [1, 3]

59 – 133 Deje algún día de masturbarme, pues, ya me estoy poniendo mosca, me mosqueo porque lo intento dejar, pero es inútil, es como una droga que me domina. (490) [1, 2]

59 – 134 No sepa estudiar ni jugar. (491) [3]

59 – 135 Esté enamorado de una chica, en realidad lo estoy y tengo un gran problema. (492) [4]

59 – 136 Me digan que soy feo, pero ligo mucho, y no sé por qué. (494) [6]

59 – 137 Tenga complejo de algo, que no me gusta, como de culpa por la masturbación y las revistas. (496) [1]

59 – 138 Me dejo llevar demasiado lejos por las niñas, pues, me manipulan y luego no puedo cortar. (498) [1]

59 – 139 Sea demasiado cabezón en mis ideas, pero eso creo que es bueno para no dejarme influir. (499) [1, 4]

59 – 140 Me pelee mucho con mis hermanos y conteste a mi madre. (500) [1]

59 – 141 No valga para estudiar ni para hacer amigos y salir con ellos y no merezco estar en musicoterapia, pues, no soy bueno ni la aprovecho. (502) [1, 3]

59 – 142 Que yo sea un homosexual ya que hago esas cosas que te comento en las preguntas 52 y 55, es decir, el haber hecho el amor con un niño. (503) [1]

59 – 143 Ahora esté bien, pero puedo acabar mal. (505) [4, 7]

59 – 144 No sea más que un perfecto idiota. (506) [1]

59 – 145 Pueda ser alguien el día de mañana. (507) [4]

59 – 146 No sea por dentro como lo soy por fuera. (509) [6]

59 – 147 Sea un inútil para lo que quiero ser de mayor. (510) [1]

- 59 – 148 Me da mucha vergüenza hablar de mis cosas, sobre todo se refieren a la sexualidad, pero lo necesito. (513) [1, 7]
- 59 – 149 Esté un poco dormido y atontado sobre las cosas de la sexualidad y de la vida, tengo muchas dudas y más cosas, me evado. (518) [1, 6, 7]
- 59 – 150 No me conozca a mí mismo como soy. (520) [7]
- 59 – 151 Sea un testarudo y me deje llevar del ambiente. (521) [1]
- 59 – 152 Me “deprima” fácilmente y me agobie. (524) [1, 6]
- 59 – 153 Cambie a mejor o empeore. (525) [6]
- 59 – 154 No caiga simpático ni les interese a mis amigos. (526) [1]
- 59 – 155 No estudie bastante, porque me distraigo y pienso en cosas... (527) [3]
- 59 – 156 Me agobie con muchas cosas. (529) [6]
- 59 – 157 Sea poco deportista. No me gusta hablar de mí mismo (530) [6, 7]
- 59 – 158 No sea buena persona y no sirva para estudiar. (532) [3, 6]
- 59 – 159 Sea un maniático del sexo, pues, estoy todo el día pensando en las niñas y eso, me hago muchas masturbaciones y veo películas porno todas las que puedo. (533) [1]
- 59– 160 Sea un tipo egoísta e interesado. (534) [1, 6]
- 59– 161 Sea impotente sexual porque, cuando estoy con una niña, siento cosas, pero me agobio y no soy capaz de decirle nada, me enrabo y me siento impotente. (535) [1, 7]
- 59– 162 Catee el curso y tenga que repetir 1º de ESO. (536) [3]
- 59 – 163 Llegue a ser “Premio Nobel” de medicina y otras cosas que no te digo. (537) [6, 7]
- 59 – 164 Soy guapo, inocente, aunque me masturbo, pero no sé bien las cosas del sexo y me hago problemas. (538) [4, 7]
- 59 – 165 Sea o esté demasiado mimado por mis padres, pues, a veces, los veo demasiado agobiados por mi causa y me tienen entre algodones y

me agobian también a mí. También estoy preocupado por mi amigo Fulano, porque se va a casa de otro y se mete en cosas malas. (542) [1, 7]

59 – 166 Sea un poco tonto, pues, no sé las cosas del sexo como mis compañeros y por eso me tienen por infeliz o bicho raro. (543) [1]

59 – 167 Sea demasiado feliz y un niño sin problemas. (544) [4]

59 – 168 Sea simpático y lo que más me importa que me quiera esa niña que tú ya sabes. (546) [4]

59 – 169 Tenga más problemas de los que yo me creo, pero no me doy cuenta. (548) [4]

59 – 170 Me deje llevar por los demás demasiado. (550) [1]

59 – 171 Sea gordo y tenga complejos y defectos. (550) [1]

59 – 172 Tenga enfermedades por herencia, pues, ya he tenido alguna Experiencia y además otras cosas que no digo. (553) [1, 7]

59 – 173 Sea tonto, ya que me dicen que los que estudian son tontos, empollones y jilipollas. (554) [1]

59 – 174 Me dejo manipular fácilmente y me gustaría acabar con la masturbación, pues, ya me estoy pasando con ese tema, pero me puede. (556) [1]

59 – 175 Sea muy pesado y moleste a los demás. (559) [1]

59 – 176 Quiera locamente al amor de mi vida, que se llama Fulanita, no puedo vivir sin ella. (566) [4]

59 – 177 Sea inteligente, como mi madre. (567) [4]

59 – 178 Haya hecho cosas malas en mi vida. (568) [1]

59 – 179 Me enfade demasiado pronto y ¿para qué? (573) [1]

59 – 180 Tenga pocos amigos y sea poco abierto con los demás. (574) [1]

59 – 181 Sea algo tonto y vea películas porno. (577) [1]

59 – 182 Sea un sinvergüenza, pero al lado de mis amigos, soy un santo, aunque he visto revistas porno y deformado. (582) [1]

59 – 183 Sea feo, pero ya no me lo considero y un ignorante en las cosas de la sexualidad, pues, nadie me lo ha explicado como es. (583) [1, 7]

59 – 184 Sea un niño enganchado por la tele y el ordenador y más cosas. (620) [1, 6, 7]

59 – 185 Sea un maricón, porque me lo dicen todos y, cuando no les hago caso, me lo dicen más y más, y yo ya me lo estoy creyendo y me agobia un montón. (622) [1, 7]

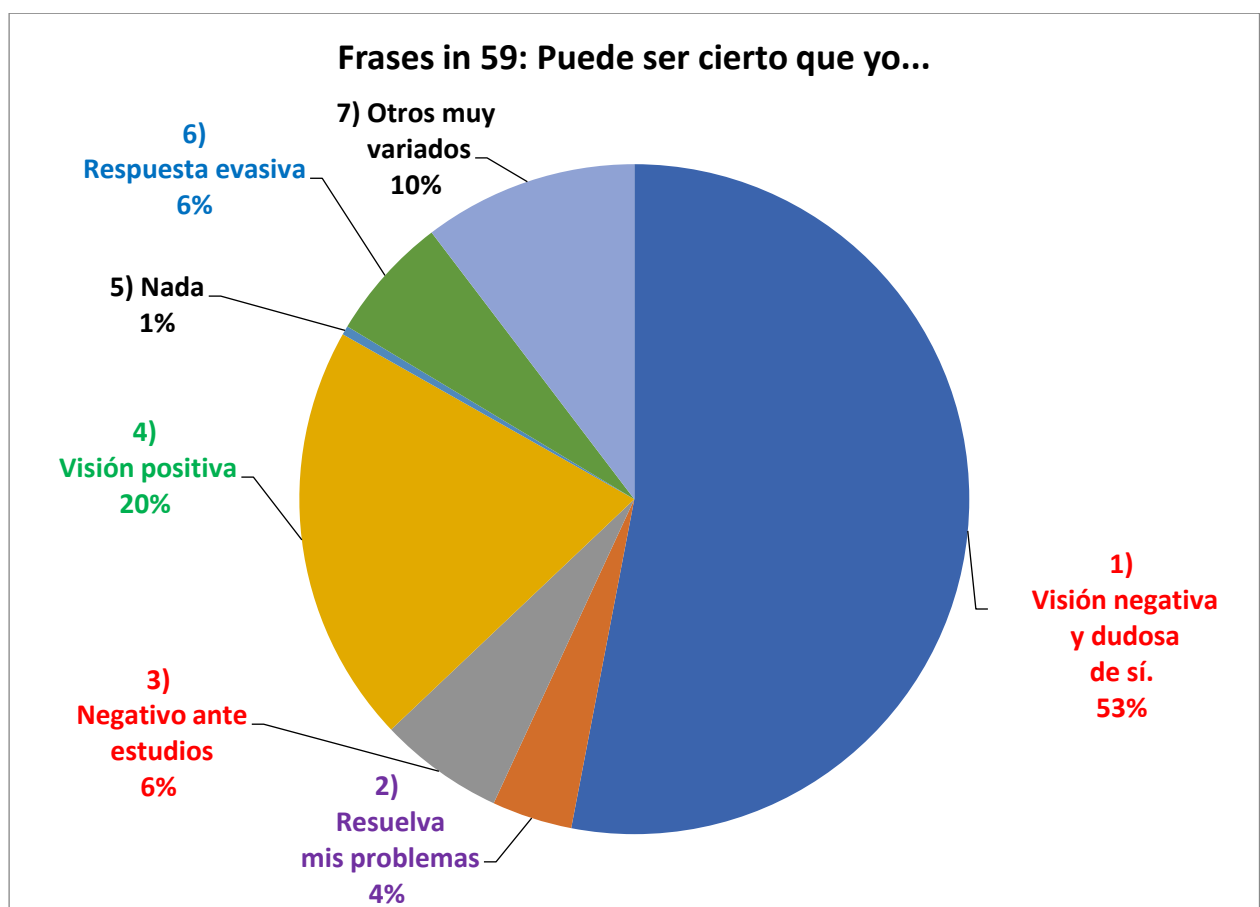
59 – 186 Sea molesto a los demás por mi forma de ser. (523) [1]

59 – 187 Sea un cagueta y encogido en mi actuar y me deje arrastrar fácilmente. (625) [1, 6]

59 – 188 Sea cierto o mejor, es cierto que estudio menos cada día, porque me dejo drogar por el ordenador y la televisión. (628) [1, 3]

59 – 189 Sea un poco “genioso” y provoco discusiones entre mis padres por mi culpa. (630) [1]

59 – 190 Sea un chico normal o no, ya que me relaciono bastante mal con la gente, tengo mal carácter y soy agobiado. Hay más cosas... (504) [1,7]



Hay muchas respuestas que “reflejan, más que una contestación, una proyección positiva, negativa, desconfianza en sí mismo, dudas, baja autoestima “y falta de información sexual.

Frecuencias y porcentajes

1) Visión negativa y dudosa de sí.....	123 = 53%
2) Resuelva mis problemas.....	9 = 4%
3) Negativo ante estudios.....	14 = 6%
4) Visión positiva.....	47 = 20%
5) Nada.....	1 = 1%
6) Respuestas evasivas y duda.....	14 = 6%
7) Otros.....	24 = 10%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Autoestima baja y dudosa de sí mismo etc.	59%
---	-----

(Frases 1 y 3)

Autoestima y buenos deseos	20%
----------------------------	-----

(Frase 4)

Dudas de sí mismo ante la vida	6%
--------------------------------	----

(Frase 6)

Resuelva mis problemas	4%
------------------------	----

(Frase 2)

Otros	11%
-------	-----

(Frases 5 y 7)

Conclusiones Frase 59

El **59%** afirman tener autoestima baja.¹ Un **20%** desea tener buenos deseos y autoestima.² El **6 %** expresa dudas ante la vida.³ El **4%** cree que podrá resolver sus problemas.⁴ Un **11%** da respuestas evasivas o poco claras y concisas e imprecisas.

1) *"No hay condición tan baja que no tenga esperanzas, ni ninguna tan alta que no inspire temor."* Yutang, Lin

2) *"Todo lo que puedas imaginar vívidamente, desear ardientemente, creer sinceramente y poner en práctica con entusiasmo, ocurrirá inevitablemente!"* Paul J. Meyer

3) *"Siempre pasan las cosas en las que creemos de verdad; y creer en algo hace que las cosas pasen."*- Frank Lloyd Wright

4) *"Aquello que la mente puede concebir y creer, puede alcanzar."* - Napoleón Hill

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) *"Tenemos que triunfar en nuestra imaginación antes de hacerlo en la vida."* John Addison

2) *"Huimos de los reproches ajenos, pero los únicos que pueden hacernos daño son los nuestros."* Khalil Gibran

3) *"Cada día me miro en el espejo y me pregunto: Si hoy fuese el último de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?... Si la respuesta es no durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo."* Steve Jobs

4) *"Nunca bajes la cabeza. Siempre mantenla alta. Mira al mundo directo a la cara."* Helen Keller

5) *"Nada te puedo dar que no exista ya en tu interior. No te puedo proponer ninguna imagen que no sea tuya... Sólo te estoy ayudando hacer visible tu propio universo."* Herman Hesse

6) *“Si piensas que perderás, estás perdido, pues el mundo nos enseña que el éxito empieza en la voluntad del hombre... Todo está en el estado de ánimo.”* Napoleón Hill

7) *“Conocer a otros es inteligencia, conocerse a sí mismos es sabiduría. Manejar a otros es fuerza, manejarse a sí mismos es verdadero poder.”* Tao Te Ching

8) *“El misterio final es uno mismo.”* Oscar Wilde

9) *“Cualquier vida, no importa lo compleja que sea, está hecha de un solo momento. El momento en que un hombre descubre de una vez y para siempre, quién es.”* Jorge Luis Borges

13

Frases in

171) Me acaloro al hablar de...

Claves

- 1) Al hablar del sexo con amigos
- 2) No me acaloro
- 3) Niñas, sobre todo con mis padres...
- 4) Deportes
- 5) Notas, clase, padres, profesores
- 6) La muerte y el más allá
- 7) Mis fallos y mi físico
- 8) Cosas íntimas con mis padres, amigos
- 9) Algo importante con ciertas personas
- 10) Otros

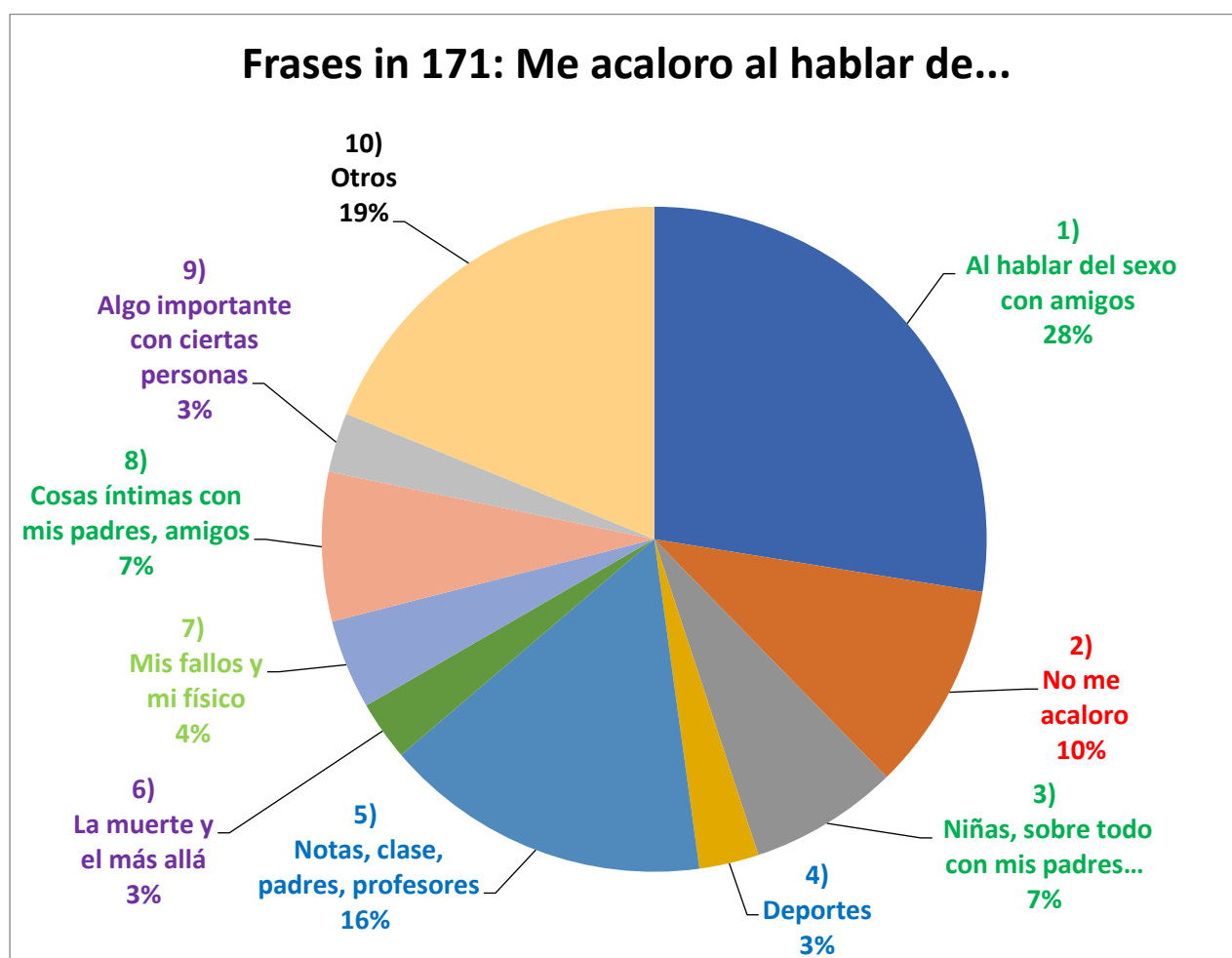
Respuestas

171 – 1 Cuando en la tele salen cosas verdes con mis padres delante. (2) [1, 8]

- 171 – 2 Al hablar de algunos aspectos del sexo. (3) [1]
- 171 – 3 Me gusta habla de todo sin acalorarme. (4) [2]
- 171 – 4 Al hablar del sexo, pues, soy impulsivo. (5) [1]
- 171 – 5 De niñas con mi hermano. (6) [3]
- 171 – 6 Sexualidad, es que no me gusta recordar mis asquerosas experiencias con el homosexual que te conté. (7) [1]
- 171 – 7 Las chicas con mis padres, porque siento un poco de reparo y me da corte, pero me voy superando. (9) [3]
- 171 – 8 Cosas importantes o cuando me dirijo a ciertas personas. (11) [9]
- 171 – 9 La sexualidad con mis padres, por reparos. (28) [1, 8]
- 171 – 10 Deportes. (33) [4]
- 171 – 11 Mis notas con mis padres. (34) [5]
- 171 – 12 Sexo delante de las chicas. (39) [1]
- 171 – 13 De mi físico. (44) [7]
- 171 – 14 Mis fallos y mi físico de tez morena. (45) [7]
- 171 – 15 Creo que con nada. (48) [2]
- 171 – 16 Las notas. (55) [5]
- 171 – 17 Nada. (56) [2]
- 171 – 18 Hablar con alguien “sabelotodo”. (57) [9]
- 171 – 19 Sexualidad con mi padre. (58) [1]
- 171 – 20 La muerte yo el más allá. (63) [6]
- 171 – 21 La vida moderna. (71) [10]
- 171 – 22 Sexo en presencia de chicas y de los estudios. (83) [1, 5]
- 171 – 23 Los profesores. (85) [5]
- 171 – 24 Mis errores. (86) [7]
- 171 – 25 Sexo con mis padres. (87) [1]
- 171 – 26 De mis cosas íntimas con los amigos. (89) [8]

- 171 – 27 Ciertos temas, como la sexualidad. (90) [1]
- 171 – 28 La muerte y el más allá. (92) [6]
- 171 – 29 Las niñas y del sexo. (93) [1, 3]
- 171 – 30 Los estudios y la sexualidad. (95) [1, 5]
- 171 – 31 De nada. (97) [2]
- 171 – 32 No sé. (98) [2]
- 171 – 33 Estudios. (99) [5]
- 171 – 34 Mis cosas malas con gente desconfiada y demás cosas (100) [10]
- 171 – 35 Mis cosas personales con mis padres. (102) [8]
- 171 – 36 Fútbol. (400) [4]
- 171 – 37 Mi novia delante de mis amigos. (402) [8, 10]
- 171 – 38 La sexualidad con mis amigos. (405) [1]
- 171 – 39 Nada. (406) [2]
- 171 – 40 Del sexo. (409) [1]
- 171 – 41 Sexo y las chicas. (410) [1, 3]
- 171 – 42 Al hablar de las cosas que hago bien y no me lo reconocen. (411) [10]
- 171 – 43 La masturbación y el sexo. (412) [1]
- 171 – 44 Como soy, porque no me aceptan. (414) [10]
- 171 – 45 Los mote de los demás, las notas. (502) [5,10]
- 171 – 46 Las niñas y la sexualidad. (503) [1, 3]
- 171 – 47 Los exámenes y las cosas que no me gustan. (504) [5]
- 171 – 48 Algo que no me gusta. (505) [10]
- 171 – 49 La sexualidad y la pornografía. (507) [1]
- 171 – 50 Profesor de inglés, pues, es un carca mierdoso. (510) [5]
- 171 – 51 Los exámenes. (525) [5]

- 171 – 52 Nunca, soy tranquilo y no pierdo el control. (598) [2]
- 171 – 53 Con facilidad, y por cualquier cosa. (602) [10]
- 171 – 54 Los mote de los compañeros y del sexo. (609) [1, 10]
- 171 – 55 Cuando me llevan la contraria sin razón. (607) [10]
- 171 – 56 Si uno me lleva la contraria y no tiene razón. (608) [10]
- 171 – 57 Cuando me comparan con alguien, pues, es una cosa que me cae fatal y me pongo furioso. (611) [10]
- 171 – 68 Los mote de otros. (612) [10]
- 171 – 69 Estudios. (614) [5]



Frecuencias y porcentajes

1) Al hablar del sexo con amigos.....19=28%

2) No me acaloro..... 7=10%

3) Niñas, sobre todo con mis padres.....	5=7%
4) Deportes.....	2=3%
5) Notas, clase, padres, profesores.....	11=16%
6) La muerte y el más allá.....	2=3%
7) Mis fallos y mi físico.....	3=4%
8) Cosas íntimas con mis padres, amigos.....	5=7%
9) Algo importante con ciertas personas.....	2=3%
10) Otros.....	13=19%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Sexualidad niñas con iguales y padres	42%
--	------------

(Frases 1,3 y 8)

Estudios deportes con padres y profesores	19%
--	------------

(Frases 4, y 5)

No me acaloro ni sofoco	10%
--------------------------------	------------

(Frase 2)

Cosas importantes: muerte y más allá	6%
---	-----------

(Frases 6 y 9)

Mi físico y errores con padres y profesores	4%
--	-----------

(Frase 7)

Otros	19%
--------------	------------

(Frase 10)

Conclusiones Frase 171

El **42%** se acalora al hablar de sexualidad y niñas con sus padres y compañeros.¹ Un **19%** al hablar de deportes con padres y profesores.² El **10%** nunca se acaloran ni sofocan.³ El **6%** se acaloran ante la muerte y los misterios de más allá.⁴ Afirman acalorarse el **4%** al hablar con padres y

profesores sobre su físico y errores.⁵ Un alto porcentaje del **19%** dan respuestas evasivas o imprecisas.

