

KENA MORENO
Coordinadora
de la obra



Centros de
Integración
Juvenil, A.C.

JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

HABILIDADES

para
la
vida

Guía para educar
con valores



Cuevas
06

ACTUALIZADO
2ª edición

DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER
Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO
Fundadora de CIJ y
Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional
Coordinadora de la obra

DRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

MTRO. BRUNO DIAZ NEGRETE
Director Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director Operativo y de Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director Administrativo

AUTORA Y COORDINADORA TÉCNICA
Dra. Carmen Fernández Cáceres

AUTORES
Dr. Lino Díaz-Barriga Salgado
Dra. Patricia Gómez Martínez
Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero
Lic. Rafael Cortés Fuentes
Lic. Silvia Cruz
M. en C. Mónica Miguel Martínez Arroyo
Mtro. Guillermo Martínez Cuevas

REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LA SEGUNDA EDICIÓN:
Lic. Claudia Mejía Fernández
Lic. Vianney Rivera Montealegre

COLABORACIÓN:
Lic. Graciela F. Alpizar Ramírez
Lic. Alma Colin Colin

CORRECCIÓN
Lic. Jeanette Muñoz López

DISEÑO GRÁFICO
Lic. Víctor Gerardo Gutiérrez Campos

CÓMO CITAR ESTA OBRA
Centros de Integración Juvenil, A. C. (2012).
Habilidades para la vida. Guía para educar con valores (2.^a ed.). CIJ.



HABILIDADES

**para
la
vida**

**Guía para educar
con valores**

D.R. © 2006 Centros de Integración Juvenil, A.C.
ISBN 968-52-17-06-8
Tlaxcala 208, Col. Hipódromo Condesa
06100, México, D.F.
www.cij.gob.mx

PRESENTACIÓN

Uno de los mayores retos en materia de adicciones es la prevención, debido a que los factores que convergen en el surgimiento de este problema son complejos y obedecen a múltiples variables. Lo ideal sería contar con “vacunas” como ocurre en algunas áreas de la biomedicina, pero se sabe que si un niño nace en un medio familiar y comunitario donde se le cuida y protege, de inicio tiene más probabilidades de llevar una vida sana y productiva.

En los últimos años, las investigaciones más relevantes en la prevención del uso y abuso de sustancias han delimitado diversas situaciones que colocan al individuo en mayor riesgo de iniciar el contacto con drogas o bien que lo protegen de exponerse a las mismas.

Los factores de riesgo incluyen características biológicas, psicológicas, conductuales, sociales y ambientales, tales como la dinámica familiar, antecedentes de violencia y abuso de sustancias, depresión, estrés, tolerancia hacia el consumo o disponibilidad de sustancias en el lugar de residencia, relaciones interpersonales pobres o conflictivas, etcétera. Mientras mayor sea la exposición de niños y jóvenes a situaciones de riesgo, mayor es la probabilidad de que experimenten con drogas y presenten trastornos conductuales asociados.

Los factores protectores, como los vínculos familiares sólidos, el desempeño escolar exitoso y las aptitudes para afrontar circunstancias de vida adversas, reducen el impacto de los factores de riesgo y contribuyen a evitar el uso de sustancias.

El contenido de esta obra está inscrito en el marco de la prevención con un enfoque que busca incidir en los niños, niñas y adolescentes, para entrenarlos en aptitudes y destrezas que les permitan resistir eficazmente las presiones asociadas al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

La adquisición de habilidades para la vida es un método que se construye alrededor de la equidad de oportunidades de desarrollo, para que los y las jóvenes sean capaces de aplicar el juicio crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas, buscar apoyos adecuados y resolver sus problemas de manera favorable.

Este enfoque contribuye también a habilitarlos en el reconocimiento y el manejo de sus emociones y comportamiento, en la toma de decisiones con conocimiento de causa para adquirir patrones de conducta, hábitos y valores positivos.

Desde 1983, la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools), con el propósito de difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas relevantes en la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

Estas habilidades han demostrado ser eficaces, no sólo en la prevención del consumo de drogas, sino en una amplia gama de conductas de riesgo en niños y adolescentes, como la prevención del embarazo precoz e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) –incluyendo al VIH-SIDA–, y la prevención de la violencia, entre otras (Mangrulkar, Whitman y Posner 2001; Organización Panamericana de la Salud

(OPS), 2001). Actualmente existe una amplia evidencia sobre el éxito de los programas escolarizados con un enfoque de habilidades, cuyo objetivo ha sido la prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes (Botvin y Griffin, 2007).

