

División Interamericana MIA

Manual

# ESCOGE Y DECIDE

2024

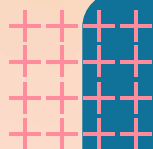


# **MÓDULO 1 - ÁREA EMOCIONAL**



## **TEMA 1- “TODOS ENCAJAMOS”**

# Actividad: Si yo fuera

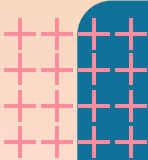


Resulta interesante darnos cuenta cómo nuestra personalidad se refleja en diversos aspectos de nuestra vida, para que verifiques eso, a continuación, escribe lo primero que se te venga a la mente cuando leas las siguientes frases:

- Si yo fuera un animal sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera un auto sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera perfume sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera fruta sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera color sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera material sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_
- Si yo fuera una estación del año sería \_\_\_\_\_ Porque \_\_\_\_\_



# Actividad: Personalidad en la Biblia



En la Biblia hay personajes que podemos analizar para descubrir la personalidad que poseían y cómo Dios los transformó; en la medida que se dejaron guiar por Dios. Uno de esos personajes que me gusta analizar es Moisés; porque desde mediados el capítulo tres de Éxodo, nos damos cuenta que él era temeroso; ya que la culpa en el acto de matar al egipcio y el miedo al Faraón, lo llevaron a construir una personalidad insegura. En el siguiente cuadro te lo escribiré, y te invito a que luego tú analices a los otros personajes que ahí se mencionan y completes la tabla

## PERSONALIDAD EN LA BIBLIA

Personaje	Pasaje	Características de su personalidad	Llegó a ser...
Moisés	Éxodo 4:10	Temeroso	Líder y libertador
Ester			
Daniel			
Nabal			




# Actividad:

## Evaluación de la personalidad



Contesta las preguntas que se presentan a continuación y elije una de las alternativas para responder las preguntas siguientes:  
A= Casi siempre B= Muchas veces C= Rara vez D= Nunca

- \_\_\_1. No me gusta esperar a que otras personas terminen su trabajo, para que yo pueda proseguir con el mío.
- \_\_\_2. Detesto tener que esperar formado en una fila.
- \_\_\_3. La gente me dice que me suelo irritar con demasiada facilidad.
- \_\_\_4. Siempre que puedo, trato de hacer que mis actividades sean competitivas.
- \_\_\_5. Suelo emprender el trabajo que debo hacer, antes de saber bien qué procedimiento utilizaré para realizarlo.
- \_\_\_6. Incluso cuando salgo de vacaciones, suelo llevar algo de trabajo conmigo.
- \_\_\_7. Cuando me equivoco, suele ser porque comencé a hacer el trabajo antes de terminar los planes para desarrollarlo.
- \_\_\_8. Me siento culpable, cuando dejo de trabajar para tomar un tiempo de descanso.
- \_\_\_9. La gente me dice que tengo mal carácter cuando estoy en situaciones competitivas.
- \_\_\_10. Suelo enfadarme mucho cuando estoy bajo enorme presión en el trabajo.
- \_\_\_11. Siempre que puedo, trato de desarrollar dos o más tareas al mismo tiempo.
- \_\_\_12. Suelo trabajar contra reloj.
- \_\_\_13. No tengo paciencia para las demoras.
- \_\_\_14. A menudo me apresuro sin que haya necesidad



Califique las respuestas con base en las siguientes claves:

La sensación intensa de que el tiempo apremia indica una tendencia a trabajar contra reloj, aun cuando no existan razones para hacerlo. La persona siente necesidad de apresurarse tan solo por hacerlo, con una tendencia que ha sido llamada, atinadamente, “la enfermedad de la prisa”.

Las preguntas 1, 2, 8, 12, 13 y 14 miden la sensación de que el tiempo apremia. Todas las respuestas A o B a estas seis preguntas valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

La agresividad y la hostilidad indebidas se manifiestan en la persona que es demasiado competitiva y que no puede hacer nada tan sólo por diversión. Es fácil que el comportamiento agresivo incorrecto se convierta en expresiones frecuentes de hostilidad, las cuales por lo general se presentan a la mayor provocación o ante la frustración.