1) *"Pertenezco por convicción y talante a una mayoría de ciudadanos que desea hablar un lenguaje moderado, de concordia y conciliación."* Adolfo Suarez

2) *"Habla con suavidad y lleva un buen garrote; llegarás lejos."* Roosevelt, Theodore

3) *"La primera virtud es frenar la lengua, y es casi dios quien teniendo razón sabe callarse."* Catón el Censor

4) *"Por qué no pensar que la muerte no es nuestra tumba, sino nuestra cuna."* Juan Ramón Jiménez

5) *"La vida es soportable cuando el cuerpo y el alma viven en perfecta armonía, existe un equilibrio natural entre ambos y se respetan recíprocamente."* David Herbert Lawrence.

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 superior es modesto en el hablar, pero abundante en el obrar."* Confucio

3) *"Observa la moderación: lo proporcionado es lo mejor en todas las cosas."* Hesíodo

4) *"Cuando te inunde una enorme alegría, no prometas nada a nadie. Cuando te domine un gran enojo, no contestes ninguna carta."* Proverbio chino

5) *"Un hombre desenfrenado no puede inspirar afecto; es insociable y cierra la puerta a la amistad."* Sócrates

6) *"Callar es peor; todas las verdades silenciadas se vuelven venenosas."* Friedrich Nietzsche

7) *"Que vuestra conversación sea siempre con gracia, sazonada {como} con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada persona. Colosenses 4:6*

8) *"Lo que se deja expresar, debe ser dicho de forma clara; sobre lo que no se puede hablar, es mejor callar". Ludwig Wittgenstein*

9) *“Es mejor tener la boca cerrada y parecer estúpido que abrirla y disipar la duda”.* Mark Twain

10) *“Muchas veces lo que se calla hace más impresión que lo que se dice.”* Píndaro

11) *“El hombre que no sabe callar tampoco sabe hablar.”* Publio Siro

12) *“A veces más vale callar y pasar por tonto, que abrir la boca y demostrarlo.”* Noel Clarasó

13) *“Para hacerse oír, a veces hay que cerrar la boca.”* Stanislaw Jerzy Lec

14

Frases in

173) No sé vivir y por eso...

Claves

- 1) Sí sé vivir
- 2) No sé vivir y me agobio, soy tímido
- 3) Necesito ayuda para aprender a vivir
- 4) Ya voy aprendiendo
- 5) Tengo fallos, me dejo manipular
- 6) Otros

Respuestas

173 – 1 Creo que yo sé vivir. (2) [1]

173 – 2 Creo que sé vivir. (3) [1]

173 – 3 Y por eso me corto bastante al hablar. (4) [2]

173 – 4 Creo que todavía no sé vivir ni sentir la vida y necesito aprender. (5) [3]

173 – 5 Sí sé vivir y disfruto de la vida mientras pueda. (6) [1]

173 – 6 Tengo algunos problemas, pero ya estoy aprendiendo a vivir. (7) [4]

- 173 – 7 Creo que ya puedo empezar a vivir bien y con sentido crítico mi vida, después de 2 años de musicoterapia. (9) [1, 4]
- 173 – 8 Yo sé vivir y vivo. (11) [1]
- 173 – 9 No funciono bien en la vida y los estudios. (28) [2]
- 173 – 10 En mi familia y por eso me agobio y no deseo vivir en mi casa, pues, no me siento a gusto ni querido. (33) [2,6]
- 173 – 11 Me salen las cosas mal y no me quieren. (34) [2,6]
- 173 – 12 A veces. Me amargo. (39) [2]
- 173 – 13 Necesito ayuda y vengo a la musicoterapia. (44) [3]
- 173 – 14 No tuve buenas notas al principio. (45) [6]
- 173 – 15 Sé vivir y a ello dedico mi vida. (48) [1]
- 173 – 16 Tengo pocos amigos. (55) [6]
- 173 – 17 Intento aprender a vivir. (56) [3, 4]
- 173 – 18 Sigo con mis padres, a pesar de mi padre que tanta incordia. (57) [6]
- 173 – 19 Me refugio en mi fantasía. (58) [6]
- 173 – 20 Me desanimo con facilidad. (63) [2]
- 173 – 21 Estudio e intento aprender a vivir. (71) [3]
- 173 – 22 Quiero aprender el arte de saber vivir. (83) [3]
- 173 – 23 Sí sé vivir. (85) [1]
- 173 – 24 Desaprovecho la vida, pero ya voy aprendiendo a descubrir los valores de la vida y la forma de conocerme a fondo para vivir feliz, porque hasta ahora estaba hecho una mierda con tantos agobios. (86) [4]
- 173 – 25 A veces, me agobio demasiado, pero ya estoy aprendiendo a vivir con mis problemas. (87) [4]
- 173 – 26 Y sigo todavía sin aprender, aunque ya parece que voy cambiando y descubriendo el sentido de la vida. (89) [4]
- 173 – 27 Descolocado en mi vida familiar. (90) [2, 3]

- 173 – 28 Sí, sé vivir, si no qué sería de mí. (92) [1]
- 173 – 29 Creo que aún tengo mucho que aprender. (93) [3]
- 173 – 30 Sí sé vivir. (95) [1]
- 173 – 31 Sí sé vivir y vivo como puedo. (97) [1]
- 173 – 32 Sí sé vivir. (98) [1]
- 173 – 33 Sé vivir demasiado bien. (99) [1]
- 173 – 34 Estoy aprendiendo cada día más. (100) [4]
- 173 – 35 Me gustaría aprender. (102) [3]
- 173 – 36 Me dejo manipular fácilmente. (400) [5]
- 173 – 37 He caído en varios errores, como el no estudiar antes y dejarme engañar por amigos. (402) [2, 3]
- 173 – 38 Sí sé vivir. (405) [1]
- 173 – 39 Sí sé vivir. (406) [1]
- 173 – 40 Pero ya aprenderé. (409) [6]
- 173 – 41 Sí sé vivir. (410) [1]
- 173 – 42 Tengo muchos fallos. (411) [5]
- 173 – 43 Fallo mucho y me refugio en mi fantasía y me agobia, me desciento en el estudio, me aíso y me creo un bicho raro. (412) [3, 5]
- 173 – 44 Me agobia mucho y sufro inútilmente. (414) [2]
- 173 – 45 Me enfado, me amargo y me hago complejos de ser un inútil y tontorrón. (502) [2]
- 173 – 46 No me gusta la vida, pues, no le encuentro sentido y muchas veces me deprimó al verme con tantos problemas. (503) [2, 3]
- 173 – 47 Voy siempre con miedo, porque mi madre me tiene mareado con tanto consejo; para que no me fíe de mis amigos, no salgas con niñas golfas y tenga cuidadito con los drogadictos y gente poco fiable, en resumen: que me cree todavía un niño y me tiene entre pañales. (504) [2, 3]
- 173 – 48 Me desilusiono ante la realidad, al ver tanta miseria, manipulación y engaño. (505) [2]

173 – 49 Me agobio mucho. (507) [2]

173 – 50 Me creo muchos problemas y vivo muy turbado en mi intimidad profunda. (510) [2, 3]

173 – 51 Me puedo echar a perder, si no aprendo a vivir como Dios manda. (525) [2, 3]

173 – 52 Vivo encerrado en mí mismo, salgo poco y no disfruto de la vida, porque soy un poco acomplejado y bastante tímido y cerrado, pero veo que debo cambiar. (598) [2, 3]

173 – 53 Me siento extraño y raro, y encuentro difícil hacer amigos íntimos de verdad. (602) [2]

173 – 54 Me agobio más de la cuenta. (609) [2]

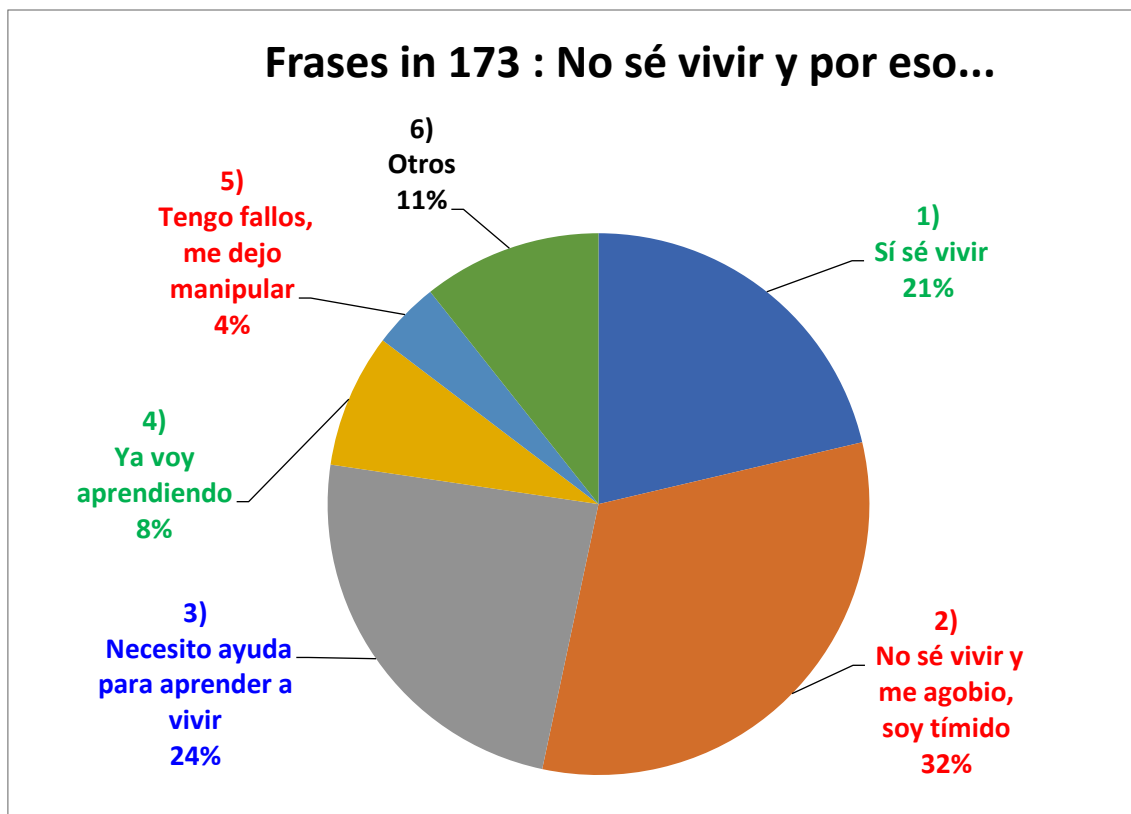
173 – 55 Me equivoco y me enfurezco. (607) [2]

173 – 56 Intento vivir lo mejor que puedo. (608) [1]

173 – 57 Sí, y la vida me asusta, no sé lo que es vivir ni lo que debo de hacer para aprender a vivir con normalidad y sacarle el jugo positivo. (611) [2, 3]

173 – 58 A veces me vuelvo como loco. (612) [2]

173 – 59 Me agobio un montón, pues, me siento un inútil y me hago demasiados problemas con la sexualidad, las chicas, y conmigo mismo, pues, hay días que me atormento. (614) [2, 3]



Frecuencias y porcentajes

1) Sí sé vivir.....	16=21%
2) No sé vivir y me agobio, soy tímido.....	24=32%
3) Necesito ayuda para aprender a vivir.....	18=24%
4) Ya voy aprendiendo.....	6=8%
5) Tengo fallos, me dejo manipular.....	3=4%
6) Otros.....	8=11%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Sé vivir y estoy aprendiendo	29%
(Frases 1 y 4)	
No sé vivir por mi forma de ser y actuar	36%
(Frases 2 y 5)	
Preciso que me ayuden	24%
(Frase 3)	
Otros	11%
(Frase 6)	

Conclusiones Frase 173

Un **29%** afirman que saben vivir y están aprendiendo.¹ El **36%** manifiestan que no saben vivir por su forma de ser actuar.² Mientras un **24%** dicen que precisan ayuda para aprender a vivir como son.³ El **11%** se evaden o dan respuestas imprecisas.

1) *"El hombre que ha empezado a vivir seriamente por dentro, empieza a vivir más sencillamente por fuera."* Hemingway Ernest

2) *"No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir."* Saavedra Fajardo, Diego de

3) *"No sabrás todo lo que valgo hasta que no pueda ser junto a ti todo lo que soy."* Gregorio Marañón

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) *"Esforcémonos en vivir con decencia y dejemos a los murmuradores que digan lo que les plazca".* Molière

2) *"Debe desear todo hombre vivir para saber, y saber para bien vivir."* Alemán, Mateo

3) *"¿Por qué contentarnos con vivir a rastras cuando sentimos el anhelo de volar?"* Keller, Helen Adams

4) *"Aquel que tiene un porqué para vivir se puede enfrentar a todos los "cómos."* Nietzsche, Friedrich

5) *"Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo único realmente importante: vivir."* Stevenson, Robert Louis

6) *"El hombre que más ha vivido no es aquel que más años ha cumplido, sino aquel que más ha experimentado la vida."* Jean Jacques Rousseau

7) *"Crean que moverse es vivir. Y se mueven, no para vivir. Se mueven para creer que viven."* Porchia, Antonio

9) *"Tengo tres perros peligrosos: la ingratitud, la soberbia y la envidia. Cuando muerden dejan una herida profunda."* Lutero, Martin

10) *"Nadie puede ser exactamente como yo. Hasta yo tengo problemas para conseguirlo."* Bankhead, Tallulah

11) *"¡Ojalá vivas todos los días de tu vida!"* Jonathan Swift

12) *"Quien sólo vive para sí, está muerto para los demás."* Publio Siro

13) *"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

14) *"¡Ay que larga es esta vida! / ¡qué duros estos destierros! / ¡esta cárcel, estos hierros / en que el alma está metida! / Sólo esperar la salida me causa dolor tan fiero, / que me muero porque no muero."* Santa Teresa de Jesús

15

Frases in

175) Me veo reflejado en...

Claves

- 1) Mi padre
- 2) Nadie, en mí mismo
- 3) Mis Notas
- 4) Un ser raro, tímido, inseguro
- 5) Un espejo
- 6) Amigos, compañero
- 7) Otros

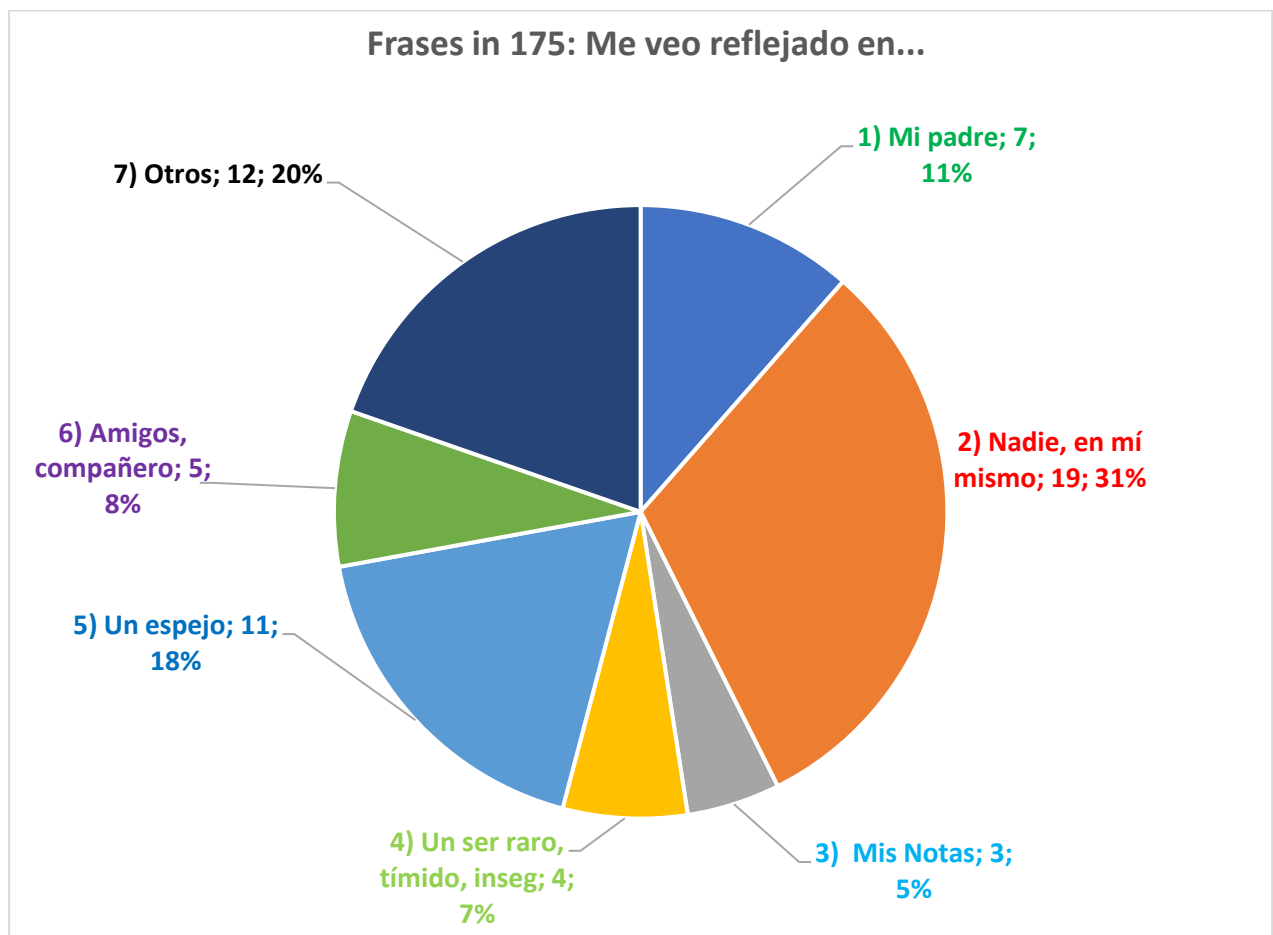
Respuestas

175 – 1 En mi egoísmo. (2) [2]

- 175 – 2 En la ardilla, porque soy inquieto y vivaracho. (3) [7]
- 1175 – 3 En nadie, quiero ser yo mismo. (4) [2]
- 175 – 4 En mi padre. (5) [1]
- 175 – 5 En el espejo. (6) [5]
- 175 – 6 En mí mismo, pues, soy yo mismo y no otra persona. (7) [2]
- 175 – 7 En mis actos. (9) [2]
- 175 – 8 En algunas personas con las que trato y en otras cosas. (11) [7]
- 175 – 9 En mis padres. (28) [1]
- 175 – 10 Mi forma de ser, pues, creo que tengo una personalidad bastante rara. (33) [2]
- 175 – 11 Un tío egoísta y que no cumple con su deber de estudio. (34) [2]
- 175 – 12 Mi padre. (39) [1]
- 175 – 13 Nadie. (44) [2]
- 175 – 14 En mí mismo, pues, no me gustaría ser otra persona. (45) [2]
- 175 – 15 Un preso o esclavo. (48) [7]
- 175 – 16 en una persona perfecta. (52) [2]
- 175 – 17 En el espejo. (55) [5]
- 175 – 18 En algo raro. (56) [4]
- 175 – 19 En la música y en el piano. (57) [7]
- 175 – 20 Alguien inseguro de sí mismo y por eso también indefenso ante la vida y con gran interrogante ante mi futuro. (58) [2, 4]
- 175 – 21 En mi timidez que me hace sufrir mucho y, a veces, las paso canutas, pero no puedo cambiar fácilmente. (63) [4]
- 175 – 22 El espejo. (71) [5]
- 175 – 23 Nadie, soy un ser único. (86) [2]
- 175 – 24 Las notas. (83) [3]
- 175 – 25 En mis notas. (86) [3]

- 175 – 26 Las notas. (87) [3]
- 175 – 27 El espejo y en la naturaleza. (89) [5]
- 175 – 28 Mi padre. (90) [1]
- 175 – 29 Nada ni nadie. (92) [2]
- 175 – 30 Un espejo solamente. (93) [5]
- 175 – 31 Nada. (95) [2]
- 175 – 32 Un espejo. (97) [5]
- 175 – 33 El espejo. (98) [5]
- 175 – 34 Nadie. (99) [2]
- 175 – 35 Algún compañero de musicoterapia. (100) [6]
- 175 – 36 Nadie. (102) [2]
- 175 – 37 Mi padre. (400) [1]
- 175 – 38 En que he cambiado ya a ser estudiante. (402) [7]
- 175 – 39 Como en un espejo, que eres tú, cuando te cuento mis problemas íntimos y me ves cómo soy de verdad y además siento un gran alivio, porque me quito un gran peso de encima. (405) [5]
- 175 – 40 En un compañero de este grupo. (406) [6]
- 175 – 41 En un niño chico. (409) [7]
- 175 – 42 Nada. (410) [2]
- 175 – 43 En mi abuelo. (411) [7]
- 175 – 44 En una mezcla problemática de toda mi familia. (412) [7]
- 175 – 45 Algunos profesores. (414) [7]
- 175 – 46 En una hormiga trabajadora. (502) [7]
- 175 – 47 Mis amigos. (503) [6]
- 175 – 48 Espejo. (504) [5]
- 175 – 49 Mis amigos. (505) [6]
- 175 – 50 En alguien que no es listo, sino más bien torpe. (507) [2]

- 175 – 51 En los que me rodean. (510) [7]
- 175 – 52 Los amigos. (525) [6]
- 175 – 53 Mi padre. (598) [1]
- 175 – 54 El espejo. (602) [5]
- 175 – 55 En un búho, pues, estoy atento a todo. (609) [4]
- 175 – 56 En mí mismo. (607) [2]
- 175 – 57 En mi padre y e mí mismo. (608) [1]
- 175 – 58 No sé qué poner... en el espejo. (611) [5]
- 175 – 59 Un águila. (612) [7]
- 175 – 60 Una persona gorda. (614) [2]



Frecuencias porcentajes

1) Mi padre.....	7=11%
2) Nadie, en mí mismo.....	19=31%
3) Mis Notas.....	3 = 5%
4) Un ser raro, tímido, inseguro.....	4= 7%
5) Un espejo.....	11=18%
6) Amigos, compañeros.....	5 = 8%
7) Otros.....	12 =20%

Porcentajes globales y conclusiones

En nadie, en mí mismo	31%
(Frase 2)	
El espejo	18%
(Frase 5)	
Familiares (padre)	11%
(Frase 1)	
Mis iguales amigos	8%
(Frase 6)	
Una persona rara tímida e insegura	7%
(Frase 4)	
Los estudios, las notas	5%
(Frase 3)	
Otros	20%
(Frase 7)	

Conclusiones frase 175

Afirman el 31% no verse reflejado en nadie.¹ El 18% se ven reflejados en el espejo.² Un 11% se reflejan en su padre y otros familiares.³ El 8% en los compañeros y amigos.⁴ Con el 7% confiesan algunos verse reflejado en una persona rara, tímida e insegura.⁵ El 5% se reflejan en las notas.⁶ Un porcentaje alto del 20% dan respuestas evasivas o imprecisas.