Un estudio reciente efectuado en México reveló que la “resistencia a la presión” es una habilidad clave en la prevención del consumo de tabaco, marihuana e inhalables (Pérez, 2012). Los hallazgos de esta investigación concuerdan con múltiples estudios que reportan a la presión como uno de los factores más importantes en el consumo de drogas entre adolescentes (De Vries, *et al.*, 2006; Epstein, *et al.*, 2007; Epstein y Botvin, 2008; Faggiano, *et al.*, 2008).

En la actualidad la tendencia gira en torno a la llamada prevención basada en la evidencia (CSAP, 2000; NIDA, 1997; ADES, 2004; Becoña, 2002). Cada vez se acumulan más pruebas de que la prevención sí funciona; por ejemplo, al incrementar las habilidades parentales mediante la información y la orientación se pueden reducir de manera importante las conductas negativas en los hijos.

En la adolescencia, los padres y madres deben mostrar seguridad para afrontar este periodo de crisis emocional y reforzar con su apoyo las normas y la disciplina, pero sobre todo tendrán que fomentar el acercamiento afectivo.

Asimismo, los factores ambientales como la disponibilidad de drogas, la influencia negativa de los medios de comunicación, los modelos socioculturales permisivos, los conflictos culturales, la discriminación socioeconómica y la falta de ideales sociales básicos, compartidos y aceptados, contribuyen a que el consumo de sustancias se presente cada vez a edades más tempranas.

La televisión y, más recientemente, el Internet se han colocado en un lugar central en el funcionamiento de muchas familias. En el tiempo que niños y jóvenes pasan frente al televisor, aprenden mucho más de lo que nos damos cuenta acerca del mundo y los valores.

Ante este panorama y siempre a la vanguardia, Centros de Integración Juvenil, A. C. ha desarrollado este texto titulado *Habilidades para la vida*, con el objetivo de que los padres y los maestros cuenten con una herramienta para enseñar a tomar decisiones, resolver problemas, pensar en forma creativa y crítica, comunicarse con claridad, establecer y mantener buenas relaciones interpersonales, identificar y controlar las emociones, manejar la tensión y el estrés, al tiempo que se refuerzan valores universales que construyen positivamente la personalidad y los proyectos de vida.

Dichas habilidades están contenidas en este libro, escrito de manera sencilla por especialistas para que sea accesible a todos. En cada capítulo se explica el tema y se incluyen ejercicios para facilitar el aprendizaje. El objetivo es que se revise en círculos de lectura como otras obras que lo preceden, ya que se ha probado el éxito de estos mecanismos preventivos.

La experiencia nos motiva para redoblar esfuerzos en la lucha contra las adicciones. Esta obra es una herramienta más que ponemos a la disposición de padres, madres y docentes con la convicción de que no hay mejor arma para prevenir el uso y abuso de sustancias que la información veraz y la educación oportuna.

Dra. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

ÍNDICE

Página

Introducción	1
Capítulo 1. Manejo de emociones y estrés	7
¿Por qué es importante promover habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones desde la infancia?	10
¿Qué son las emociones?	13
Reconocimiento de emociones	14
Regulación emocional	24
Ponerse en el lugar del otro	27
Ante las tensiones y el estrés: Aprender a relajarnos	28
Capítulo 2. Autoestima	47
Autoconocimiento: Reconocerse a uno mismo	50
La autoestima paso a paso	55
Capítulo 3. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas	69
Pensamiento creativo: Construir el mundo	71
Pensamiento crítico: Analizar y decidir	87
Solución de problemas y conflictos: Aprender a resolver	100
Capítulo 4. Aprender a tomar decisiones	107
Tomar decisiones: ¿Cuál es la mejor opción?	109
Comunicación asertiva: Hablemos claro	119
Adolescentes y su relación con otras personas	128
Glosario	151
Bibliografía	154

INTRODUCCIÓN

Los países de América Latina registrarán en los próximos años un aumento considerable en su población adolescente, situación que demanda la atención de sus necesidades específicas de salud.