Las preguntas 3, 4, 9 y 10 miden la competitividad y la hostilidad. Todas las respuestas A y B valen un punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

El comportamiento polifásico se refiere a la tendencia de emprender dos o más tareas al mismo tiempo, en momentos inadecuados. El resultado por lo general es que se desperdicie tiempo, porque es imposible terminar las tareas.

Las preguntas 6 y 11 miden este comportamiento.

Todas las respuestas A y B valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_

El dirigirse a la meta de manera directa sin una planeación adecuada, se refiere a la tendencia del individuo a comenzar a realizar el trabajo sin saber bien a bien qué hacer para obtener el resultado deseado. Por lo general esto resulta en un trabajo incompleto o en uno con muchos errores, lo que, a su vez, lleva a que se desperdicie tiempo, energía y dinero.

Las preguntas 5 y 7 miden la falta de planeación. Todas las respuestas A y B valen 1 punto.

Calificación: \_\_\_\_\_



CALIFICACIÓN TOTAL: \_\_\_\_\_

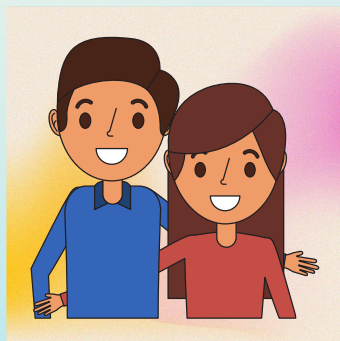
# **MÓDULO 1 - ÁREA EMOCIONAL**



## **TEMA 2- “PATERNIDAD RESPONSABLE”**

## Actividad: Lo que me gusta de mis padres

A menudo no nos detenemos a considerar lo que nuestros padres significan para nosotros y como adolescentes quizá las fricciones de pensamientos nos llevan a enfrentarnos a ellos, pero hoy quiero que analices cuáles son esas características que poseen tus padres y que tal vez no te atreves a decírselos, en la siguiente tabla escribe esas características en orden de prioridad.



Número	Características de los padres

## Actividad: Padres que son bien padres



Al escuchar las historias de este módulo, ve escribiendo en las cajas, los valores que encuentres en cada historia.



# **MÓDULO 2 - ÁREA FÍSICA**



## **TEMA 3- “Siempre elige la mejor opción”**

# Actividad: Ejemplos Bíblicos



Es momento que busquen en la Biblia algunos personajes que consumieron alcohol, analiza las consecuencias de su comportamiento y describe que lección podemos tomar de esas historias.

Personaje	Acciones que logramos identificar en la historia	Lección aprendida	Cita bíblica
Noé			
Lot			
Daniel			
Jesús			



# MÓDULO 2 - ÁREA FÍSICA



## TEMA 4 - Ir contra corriente



**La mayoría de las  
decisiones  
equivocadas que  
tomamos es por falta  
de información y una  
minoría lo hacemos  
conscientes de las  
consecuencias, es por  
ello que en esta  
actividad queremos  
plantearte información  
veraz sobre el  
consumo de drogas y la  
presión grupal en el  
sistema de creencias.  
iiiAsí que a Jugar!!!**

# Falso o verdadero



- a) Mientras más joven se comience a consumir drogas, más probabilidades hay de ser dependiente
- b) El tabaco y el alcohol son drogas
- c) Las drogas afectan de manera diferente a hombres y a mujeres
- d) El consumo abusivo produce irritabilidad y agresividad y las relaciones sociales se deterioran.
- e) La cocaína es una de las drogas con mayor capacidad de adicción
- f) El alcohol es menos peligroso que otras drogas
- g) El uso recreativo de cannabis puede ser seguro
- h) Una persona con dependencia puede decidir fácilmente cuando consumir o no
- i) Lo único que se necesita para curar la dependencia son más centros de tratamiento
- j) Si sólo lo pruebo una vez, no pasa nada



# Análisis de los resultados

No.	Nombre del participante	Frases de verdadero o falso									
		a	1	b	c	2	d	3	e	4	5
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