1) "Casi siempre es el miedo de ser nosotros lo que nos lleva delante del espejo." Antonio Porchia

2) "Siempre fuiste mi espejo, quiero decir que para verme tenía que mirarte." Julio Cortázar

3) "La bondad de un padre es más alta que la montaña, la bondad de una madre más profunda que el mar»." Proverbio japonés.

4) "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

5) "Las personas inseguras tienen una sensibilidad especial para todo lo que les corrobora la pobre opinión que tienen de sí mismas". "B de bestias." (1985), Sue Grafton

6) "La educación significa la emancipación. Significa luz y libertad. Significa elevar el alma del hombre a la gloriosa luz de la verdad, la luz por la cual los hombres solo pueden ser liberados." Frederick Douglass

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) "Sé que no siempre hice las cosas de la manera correcta. Solamente trato de reflejar cómo mejorarme, cómo convertirme en un mejor hombre, un mejor padre, una mejor persona o un mejor artista." Nayvadius Cash Músico

2) *"EL apresuramiento y la superficialidad son las enfermedades psíquicas del siglo XX, y más que en cualquier otro lugar esta enfermedad se refleja en la prensa."* Aleksandr Solzhenitsyn

3) *"No hay espejo que mejor refleje la imagen del hombre que sus palabras."* Juan Luis Vives

4) *"La mejor forma de criar hijos positivos en un mundo negativo es teniendo padres positivos que los amen incondicionalmente y que les sirvan como excelentes modelos de vida."* Zig Ziglar

5) *"Todo es cuestión de actitud. Puedes ponerte un gran traje, pero si no tienes personalidad, es como colgarlo en una percha. El estilo, igual que el arte, tiene que ver con ser tú mismo."* Lenny Kravitz

6) *"Tienes que ser la persona más valiente del mundo para salir ahí fuera cada día, ser tú mismo cuando a nadie le gusta quién eres."* Matthew Dicks

7) *"La humildad consiste en ser uno mismo, en ser auténtico con la gente y en desechar las falsas máscaras."* James Hunter

8) *"Tus propias acciones son un espejo mejor de tu vida que todas las acciones juntas de tus enemigos. Es por eso por lo que te digo que observes lo que haces a los demás en lugar de pensar siempre en lo que los demás te hacen a ti."* Ngugi Wa Thiong'o

9) *"Si todos somos raros, es que nadie es raro. De hecho, si te paras a pensarlo, en un mundo imperfecto, lo único que sería realmente extraño sería la perfección."* Annabel Pitcher

10) *"La vida es un espejo y no vemos prójimo más que en nuestro propio reflejo."* Florence Scovel

11) *"Escribo lo que pienso y reflejo lo que soy."* Esther Tusquets

16

Frases in

177) No me siento comprendido...

Claves

1) A veces por mis padres, familia

2) A veces por los Amigos

3) Sí me siento comprendido

4) Por algunos profesores

- 5) En mi casa
- 6) Algún compañero, malos estudiantes
- 7) Nunca me sentí comprendido por nadie
- 8) Otros

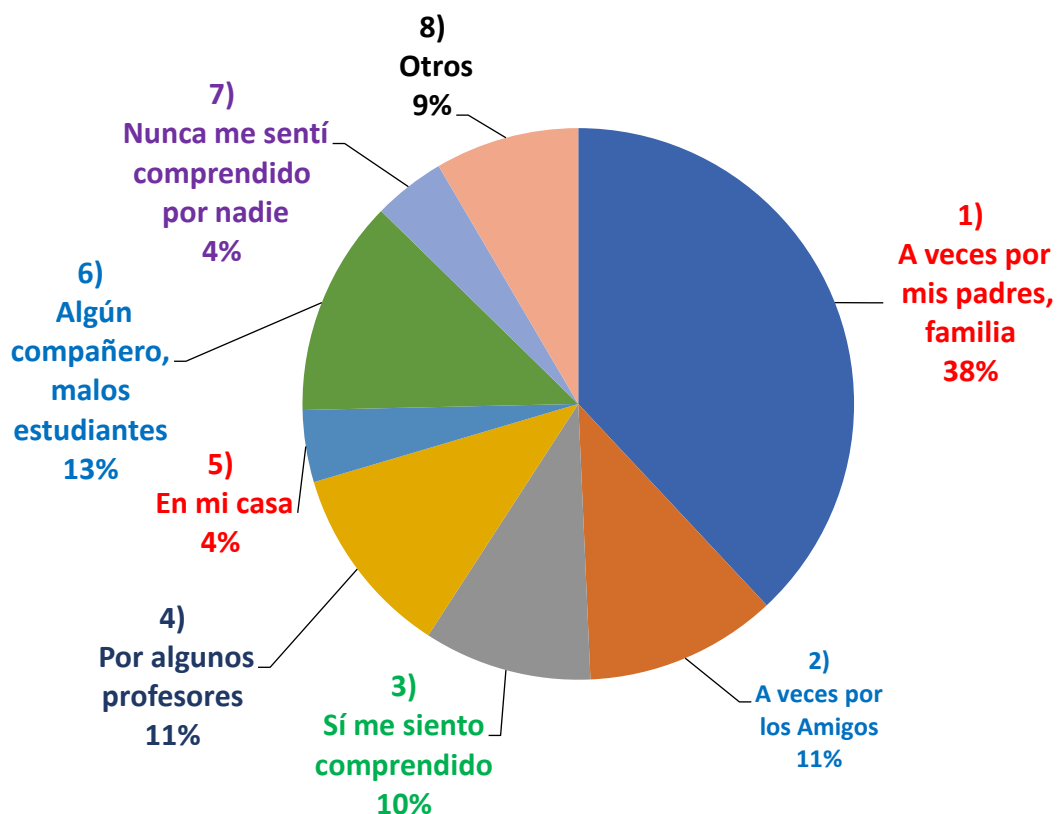
Respuestas

- 177 – 1 A veces, por mi familia. (2) [1]
- 177 – 2 A veces, por mis amigos y familiares. (3) [2]
- 177 – 3 Yo me siento comprendido. (4) [3]
- 177 – 4 Por los malos estudiantes. (5) [6]
- 177 – 5 A veces, por mis padres. (6) [1]
- 177 – 6 Por mi madre. (7) [1]
- 177 – 7 Yo me siento comprendido. (9) [3]
- 177 – 8 Con mi intercambio espiritual. (11) [8]
- 177 – 9 Por los gamberros de mi clase. (28) [6]
- 177 – 10 Por mis padres. (33) [1]
- 177 – 11 Por mis padres. (34) [1]
- 177 – 12 Sí me siento comprendido. (39) [3]
- 177 – 13 Por mis padres. (44) [1]
- 177 – 14 Algunas veces por mis padres. (45) [1]
- 177 – 15 A veces, por mis profesores. (48) [4]
- 177 – 16 Por mis padres. (52) [1]
- 177 – 17 Yo sí me siento comprendido. (55) [3]
- 177 – 18 Como otros muchos, por mis padres. (56) [1]
- 177 – 19 Por los hombres máquina. (57) [8]
- 177 – 20 Por muchos compañeros. (58) [6]

- 177 – 21 En mi casa. (63) [5]
- 177 – 22 Por mis padres y profesores. (71) [1, 4]
- 177 – 23 Por mis padres. (83) [1]
- 177 – 24 Por los profesores. (85) [4]
- 177 - 25 Sí me siento comprendido. (86) [3]
- 177 – 26 Por mis padres y mis amigos. (87) [1, 2]
- 177 – 27 Por mis padres y por los demás. (89) [1, 8]
- 177 – 28 Por mi madre. (90) [1]
- 177 – 29 Por la mayoría de las personas, incluidos mis padres. (92) [1, 7]
- 177 – 30 A veces, por algún compañero. (93) [6]
- 177 – 31 Sí me siento comprendido. (95) [3]
- 177 – 32 A veces por mis padres y profesores. (97) [1, 4]
- 177 – 33 Creo que sí me comprenden. (98) [3]
- 177 – 34 Por casi nadie y pienso si seré un bicho raro. (99) [7]
- 177 – 35 Por mis amigos. (100) [2]
- 177 – 36 Por mis padres. (102) [1]
- 177 – 37 Por mis amigos. (400) [2]
- 177 – 38 Por mi tutor. (402) [4]
- 177 – 39 Por mi madre, a veces. (405) [1]
- 177 – 40 Por algunos del grupo. (406) [6]
- 177 – 41 Por mis familiares y amigos. (409) [2, 5]
- 177 – 42 Por algunos compañeros. (410) [6]
- 177 – 43 A veces, por mis padres y profesores. (411) [1, 4]
- 177 – 44 Por amigos ni por mis padres. (412) [1, 2]
- 177 – 45 Por mis padres. (414) [1]
- 177 – 46 Por una amiga ni por su hermana. (502) [2, 5]

- 177 – 47 Por mis padres. (503) [1]
- 177 – 48 Por amigos y por mis padres. (504) [1, 2]
- 177 – 49 Por algunos profesores. (505) [4]
- 177 – 50 Por los que piensan diferente. (507) [8]
- 177 – 51 Por mis padres, como estudiante. (510) [1]
- 177 – 52 Por algunos compañeros. (525) [6]
- 177 – 53 Nunca me he sentido comprendido. (598) [7]
- 177 – 54 Por algunas personas. (602) [8]
- 177 – 55 Por mis padres y profesores. (609) [1, 4]
- 177 – 56 Algunas veces por mis padres. (607) [1]
- 177 – 57 Algunas veces por mis padres. (608) [1]
- 177 – 58 En mis sentimientos más profundos, quizás porque no sé expresarlos y sólo los manifiesto a los de mi total confianza. (611) [8]
- 177 – 59 Por algunos compañeros. (612) [6]
- 177 – 60 Por algunos compañeros. (614) [6]

Frases in 177: No me siento comprendido...



Frecuencias y porcentajes

1) A veces por mis padres, familia.....	27=38%
2) A veces por los Amigos.....	8 =11%
3) Sí me siento comprendido.....	7 =10%
4) Por algunos profesores.....	8 =11%
5) En mi casa.....	3 = 4%
6) Algún compañero, malos estudiantes.....	9 =13%
7) Nunca me sentí comprendido por nadie.....	3 = 4%
8) Otros.....	6 = 9%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Por mis familiares padres etc. 42%

(Frases 1 y 5)

Por los iguales y malos estudiantes 24%

(Frases 2 y 6)

Por algunos profesores 11%

(Frase 4)

Yo me siento comprendido 10%

(Frase 3)

Nunca me sentí comprendido por nadie 4%

(Frase 7)

Otros 9%

Frase 8)

Conclusiones Frase 177

El **42%** no se sienten comprendidos por padres y familiares.¹ El **24%** por los compañeros y malos estudiantes.² Con un **11%** expresan otros no sentirse comprendidos por algunos profesores.³ Mientras sólo el **10%** afirman sentirse comprendidos.⁴ Hay un pequeño porcentaje del **4%** que afirman no sentirse comprendido por nadie.⁵ El **9%** se evaden o dan respuestas imprecisas.

1)a "A veces yo no me explico bien, pero a veces tú no me entiendes. Ambos tendremos que asumir esa posibilidad." MIGUEL CAMPION

1)b "El padre debe ser el amigo, el confidente, no el tirano de sus hijos." Vincenzo Gioberti.

2) "Quien no ha afrontado la adversidad no conoce la propia fuerza." Benjamín Jonson

3) "A menudo las dificultades preparan a la gente ordinaria para un destino extraordinario." C.S. Lewis

4) "El secreto para vivir en paz con todos consiste en el arte de comprender a cada uno según su individualidad." Federico Luis Jahm

5) *"Cuando todo parezca ir contra ti, recuerda que el avión despegue contra viento, no con él."* Henry Ford

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) *"Nuestros prejuicios son igualitos a nuestros relojes: nunca están de acuerdo, pero cada uno cree en el suyo."* Alexander Pope

2) *"Me moriré de viejo y no acabaré de comprender al animal bípedo que llaman hombre, cada individuo es una variedad de su especie."* MIGUEL DE CERVANTES

3) *"Las personas grandes nunca comprenden nada por sí solas, y es agotador para los niños tener que darles siempre y siempre explicaciones."* ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

4) *"Los jóvenes sólo pueden entenderse entre ellos. Es muy difícil que una persona mayor escuche y comprenda a un joven."* FRANÇOIS MAURIAC

6) *"Hay un hambre que es tan grande como la del pan y es la de la injusticia, la de la incompreensión."* ENRIQUE SANTOS DISCÉPOLO

8) *"Ser mal comprendidos por aquellos a quienes amamos, he ahí el cáliz de la amargura y la cruz de la vida. Eso es lo que pone en la boca de los hombres superiores esa sonrisa dolorosa y melancólica tan extraña."* HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

9) *"Sólo un buen amigo es capaz de comprender que su presencia puede llegar a molestarnos."* Noel Clarasó

11) *"Amar no es solamente querer, es sobre todo comprender."* Françoise Sagan

12) *"Se puede ser totalmente racional con una máquina. Pero si usted trabaja con gente, a veces la lógica tiene que ir en el asiento trasero y dejar adelante a la comprensión."* Akio Morita

13) *"La comprensión es el primer paso para la aceptación, y sólo aceptando puede recuperarse".* Joanne Kathleen



Es más apropiado para un hombre reírse de la vida que lamentarse de ella.

Séneca

17

Área 21

Tu ética de adulto.

Frases 179, 180, 62, 181, 63, 182, 183, 65

Introducción

El Análisis Transaccional (AT) es una teoría de la personalidad... En inglés, se utiliza la terminología “yo estoy Ok, tú estás OK (yo estoy bien, tú estás bien ...”

Un contrato es un acuerdo ADULTO con uno mismo o con otra persona para realizar un cambio... La ética o capacidad de elegir actuar en cada contexto respetando los propios valores asumidos... ...

En su propia terminología, se considera que una persona es autónoma cuando ha actualizado sus estrategias personales para desenvolverse

en la vida, eliminando comportamientos limitantes que asumió en la infancia (históricos) y no adecuados al momento presente.”

(Cfr. equilibrioydesarrollo.com/análisis-transaccional-y-coaching/)

Al final de cada frase recojo las **conclusiones** extraídas de las respuestas de los adolescentes, enriquecidas y perfeccionadas con pensamientos de diferentes pensadores eruditos y prestigiosos. Pretendo con ello hacer una recapitulación comparativa, que acumule las carencias, coincidencias y las verdades, que los chicos expresan en sus respuestas. Pueden servir a padres y educadores para orientar al educando hacia una mejor aceptación de sí mismo, también a comprender las distintas etapas de la vida, a descubrir las infinitas posibilidades, que el ser humano contiene en los sótanos y vericuetos de su intimidad.

18

Frases in

62) Lo que más valoro en la vida...

Claves

- 1) La familia, padres, Hnos.
- 2) La amistad
- 3) La aceptación y comprensión
- 5) La libertad
- 6) El amor en la familia y los demás
- 7) Mi fe, religión, a Dios
- 8) Los estudios, la carrera
- 9) Mi vida, saber vivirla
- 10) La felicidad
- 11) La salud
- 12) Las chicas, el sexo
- 13) Mi persona y mi vida
- 14) Otros

Respuestas

- 62 – 1 Es a mi familia. (1) [1]
- 62 – 2 El amor a los demás. (2) [6]
- 62 – 3 Es tener una familia que me comprenda. (3) [1, 3]
- 62 – 4 Es la personalidad. (4) [13]
- 62 – 5 Es mi amor hacia mi familia. (5) [6]
- 62 – 6 La salud, las chicas, la religión. (6) [7, 11, 12]
- 62 – 7 Es la vida misma. (7) [9]
- 62 – 8 Es el amor. (9) [6]
- 62 – 9 La vida, el amor y la salud. (10) [6, 9, 11]
- 62 – 10 Es mi propio ser y me persona. (11) [13]
- 62 – 11 Es la vida misma. (14) [9]
- 62 – 12 El descanso de la rutina diaria. (16) [14]
- 62 – 13 Es el vivir. (17) [9]
- 62 – 14 Es que la gente me valore. (18) [2, 14]
- 62 – 15 Es el amor. (19) [6]
- 62 – 16 Es la familia y la amistad. (22) [1, 2]
- 62 – 17 Las relaciones con mis padres y amigos. (23) 1, 2]
- 62 – 18 Es la personalidad humana. (24) [13]
- 62 – 19 Los padres y amigos. (41) [1, 2]
- 62 – 20 La felicidad, la aventura y el dinero. (45) [10, 14]
- 62 – 21 Mi religión y la política. (47) [7, 14]
- 62 – 22 La voluntad, el amor y la naturaleza. (48) [2, 6, 14]
- 62 – 23 Es el sexo. (49) [12]
- 62 – 24 Es el amor. (50) [6]
- 62 – 25 Es el amor al prójimo. (51) [6]
- 62 – 26 Es la sexualidad. (52) [12]
- 62 – 27 A mis padres y hermanos. (53) [1]
- 62 – 28 Es ser amigo de todos. (54) [2]
- 62 – 29 Es el amor. (55) [6]
- 62 – 30 Son mis padres y hermanos. (56) [1]
- 62 – 31 Es a Dios. (57) [7]
- 62 – 32 El amor y la sinceridad. (58) [4, 6]
- 62 – 33 Es mi vida. (63) [13]
- 62 – 34 La vida, los amigos y a mi madre. (66) [1, 2, 9]
- 62 – 35 A mis padres y familiares. (67) [1]
- 62 – 36 El amor y la sinceridad. (68) [6, 14]
- 62 – 37 La Semana Santa de Sevilla. (71) [14]
- 62 – 38 Son mis padres. (83) [1]
- 62 – 39 Los estudios. (84) [8]

62 – 40 A la buena gente con los amigos de verdad. (85) [2]
 62 – 41 Es la vida misma. (86) [9]
 62 – 42 A un buen amigo que no te deja. (87) [2]
 62 – 43 Es la propia vida. (88) [9]
 62 – 44 El saber darse a los demás. (89) [6, 14]
 62 – 45 Son mis hermanos. (90) [1]
 62 – 46 Tener casa, padres y comida. (91) [1, 14]
 62 – 47 A mis padres y amigos. (92) [1, 2]
 62 – 48 El amor y la fidelidad a los amigos. (93) [2, 6, 10]
 62 – 49 Es la libertad. (95) [5]
 62 – 50 El amor, y el ser libre. (97) [5, 6]
 62 – 51 Es mi forma y figura. (98) [13]
 62 – 52 Los amigos. (99) [2]
 62 – 53 Es la humildad y el honor y la libertad. (100) [4, 14]
 62 – 54 Son los buenos amigos. (101) [2]
 62 – 55 Es el aprender. (102) [8]
 62 – 56 Es la vida misma. (155) [9]
 62 – 57 A mi madre, a mi tierra y a mi Virgen. (156) [1, 7, 14]
 62 – 58 Mi propia vida. (159) [13]
 62 – 59 Lo perfecto de la naturaleza. (160) [14]
 62 – 60 El trabajo y el amor a la familia. (161) [6, 14]
 62 – 61 A la buena gente. (163) [2]
 62 – 62 Es la comprensión. (164) [3]
 62 – 63 Mi capacidad para las matemáticas y otras cosas más. (165) [8, 14]
 62 – 64 Los estudios. (166) [8]
 62 – 65 Es el amor. (168) [6]
 62 – 66 La familia y los amigos. (169) [1, 2]
 62 – 67 Es la Salvación. (171) [7]
 62 – 68 Es a la gente. (172) [2, 14]
 62 – 69 Mi posibilidad de ser religioso, además de otras posibilidades. (200) [7, 14]
 62 – 70 Son los amigos. (201) [2]
 62 – 71 Es el amor. (202) [6]
 62 – 72 A Cristo, a María, a Marcelino y a mi madre. (202) [1, 7]
 62 – 73 A Dios y a la Naturaleza. (203) [7, 14]
 62 – 74 A los buenos amigos. (203) [2]
 62 – 75 Es mi fe. (204) [7]
 62 – 76 El amor, la persona, Jesús y María y la Naturaleza. (205) [6, 7, 14]
 62 – 77 Intento que sea Dios. (206) [7]
 62 – 78 Al hombre nuevo. (207) [14]

62 – 79 La Religión, el sexo y los amigos íntimos. (208) [2, 7, 12]
 62 – 80 El ser y la vida. (210) [9]
 62 – 81 La sinceridad y la amistad verdadera. (213) [2, 4]
 62 – 82 Mi forma de hacer las cosas. (215) [14]
 62 – 83 Es el tiempo. (303) [14]
 62 – 84 La sinceridad. (304) [14]
 62 – 85 Es la familia. (400) [1]
 62 – 86 Los amigos. (401) [2]
 62 – 87 Son los amigos. (402) [2]
 62 – 88 Es a Dios. (403) [7]
 62 – 89 Es a mi familia. (405) [1]
 62 – 90 Es el vivir bien. (406) [14]
 62 – 91 A Dios a María y a mis padres. (408) [1, 7]
 62 – 92 Es a mi familia. (409) [1]
 62 – 93 La fe y el amor. (410) [6, 7]
 62 – 94 Mi personalidad. (411) [13]
 62 – 95 La vida misma. (412) [9]
 62 – 96 Los estudios. (413) [8]
 62 – 97 Es la Religión. (417) [7]
 62 – 98 Son mis padres. (427) [1]
 62 – 99 Es mi familia. (428) [1]
 62 – 100 Es la familia. (429) [1]
 62 – 101 Son los estudios. (430) [8]
 62 – 102 Es el ordenador. (431) [14]
 62 – 103 La sabiduría, la carrera y la técnica. (432) [8, 14]
 62 – 104 Son mis padres. (433) [1]
 62 – 105 Es el matrimonio familia y el trabajo. (434) [1, 14]
 62 – 106 Mi relación con los demás. (435) [2]
 62 – 107 Es el compañerismo. (437) [2]
 62 – 108 A las personas. (437) [2]
 62 – 109 Es mi familia. (439) [1]
 62 – 110 La aceptación. (441) [3]
 62 – 111 Es lo que estoy haciendo ahora. (442) [14]
 62 – 112 El tiempo, mi vida y la personalidad. (443) [13, 14]
 62 – 113 Es a mi familia. (444) [1]
 62 – 114 A las personas y amigos íntimos a los que pueda confiar mis problemas. (446) [2]
 62 – 115 Los estudios y a mis padres que me quieren. (447) [1, 8]
 62 – 116 Son mis padres, mis pájaros y mi amistad con una chica. (448) [1, 2, 14]