Diversos estudios han demostrado que en esta etapa de la vida hay una asociación entre la vulnerabilidad y el desarrollo de problemas relacionados con la salud pública, entre ellos, el consumo de drogas, la violencia y las prácticas sexuales de riesgo.

Estas problemáticas hacen evidente la utilidad de instrumentar estrategias específicas que favorezcan el desarrollo de la salud integral de los adolescentes.

Centros de Integración Juvenil cuya población prioritaria son adolescentes de 10 a 18 años, propone el uso de este libro para desarrollar y fortalecer habilidades para la vida, como “manejo de emociones y estrés”, “autoestima”, “creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas” y “toma de decisiones”, las cuales se proponen a partir de la experiencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

La necesidad de desarrollar estas habilidades se justifica por la relación estrecha que existe entre las emociones, el pensamiento, la autoestima, la toma de decisiones, el comportamiento humano y valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad.

Las emociones nacen de forma paralela a las acciones; es decir, surgen en un proceso en el que la emoción tiene un efecto directo en el pensamiento crítico, previo a una conducta. Ante esto, una acción positiva puede ser considerada como el resultado de un pensamiento precedido por emociones del mismo tipo. Por ejemplo, cuando un adolescente ha logrado reconocer y manejar sus emociones, tiene la posibilidad de desarrollar un pensamiento

crítico y de fortalecer su autoestima, aspectos que le ayudarán a tomar decisiones asertivas, como evitar el consumo de drogas, la violencia y las prácticas sexuales de riesgo.

El reconocimiento y el manejo de las emociones en los seres humanos son importantes por su impacto directo en la adquisición de valores; la sensibilidad para identificarlos, reconocerlos y ponerlos en práctica, depende del sentido personal que se les atribuya.

Los valores se aprenden estimándolos, interiorizándolos y dándoles la importancia que en realidad tienen en la vida personal de cada hombre o mujer; esto se consigue una vez que llegamos a conocernos, conforme identificamos y regulamos las propias emociones, y se van formando habilidades empáticas, es decir, aquéllas que reconocen y entienden las particularidades del otro.

La autoestima es otro valor que se promueve en este libro, ya que su adecuado fortalecimiento permite tener seguridad en las capacidades personales y brinda las herramientas necesarias para la toma de decisiones.

El desarrollo de habilidades sociales, a partir de valores, es esencial sobre todo en la infancia y la etapa adolescente, porque en esta última, se deben tomar decisiones, se establecen relaciones de amistad y de noviazgo, y se elige el oficio o la carrera profesional, se trata, pues, de la época en que los y las jóvenes se preparan para establecer su proyecto de vida.

Educar en valores significa encontrar espacios de reflexión tanto individual como colectiva, para que desde temprana edad, los hombres y las mujeres sean capaces de elaborar de forma racional y autónoma, principios que les permitan enfrentarse críticamente a la realidad y desarrollar todas las potencialidades humanas, es decir, no sólo conocimientos lógico-matemáticos, sino también habilidades, capacidades, sentimientos y valores.

Los criterios para darle valor a algo han variado a través de los tiempos, y han pasado desde los estéticos, hasta los éticos.

El significado cultural que se atribuye a los valores es precisamente uno de los factores que influyen para diferenciar los tradicionales –aquéllos que guiaron en el pasado, generalmente referidos a costumbres o principios religiosos–, de los actuales, compartidos por hombres y mujeres de los diferentes grupos que conforman una sociedad.

La práctica de valores desarrolla lo mejor de la esencia humana, mientras que el contravalor la despoja de esas cualidades. Desde el punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas que orientan el comportamiento hacia la transformación social y la realización de la persona.

El proceso de valoración del ser humano incluye una compleja serie de condiciones intelectuales y afectivas que suponen: la toma de decisiones, la estimación y la actuación. Las personas valoran al preferir, al estimar, al elegir una cosa en lugar de otra, al formular metas y propósitos personales. Las valoraciones se expresan mediante creencias, intereses, sentimientos, convicciones, actitudes, juicios de valor y acciones. Desde el punto de vista ético, la importancia de este proceso deriva de su fuerza orientadora.