# **MÓDULO 3 - ÁREA SOCIAL**



## **TEMA 5- Elección vocacional**

# Soy, Vengo y Voy



Escribe en la tabla de forma generosa las características que se indican en cada apartado

HABILIDADES	CARACTER	VALORES	APTITUDES

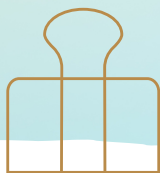
CUALIDADES	TALENTOS	AFICIONES	PERSONAS DE AFECTO





**Escribe una pequeña historia de ti en donde puedas narrar tu nombre, cuantos años tienes, quiénes son tus padres y tus hermanos, la ciudad en la que vives. Si ayudas en el campo, el comercio de familiar, o en las tareas de casa. Describe tu rutina. Inicia tu narrativa con:**

**HABÍA UNA VEZ...**



A white sheet of paper with a red border and horizontal lines, intended for writing a narrative.





**Responde las siguientes preguntas:**



**¿Qué me gustaría estudiar?**

---

**¿En dónde?**

---

**¿Cuáles son las opciones que tengo?**

---

**¿Necesito hacer un cambio de residencia?**

---

**¿Cuánta demanda tiene la profesión?**

---

**¿Me permite diversificar y crecer para incrementar mi economía?**

---

**¿Qué tan demandada es esa profesión?**

---

**¿Puedo aprovechar todas mis habilidades?**

---

**Escribe 5 opciones de profesión y en donde podrías desempeñarlas**

---

---

**Escribe el nombre de tres personas que podrían apoyarte a elegir tu profesión.**

---

---

**Piensa en las personas a las que admiras, reflexiona sobre las acciones, logros y cualidades que sobre salen en ellos que te hacen verte inspirado por su vida. Las personas que admiras son una gran pista para la elección de tu profesión.**

**Si tienes un nombre en mente escríbelo aquí** \_\_\_\_\_





# **MÓDULO 4 - ÁREA ESPIRITUAL**




## **TEMA 6 – Temperamentos transformados por el Espíritu Santo**




# Aprovechando los distintos temperamentos



**Después de haber considerado las principales características de los cuatro temperamentos básicos, es tu tiempo para describir cómo optimizar al máximo cada uno de ellos para mejorar personalmente y cumplir la misión. A continuación, trabajen en parejas, para redactar dos recomendaciones por temperamento:**

 **Recomendaciones para el crecimiento personal:** Identifiquen cómo cada temperamento puede utilizar sus características específicas para desarrollarse crecer como individuo. ¿Qué estrategias podrían aplicar para mejorar sus fortalezas y abordar sus debilidades desde la perspectiva de cada temperamento?

 **Recomendaciones para la colaboración en la misión:** Consideren cómo cada temperamento puede contribuir de manera efectiva al trabajo en equipo y a la misión de la Iglesia. ¿Cómo pueden complementarse y apoyarse mutuamente los diferentes temperamentos para lograr un impacto positivo en el servicio a Dios a la comunidad?





## Sanguíneo

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Colérico

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Melancólico

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

## Flemático

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



# **MÓDULO 4 - ÁREA ESPIRITUAL**



## **TEMA 7**

### **Responsabilidad ambiental**

# Una tarea por hacer

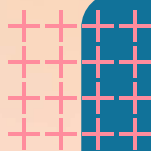


Lee las citas Bíblicas y escribe la tarea que Dios les encomendó

Cita bíblica	Tarea asignada
<i>"Entonces dijo Dios: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y tenga potestad sobre los peces del mar, las aves de los cielos y las bestias, sobre toda la tierra y sobre todo animal que se arrastra sobre la tierra" (Gen. 1:26).</i>	
<i>"Tomó, pues, Jehová Dios al hombre y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo cuidara" (Gen. 2:15).</i>	



**Responde las siguientes preguntas y comenta en grupo**



**¿Qué cosas que la gente hace ahora lastiman, contaminan o destruyen la naturaleza que pertenece a Dios?**

---

---

---

---

---

**¿Qué cosas podríamos hacer para “cuidar” la naturaleza de Dios?**

---

---

---

---

---





Iglesia Adventista  
del Séptimo Día

División Interamericana  
Ministerio Infantil y del Adolescente