- 62 – 117 Mi familia, amigos y la Naturaleza. (449) [1,2, 14]
- 62 – 118 El cariño de mis padres y el trato que me dan. (450) [1]
- 62 – 119 Los estudios, mis padres, las chicas y el colegio. (451) [1, 2, 12]
- 62 – 120 Las ganas para poderla disfrutar. (459) [9]
- 62 – 121 El ser bueno y honrado, aunque soy mal estudiante. (452) [14]
- 62 – 122 La sencillez. (456) [14]
- 62 – 123 Mi padre, mi madre y a Dios. (457) [1, 7]
- 62 – 124 A mi madre. (458) [1]
- 62 – 125 A mis padres, hermanos y a todos y más a mi tía que se va a morir ya pronto. (459) [1]
- 62 – 126 Los amigos y la amistad. (460) [2]
- 62 – 127 A mi familia. (461) [1]
- 62 – 128 El amor y la personalidad. (462) [6, 13]
- 62 – 129 Lo simpático que soy lo estudioso. (463) [13]
- 62 – 130 A mis padres. (465) [1]
- 62 – 131 El estudio y la familia. (465) [1, 8]
- 62 – 132 A mi familia, sobre todo a mis padres. (466) [1]
- 62 – 133 A mis padres y hermanos y, sobre todo, a Dios. (467) [1, 7]
- 62 – 134 Las cosas bien hechas. (468) [14]
- 62 – 135 Saber vivir la vida, sin destruirla, sentirme feliz, aunque tengo miedo a morir. (469) [10]
- 62 – 136 La familia y los amigos. (471) [1, 2]
- 62 – 137 Mi familia, amigos y la gente que hace el bien. (472) [1, 2]
- 62 – 138 Mi familia, mi persona y los amigos. (473) [1, 2, 13]
- 62 – 139 Mi familia y amigos. (476) [1, 2]
- 62 – 140 Mi familia y amigos. (478) [1, 2]
- 62 – 141 Mi familia y a mí mismo. (482) [1, 13]
- 62 – 142 El estar reunido con mi familia todos alegres y contentos. También valoro mucho el ser persona. (483) [1, 13]
- 62 – 143 Familia, amigos, sin ellos no haría cosa sana en esta vida. (484) [1, 2]
- 62 – 144 La generosidad, amistad, amor, bondad y la familia. (486) [1, 14]
- 62 – 145 La sinceridad en mí mismo y en los demás. (487) [4]
- 62 – 146 A mi familia. (489) [1]
- 62 – 147 La familia, la felicidad y el poder estudiar. (490) [1, 8, 10]
- 62 – 148 A mis padres. (491) [1]
- 62 – 149 La sencillez y el ser buena persona. (492) [4, 2]
- 62 – 150 El amor de mi madre y el compañerismo. (494) [1, 2]
- 62 – 151 El ser alguien de mayor. (496) [14]
- 62 – 152 A mi familia, todos incluidos. (499) [1]

62 – 153 Mis estudios es lo que más valoro en la vida, incluso más que mi forma de ser. (502) [8]

62 – 154 Los estudios. (503) [8]

62 – 155 Mi familia y los vecinos que son como familiares. (504) [1, 2]

62 – 156 Mis padres, amigos y a Jesús. (505) [1, 2, 7]

62 – 157 Mi familia, el amor y mi vida. (506) [1, 6, 13]

62 – 158 El ser un buen estudiante. (507) [8, 13]

62 – 159 La familia, amistad, estudio y deporte. (509) [1, 2, 8]

62 – 160 A las personas y el amor en familia. (510) [2, 1]

62 – 161 A mi familia. (513) [1]

62 – 162 La sinceridad y la familia. (516) [1, 4]

62 – 163 La sinceridad y la amistad. (518) [2, 4]

62 – 164 La bondad y la buena intención de las personas. (521) [14]

62 – 165 Mi familia y los estudios. (524) [1, 8]

62 – 166 Son las niñas... (526) [12]

62 – 167 El amor, la familia y el buen corazón. (528) [1, 6]

62 – 168 La religión y la vida. (530) [7, 9]

62 – 169 A mis padres, familia y los estudios. (542) [1, 8]

62 – 170 A mis padres, familia, estudios y mi futuro. (543) [1, 8, 14]

62 – 171 A mis padres, familia y a mis amigas. (546) [1, 2]

62 – 172 El cariño familiar y los amigos que me ayudan, cuando estoy triste o con algún problema. (548) [1, 2]

62 – 173 La familia que tengo. (550) [1]

62 – 174 Mi persona y los estudios. (551) [8, 13]

62 – 175 El amor de mi familia. (556) [1, 6]

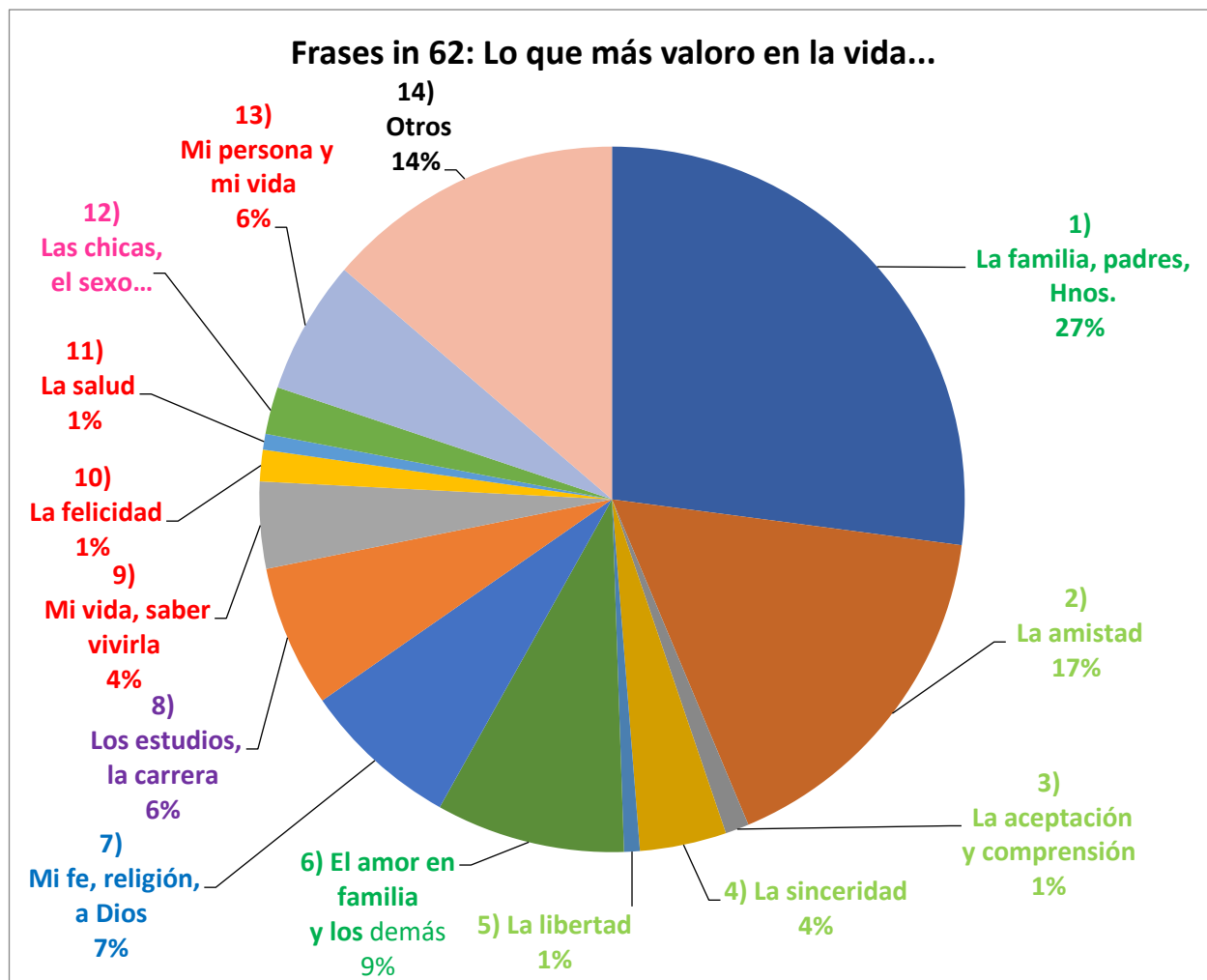
62 – 176 A mi familia y a mí mismo. (620) [1, 13]

62 – 177 A mi familia y al amor. (624) [1, 6]

62 – 178 A mi familia y a la música. (625) [1, 14]

62 – 179 A mi familia. (628) [1]

62 – 180 A mi familia y a los amigos. (630) [1, 2]



Frecuencias y porcentajes

1) La familia, padres, Hnos.....	75=27%
2) La amistad.....	46=17%
3) La aceptación y comprensión.....	3 = 1%
4) La sinceridad.....	1 = 4%
5) La libertad.....	2= 1%
6) El amor en familia y los demás.....	24=9%
7) Mi fe, religión, a Dios.....	20= 7%
8) Los estudios, la carrera.....	18= 6%
9) Mi vida, saber vivirla.....	11= 4%
10) La felicidad.....	4 = 1%
11) La salud.....	2 = 1%
12) Las chicas, el sexo.....	6 = 2%
13) Mi persona y mi vida.....	17= 6%
14) Otros.....	38=14%

Porcentajes globalizados y conclusiones

La familia y su amor 36%

(Frases 1 y 6)

La amistad aceptación sinceridad confianza 23%

(frases 2, 3, 4 y 5)

Mi persona la salud saber vivir la vida ser feliz 12%

(Frases 9, 10, 11 y 13)

A Dios mi fe y mis creencias 7%

(frase 7)

Los estudios y una carrera 6%

(Frase 8)

Sexo y chicas 2%

(Frase 12)

Otros 14%

(Frase 14)

Conclusiones Frase 62

El **36%** manifiestan que lo que más valoran en la vida es la familia.¹ Un **23%** consideran que lo más valorado para ellos es la amistad, la aceptación, la sinceridad y la confianza.² Con el **12%** algunos dicen que valoraran su persona, la salud y el saber vivir y ser felices.³ El **7%** valoran a Dios y sus creencias.⁴ Hay un **6%** que valoran los estudios y conseguir una carrera.⁵ Con un **2%** valoran el sexo y las chicas.⁶ No responden con claridad con el **14%**

1) "La familia es una de las obras maestras de la naturaleza." George Santayana

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) "No hay medicina que cure lo que la felicidad no puede." Gabriel García Márquez

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

4)b *“Encomiéndate a Dios de todo corazón, que muchas veces suele llover sus misericordias en el tiempo que están más secas las esperanzas.” Miguel de Cervantes Saavedra.*

5)a” *Desarrolla una pasión por aprender. Si lo haces, nunca dejarás de crecer.” Anthony J. D’Angelo*

5) b *“Tienes que permanecer en la escuela. Tienes que hacerlo. Tienes que ir a la universidad. Tienes que conseguir un título porque lo único que las personas no pueden quitarte es tu educación.” Michelle Obama*

6)a *“Una mujer puede cambiar la trayectoria vital de un hombre.” Severo Ochoa.*

6)b” *La más tonta de las mujeres puede manejar a un hombre inteligente, pero es necesario que una mujer sea muy hábil para manejar a un imbécil.” Rudyard Kipling*

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) *“Algunos causan felicidad dondequiera que vayan; los demás cada vez que se van.” Oscar Wilde*

2) *“Es más apropiado para un hombre reírse de la vida que lamentarse de ella.” Seneca*

3) *“Hasta que no hagas las paces con lo que eres, no estarás contento con lo que tienes.” Doris Mortman*

4) *“A veces tu alegría es la fuente de tu sonrisa, pero a veces tu sonrisa puede ser la fuente de tu alegría.” Thich Nhat Hanh*

5) *"Tienes que bailar como si nadie te estuviera viendo, amar como si nunca te hubieran herido, cantar como si nadie te estuviera escuchando y vivir como si el cielo estuviera en la tierra."* William W. Purk

6) *"Una sociedad que decide organizarse sin una ética mínima, altruista y respetuosa de la naturaleza, está trazando el camino de su propia autodestrucción."* Leonardo Boff

7) *"Debemos usar el tiempo sabiamente y darnos cuenta de que siempre es el momento oportuno para hacer las cosas bien."* Nelson Mandela

8) *"Si no estás prevenido ante los Medios de Comunicación, te harán amar al opresor y odiar al oprimido."* Malcom X (1925 – 1965)

9) *"Cada mañana cuando abro los ojos me digo a mí mismo: yo, no los acontecimientos, tienen el poder de hacerme feliz o infeliz hoy. Puedo elegir lo que será. El ayer está muerto, el mañana no ha llegado todavía. Tengo sólo un día, hoy, y voy a ser feliz en él."* Groucho Marx.

10) *"Demos gracias a las personas que nos hacen felices; ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma."* Marcel Proust.

11) *"No juzgues cada día por lo que cosechas, sino por lo que plantas."* Robert L. Stevenson.

12) *"Todo el mundo persigue la felicidad, sin darse cuenta de que la felicidad está en sus talones."* Bertolt Brecht.

13) *"Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que sí hiciste. Así que suelta amarras. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los alisios en tus velas. Explora. Sueña. Descubre."* Mark Twain

14) *"La vida te traerá dolor por sí misma. Tu responsabilidad es crear la alegría."* Milton Erickson

15) *"Un hombre tarde o temprano descubre que él es jardinero maestro de su alma, el director de su vida."* James Allen

16) *"Estos son los valores que represento: honestidad, igualdad, amabilidad, compasión, tratar a las personas de la manera que desean que lo traten y ayudar a quienes lo necesitan. Para mí, esos son los valores tradicionales."* Ellen DeGeneres

17) *"Cumplir con tus valores, escuchar a tus instintos, tomar tus propias decisiones es muy importante."* Brittany Murphy

18) *"Cuando tus valores son claros para ti, tomar decisiones se vuelve más fácil."* Roy E. Disney

19)

Frases in

63) La familia la vivo...

Claves

- 1) Con plenitud, a fondo, feliz
- 2) Con amor, normal, bien
- 3) Algo mal, muy mal
- 4) Con tensión, poca confianza
- 5) Regular,
superficialmente
- 6) Falta diálogo por la TV,
- 7) Con paz, alegría, unión, cariño
- 8) Con desunión, distante, gritos, peleas
- 9) Religiosamente, en comunidad
- 10) Otros

Respuestas

- 63 – 1 A fondo o procuro vivirla. (1) [1]
- 63 – 2 Humildemente. (2) [10]
- 63 – 3 Con plenitud. (3) [1]
- 63 – 4 Con normalidad. (4) [2]
- 63 – 5 Con amor, aunque con pequeñas discusiones. (5) [2]
- 63 – 6 A fondo. (6) [1]
- 63 – 7 En comunidad. (7) [9]
- 63 – 8 Con todas mis fuerzas, la quiero mucho. (8) [1, 2]
- 63 – 9 Con intensidad. (9) [1]
- 63 – 10 En comunidad y a fondo. (10) [1]
- 63 – 11 Un poco mal. (11) [3]

- 63 – 12 Muy intensamente, por lo menos lo intento. (14) [1]
- 63 – 13 Bien. (16) [2]
- 63 – 14 Normalmente. (17) [2]
- 63 – 15 Intensamente y a la perfección. (18) [1]
- 63 – 16 No demasiado bien. (19) [5]
- 63 – 17 De forma normal, creo yo. (22) [2]
- 63 – 18 Intento vivirla lo mejor posible. (23) [1]
- 63 – 19 No mucho. (24) [3]
- 63 – 20 Bastante bien. (41) [2]
- 63 – 21 Con todos juntos, casi siempre. (45) [9]
- 63 – 22 Superficialmente. (47) [5]
- 63 – 23 Con algo de tensión. (48) [4]
- 63 – 24 A fondo. (49) [1]
- 63 – 25 Con amor. (50) [2]
- 63 – 26 De forma algo regular. (51) [5]
- 63 – 27 Con poca confianza. (52) [4]
- 63 – 28 Bien. (53) [2]
- 63 – 29 Intensamente. (54) [1]
- 63 – 30 Perfectamente. (55) [1]
- 63 – 31 A disgusto y a gusto, depende de días. (56) [5, 10]
- 63 – 32 Muy mal. (57) [3]
- 63 – 33 Regular. (58) [5]
- 63 – 34 Bien, aunque mi padre no es de ella. (66) [2]
- 63 – 35 De manera normal. (67) [2]
- 63 – 36 Intento vivirla bien. (68) [2]
- 63 – 37 De forma regular. (71) [5]

- 63 – 38 Con mucho cariño. (83) [1, 2]
- 63 – 39 Normal. (84) [2]
- 63 – 40 Bien. (85) [2]
- 63 – 41 Bien. (86) [2]
- 63 – 42 Con amor. (87) [2]
- 63 – 43 Como los demás. (88) [2]
- 63 – 44 Bien. (89) [2]
- 63 – 45 Con toda intensidad. (90) [1]
- 63 – 46 En paz. (91) [7]
- 63 – 47 Muy bien en familia. (92) [1]
- 63 – 48 Intensamente. (93) [1]
- 63 – 49 Muy bien. (95) [1]
- 63 – 50 Con todos. (97) [9]
- 63 – 51 Íntimamente. (98) [7]
- 63 – 52 Familiarmente. (99) [9]
- 63 – 53 Bien. (100) [2]
- 63 – 54 Bien. (101) [2]
- 63 – 55 Con mucha alegría. (102) [7]
- 63 – 56 Muy mal... (155) [3]
- 63 – 57 Más o menos bien. (156) [2]
- 63 – 58 Unida. (159) [7]
- 63 – 59 Muy intensamente. (160) [1]
- 63 – 60 Normalmente. (161) [2]
- 63 – 61 Muy mosqueado, no sé, pero la quiero. (163) [4, 10]
- 63 – 62 Como todos. (164) [2]
- 63 – 63 A veces con tensiones. (165) [4]

63 – 64 normal. (166) [2]
63 – 65 Con muchas reuniones. (168) [10]
63 – 66 Bien. (169) [2]
63 – 67 Muy poco, debido a la televisión. (171) [6]
63 – 68 Separada por causa de... (172) [8]
63 – 69 Lo mejor que puedo. (200) [2]
63 – 70 Con problemas y tensiones de los cuales me desentiendo. (201) [4, 10]
63 – 71 Como hijo y hermano. (202) [2]
63 – 72 Con amor. (203) [2]
63 – 73 Con gran cariño e interés. (203) [1, 7]
63 – 74 Plenamente. (2204) [1]
63 – 75 En clima de amor, pero con algunas peleíllas. (205) [2]
63 – 76 Hay algunas discusiones. (206) [8]
63 – 77 Vivo lo que predico. (207) [2]
63 – 78 Con ilusión y con problemas. (208) [2]
63 – 79 Es muy buena y está muy unida. (213) [1, 7]
63 – 80 Formando familia fuera de la mía. (215) [10]
63 – 81 En confianza. (303) [7]
63 – 82 Con indiferencia. (304) [10]
63 – 83 Muy bien. (400) [1]
63 – 84 Sólo regular. (401) [5]
63 – 85 Muy poco. (402) [5]
63 – 86 Mal (403) [3]
63 – 87 Algo contento. (405) [2]
63 – 88 Bien. (406) [2]
63 – 89 Con mucha alegría. (408) [7]

- 63 – 90 Normal, pero como un chico malo. (409) [2]
- 63 – 91 Con mucha alegría. (410) [7]
- 63 – 92 Muy unida por parte de mi madre. (411) [7]
- 63 – 93 Muy superficialmente. (412) [5]
- 63 – 94 Con alegría. (413) [7]
- 63 – 95 Muy mal. (417) [3]
- 63 – 96 Muy bien. (427) [1]
- 63 – 97 Hablando poco con mis padres y mucho con mi hermano. (428) [5]
- 63 – 98 En familia unida. (429) [7]
- 63 – 99 Con desunión y separados. (430) [8]
- 63 – 100 Bien. (431) [2]
- 63 – 101 Como otros. (432) [2]
- 63 – 102 Bien. (433) [2]
- 63 – 103 Bien y normal. (434) [2]
- 63 – 104 Mejor que antes. (435) [10]
- 63 – 105 Estoy contento con ella. (436) [7]
- 63 – 106 Muy a gusto. (437) [1]
- 63 – 107 A veces bien, pero otras... (439) [10]
- 63 – 108 Con alegría. (441) [7]
- 63 – 109 Muy bien. (442) [1]
- 63 – 110 Alegrementemente. (443) [7]
- 63 – 111 Bien. (444) [2]
- 63 – 112 Bien, aunque soy muy, muy impaciente. (446) [2]
- 63 – 113 Muy bien, porque todos me quieren de verdad. (447) [1]
- 63 – 114 Bien, pero ahora estoy asustado, pues, mi hermano, que ha sido buen estudiante, ha traído 6 cates y mi madre está todo el día riñéndole y está ya desesperado. (448) [2, 8]

- 63 – 115 Normal, me riñen y pegan poco, son buenos conmigo. (449) [2]
- 63 – 116 Bien con mis padres, pero mal con mi tío – abuelo y con mis hermanos. (450) [5, 8]
- 63 – 117 Muy feliz, sin problemas y me siento muy querido. (451) [1]
- 63 – 118 Bien, pero, a veces, me porto muy mal con mis padres y ellos conmigo. (459) [2, 5]
- 63 – 119 Bien, aunque me peleo con mis hermanos y contesto mucho a mis abuelos. (452) [2]
- 63 – 120 Alegremente, aunque hay días que me enfado y días que paso. (456) [7, 10]
- 63 – 121 Regular, porque me llevo mal con mis padres y hermanos. (457) [5]
- 63 – 122 Con mucho cariño y amistad, sin problemas serios. (458) [7]
- 63 – 123 Algunas veces mal, pero mi familia es lo mejor de mi vida. (459) [3]
- 63 – 124 De forma normal. (460) [2]
- 63 – 125 Muy bien, pero hay algunas peleíllas, a veces, (461) [1]
- 63 – 126 Bien y normal. (462) [2]
- 63 – 127 Con mucha alegría y amistad. (463) [7]
- 63 – 128 Agobiado por mi padre. (465) [4, 8]
- 63 – 129 Muy bien, porque mis padres no me riñen ni me castigan y menos aún me pegan. (465) [1]
- 63 – 130 La vivo muy bien, ellos me animan a estudiar. (466) [1]
- 63 – 131 Fenomenalmente, me llevo demasiado bien con mi familia. (467) [1]
- 63 – 132 Bien unas veces y mal otras, cuando soy respondón. (468) [10]
- 63 – 133 Alegremente con una buena familia y sin problemas. (469) [7]
- 63 – 134 Bien, cuento todos mis problemas a mi madre. (471) [2]
- 63 – 135 Muy a fondo, porque no hay riñas, peleas ni enfados. (472) [1]