No existe ordenación deseable o clasificación única de los valores; las jerarquías son cambiantes, fluctúan de acuerdo con el contexto y grupo social, por ejemplo, existen: a) valores de lo agradable y desagradable, b) valores vitales, c) espirituales, d) de conocimiento puro de la verdad, e) religiosos, f) instrumentales o relacionados con modos de conducta (morales), y g) terminales o referidos a estados deseables de existencia (paz, libertad, felicidad, bien común), entre otras clasificaciones.

Este libro, además de promover el desarrollo de habilidades sociales, busca fomentar valores de convivencia, con la finalidad de participar en un auténtico proceso de desarrollo y construcción personal.

Favorecer la educación en habilidades y valores es formar, desde las primeras etapas de la vida, mujeres y hombres que sepan tomar decisiones y asumir responsabilidades que impulsen

su desarrollo integral y que, a la vez, se inserten en el proceso de construcción de una sociedad en la que el respeto y la solidaridad guíen las relaciones humanas.

El fomento de valores ofrece la posibilidad de educar sujetos con una mayor conciencia social, lo que los dotará con habilidades para enfrentar problemas individuales y sociales.

Así, valor es la cualidad por la que una persona o cosa merece ser apreciada; es un concepto ideado y elaborado por cada persona, para entender, codificar y representar al mundo.

La educación en valores tiene que ver con el aprender a ser y el aprender a convivir, no como una disciplina independiente de los contenidos o las habilidades, sino como parte integral de cada persona.

Los objetivos fundamentales de la promoción de valores y habilidades en este libro son que los y las adolescentes:

- Desarrollen estructuras universales de juicio y guíen su razonamiento por las ideas de justicia y responsabilidad.
- Aprendan a comunicarse adecuadamente, con la finalidad de que sean capaces de respetar la opinión de los otros y logren alcanzar acuerdos justos ante las diferentes situaciones o problemas que se presentan en la adolescencia y a lo largo de la vida.
- Cuenten con elementos para la construcción de una imagen de sí mismos y del tipo de vida que quieren llevar de acuerdo con sus valores personales.
- Fomenten las capacidades y adquieran los conocimientos necesarios para el diálogo crítico y creativo apegado a la realidad.
- Adquieran las habilidades necesarias para que juicio y acción sean coherentes.
- Reconozcan y asimilen las diferentes posturas y respeten los derechos de los demás.
- Comprendan, respeten y construyan normas de convivencia colectiva.

Los valores se consideran también normas de conducta y actitudes según las cuales se comportan los miembros de una sociedad. Son coherentes con lo contemplado como correcto y se constituyen en guía para la forma de ser y sentir.

Cada uno de los capítulos incluye técnicas y sugerencias de uso individual y grupal, como propuestas para el afrontamiento de situaciones de violencia, oferta de drogas y conductas de riesgo; sin embargo, pueden ponerse en práctica ante cualquier evento de la vida.

Este libro está diseñado para apoyar la tarea tanto de padres y madres de familia, como de profesores, y considera la importancia que estas figuras tienen ante los adolescentes a su cargo. La obra apunala el aprendizaje y refuerza habilidades que promueven estilos de vida saludable, conforme a contenidos sencillos y prácticos.

En el capítulo 1, “Manejo de emociones y estrés”, se expone la importancia de desarrollar esta habilidad entre los jóvenes, para identificar y regular emociones; además, se brindan elementos para el reconocimiento de situaciones estresantes y sus efectos en la vida cotidiana.

En el capítulo 2, “Autoestima”, se presenta un panorama general de los aspectos que definen y promueven el desarrollo adecuado del amor propio, desde la infancia hasta la adolescencia.

En el capítulo 3, “Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas”, se expone la importancia de que los jóvenes desarrollen esta capacidad para enfrentar situaciones difíciles de forma constructiva. A través del pensamiento creativo se pueden analizar mejor posibles soluciones ante diferentes situaciones. Por otra parte el fortalecimiento del pensamiento crítico, a partir de la promoción de valores de convivencia, ayuda a reconocer modelos de conducta adecuados.