- 63 – 136 Muy feliz con mis padres y hermanos. (473) [1]
- 63 – 137 Bien con mis padres, hermanos, abuelos y amigos. (476) [2]
- 63 – 138 Muy intensamente, porque nos queremos y contamos nuestras cosas y problemas. (478) [1]
- 63 – 139 Muy mal, porque nada más que hay riñas y chillidos. (482) [3, 8]
- 63 – 140 Un poco flojamente por el trabajo de mi padre, pues, no tenemos tiempo para vivir juntos y hablar seriamente de nosotros y sólo tenemos discusiones. (483) [5, 8]
- 63 – 141 Feliz, pero mi hermano me perjudica, cuando me dice que la musicoterapia no me sirve para nada, pero yo le digo que me ayuda muchísimo en mi vida como persona. (484) [1]
- 63 – 142 Con amor y sinceridad. (486) [1, 2]
- 63 – 143 Muy bien, porque todos tenemos confianza y cariño. (487) [1, 7]
- 63 – 144 Alegre y contento y con muchas ganas de vivirla. (489) [1]
- 63 – 145 Regular, pues, me peleo demasiado, contesto a mis padres y soy perezoso en el estudio. (490) [5]
- 63 – 146 Con mi padre bien, con mi madre algunas veces bien y con mis hermanos sólo regular. (491) [2, 5]
- 63 – 147 Bien, aunque tenemos un problemas muy grandes... (492) [2, 10]
- 63 – 148 Bien con mi madre, mi abuelo y mal con los demás, porque me peleo etc. (494) [2, 5, 8]
- 63 – 149 Normal, pero doy mocho por el culo. (496) [2]
- 63 – 150 Muy bien, no me falta de nada. (499) [1]
- 63 – 151 Bien, aunque con discusiones por mis estudios, pues, entre mi hermano y yo ponemos a mi madre mala y la vamos a volver loca. Ella y mi padre quieren lo mejor para nosotros... (502) [2, 5, 10]
- 63 – 152 Con problemas, pues, mi padre está muy disgustado con el trabajo y estamos en la ruina y además pego a mi hermana y disgusto a mi madre. (503) [3, 5]

63 – 153 Regular, porque no sé, pero algunas veces me siento triste. (504) [5, 10]

63 – 154 Contento, alegre, satisfecho y feliz. (505) [1, 7]

63 – 155 Regular, pues, me peleo con mi madre y nunca estoy de acuerdo con ella, pues, a todo lo que digo, ella tiene respuesta y yo me enfado, no quiero saber nada con nadie y me encierro en mi cuarto. (506) [5, 8]

63 – 156 Bien porque me entiendo y me gusta mi familia. (507) [2]

63 – 157 Bien con toda mi familia. (509) [2]

63 – 158 Regular, tirando a bien. (510) [5]

63 – 159 Me siento muy feliz con mi familia. (513) [1]

63 – 160 Contento y orgulloso. (516) [1]

63 – 161 Regular porque me pego con mi hermano. (518) [5]

63 – 162 Muy a gusto y feliz. (520) [1]

63 – 163 Bien, aunque, a veces, me enfado y enfurruño. (521) [2]

63 – 164 Normalilla. (524) [2]

63 – 165 A gusto y feliz. (526) [1]

63 – 166 Religiosamente y bien. (528) [2, 9]

63 – 167 Regular, peleando con mis hermanos. (529) [5, 8]

63 – 168 Sobrenadando siempre entre riñas y peleas. (530) [8]

63 – 169 La vivo poco y mal, porque mis padres discuten mucho y ya llevo varios días agobiado y preocupado por eso. (542) [3, 8]

63 – 170 Bien y sin problemas. (543) [2]

63 – 171 De forma tranquila, feliz y muy alegre. (546) [1, 7]

63 – 172 Bien y ayudando mucho a mis padres. (548) [2, 7]

63 – 173 Muy bien, ellos me quieren y me ayudan en mis dificultades. (550) [1]

63 – 174 Bien, aunque triste, porque me agobian mucho mis padres. (551) [2]

63 – 175 Bien y sin problemas. (556) [1, 2]

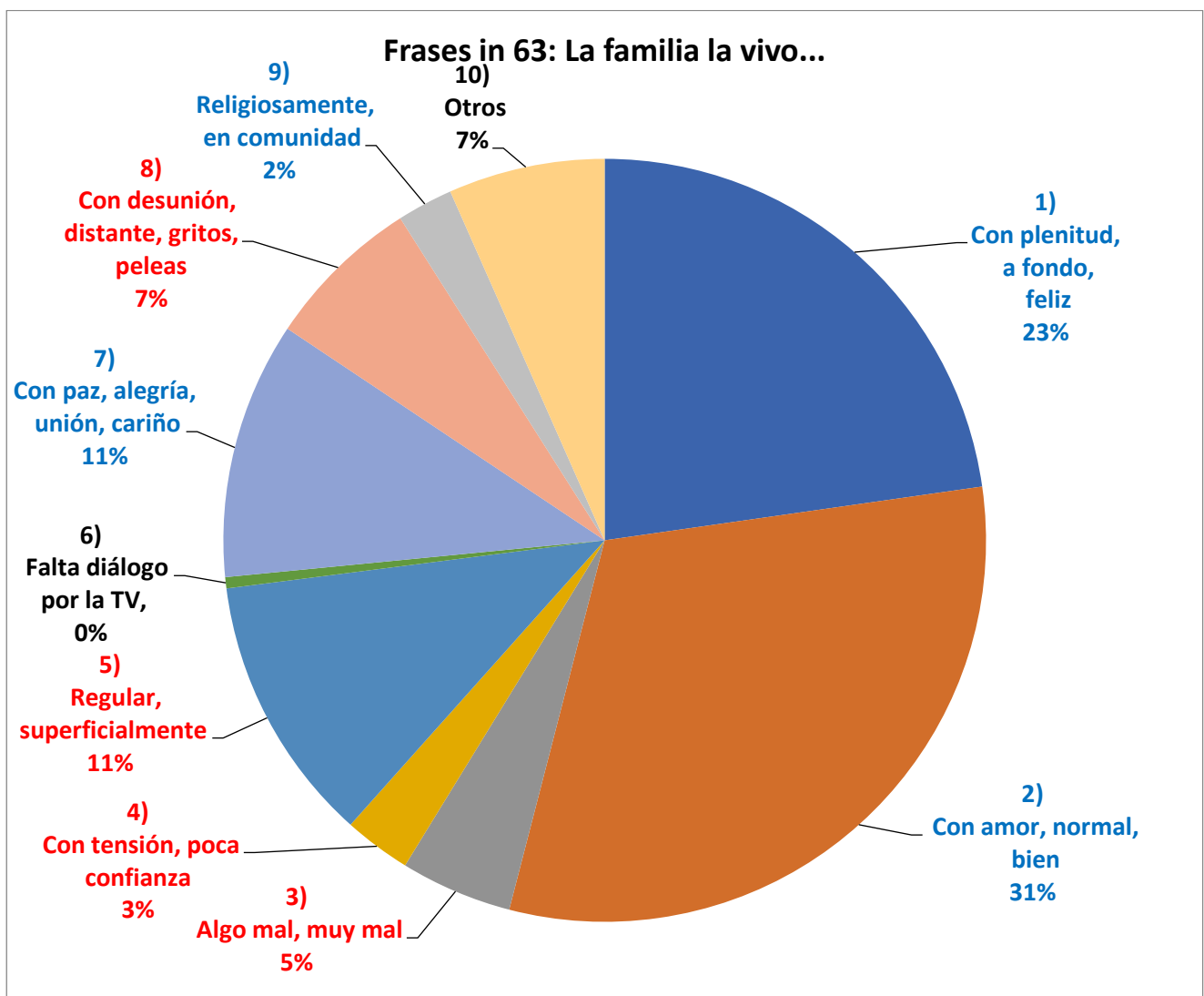
63 – 176 Alegre y contento. (620) [1, 7]

63 – 177 Muy bien y a tope. (624) [1]

63 – 178 Bien, pero un día mi madre vino enfadada del trabajo y se mosqueó más con nosotros, nos castigó injustamente en el pasillo y nos dijo que, si nos movíamos, nos iba a matar a tortazos y, eso ¿por qué? No entiendo nada... (625) [2, 8]

63 – 179 Bien. (628) [2]

63 – 180 Bien, pero discuto demasiado. (630) [2]



Frecuencias y porcentajes

1) Con plenitud, a fondo, feliz.....	48= 23%
2) Con amor, normal, bien.....	66= 31%
3) Algo mal, muy mal.....	10= 5%
4) Con tensión, poca confianza.....	6= 3%
5) Regular, superficialmente.....	24 = 11%
6) Falta de diálogo por la TV.....	1 = 0%
7) Con paz, alegría, unión, cariño.....	23=11%
8) Con desunión, distante, gritos, peleas.....	14= 7%
9) Religiosamente, en comunidad.....	5 = 2%
10) Otros.....	14= 7%

Frecuencias acumuladas y conclusiones

A fondo feliz con amor y plenitud	67%
-----------------------------------	-----

(Frasas 1, 2, 7 y 9)

Mal, hay tensión, desunión desconfianza	26%
---	-----

(Frasas 3,4,5 y 8)

Otros	7%
-------	----

(Frasas 6 y 10)

Conclusiones Frase 63

El **67%** manifiestan vivir a fondo con amor y plenitud.¹ Un **26%** la viven mal, con tensiones, desunión y desconfianza.² El **7%** dan respuestas que no responden al contenido de la frase.

1)a "Cuando las familias son fuertes y estables, también lo son los niños que muestran mayores niveles de bienestar y resultados más positivos." ... Iain Duncan Smith

1)b "La FAMILIA es fuente de toda FRATERNIDAD, y por eso también el fundamento y el camino primordial para la PAZ, pues debería contagiar al mundo con su AMOR." Papa Francisco

2)" Las mentiras generan desconfianza y la desconfianza trae conflictos." Robin Jarvis

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) *"Sólo dos legados duraderos podemos dejar a nuestros hijos: uno, raíces; otro, alas."* Hodding Carter
- 2) *"Muchas maravillas hay en el universo; pero la obra maestra de la creación es el corazón materno."* Ernest Bersot
- 3) *"Los únicos goces puros y sin mezcla de tristeza que le han sido dados sobre la tierra al hombre, son los goces de familia."* Giuseppe Mazzini
- 4) *"La más bella palabra en labios de un hombre es la palabra madre, y la llamada más dulce: madre mía."* Khalil Gibran
- 5) *"Todo lo que soy o espero ser se lo debo a la angelical solicitud de mi madre."* Abraham Lincoln
- 6) *"La familia está llamada a ser templo, o sea, casa de oración: una oración sencilla, llena de esfuerzo y ternura. Una oración que se hace vida, para que toda la vida se convierta en oración."* Juan Pablo II
- 7) *"Es en la familia donde aprendemos a abrirnos a los demás, a crecer en libertad y en paz."* Papa Francisco Audiencia General, 18 de febrero de 2015
- 8) *"¿Cómo no amarte, madre, si me enseñaste a hablar tu lengua? ¿Si soy viento nacido de tu roca?"* Gonzalo Rojas
- 9) *"La familia es la primera célula esencial de la sociedad humana."* Juan XXIII
- 10) *"Tú no eliges a tu familia. Ellos son un regalo de Dios para ti, como tú lo eres para ellos."* Desmond Tutu
- 11) *"El vínculo que te une a tu verdadera familia no es el de la sangre, sino el del respeto y la alegría que tú sientes por las vidas de ellos y ellos por la tuya."* Richard Bach
- 12) *"Cuando todo se va al infierno, la gente que está a tu lado sin vacilar es tu familia."* Jim Butch

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

14) *“Mi familia lo es todo. Soy lo que soy gracias a mi madre, mi padre, a mi hermano, a mi hermana...porque me han dado de todo. La educación que tengo es gracias a ellos.” Ronaldinho*

15) *“Dios me ha bendecido con una familia increíble, amigos y colegas de trabajo que han sido mi alegría, mi apoyo y mi cordura. No sé qué haría sin ellos.” Josie Loren*

20

Frases in

65) Para ser feliz tengo que...

Claves

- 1) Yo soy feliz
- 2) Saber dar y recibir amor, tener amigos
- 3) Madurar, aceptarme, no agobiarme, abrirme
- 4) Solucionar problemas y complejos
- 5) Ponerme metas, estudiar más, carrera
- 6) Reír más, sentido del humor, olvidar el pasado
- 7) Sentirme amado en familia más unida
- 8) Ayudar a todos, ser mejor cristiano, rezar
- 9) Intentarlo, vivir a fondo, ser yo mismo
- 10) Hacer felices y querer a todos
- 11) Otros

Respuestas

65 – 1 Yo ya soy feliz. (1) [1]

65 – 2 Saber amar a los demás. (2) [2]

65 – 3 Hablar más con Dios. (3) [8]

65 – 4 Solucionar mis problemas. (4) [4]

65 – 5 Admitir los defectos del prójimo. (5) [11]

- 65 – 6 Tener una meta en mi vida. (6) [5]
- 65 – 7 Amar. (7) [2]
- 65 – 8 Yo soy todo lo feliz que deseo con mis padres. (8) [1]
- 65 – 9 Madurar como persona. (9) [3]
- 65 – 10 Buscar la felicidad. (10) [9]
- 65 – 11 Aplicarme en los estudios. (11) [5]
- 65 – 12 Tener más amigos. (14) [2]
- 65 – 13 Reír más. (17) [6]
- 65 – 14 Tengo que hacer lo que yo quiera. (18) [11]
- 65 – 15 Superar mis problemas. (19) [4]
- 65 – 16 Tener alguien que me quiera. (22) [7]
- 65 – 17 Ser mejor. (23) [3]
- 65 – 18 Madurar, encontrarme y aceptarme a mí mismo. (24) [3]
- 65 – 19 Corregir mis errores de imitación. (45) [4]
- 65 – 20 Tener una carrera. (47) [5]
- 65 – 21 Conseguir mis metas. (48) [5]
- 65 – 22 Ayudar a los demás. (49) [8]
- 65 – 23 No acomplexarme tanto. (50) [4]
- 65 – 24 Mentalizarme de que tengo que estudiar. (51) [5]
- 65 – 25 Buscar una buena persona que me quiera. (52) [7]
- 65 – 26 Estudiar y tener una familia que me quiera. (53) [5]
- 65 – 27 Apreciar a todos y tener una familia que me quiera. (54) [2, 7]
- 65 – 28 Angustiar-me menos en los estudios. (55) [3]
- 65 – 29 Intentar vivir la vida con todas mis ganas. (56) [9]
- 65 – 30 Ser mejor cristiano y dejarme de cuentos. (57) [8]
- 65 – 31 Dar y recibir más amor. (58) [2]

- 65 – 32 Resolver mis problemas. (63) [4]
- 65 – 33 Dar menos importancia a las cosas. (66) [6]
- 65 – 34 Ganarme la felicidad. (67) [9, 10]
- 65 – 35 Ser más sincero y abrirme más. (68) [3, 11]
- 65 – 36 Ser mejor cristiano. (71) [8]
- 65 – 37 Intentarlo más. (83) [9]
- 65 – 38 Llevarme mejor con mi familia. (84) [7]
- 65 – 39 Caer bien a la gente. (85) [3]
- 65 – 40 Vivir bien, a gusto y en paz conmigo mismo. (86) [3]
- 65 – 41 Solucionar algunos problemas. (87) [4]
- 65 – 42 Olvidarme de las cosas pasadas. (88) [6]
- 65 – 43 Nada de particular. (89) [11]
- 65 – 44 Quitarme el complejo de gordo que no me deja vivir. (90) [4]
- 65 – 45 Olvidarme de mis problemas. (91) [4, 5]
- 65 – 46 Intentar hacer felices a los demás. (92) [10]
- 65 – 47 Amar a los demás. (93) [2, 10]
- 65 – 48 Desahogarme y desagobiarme. (95) [3]
- 65 – 49 Portarme bien y ser bueno de corazón. (97) [2, 8]
- 65 – 50 Satisfacerme más y disfrutarla más. (98) [9]
- 65 – 51 Estudiar y esforzarme más. (99) [5]
- 65 – 52 Hacerme yo a mí mismo feliz y aceptarme. (100) [3]
- 65 – 53 Pensar en mis amigos y convivir más. (101) [2]
- 65 – 54 Conseguir ser alguien en la vida. (102) [9]
- 65 – 55 Esforzarme en conseguirlo. (155) [9]
- 65 – 56 Amar mucho. (156) [2]
- 65 – 57 Liberarme de muchas cosas negativas y problemas. (159) [4]

- 65 – 58 Ser más alegre y menos tímido. (160) [4]
- 65 – 59 Amar y ser amado. (161) [2]
- 65 – 60 Querer a los demás. (163) [2]
- 65 – 61 Sentirme amado. (164) [2, 7]
- 65 – 62 Conseguir mis objetivos y metas. (165) [5]
- 65 – 63 Vivir querido y estar a gusto con mi familia. (166) [7]
- 65 – 64 Ver más unida a mi familia y estudiar más. (168) [5, 7]
- 65 – 65 Ser sincero conmigo mismo. (169) [3, 9]
- 65 – 66 Aprobar las asignaturas, ponerme metas y otras cosas. (171) [5, 11]
- 65 – 67 Vivir a fondo mi vida. (172) [9]
- 65 – 68 Superarme en los estudios. (200) [5]
- 65 – 69 Olvidar la palabra “rollo” y vivirla a fondo. (201) [9]
- 65 – 70 Cerrar la boca muchas veces. (202) [11]
- 65 – 71 Ser comprendido. (202) [3, 7]
- 65 – 72 Tener amigos de verdad. (203) [2]
- 65 – 73 Amar. (203) [2]
- 65 – 74 Ser yo mismo. (204) [9]
- 65 – 75 Hacer las cosas bien y sin faltar. (205) [11]
- 65 – 76 Abrirme, ventilar mis intimidades y comprender a los demás. (205) [3]
- 65 – 77 Amar al prójimo. (206) [2, 10]
- 65 – 78 Encontrar mi camino y seguirlo, ser yo mismo. (207) [9, 11]
- 65 – 79 Amar a los demás como a Jesús. (208) [8, 10]
- 65 – 80 Amar a los demás. (209) [2]
- 65 – 81 Dar-me a los demás. (210) [8, 10]
- 65 – 82 Ser yo mismo. (213) [9]
- 65 – 83 Encontrarme conmigo mismo. (215) [9]

- 65 – 84 Hacer felices a los demás. (303) [10]
- 65 – 85 Hacer lo que deseo, ser yo mismo y vivir a fondo. (304) [9, 11]
- 65 – 86 Estudiar para ser maestro. (400) [5]
- 65 – 87 Ser bueno y no tan egoísta. (401) [3]
- 65 – 88 Buscar y encontrar amigos. (402) [2]
- 65 – 89 Dejar el sexo y que se arreglen mi tía y mi padre. (403) [11]
- 65 – 90 Estudiar. (405) [5]
- 65 – 91 Solucionar mis problemas. (406) [4]
- 65 – 92 Ser bueno con los demás. (408) [10]
- 65 – 93 Portarme bien y estudiar. (409) [5]
- 65 – 94 Quitarme mis problemas. (410) [4]
- 65 – 95 Mejorar mi vida y vivir a fondo. (411) [9, 11]
- 65 – 96 Llegar a ser mejor. (412) [11]
- 65 – 97 Estudiar más. (413) [5]
- 65 – 98 Estudiar mucho más. (417) [5]
- 65 – 99 Portarme mejor. (427) [11]
- 65 – 100 Aceptarme para sentirme a gusto conmigo mismo. (428) [3, 9]
- 65 – 101 Casarme y tener hijos. (429) [11]
- 65 – 102 Sacar buenas notas y estudiar. (430) [5]
- 65 – 103 Jugar al ordenador. (431) [11]
- 65 – 104 No agobiarme y vivir la vida. (432) [3, 9]
- 65 – 105 Estudiar más. (433) [5]
- 65 – 106 Hacer a gusto lo que hago. (434) [9]
- 65 – 107 No agobiarme tanto por las cosas. (435) [3]
- 65 – 108 Dialogar mucho de mis cosas íntimas y quitarme los tantos agobios. (436) [3]
- 65 – 109 Olvidarme del sexo y de mis problemas. (437) [4]

- 65 – 110 Ser mejor e intentar superarme. (439) [11]
- 65 – 111 Tener una buena carrera y una buena esposa. (441) [5]
- 65 – 112 Hacer lo que tú me digas en musicoterapia. (442) [11]
- 65 – 113 No amargarme tanto y quitarme los agobios. (443) [3]
- 65 – 114 Esforzarme más. (444) [11]
- 65 – 115 Me basta con la familia que tengo, en ella soy feliz. (446) [1]
- 65 – 116 Aprobar el curso, ponerme metas, no perder amigos que me quieren. (447) [2, 5, 11]
- 65 – 117 Ser un buen estudiante y ligón. (448) [5, 11]
- 65 – 118 Estudiar mucho para ser alguien en la vida. (449) [5, 9]
- 65 – 119 Aclarar la niebla de mi cabeza en cuanto al sexo y dar oídos sordos a los malos que me intoxican. (450) [3, 4]
- 65 – 120 No agobiarme tanto, estudiar más y gustarle a alguna chica. (451) [3, 5, 11]
- 65 – 121 Estudiar más y contentar a mis padres, no ser egoísta. (455) [5, 7]
- 65 – 122 Cuidarme a mí mismo y no agobiarme por los problemas. (452) [3]
- 65 – 123 Tener buenos amigos y hacer las cosas que debo. (456) [2]
- 65 – 124 Estudiar mucho y responsabilizarme para ser más persona, no agobiarme y ser menos agresivo. (457) [3, 5]
- 65 – 125 Ver a mi madre contenta, hacerla feliz y muchas cosas más. (458) [10, 11]
- 65 – 126 Hacer lo que quiera, mejorar las notas y ser mejor persona. (459) [3, 11]
- 65 – 127 Evitar las complicaciones y solucionar mis problemas más íntimos. (460) [4]
- 65 – 128 Estudiar más si quiero un buen porvenir. (461) [5]
- 65 – 129 Seguir así e intentar ser muy bueno. (462) [1, 9]
- 65 – 130 Ser alegre y bondadoso y sobre todo, querer a la gente. (463) [10]