El capítulo 4, “Aprender a tomar decisiones”, expone brevemente la importancia de desarrollar esta capacidad entre los jóvenes para hacer frente a situaciones difíciles y de riesgo. A través del fortalecimiento de la comunicación asertiva, se brindan

herramientas para la negociación y el desarrollo de relaciones interpersonales y empáticas, así como de técnicas para el rechazo al consumo de drogas.

Los capítulos proponen una metodología de trabajo conforme a ejercicios dirigidos, con técnicas de aprendizaje individual y grupal, que promueven la crítica constructiva y el modelado de las habilidades por pares y adultos.

CAPÍTULO 1

MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS



CAPÍTULO 1. MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS

Conocer los efectos de las emociones en nuestra persona y en las demás es una habilidad indispensable para madurar y conducirnos en diferentes contextos; si no la desarrollamos, podemos quedar expuestos en diversas situaciones sociales o bien, adoptar una serie de prácticas para “evadir” la realidad.

Las emociones constituyen una expresión de la condición humana; son influidas por una serie de aspectos internos, como la personalidad, las habilidades y destrezas que vamos aprendiendo y perfeccionando (como los que se tratan a profundidad en este libro), y de elementos externos como aquellos eventos que suceden en la vida diaria: relaciones con la familia y amistades, problemas laborales, cambio de escuela o de casa, enfermedades, malestar emocional, roles o estereotipos de género, oportunidades recreativas, etcétera.

Las emociones también son valiosos avisos que, bien reconocidos e interpretados, pueden favorecer nuestro conocimiento e identidad y enriquecer nuestro crecimiento personal.

De forma cotidiana, experimentamos emociones como ira, miedo, felicidad, amor, sorpresa, disgusto, tristeza, vergüenza, culpa, celos, apatía y envidia, entre otras que socialmente son condicionadas o aceptadas, según el género.

Históricamente se han definido expresiones emotivas diferentes para mujeres y hombres; por ejemplo, mientras que socialmente se acepta que las mujeres demuestren tristeza, alegría, miedo, angustia y culpa, se les niega la posibilidad de demostrar enojo. Por su parte, la masculinidad hegemónica señala que los hombres, para confirmarse como tales, no deben mostrar algunas emociones que pueden ubicarlos en el plano de la debilidad, inferioridad o feminidad: las emociones socialmente aceptadas para ellos son el enojo y la ira. Por lo tanto, es necesario cuestionarnos sobre las diferencias entre mujeres y hombres, para identificar y sobre todo, expresar las emociones.

En ocasiones es difícil identificar que experimentamos una emoción porque no se reconoce, sólo nos percibimos diferentes, pero no le damos un nombre a eso que sentimos. Al no reconocer una emoción, resulta complicado su manejo y se puede expresar en conductas que incluso llegan a afectar el bienestar físico, emocional y social. Además de reconocer nuestras emociones, es fundamental aprender a manejarlas y a no ocultarlas; reprimir o ignorar los sentimientos puede ser contraproducente. La no expresión de emociones puede conducir a problemas como depresión, violencia, consumo de alcohol y otras drogas, y otros comportamientos de riesgo que se adoptan para afrontar malestares emocionales.

Se requiere de tiempo para tener la capacidad de ver nuestro interior e identificar lo que nos sucede como personas, en un proceso de intercambio social permanente.

Si reconocemos las emociones propias y ajenas, lograremos una conexión más clara con aquello que las origina, identificaremos fortalezas y oportunidades, lo que permitirá hacer frente a los retos de la vida.

¿Por qué es importante promover habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones desde la infancia?

El desarrollo de la persona, sobre todo en la infancia y la adolescencia, está lleno de cambios físicos, emocionales y formas de pensar. El crecimiento y la maduración están determinados por las incertidumbres y expectativas sobre la vida futura, así como por las presiones generadas por la familia, las amistades, la escuela, la comunidad y la sociedad en su conjunto, a través de los procesos de socialización.

La percepción del mundo durante la adolescencia es distinta a la que se puede tener durante la niñez o en la edad adulta; durante esta etapa de la vida, los cambios en el estado de ánimo suelen ser más frecuentes y repentinos. Es posible que las emociones contradictorias coloquen a la persona en un lugar vulnerable

ante influencias negativas que pueden provenir de las amistades, el ambiente escolar, los estereotipos difundidos por los medios de comunicación, etcétera.

Esta condición hace a los y las adolescentes particularmente sensibles a los problemas relacionados con la salud mental, dificultades relacionadas con su desarrollo físico, emocional, conductual, y con sus intereses y expectativas. El malestar emocional puede reflejarse, por ejemplo, en el uso o abuso de sustancias adictivas como el tabaco, el alcohol y otras drogas; en la búsqueda y establecimiento de relaciones sexuales de riesgo, y en la aceptación y reproducción de conductas violentas en su entorno.

Por ello se requiere del desarrollo y fortalecimiento de habilidades que les permitan afrontar adecuadamente situaciones dinámicas del acontecer diario, relacionarse con sus amistades y colegas, adaptarse a las normas familiares o escolares, reconocer la autoridad, contar con iniciativa y creatividad, aceptar críticas, controlar impulsos, reconocer las emociones propias y de las otras personas, aprender a comunicarse de forma efectiva y actuar en apego a un esquema de valores.

Muchas veces, en la adolescencia no es fácil reconocer o expresar emociones, lo que provoca malestar personal y con el entorno. Es necesario brindar estrategias que ayuden a expresar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en los diferentes aspectos de la vida, enfrentar conflictos y preocupaciones, mantener la calma y negociar en lugar de discutir.

Es de vital importancia transmitir estrategias y recomendaciones que nos ayuden a conocernos, regularnos y convivir con mayor armonía; es necesario también, anticiparnos a las consecuencias de nuestros actos, para así evitar complicaciones e impactos que alteren nuestro bienestar o el de las personas cercanas.

Padres, madres, responsables de la educación y profesores, mediante el trabajo directo con adolescentes, pueden proporcionar oportunidades para el desarrollo de habilidades, a partir de actividades que permitan, además de opinar libremente, compartir,

construir y seguir las reglas; aceptar y respetar las ideas de otras personas y enriquecernos con las experiencias y la convivencia saludable con familiares, amistades y vecinos.

Con el reconocimiento y la libre expresión de emociones se favorece la capacidad para comprender el punto de vista de otras personas, el establecimiento de relaciones sociales nutritivas, así como la conciencia y responsabilidad del desarrollo de la propia motivación y de las posibles consecuencias de nuestras decisiones. En general, se busca un equilibrio cognitivo (de pensamiento), afectivo (de emociones) y conductual (de comportamientos), y la adquisición de una actitud positiva en la vida.

El conocimiento, la manifestación y el manejo de emociones constituyen un valioso recurso para potenciar la percepción positiva que las hijas e hijos debe tener de sí mismos, de la capacidad de actuar y confiar en su criterio, de reconocer sus preferencias, identificar sus intereses y gustos, tanto positivos como negativos, de permanecer abiertos a las necesidades de las y los demás y de conseguir el equilibrio entre lo que se percibe, se piensa y se siente que será útil para enfrentarse a las necesidades y exigencias del medio.

A partir de la década de los años noventa, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) propuso el enfoque de habilidades para la vida, que incluye diez competencias agrupadas en: afectivas, cognitivas y sociales, necesarias para enfrentar y resolver eficazmente situaciones cotidianas.

En los próximos capítulos se revisarán, para su desarrollo o reforzamiento, ejercicios y recomendaciones prácticas que se pueden fomentar con las personas con quienes se convive diariamente.

Recuerde, mujeres y hombres experimentamos y manifestamos nuestras emociones de forma distinta porque afrontamos la vida y el entorno de manera diversa.

¿Qué son las emociones?

Son reacciones complejas de la condición humana en las que se relacionan la mente y el cuerpo. Responden a elementos internos y externos. La expresión de las emociones está condicionada por el género, la edad y la cultura. Básicamente, existen tres tipos de respuestas emocionales:

1. Un estado emocional subjetivo que se interpreta y se verbaliza o expresa, por ejemplo, “me siento bien o me siento mal”.
2. Una conducta impulsiva que puede expresarse o no de forma abierta, por ejemplo, acercarse a alguien, llorar o evitar un contacto.
3. Cambios en nuestro cuerpo o respuestas fisiológicas, por ejemplo, sudar, aceleración o disminución del ritmo cardíaco, temblor, etcétera.