- 65 – 131 Adelgazar y llevarme mejor con mis padres y así hacerles más felices. (465) [4, 7]
- 65 – 132 Contar mis cosas a mis amigos íntimos y confiar mucho más en ellos. (465) [3]
- 65 – 133 Estudiar y formarme para la vida como persona. (466) [5]
- 65 – 134 Esforzarme en los estudios y cuidar más la amistad. (467) [2, 5]
- 65 – 135 Ser más amigable y humilde. (468) [3]
- 65 – 136 Comportarme bien y dejar de ver cosas para masturbarme. (469) [11]
- 65 – 137 Perdonar a mis enemigos, no agobiarme tanto y saber comprenderlos. (471) [3, 11]
- 65 – 138 Portarme bien siempre y contar todos mis problemas. (472) [3]
- 65 – 139 Ayudar más, estudiar más y tener más amigos. (473) [3, 5, 8]
- 65 – 140 No agobiarme tanto por los remordimientos. (476) [3]
- 65 – 141 Estudiar, ser mejor persona y no ser tan egoísta. (478) [5, 11]
- 65 – 142 Estudiar, ser buena persona y no masturbarme más. (482) [5, 11]
- 65 – 143 Vivir a gusto y más feliz, sin problemas y con gente como yo que nos comprendamos. (483) [9]
- 65 – 144 Sólo regular, porque no sé qué va a ser de mí, pues, tengo mucho miedo al futuro y pienso que voy a fracasar y no sé, pero estoy en una contante tensión. (484) [3]
- 65 – 145 Tener buenos amigos y ayudarles, vivir feliz y no enfadarme con nadie. (486) [2, 11]
- 65 – 146 Tener una mujer, hijos y también que mis padres gocen de buena salud. (487) [11]
- 65 – 147 Sacar buenas notas y no enfadar tanto a mis padres y hacerles sufrir. (489) [5, 11]
- 65 – 148 Superarme para ser mejor y vivir a fondo mi familia, queriendo a todos mucho. (490) [3, 9, 10]

65 – 149 Reflexionar y aprovechar mis posibilidades actuales para hacer una carrera y prepararme un futuro con porvenir y no tener que arrepentirme ni acomplexarme después. (491) [5, 11]

65 – 150 Llevarme bien con mi familia y mis amigos. (492) [2, 7]

65 – 151 Tener todo lo que quiero, aprobar, amor, moto y todo lo bueno de la vida. (495) [11]

65 – 152 Estudiar, ligar y perder la vergüenza. (496) [4, 5, 11]

65 – 153 Ser un buen estudiante. (498) [5, 11]

65 – 154 Sacar una carrera y formar una buena familia. (499) [5, 11]

65 – 155 Sacar bien los estudios y no ser tan antipático, pues, aunque lo intento, no lo consigo y me desanimo. (502) [4, 5, 11]

65 – 156 Dejar las masturbaciones y quitarme el agobio de mi homosexualidad porque así no puedo vivir, sino que tengo que vivir la vida de otra manera más feliz. (503) [3, 4]

65 – 157 Intentar que mis amigos no se metan conmigo y quitarme el enamoramiento que tengo encima, porque me estoy asfixiando un poco en los estudios. (504) [3, 4]

65 – 158 Llevarme bien con todo el mundo, rezar y creer en Dios. (505) [8, 10, 11]

65 – 159 Reflexionar antes de actuar y hacer lo posible para que la vida en mi familia sea todo amor y cariño. (506) [7]

65 – 160 Hacer lo que yo crea conveniente y no hacer lo que me digan los demás. (507) [11]

65 – 161 Cambiar mi actitud con mi madre y mi egoísmo. (509) [3, 11]

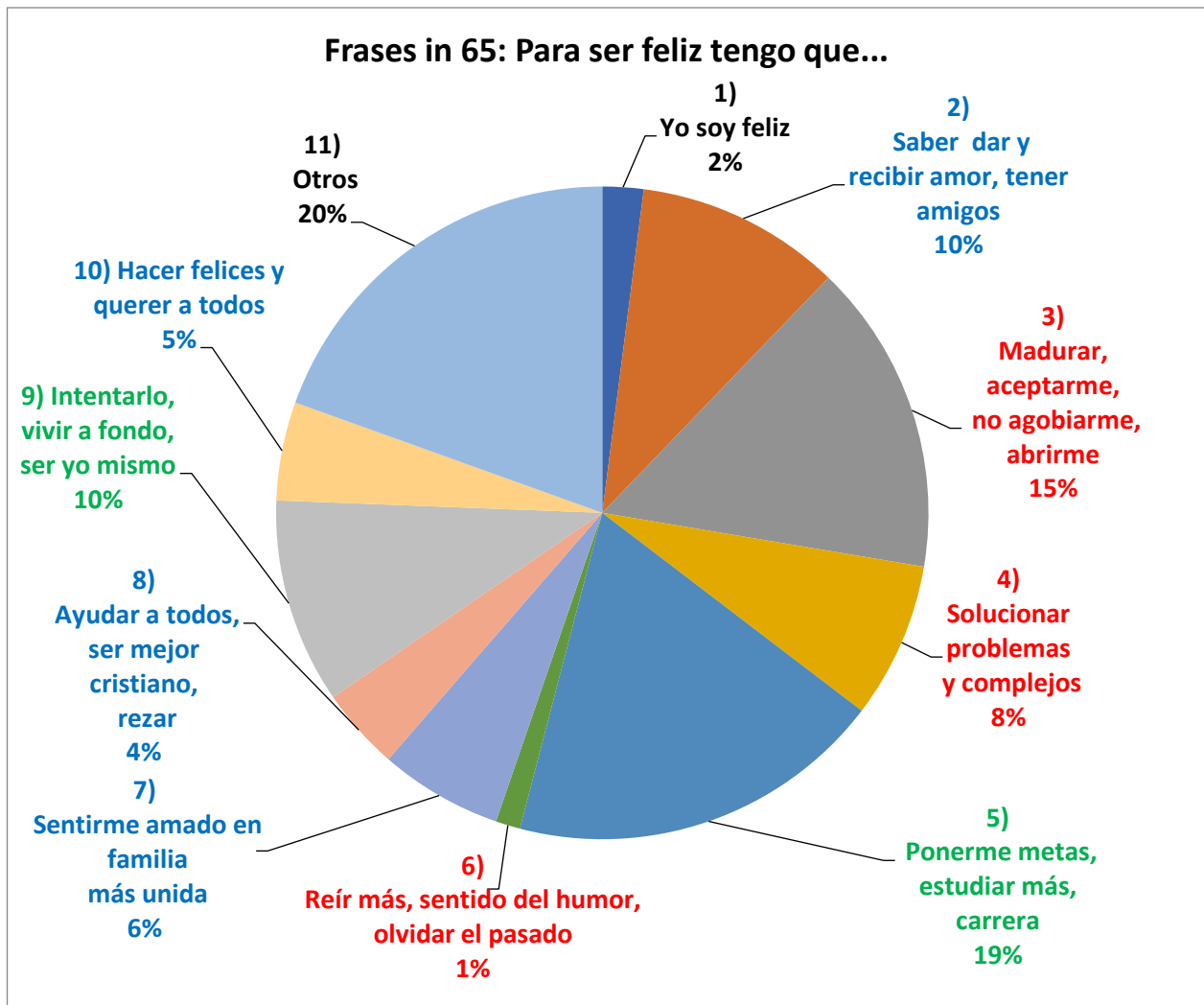
65 – 162 Conseguir lo que quiero y que la chica que me gusta me diga que sí. (510) [11]

65 – 163 Disfrutar y aprovechar mejor el tiempo. (513) [11]

65 – 164 Ser más abierto y compatible con los demás. (516) [3]

65 – 165 Abrirme a los demás y dejarme orientar por mi familia y las personas que me quieren. (518) [3]

- 65 – 166 Esforzarme en los estudios para asegurarme el futuro y no quedar sin trabajo ni ilusión. (520) [5]
- 65 – 167 Ser buena persona, tener trabajo y alguien que me quiera. (521) [9, 11]
- 65 – 168 Estudiar y tener caprichos. (524) [5, 11]
- 65 – 169 Estudiar y ser más responsable y muchas cosas más. (526) [3, 5, 11]
- 65 – 170 Estudiar. (528) [5]
- 65 – 171 Estudiar más y abrirme. (529) [3, 5]
- 65 – 172 Estudiar mejor y todo lo que pueda. (530) [5]
- 65 – 173 Estudiar, salir con chicas, ver que mi familia se lleva mejor. (542) [5, 7]
- 65 – 174 Centrarme en los estudios y que me valoren bien mis padres y mis amigos. (543) [2, 5, 7]
- 65 – 175 Ya lo soy. (546) [1]
- 65 – 176 Ayudar a mis padres y amigos. (548) [8]
- 65 – 177 Hacer algo útil en mi vida y vivir a gusto. (550) [9, 10]
- 65 – 178 Tener amigos en quien confiar, más respeto a los demás y ser más responsable. (551) [2, 11]
- 65 – 179 Estudiar más y respetar a compañeros y profesores y querer y obedecer a mis padres. (556) [5, 11]
- 65 – 180 Olvidarme de la muerte de mi perra. (620) [11]
- 65 – 181 Querer a los demás y a mi familia. (624) [7, 10]
- 65 – 182 Sentirme bien conmigo mismo. (625) [9]
- 65 – 183 Dejar de hacerme ideas falsas sobre la vida. (628) [11]
- 65 – 184 Tener amigos de verdad y abrirme bastante más para dejarme conocer y encontrar más aprecio. (630) [2, 3]



Frecuencias y porcentajes

1) Yo soy feliz.....	5= 2%
2) Saber dar y recibir amor, tener amigos.....	25=10%
3) Madurar, aceptarme, no agobiarme, abrirme.....	38=15%
4) Solucionar problemas y complejos.....	19= 8%
5) Ponerme metas, estudiar más, carrera.....	46=19%
6) Reír más, sentido del humor, olvidar el pasado.....	3= 1%
7) Sentirse amado en familia más unida.....	15= 6%
8) Ayudar a todos, ser mejor cristiano, rezar.....	10= 4%
9) Intentarlo, vivir a fondo, ser yo mismo.....	25=10%
10) Hacer felices y querer a todos.....	12=5%
11) Otros.....	48=20%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Formarme, ponerme metas, intentarlo **29%**

(Frases 5 y 9)

Dar recibir amor ayudar hacer felices a todos **25%**

(2,7, 8 y 10)

Aceptarme, abrirme, quitarme complejos **24%**

(Frases 3,4 y 6)

Otros **22%**

(Frases 1 y 11)

Conclusiones Frase 65

El **29%** dice que para ser feliz debe proponérselo, formarse y ponerse metas.¹ El **25%** afirma que tiene que dar y recibir amor para ayudar a ser felices a los demás.² Un **24%** declara que debe aceptarse, abrirse más y eliminar sus complejos.³ Y el **22%** dan respuestas indefinidas.

1)a “El objetivo no está siempre destinado a ser alcanzado, a menudo sirve simplemente como una meta a la cual hay que apuntar.” Bruce Lee

1)b “Una persona debe establecer sus objetivos lo antes posible y dedicar toda su energía y talento para llegar allí.” Walt Disney

2) “No se disfruta verdaderamente de la propia felicidad cuando falta la de los otros.” Georges Bernanos

3) “El buen humor es un tónico para la mente y el cuerpo. Es el mejor antídoto para la ansiedad y la depresión.” Grenville Kleiser.

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) *"Nunca seremos felices si vivimos un tipo de vida ideado por otra persona."* James Van Praagh
- 2) *"Quien es feliz hará felices a los demás también."* Anne Frank /lifeder.com
- 3) *"El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿de quién tenderé temor?"* Salmo 27:1
- 4) *"La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos."* Marco Aurelio
- 5) *"Cada minuto que está cabreado pierdes sesenta segundos de felicidad."* Ralph Waldo
- 6) *"La verdadera felicidad es disfrutar el presente, sin dependencia ansiosa sobre el futuro."* Marco Aurelio
- 7) *"La mayoría de las personas son tan felices como ellas mismas deciden ser."* Abraham Lincoln
- 8) *"Sólo poseemos la felicidad que hemos dado."* Pailleron
- 9) *"Hay dos maneras de difundir la felicidad, ser la luz que brilla o el espejo que la refleja."* Edith Wharton
- 10) *"Y ahora ya no tengo dudas. No tengo remordimientos, ya no tengo sombras, no tengo pecado, no tengo pasado. Sólo tengo unas ganas enormes de volver a empezar. Y de ser feliz."* Federico Moccia @nochedeletras
- 11) *"Sólo si me siento valioso por ser como soy, puedo aceptarme, puedo ser auténtico, puedo ser verdadero."* Jorge Bucay
- 12) *"Cristo nos enseña cómo la felicidad no depende de lo que el hombre tiene, sino de lo que es."* P. Mariano Esteban Caro
- 13) *"La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia."* Françoise Sagan
- 14) *"La felicidad consiste principalmente en conformarse con la suerte; es querer ser lo que uno es."* Erasmo de Rotterdam
- 15) *"La felicidad no es perfecta hasta que no se comparte."* Jane Porter
- 16) *"La mayor felicidad de la tierra, que nada nos puede quitar, consiste en unirse a Dios y cumplir su voluntad amándolo y sirviéndole."* Madre Maravillas de Jesús

17) *“La manera de conseguir la felicidad es haciendo felices a los demás.” Baden Powell*

18) *“No hay más que un modo de ser felices: vivir para los demás.” Liev Nikolayevich Tolstoi*

21

Frases in 179) Mi vida significa...

Claves

- 1) Amor, el todo para mí, paz
- 2) Un don de Dios de suma importancia
- 3) Algo muy positivo y valioso
- 4) No lo sé, un aprender continuo
- 5) Vivir y ser alguien para los demás
- 6) Una prueba, un reto a superar, un estrés
- 7) Mucho para mí y mis padres
- 8) Muy poco para los demás y para mí
- 9) Algo vital que no debe ser manipulado
- 10) Otros

Respuestas

179 – 1 Amor, tranquilidad y paz. (2) [1]

179 – 2 Una línea continua en sentido positivo, como he empezado desde que vengo a musicoterapia con tu ayuda y la de mis padres. (3) [3]

179 – 3 Todo para mí. (3) [1]

179 – 4 Algo de mucha importancia para mí y me voy aclarando mucho con la musicoterapia, pues, además de solucionar problemas, vas iluminando mi mente para dar sentido a mi vida. (5) [2, 3]

- 179 – 5 Lo más valioso para mí y un ejercicio para conseguir luego la definitiva. (6) [2, 3]
- 179 – 6 Para mí todo lo que soy. (7) [1]
- 179 – 7 El don más precioso que Dios me ha dado. (9) [2]
- 179 – 8 Vivir con todos y ser alguien para los demás. (11) [5]
- 179 – 9 Mucho para mis padres. (28) [7]
- 179 – 10 Mucho para mí y para los que me quieren. (33) [1, 7]
- 179 – 11 Una prueba a superar. (34) [6]
- 179 – 12 El todo para mí y mi futuro. (39) [1]
- 179 – 13 Mucho para mis amigos y familiares. (44) [3]
- 179 – 14 El todo para mí. (45) [1]
- 179 – 15 Algo vital en lo que no debo ser manipulado. (48) [9]
- 179 – 16 Bastante para mí. (52) [7]
- 179 – 17 Mucho para mí y mis padres. (55) [7]
- 179 – 18 Una estancia temporal buena. (56) [3]
- 179 – 19 Mucho para mí. (57) [7]
- 179 – 20 Muy poco para los demás. (58) [8]
- 179 – 21 La comprensión para todos. (63) [10]
- 179 – 22 Para mí es el todo. (71) [1]
- 179 – 23 Todo para mí, por eso la cuido. (83) [1, 7]
- 179 – 24 Mucho para mí. (85) [7]
- 179 – 25 Para mí mucho. (86) [1, 7]
- 179 – 26 Un estrés permanente que me agobia poro los estudios y los problemas familiares. (87) [6]
- 179 – 27 Estar haciendo el tonto en mi vida en esta tierra. (89) [10]
- 179 – 28 Una enseñanza que debo aprender a lo largo de ella. (90) [4]
- 179 – 29 Un ser que vive, pero que no sabe lo que quiere. (92) [4]

- 179 – 30 Mucho para mí y para los demás. (93) [5]
- 179 – 31 Mucho para mí. (95) [7]
- 179 – 32 Sólo algo para mí. (97) [10]
- 179 – 33 Mucho para mí y para mis padres. (98) [7]
- 179 – 34 Poco para mí. (99) [8]
- 179 – 35 Relación con mis amigos. (100) [10]
- 179 – 36 No lo sé. (102) [4]
- 179 – 37 Algunas veces pienso que es una tontería. (400) [10]
- 179 – 38 Una vida normal para mí. (402) [10]
- 179 – 39 Alegría de vivir. (405) [1, 5]
- 179 – 40 Nada en especial. (406) [10]
- 179 – 41 Mucho. (409) [7]
- 179 – 42 Un adelanto. (410) [10]
- 179 – 43 Algo para los demás. (411) [5]
- 179 – 44 El amor de mis padres. (412) [1]
- 179 – 45 Mucho para mí. (414) [7]
- 179 – 46 Trabajo duro. (502) [6]
- 179 – 47 Un objetivo: vivir feliz. (503) [5]
- 179 – 48 Una impureza y una angustia continua. (504) [6]
- 179 – 49 Aprovecharla al máximo. (505) [10]
- 179 – 50 Como un enigma, o un acertijo, donde yo busco la solución. (507) [6]
- 179 – 51 Mucho para mí. (510) [7]
- 179 – 52 Llegar a la meta. (525) [6]
- 179 – 53 Todo y no la cambiaría por nada. ((598) [1]
- 179 – 54 Una vida de persona. (602) [10]
- 179 – 55 Algo muy importante. (607) [2, 3]

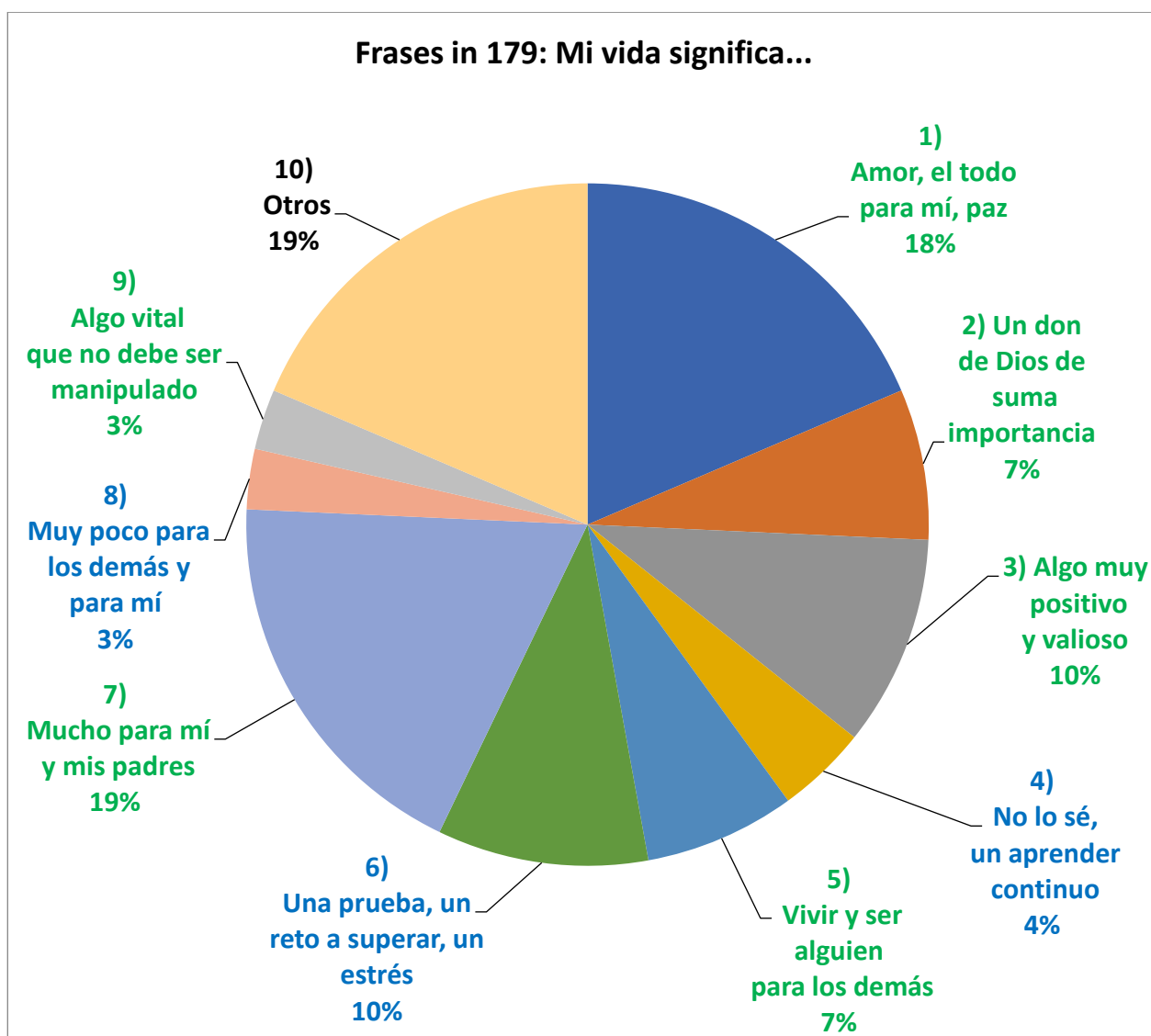
179 – 56 Lo mejor que tengo. (608) [3]

179 – 57 Estudio constante. (609) [10]

179 – 58 Que no debo tener miedo a ser manipulado y la debo vivir lo mejor posible. (611) [9, 10]

179 – 59 Amor y felicidad en este momento. (612) [1]

179 – 60 Algo importante, ya me estoy recuperando de la muerte de mi abuelo. (614) [2]



Frecuencias y porcentajes

1) Amor, el todo para mí, paz.....	13 = 18%
2) Un don de Dios de suma importancia.....	5 = 7%
3) Algo muy positivo y valioso.....	7 = 10%
4) No lo sé, un aprender continuo.....	3 = 4%
5) Vivir y ser alguien para los demás.....	5 = 7%
6) Una prueba, un reto a superar, un estrés.....	7 = 10%
7) Mucho para mí y mis padres.....	13 = 19%
8) Muy poco para los demás y para mí.....	2 = 3%
9) Algo vital que no debe ser manipulado.....	2 = 3%
10) Otros.....	13 = 19%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Amor regalo capital de Dios mucho para todos	64%
--	-----

(Frases 1,2,3,5,7 y 9)

Un interrogante aprendizaje continuo prueba	17%
---	-----

(Frases 4,6 y 8)

Otros	19%
-------	-----

(Frase 10)

Conclusiones Frase 179

El **64%** afirma que su vida es un regalo de Dios.¹ El **17%** asevera que el significado de su vida es un interrogante y un aprendizaje continuo.² Finalmente el **19%** no da respuestas claras.

1) "Cada mañana le entrego mis preocupaciones a Dios, ya que Él va a estar levantado toda la noche." Mary C. Crowley

2)" Cualquiera que para de aprender se hace viejo, tanto si tiene 20 como 80 años. Cualquiera que sigue aprendiendo permanece joven. Esta es la grandeza de la vida." Henry Ford.

Y ahora habla la sabiduría (Frases para reflexionar)



1) "Comienza haciendo lo que sea necesario; luego haz lo que sea posible; y de repente estarás haciendo lo imposible." San Francisco de Asís.