Las emociones son capaces de generar sensaciones placenteras o desagradables de efecto inmediato; pueden durar sólo un instante, tener un efecto a corto o mediano plazo, influir en la toma de decisiones, hacernos actuar de forma positiva o negativa, o marcar nuestro futuro como consecuencia de lo que percibimos en ese momento.

También representan una señal indiscutible de que seguimos vivos y en contacto con aquello que nos rodea. En ocasiones, algunas personas que tienen experiencias desagradables en su vida llegan a sentir “embotamiento afectivo”, que se refiere a los momentos en los cuales pareciera que ya no hay emoción.

Mediante las emociones expresamos lo que percibimos. Son una vía no verbal, considerablemente efectiva para la comunicación con uno mismo y con las demás personas. Pueden funcionar como herramientas de regulación del comportamiento propio y ajeno.

Con relación al entorno, son instrumentos esenciales para nuestra interacción social. Las emociones pueden facilitar u obstruir el establecimiento de relaciones de cualquier tipo: en la pareja, la familia, la escuela, el trabajo, como ciudadanos o como seguidores de una religión.

Una de sus funciones más importantes es influir en la percepción del ambiente. La realidad se construye a partir de quien la evalúa: cada persona percibe el medio en función de sus propios intereses, conocimientos, experiencias, identidad, historia y realidad sociocultural.

Incluso una persona contempla su vida de manera distinta en diferentes momentos, circunstancias o etapas; a pesar de que su realidad pueda o no experimentar grandes cambios de un día a otro, puede sentirse muy esperanzada un día y al siguiente sentir que su vida es muy complicada. Una persona puede tener estados de ánimo que parecen contradictorios, en función de diferentes momentos, situaciones y condiciones sociales. Si estamos conscientes de la importancia de los ánimos, emociones y afectos como aspectos dinámicos que varían por elementos internos y externos (muchas veces ajenos a nuestra voluntad y control), estaremos más cerca de emplear nuestras habilidades en beneficio de nuestra salud física y mental, del desarrollo personal y del bien común.

Reconocimiento de emociones

Para manejar adecuadamente nuestras emociones requerimos desarrollar recursos como el reconocimiento, la aceptación, la comprensión, la expresión y la regulación de las mismas.

Como paso inicial necesitamos saber identificar cuáles son las emociones, en qué consisten y cómo se manifiestan. Se trata de interpretar lo que se está sintiendo y darle un nombre, además de ubicar cuál es el origen. No existe una jerarquía ni emociones “buenas” o “malas” –ya que son una expresión de la condición humana–,

aunque sí existen diversas clasificaciones para efectos de análisis. En este texto no usaremos una categorización rigurosa, todas las emociones son importantes y mencionaremos las más comunes y frecuentes, sobre todo en la etapa adolescente.

¿Cuáles son esas emociones y en qué consiste cada una de ellas?

Al menos en nuestra sociedad, la expresión de ciertas emociones ha sido culturalmente asignada o “apareada” a las personas por su género. Por ejemplo: manifestar miedo, tristeza, alegría, vergüenza o culpa, pareciera reafirmar el rol de “buenas mujeres”, al asumir que ellas “son así y así deben ser”, mientras que emociones como la ira, los celos o el interés se justifican y validan principalmente en los hombres y se reprueban en las mujeres; por ejemplo, un varón que expresa su tristeza, miedo, sorpresa o angustia puede ser considerado “menos hombre” que otros; uno violento, que no llora y que siempre está enojado es valorado socialmente y reafirmado en su “masculinidad” u “hombria”.

Las emociones nos ayudan a manifestar necesidades, estados de ánimo, recibir ayuda, por lo que es importante que tanto hombres como mujeres aprendamos a reconocerlas y expresarlas de manera libre, en un marco de reconocimiento y respeto a las diferencias.

Alegría

Se produce cuando nos ocurren cosas agradables, cuando alcanzamos una meta que nos habíamos propuesto o experimentamos sensaciones placenteras y de éxito.

Se presenta en situaciones que nos confirman nuestra propia valía. Por ejemplo, cuando nos elogian por nuestra forma de ser o nos sentimos personas queridas por alguien que para nosotros es importante.