2) "Cada mañana invierto 15 minutos llenando mi mente con Dios; de esta forma no hay espacio para los problemas." Howard Chandler Christy

3) "Cuan cansado debe estar Dios de la tristeza y la culpa, porque eso es lo único que le traemos." ~Mignon McLaughlin

4) "Cada ser humano tiene, dentro de sí, algo mucho más importante que él mismo: su don." Paulo Coelho

5) "El que no posee el don de maravillarse ni de entusiasmarse más le valdría estar muerto, porque sus ojos están cerrados." Albert Einstein

6) "Para mí, el mayor pecado de todos los pecados es recibir un don y no cultivarlo para que crezca, ya que el talento es un regalo divino." Michael Jackson

7) "La mejor manera de encontrarse a sí mismo es perderse en el servicio a otros." Gandhi

8) "El que tiene fe en sí mismo no necesita que los demás crean en él." Miguel de Unamuno

9 "Nadie más que uno puede liberar su mente de la esclavitud." Bob Marley

10) "Después de un año en terapia, mi psiquiatra me dijo: "Tal vez la vida no es para todos." Larry Brown

10) "Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia." San Francisco de Asís

11) *“La vida nunca se vuelve insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito.” Viktor Frankl*

12) *“Lo que importa no es lo que miras, es lo que ves.” Henry David Thoreau.*

22

Frases in 180) Intento mejorar... Claves

- 1) Esforzarme para ser persona feliz
- 2) Mi intimidad y el trato con la gente
- 3) Mi capacidad de decisión
- 4) Los estudios y la simpatía
- 5) Superar mis defectos y problemas
- 6) Vivir ser alguien para los demás
- 7) En todo, mi forma de ser, mi físico
- 8) El trato con mis padres y familiares
- 9) Mi actitud ante la vida y ante las niñas
- 10) Mi imagen y quererme más
- 11) Otros

Respuestas

180 – 1 Mi vida, mis costumbres, esforzándome todo lo que puedo para ser persona íntegra, buen estudiante y poner así las bases de mi felicidad. (3) [1]

180 – 2 Los aspectos personales íntimos y el trato con la gente (3) [2]

180 – 3 Mi capacidad de decisión (4) [3]

180 – 4 En los estudios y en mi simpatía (5) [4]

180 – 5 En superarme en mis defectos. (6) [5]

180 – 6 En muchos de los problemas que tengo (7) [5]

- 180 – 7 Siempre, pues, nunca estoy satisfecho del todo. (9) [5]
- 180 – 8 En vivir con todos y ser alguien para los demás. (11) [6]
- 180 – 9 En el estudio y las notas. (28) [4]
- 180 – 10 En todo (33) [7]
- 180 – 11 En mi forma de ser. (34) [7]
- 180 – 12 El trato con mis padres. (34) [9]
- 180 – 13 Mi físico. (44) [7]
- 180 – 14 Mis estudios. 45) [4]
- 180 – 15 Mi actitud ante la vida para preparar mi futuro. (48) [9]
- 180 – 16 Mis amistades femeninas. (52) [10]
- 180 – 17 En las “malditas notas”. (55) [4]
- 180 – 18 Mi forma de ser y hacer las cosas sin tener que pedir ayuda. (56) [7]
- 180 – 19 En todo lo que puedo. (57) [7]
- 180 – 20 Muy poco. (58) [11]
- 180 – 21 Mi forma de ser y los estudios. (63) [4, 7]
- 180 – 22 En mi libertad interior, liberándome de mis complejos y así mejorar mi imagen y quererme más a mí mismo. (71) [10]
- 180 – 23 Mi conducta, estudios y relaciones. (83) [2, 4]
- 180 – 24 Todo lo posible. (85) [7]
- 180 – 25 En todo. (86) [7]
- 180 – 26 Mi vida en todo. (87) [7]
- 180 – 27 Mi vida con los demás, mi familia, mis complejos y la estructura de mi intimidad. (89) [2, 8]
- 180 – 28 Todo lo referente a mi personalidad. (90) [7]
- 180 – 29 Mis estudios. (92) [4]
- 180 – 30 Continuamente en todo. (93) [7]

- 180 – 31 En todo, aunque en los estudios no lo hago con decisión. (95) [4, 7]
- 180 – 32 El estudio. (97) [4]
- 180 – 33 Los estudios y mis amistades. (98) [2, 4]
- 180- 34 En todo. (99) [7]
- 180 – 35 Mis reacciones con niñas y no sentirme tímido y acomplexado. (100) [7, 9]
- 180 – 36 Aunque sin esperanzas, pues, no pongo mucho remedio. (102) [11]
- 180 – 37 En el estudio y mi forma de ser. (400) [4, 7]
- 180 – 38 En hacerme un hábito de estudios. (402) [4]
- 180 – 39 En el estudio. (405) [4]
- 180 – 40 En el estudio. (406) [4]
- 180 – 41 Los estudios. (409) [4]
- 180 – 42 Las notas y el estudio. (410) [4]
- 180 – 43 Mi problema de masturbación, pero no puedo ... (411) [11]
- 180 – 44 Mis relaciones amistosas y familiares. (412) [2, 8]
- 180 – 45 En todo lo que puedo, sobre todo, en mis relaciones con mis padres y los estudios. (414) [4, 7, 8]
- 180 – 46 Los estudios, mi manera de ser y otras cosas... (502) [4, 7]
- 180 – 47 No masturbarme, no contestar a mis padres, no excitarme con tanta facilidad y ser yo mismo para controlarme, aunque no sé cómo soy (503) [7, 8]
- 180 – 48 Estudios, aburrimiento y en el amor. (504) [4, 11]
- 180 – 49 Notas, cabreos y comprensión. (505) [4, 7]
- 180 – 50 En lo sexual, las películas y resistas porno y pensar mal de otros. (507) [7, 11]
- 180 – 51 En mis amistades y relaciones familiares. (510) [2, 8]
- 180 – 52 El estudio y en mi carácter. (525) [4, 7]

180 – 53 Mi forma física. (598) [7]

180 – 54 Todo lo negativo que he dicho en la pregunta 178. (602) [11]

180 – 55 Mi mal genio. (607) [7]

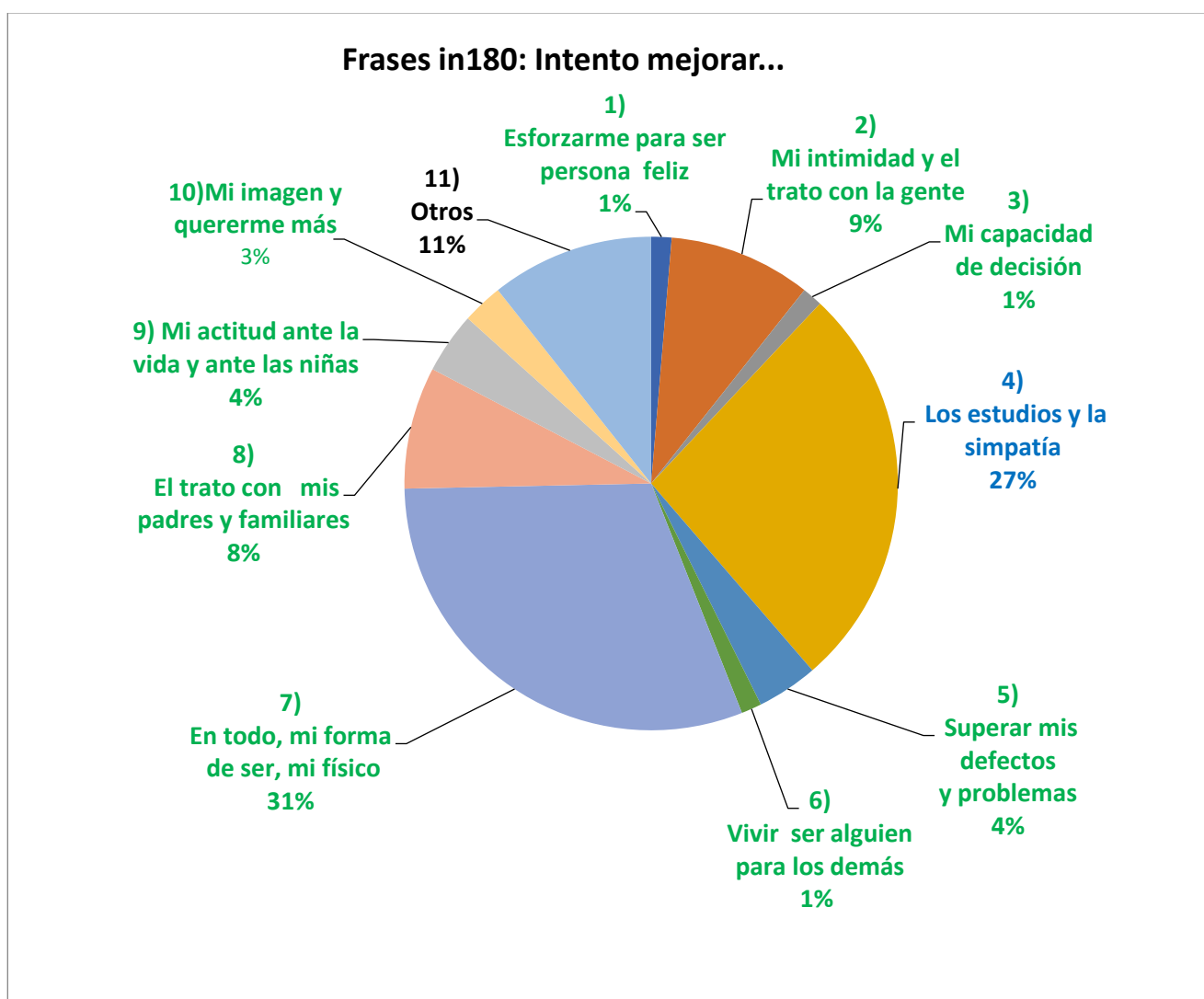
180 – 56 No cabrearme tanto con mis padres. (608) [8]

180 – 57 En este momento no intento mejorar nada. (609) [11]

180 – 58 Estudios y en mi comportamiento en familia (611) [4, 8]

180 – 59 Compañerismo, no decir palabrotas, ni poner mote. (612) [2,11]

180 – 60 Adelgazar y ser mejor persona. (614) [7, 11]



Frecuencias y porcentajes

1) Esforzarme para ser persona feliz.....	1=1%
2) Mi intimidad y el trato con la gente.....	7=9%
3) Mi capacidad de decisión.....	1=1%
4) Los estudios y la simpatía.....	20 =27%
5) Superar mis defectos y problemas.....	3=4%
6) Vivir ser alguien para los demás.....	1=1%
7) En todo, mi forma de ser, mi físico.....	23=31%
8) El trato con mis padres y familiares.....	6=8%
9) Mi actitud ante la vida y ante las niñas.....	3=4%
10) Mi imagen y quererme más.....	2=3%
11) Otros.....	8 =11%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Actitudes en todo, aceptarme y cambiar imagen	60%
---	-----

(Frases 1,2,5,7,8,9 y10)

Cambiar y perfeccionar en estudios y simpatía	27%
---	-----

(Frase 4)

Otros	13%
-------	-----

(Frases 3,6 y 11)

Conclusiones Fase 180

El **60%** manifiesta que intenta modificar y cambiar actitudes en todo, aceptarse y cambiar imagen.¹ Un **27%** expresa que intenta cambiar y mejorar en los estudios y en simpatía.² El **13%** da respuestas indefinidas.

1) “Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar aquellas que puedo, y sabiduría para reconocer la diferencia”. San Francisco de Asís

2)a “Nunca dejes de luchar hasta llegar a tu destino – es decir, tu ser único. Ten un objetivo en tu vida, adquiere conocimiento de manera continua, trabaja arduamente y se perseverante en alcanzar lo mejor de la vida.” – A. P. J. Abdul Salam

2) b *“Un pensamiento de alegría crea, por simpatía, otro pensamiento de alegría en otros.” Swami Sivananda*

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) *“Sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros.” Erich Fromm*
- 2) *“Ningún hombre puede sentirse cómodo sin tener su propia aprobación.” Mark Twain*
- 3) *“Mi padre solía decir: no levantes la voz... mejora tu argumento.” Desmond Tutu, Nobel de la Paz 1984*
- 4) *“Tenga fe en usted; fe en el infinito. Antes de empezar, debería recordar que: ¡La fe es el elixir eterno que da vida, poder y acción al impulso del pensamiento!” Napoleón Hill*
- 5) *“Piensa en grande y tus hechos crecerán, piensa en pequeño y quedarás atrás, piensa que puedes y podrás; todo está en el estado mental.” Napoleón Hill*
- 6) *“La intimidad es una cosa maravillosa. Como el amor, la intimidad es más patente cuando falta.” Christopher Moore*
- 7) *“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*
- 8) *“El derecho a la intimidad implica que por nada del mundo se puede invadir la esfera de otros, como lo pretenderíamos hacer con la propia.” Gabriel Carrillo Navas*
- 9) *“Prefiero vivir simplemente a ser famoso, sacrificando mi intimidad.” Luis Gabriel Carrillo Navas*
- 10) *“Mientras más pasan los años, más entiendo el valor de privacidad, de cultivar tu círculo y solo dejar entrar a ciertas personas. Puedes ser abierta, honesta y real y a la vez comprender que no todo el mundo merece un asiento en la mesa de tu vida.”... Nietzsche, Friedrich*

11) *"Para tener éxito, tus deseos de triunfar deberían ser más grandes que tu miedo de fracasar."* Bill Cosby.

12) *"Cree en ti mismo y en lo que eres. Se consciente de que hay algo en tu interior que es más grande que cualquier obstáculo."* Christian D. Larson.

13) *"Una mente dominada por emociones positivas se convierte en una morada favorable para el estado mental conocido como fe."* Napoleón Hill

14) *"Nuestra mayor debilidad reside en rendirnos. La forma más segura de tener éxito es intentarlo una vez más."* Thomas A. Edison.

15) *"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.

16) *"Si piensas que perderás, estás perdido, pues el mundo nos enseña que el éxito empieza en la voluntad del hombre... Todo está en el estado de ánimo."* Napoleón Hill

23

Frases in

181) El estudio lo vivo como...

Claves

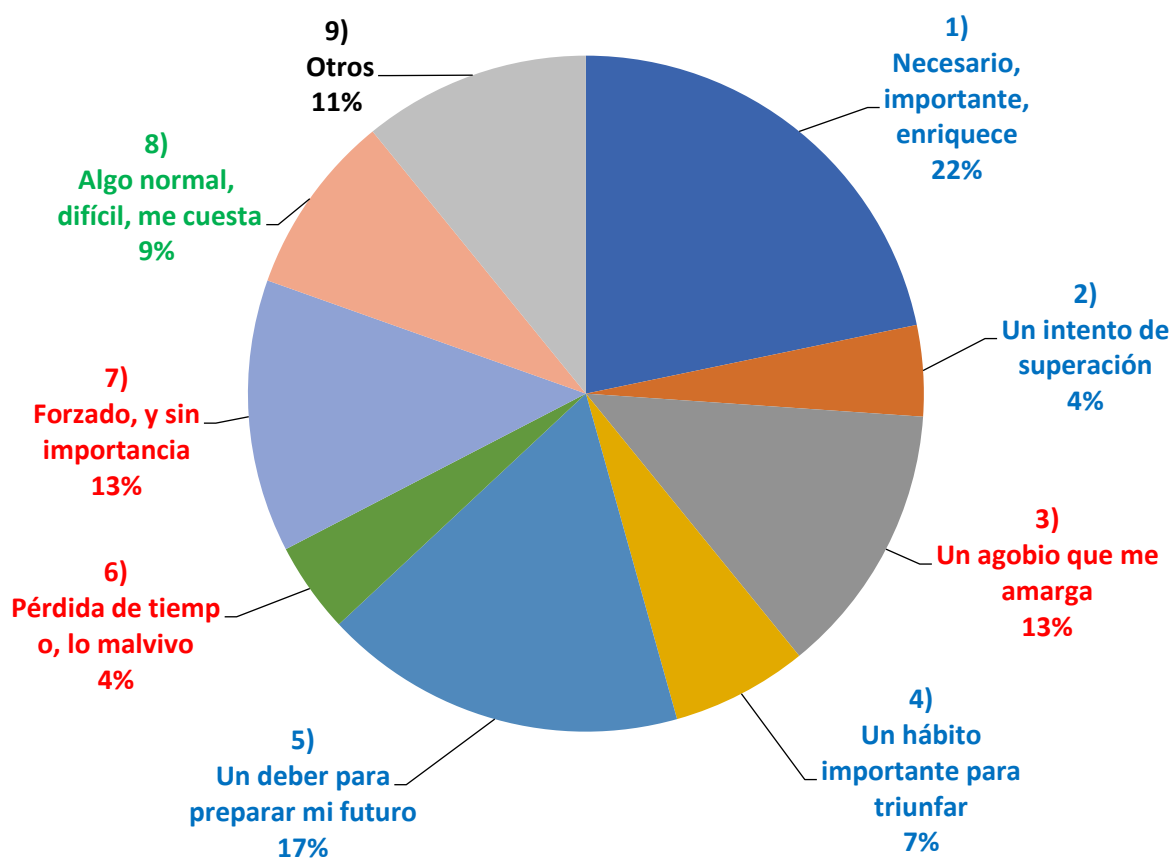
- 1) Necesario, importante, enriquece
- 2) Un intento de superación
- 3) Un agobio que me amarga
- 4) Un hábito importante para triunfar
- 5) Un deber para preparar mi futuro
- 6) Pérdida de tiempo, lo malvivo
- 7) Forzado, y sin importancia
- 8) Algo normal, difícil, me cuesta
- 9) Otros

Respuestas

- 181 – 1 Como una cosa necesaria. (2) [1]
- 181 – 2 Intento de superación. (3) [2]
- 181 – 3 Co agobio, a veces con gusto por mi futuro. (4) [3]
- 181 – 4 Como un hábito, si quiero triunfar. (5) [4]
- 181 – 5 Algo necesario. (6) [1]
- 181 – 6 Algo importante. (7) [1]
- 181 – 7 Algo que me enriquece y me gusta, pero no como una tortura. (9) [1]
- 181 – 8 Un hábito y un deber al que no puedo fallar (11) [4]
- 181 – 9 Un deber que tengo que cumplir (28) [5]
- 181 – 10 No lo vivo, porque me amarga la vida. (33) [3]
- 181 – 11 Algo fácil y sin complicaciones. (34) [9]
- 181 – 12 Mi futuro. (39) [5]
- 181 – 13 Con seriedad. (44) [1]
- 181 – 14 Los cimientos de mi vida futura. (45) [5]
- 181 – 15 Algo que me agobia por falta de tiempo. (48) [3]
- 181 – 16 Como algo natural, pero lo hago a la fuerza. (52) [7]
- 181 – 17 Algo muy especial, sobre todo en ciertas asignaturas. (55) [9]
- 181 – 18 Como estudiante regular. (56) [9]
- 181 – 19 Algo muy importante para mí. (57) [4]
- 181 – 20 Algo penoso, un agobio. (58) [3]
- 181 – 21 Un gran desánimo y pérdida de tiempo. (63) [6]
- 181 – 22 Cosa de poca importancia. (71) [7]
- 181 – 23 Mi trabajo. (86) [5]
- 181 – 24 Parte de mi vida. (85) [9]

- 181 – 25 Algo importante. (86) [1]
- 181 – 26 Algo mal vivido. (87) [6]
- 181 – 27 Una obligación y forzado. (89) [7]
- 181 – 28 Algo importante. (90) [1]
- 181 – 29 Un agobio porque me obligan a hacerlo. (92) [3,7]
- 181 – 30 Complemento a mi formación para mi futuro. (93) [5]
- 181 – 31 Agobio, pero resignado. (95) [3]
- 181 – 32 Un juego. (97) [9]
- 181 – 33 Cosa de poca importancia. (98) [7]
- 181 – 34 Algo secundario. (99) [7]
- 181 – 35 Algo necesario, pero que cuesta. (100) [1]
- 181 – 36 Lo mejor que puedo. (102) [2]
- 181 – 37 Algo muy especial. (400) [1, 5]
- 181 – 38 Un chico normal. (402) [8]
- 181 – 39 Algo difícil para mí. (405) [8]
- 181 – 40 Algo difícil y raro para mí. (406) [8]
- 181 – 41 Algo importante para mi vida. (409) [1]
- 181 – 42 Una obligación más. (410) [5]
- 181 – 43 Un chico normal. (411) [8]
- 181 – 44 Un trabajo que me construye y prepara mi futuro. (412) [1, 5]

Frases in 181: El estudio lo vivo como...



Frecuencias y porcentajes

1) Necesario, importante, enriquece.....	10=22%
2) Un intento de superación.....	2=4%
3) Un agobio que me amarga.....	6=13%
4) Un hábito importante para triunfar.....	3=7%
5) Un deber para preparar mi futuro.....	8=17%
6) Pérdida de tiempo, lo malvivo.....	2=4%
7) Forzado, y sin importancia.....	6=13%
8) Algo normal, difícil, me cuesta.....	4=9%
9) Otros.....	5=11%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Visión positiva: necesario prepara el futuro 50%

(Frasas 1,2,4 y 5)

Visión negativa, me agobio, lo vivo mal y forzado 30%

(Frasas 3, 6 y 7)

Como algo normal pero arduo y costoso 9%

(Frase 8)

Otros 11%

(Frase 9)

Conclusiones Frase 181

El **50%** asegura vivir el estudio con actitud positiva y necesaria para preparar su futuro.¹ Un **30%** afirma que vive el estudio mal, forzado y agobiado.² El **9%** lo vive con normalidad, aunque le resulta costoso.³ Y el **11%** de respuestas poco definidas

1) *“La educación es nuestro pasaporte para el futuro, porque el mañana pertenece a la gente que se prepara para él en el día de hoy.”* Malcolm X

2) *“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.”* Albert Einstein

3) *“Un río puede alcanzar su meta porque ha aprendido a sortear los obstáculos”*
Proverbio

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) *"El maestro que intenta enseñar sin inspirar en el alumno el deseo de aprender está tratando de forjar un hierro frío."* Horace Mann
- 2) *"La cultura se adquiere leyendo libros; pero el conocimiento del mundo, que es mucho más necesario, sólo se alcanza leyendo a los hombres y estudiando las diversas ediciones que de ellos existen."* Lord Chesterfield.
- 3) *"Fuera del perro, un libro es probablemente el mejor amigo del hombre, y dentro del perro probablemente está demasiado oscuro para leer."* Groucho Marx.
- 4) *"Aprender es como remar contra corriente: en cuanto se deja, se retrocede."* Edward Benjamin Britten.
- 5) *"Lo que con mucho trabajo se adquiere, más se ama."* Aristóteles.
- 6) *"Dentro de 20 años lamentarás más las cosas que no hiciste, que las hiciste. Así que suelta amarras y abandona puerto seguro. Atrapa el viento en tus velas. Sueña. Explora- Descubre."* Mark Twain
- 7) *"Si todo te da igual: estás haciendo mal las cuentas".* Albert Einstein
- 8) *"Si quieres volverte sabio, primero tendrás que escuchar a los perros salvajes que ladran en tu sótano."* Nietzsche
- 9) *"A menudo ... la cárcel en la que creemos estar encerrados no lo es. Su puerta no tiene cerrojo"* Catherine Rambert.
- 10) *"Cree en ti mismo y llegará un día en que otros no tendrán más remedio que creer en ti".* Cynthia Kersey
- 11) *"El arte de vivir consiste menos en eliminar nuestros problemas que en aprender a convivir con ellos"* Bernard Mannes

24

Frases in

182) La amistad la vivo...

Claves

- 1) A gusto, como lo mejor de la vida
- 2) Intensamente, como importante, necesaria
- 3) Con seriedad e intimidad y alegría
- 4) Poco, debo vivirla más y mejor
- 5) como algo maravilloso
- 6) Remedio de mi timidez y ayuda

7) Con ilusión y confianza

8) Con normalidad

9) Otros

Respuestas

182 – 1 Con gusto y me agrada, pues para mi es lo mejor. (2) [1]

182 – 2 Intentando relacionarme con todo el mundo. (3) [9]

182 – 3 Me gusta y la vivo a gusto. (4) [1]

182 – 4 Intensamente, aunque no estoy bien con “Fulano” (5) [2]

182 – 5 Intensamente. (6) [2]

182 – 6 Algo para mí importante. (7) [2]

182 – 7 Con intensidad y alegría (9) [2]

182 – 8 Como un camino hacia el cielo, una fraternidad y unión. (11) [9]

182 – 9 Con los amigos que la viven conmigo. (28) [9]

182 – 10 Intensamente. (33) [2]

182 – 11 Intensamente y con seriedad. (34) [2]

182 – 12 Fabulosamente, pues, me es necesaria para vivir. 39) [2]

182 – 13 Con seriedad. (44) [3]

182 – 14 Muy íntimamente, hablamos de todo. (45) [3]

182 – 15 Poco, tengo que vivirla más y mejor. (48) [4]

182 – 16 Algo bueno, real que se debe vivir con seriedad. (52) [3]

182 – 17 Con normalidad. (55) [8]

182 – 18 Como mejor puedo, cuando me ayuda el amigo. (56) [9]

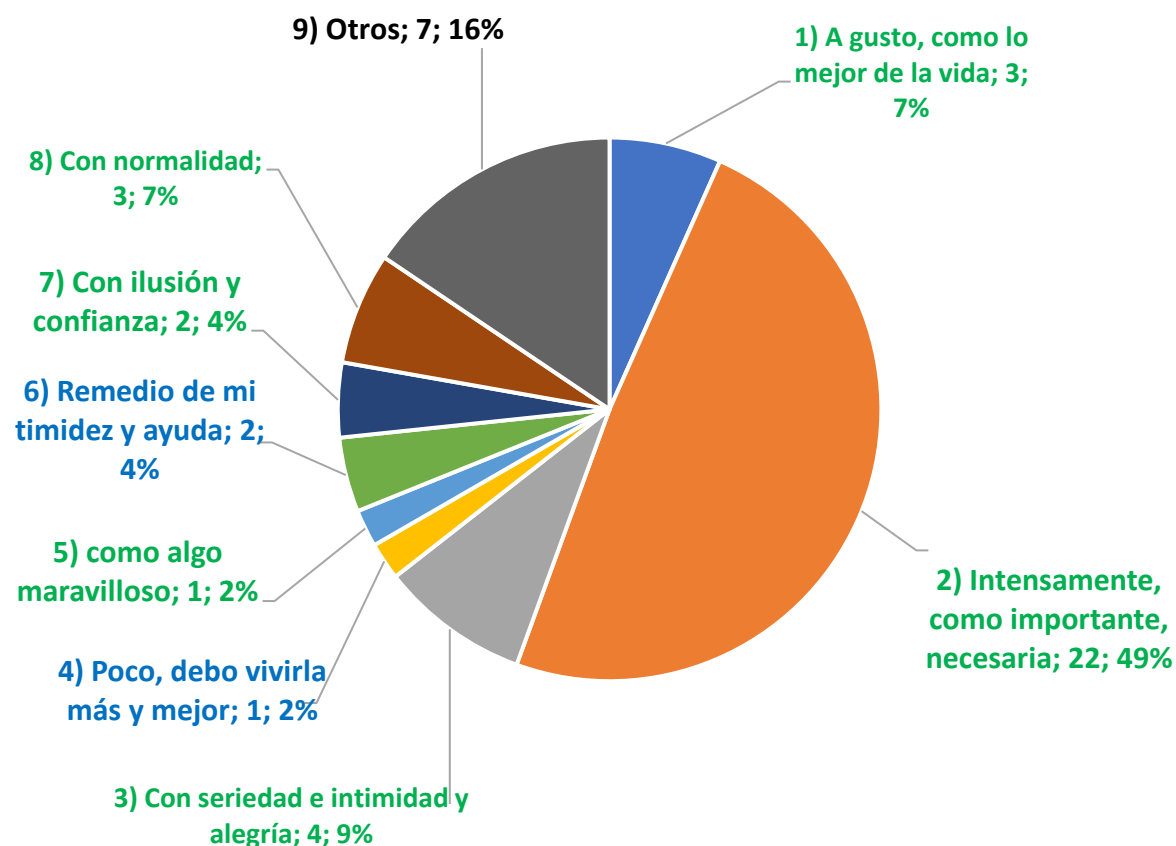
182 – 19 Como algo muy importante. (57) [2]

182 – 20 Algo maravilloso. (58) [5]

182 – 21 Como algo normal. (63) [8]

- 182 – 22 Alegría y amistad verdadera. (71) [3]
- 182 – 23 Algo necesario. (86) [2]
- 182 – 24 Muy bien, intensamente. (85) [2]
- 182 – 25 Lo más importante para mí. (86) [2]
- 182 – 26 Hay pocos amigos verdaderos. (87) [9]
- 182 – 27 Un medio para superar mi timidez enfermiza. (89) [6]
- 182 – 28 De verdad y sin pitorreo. (90) [8]
- 182 – 29 Mi mayor ayuda. (92) [6]
- 182 – 30 Intensamente. (93) [2]
- 182 – 31 Intensamente con mis amigos. (95) [2]
- 182 – 32 Bien con intensidad. (97) [2]
- 182 – 33 Bien, intentando mejorarla. (98) [9]
- 182 – 34 Todo lo intensamente que puedo. (99) [2]
- 182 – 35 Con máxima confianza. (100) [7]
- 182 – 36 Intensamente, pues, me encanta estar con los amigos. (102) [2]
- 182 – 37 Muy bien, intensamente. (400) [2]
- 182 – 38 Con mucha ilusión. (402) [7]
- 182 – 39 Intensamente. (405) [2]
- 182 – 40 Bien. (406) [1]
- 182 – 41 Intensamente. (409) [2]
- 182 – 42 Con padres, hermanos y amigos. (410) [9]
- 182 – 43 Intensamente con mis amigos. (411) [2]
- 182 – 44 Muy intensamente. (412) [2]

Frases in 182: La amistad la vivo...



Frecuencias y porcentajes

1) A gusto, como lo mejor de la vida.....	3=7%
2) Intensamente, como importante, necesaria.....	22=49%
3) Con seriedad e intimidad y alegría.....	4 =9%
4) Poco, debo vivirla más y mejor.....	1= %
5) Como algo maravilloso.....	1=2%
6) Remedio de mi timidez y ayuda.....	2=4%
7) Con ilusión y confianza.....	2=4%
8) Con normalidad.....	3=7%
9) Otros.....	7=16%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Como una necesidad, alegría, confianza e ilusión 78%

(Frasas 1,2,3,5,7 y 8)

Necesito mejorarla porque me ayuda 6%

(Frasas 4 y 6)

Otros 16%

(Frase 9)

Conclusiones Frase 182

Un **78%** afirman que viven la amistad como necesaria, con alegría, confianza e ilusión.¹ El **6%** dicen que necesitan mejorarla.² El **16%** no expresan con claridad el sentido de la frase.

1) *“Los amigos son necesarios para el gozo y para el dolor.” Samuel Paterson*

2)a *“El amor es ciego; la amistad cierra los ojos.” Friedrich Nietzsche*

2)b *“Un amigo es alguien que te libertad para ser tú mismo. Aquella persona que nos deja demostrar lo que somos verdaderamente”. Morrison*

2)c *“No puedo ni imaginar dónde estaría hoy si no fuera por ese puñado de amigos que me han llenado el corazón de alegría. Seamos realistas, los amigos hacen la vida mucho más divertida.” Charles R. Swindoll*

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) *“Quien encuentra un amigo fiel, encuentra un gran tesoro. Dicho judío.” Juventud en movimiento*

- 2) *"Una de las más bellas cualidades de la verdadera amistad es entender y ser entendido."* Séneca
- 3) *"El mayor regalo de la vida es la amistad y yo la he recibido."* Hubert H. Humphrey.
- 4) *"Un amigo podría ser reconocido como la gran obra de la naturaleza."* Ralph Waldo Emerson.
- 5) *"La amistad mejora nuestra felicidad y disminuye nuestras desgracias doblando nuestras alegrías y dividiendo nuestro dolor."* Cicerón.
- 6) *"Se lento para entrar en la amistad, pero cuando estés en ella, continúa firme y constantemente."* Sócrates.
- 7) *"Seamos agradecidos a la gente que nos hace feliz, son los jardineros encantadores que hacen florecer nuestras almas."* Marcel Proust.
- 8) *"No busques al amigo para matar las horas, búscale con horas para vivir."* Khalil Gibran
- 9) *"Un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta."* Ralph Waldo Emerson
- 10) *"Mucha gente entrará y saldrá de tu vida, pero sólo los verdaderos amigos dejarán huellas en tu corazón."* Eleanor Roosevelt.
- 11) *"El amigo ha de ser como el dinero, que antes de necesitarlo, se sabe el valor que tiene."* Sócrates
- 12) *"No consideres como amigo al que siempre te alaba y no tiene valor para decirte tus defectos."* San Juan Bosco
- 13) *"Decir amistad es decir entendimiento cabal, confianza rápida y larga memoria; es decir, fidelidad."* Gabriela Mistral

25

Frases in 183) Estoy en la vida...

Claves

- 1) Contento de vivir, a gusto y ser persona feliz
- 2) Para mejorar y vivirla a tope
- 3) Para conseguir la otra, a Dios

- 4) Porque mis padres lo quisieron, por amor
- 5) Cumplir una misión importante de paso
- 6) Amargado, de prueba, esclavizado
- 7) Cumplir los planes de Dios
- 8) Como uno más
- 9) Otros

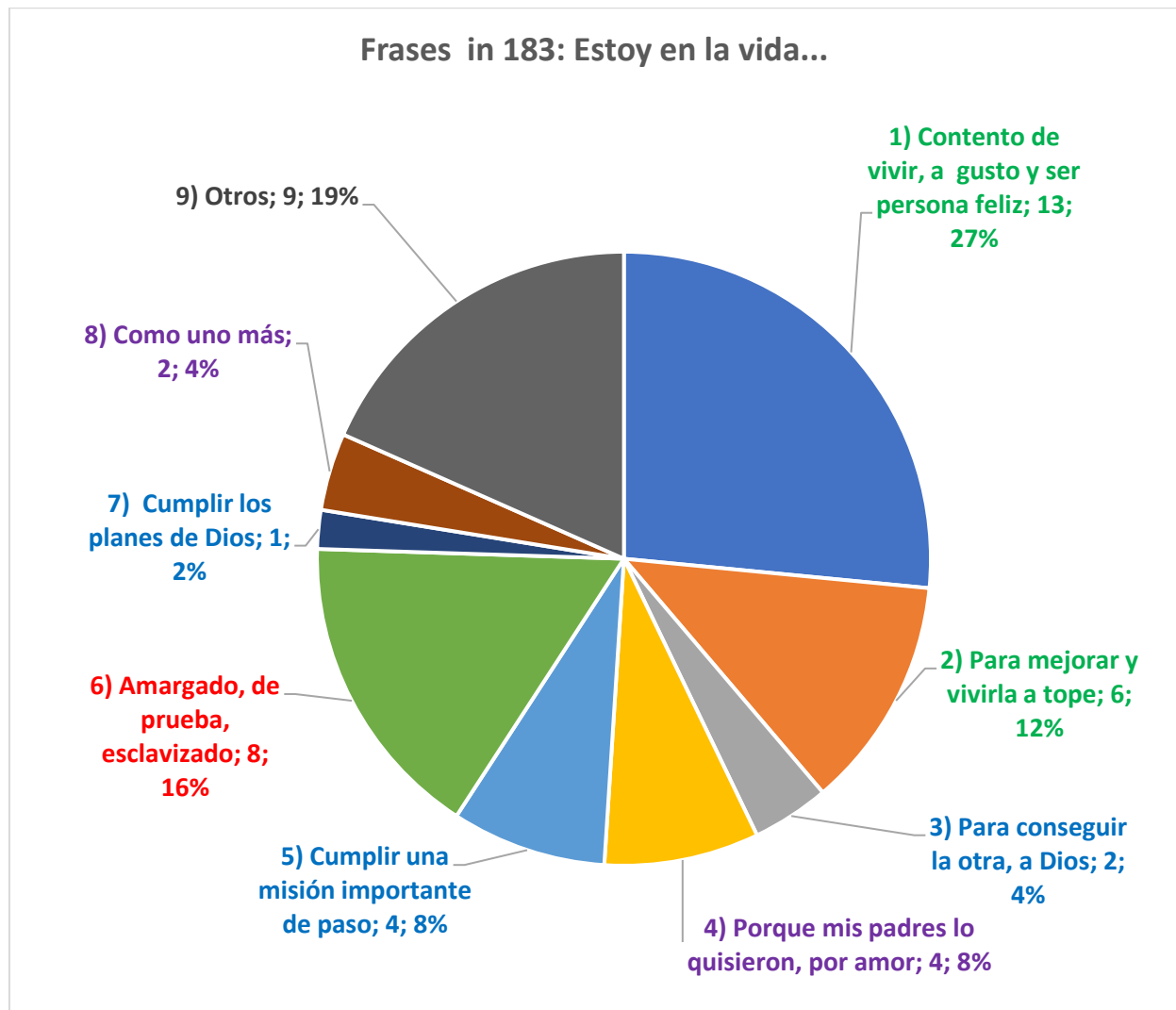
Respuestas

- 183 – 1 Ahora mismo de espectador. (2) [9]
- 183 – 2 Como un elemento de la historia. (3) [9]
- 183 – 3 Contento de vivir. (4) [1]
- 183 – 4 Como alguien que intenta mejorar. (5) [2]
- 183 – 5 Para conseguir la otra, la decisiva. (6) [3]
- 183 – 6 Porque mis padres lo quisieron y me gusta vivir mi vida. (7) [1]
- 183 – 7 Para dejar algo bueno para los demás. (9) [2]
- 183 – 8 Sólo por amor. (11) [4]
- 183 – 9 Para llegar a mi meta que es Dios. (28) [3]
- 183 – 10 Para realizar una misión importante. (33) [5]
- 183 – 11 Bastante a gusto, aunque me deprimó con frecuencia. (34) [1]
- 183 – 12 Para vivirla y aprovecharla. (39) [2]
- 183 – 13 Un poco amargado. (44) [6]
- 183 – 14 Muy a gusto, pero es muy agobiante. (45) [1, 6]
- 183 – 15 Como un ser en estado de prueba. (48) [6]
- 183 – 16 A gusto con respecto a los amigos. (52) [1]
- 183 – 17 De paso intermedio. (55) [5]

- 183 – 18 Como algo pasajero, pero intento no estar de paso. (56) [5]
- 183 – 19 Haciendo lo que puedo para preparar mi futuro. (57) [9]
- 183 – 20 Para algo importante. (58) [5]
- 183 – 21 Como uno más. (63) [8]
- 183 – 22 Un poco esclavizado. (71) [6]
- 183 – 23 Para vivirla y sacar el mayor provecho de ella. (86) [1]
- 183 – 24 Muy contento y feliz. (85) [1]
- 183 – 25 Para sufrir y agobiarme. (86 bis) [6]
- 183 – 26 Muy desequilibrado por mi vida familiar y las peleas de mis padres. (87) [6]
- 183 – 27 Aportar mi granito de arena en la destrucción del mundo. (89) [9]
- 183 – 28 Por algún motivo que lo saben mejor mis padres. (90) [4]
- 183 – 29 Para vivirla (92) [1, 2]
- 183 – 30 Para hacer lo que Dios me pida y concienciarme de la eternidad. (93) [7]
- 183 – 31 Para hacer algo de provecho. (95) [2]
- 183 – 32 Para hacer algo. (97) [9]
- 183 – 33 Incómodo por los estudios y a gusto por lo demás. (98) [1, 6]
- 183 – 34 De adorno. (99) [9]
- 183 – 35 Con muchas oportunidades que debo aprovechar. (100) [2]
- 183 – 36 Intentando ser alguien feliz. (102) [1]
- 183 – 37 Para ser alguien de provecho. (400) [1]
- 183 – 38 Animado a ser alguien. (402) [1]
- 183 – 39 Como uno normal y corriente. (405) [8]
- 183 – 40 Por causa de la sexualidad. (406) [9]
- 183 – 41 Como todos. (409) [9]
- 183 – 42 Porque así lo quisieron mis padres y la vivo a gusto. (410) [1, 4]

183 – 43 En un momento difícil, porque tengo un cacao mental grande y estoy en una edad compleja, donde me siento agobiado por muchas cosas como la sexualidad y la masturbación, pues, luego de masturbarme me deprimó y me viene un agobio tan fuerte que me vuelve un inútil ante el estudio y doy a los demás la sensación de vivir amargado, y por eso siento que no me acepan y vuelvo a lo de siempre, es decir, al rollo de la masturbación, y así una y otra vez. A mis padres no soy capaz de contarles mis problemas, por eso espero que tú me ayudes a salir de este agobio. (411) [6, 9]

183 – 44 Gracias a mis padres, pero no les correspondo. (412) [4]



Frecuencias y porcentajes

1) Contento de vivir, a gusto y ser persona feliz.....	13=27%
2) Para mejorar y vivirla a tope.....	6=12%
3) Para conseguir la otra, a Dios.....	2=4%
4) Porque mis padres lo quisieron, por amor.....	4=8%
5) Cumplir una misión importante de paso.....	4=8%
6) Amargado, de prueba, esclavizado.....	8=16%
7) Cumplir los planes de Dios.....	1=2%
8) Como uno más.....	2=4%
9) Otros.....	9=19%

Porcentajes globalizados y conclusiones

Actitud positiva para vivir a tope y ser feliz (Frase 1 y 2)	39%
Con misión trascendente camino hacia la otra (Frases 3, 5 y 7)	14%
Como uno más y por amor (Frases 4 y 8)	12%
Actitud negativa: agobiado y cautivo (Frase 6)	16%
Otros (Frase 6)	19%

Conclusiones Frase 183

El **39%** expresan una actitud positiva y dicen que están en la vida para vivirla a tope y ser felices.¹ El **14%** aseguran que están en la vida con misión trascendente camino hacia Dios.² Un **12%** afirman estar en la vida por amor, como uno más.³ El **16%** manifiestan actitud negativa y de sienten

agobiados y cautivos.⁴ Un porcentaje alto con **19%** dan respuestas imprecisas.

1) *"No es lo que tienes, o lo que eres, o dónde estás, o lo que estás haciendo lo que te hace feliz o infeliz. Es lo que piensas," Dale Carnegie*

2) *"Gracias, Dios por no dejarme caer, por darme fuerzas para continuar, por ayudarme a nunca perder la fe." INNTIA.com*

3) *"La felicidad de un hombre en esta vida no consiste en la ausencia, sino en el dominio de sus pasiones." Alfred Lord Tennyson*

4) *"La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos: por lo tanto, cuida cautelosamente y trata de no entretener nociones impropias de la virtud y de la naturaleza razonable." Marco Aurelio*

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) *"Feliz de quién cruza la vida entera teniendo mil razones para vivir." Helder Cámara*

2) *"El hallarse en la vida sin saber para qué y sin ganas de inventarse el para qué. Su mismo caso." Gonzalo Torrente Ballester*

3) *"La vida es un don sin precio y ha de ser protegido." Andrzej Sapkowski*

4) *"Les cuento: tengo arena bajo mis pies, sol sobre la cabeza, amor a mi lado, mar en los ojos, sabores en la lengua, amistad alrededor. La vida es buena." Benito Taibo*

5) *"Diles que caminen por la sombra. Que escuchen con los ojos, que vean con la piel y que sientan con los oídos, porque la vida nos habla a todos y sólo debemos saber y querer escucharla, verla, sentirla." Sofía Segovia*

6) *"La persona que ama también se da cuenta de lo grato y dichoso que significa estar vivo." Leo Buscaglia*

- 7) *"Esos momentos cotidianos que nos recuerdan que seguimos vivos y que vale la pena vivir por y a pesar de los obstáculos que se nos presentan cada día."* Carmen Amoraga
- 8) *"Allí [en África] no dudas jamás de que estás vivo. Hay una alegría por ello que lo impregna todo. En países con pocos bienes, la alegría por estar vivo es grande y auténtica, y eso no lo he visto jamás en Europa."* Janne Teller
- 9) *"Llevar una vida amargada lo puede cualquiera, pero amargarse la vida a propósito es un arte que se aprende."* Paul Watzlawick
- 10) *"La vida te depara miles de posibilidades positivas si abres tu mente a ello. El arte de no amargarse la vida."* Rafael Santandreu
- 11) *"Amar y sufrir es, a la larga, la única forma de vivir con plenitud y dignidad."* Gregorio Marañón
- 12) *"Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo único realmente importante: vivir."* Robert Louis Stevenson
- 13) *"Nunca te creas superior a nadie, todos venimos a cumplir una misión a esta vida."* Hernán Sabio
- 14) *"Tenemos algo en común es nuestra misión en la vida. Seguramente una misión del bien, una misión de la cultura de la vida, y no una misión de la guerra."* Rigoberta Menchú
- 15) *"Aférrate al pasado de manera que no tengas tiempo de ocuparte del presente."* Watzlawick
- 16) *"La pregunta más constante y urgente en la vida es: ¿qué está haciendo por los demás?"* Martin Luther King

26

Reflexión Final

"Cada vez que escucho música, pienso en ti, Señor. La música es la creación más pura del hombre y es donde más se acerca a ti en la expresión de su alma y en la sublimidad de su arte. Sonido puro, armonía sin palabras, aire hecho belleza, espacio vibrante de alegría. Al escuchar las obras maestras de la humanidad, me asombro al pensar qué toque de inspiración angélica puede haber logrado es estremecimiento de perfección desnuda que eleva la mente a regiones más allá de este mundo. Te encuentro, Señor, entre las cuerdas de un cuarteto o los acordes de una sinfonía, con un realismo que es casi gracia sacramental, en consagración

redentora de todo mi ser. Gracias, Señor, por el don de la música en mi vida.” (Busco tu rostro – Orar los Salmos), 3ª edición; página 286. Editorial SAL TERRAE; Santander, 1989 by Carlos G. Vallés, S.J.