La alegría es esa sensación positiva que se produce ante la satisfacción y el triunfo, lo que hace que la vida nos resulte más confortante. Nos ayuda a relacionarnos mejor con las personas cercanas. Quien siente alegría y sonríe a la vida va estableciendo relaciones satisfactorias.

Le invitamos a que cierre los ojos y trate de identificar el momento más alegre que haya tenido en la última semana o mes; identifique qué sensaciones corporales experimentó; cómo se siente ahora que lo recuerda. Tome un par de minutos antes de continuar con la lectura.

Sorpresa

Al presentarse situaciones inesperadas, surge la sorpresa. Es una emoción que se caracteriza fundamentalmente porque es breve, y se focaliza en un momento específico. Por ejemplo ¿qué siente cuando se encuentra con alguien a quien aprecia y que hacía tiempo no veía, o cuando recibe un regalo?

La sorpresa es también lo que conocemos como “sobresalto”, es breve y se transforma en otra emoción; de la sorpresa se puede pasar a la alegría, al temor, al miedo o al enojo. Por ejemplo cuando cae un rayo y la noche se ilumina y el estruendo rompe el silencio.

Su función principal es prepararnos para afrontar acontecimientos repentinos e inesperados, así como sus consecuencias. Al experimentar una sorpresa dejamos lo que estábamos haciendo o pensando para ocuparnos de lo que acaba de suceder, de tal forma que nos prepara para poner toda nuestra atención en el nuevo acontecimiento.

Miedo

Alguna vez se ha puesto a pensar acerca de los miedos. ¿A qué le tenía miedo en su niñez? ¿A qué le teme ahora? Los miedos aparecen cuando se percibe una situación o estímulo de forma amenazante; es una emoción que se activa cuando advertimos daño o peligro. En ocasiones se puede confundir con ansiedad o desesperación.

También es común el temor al dolor físico, por ejemplo, ante accidentes que provocan una herida, quemadura o enfermedad; y el provocado por dolor psicológico ante situaciones que vulneran nuestra integridad o que implican la pérdida de una amistad, de un ser querido o de un bien material.

El miedo ocasiona nerviosismo, esa tensión nos permite protegernos o poner en marcha una acción para evitar mayor peligro, como huir. Este peligro, a su vez, también nos puede ayudar a afrontar las dificultades de origen.

Esta emoción natural frecuentemente se reprime en los hombres, debido a que los “atributos” socialmente impuestos a ellos son la valentía y el poder, la ecuanimidad y el control absoluto de la situación. ¿Se imagina cómo se sienten los jóvenes que tienen que reprimir sus temores...?

Interés

Es otra emoción con la cual funcionamos día a día. Siempre tenemos predilección por algo, generalmente a todas y a todos nos gusta la música, pero cada quien tiene cantantes, géneros o grupos favoritos, pasa lo mismo con el cine, la literatura, los deportes, etcétera. Cuando sentimos este tipo de inclinación estamos ejerciendo nuestros derechos y nos mantenemos activos en el mundo.

Los intereses surgen por lo regular o se manifiestan con mayor intensidad ante un cambio, novedad o desafío en nuestras vidas, cuando sentimos deseos de aprender algo nuevo o lograr cosas. Hace que exploremos, que le demos vuelta a los temas, nos provoca curiosidad y nos permite mostrar creatividad.

Ira

Se presenta cuando se detiene o bloquea una conducta dirigida a una meta: al ser víctimas de un engaño, de una traición, ante una amenaza o una decepción. Esta emoción también se conoce como enojo o cólera y escapa a nuestro control físico o psicológico.

Es una emoción que puede ser peligrosa si no sabemos regularla o manejarla y puede ocasionar conductas incontrolables. Cuando sentimos ira es como si quisiéramos destruir las barreras que tenemos por delante (las que vemos o las que sentimos); tenemos coraje y quisiéramos quitar algo que no nos gusta. Podríamos lastimar a alguien, cerrar una puerta de golpe, dar puñetazos a una pared, sentir la necesidad de descargar ese desagrado. El uso de la violencia como medio para afrontar la ira es un acto que implica una responsabilidad, por lo que es necesario aprender a canalizarla de modo que no afecte a otras personas.

Recordemos, la ira es socialmente más aceptada para los hombres debido a que se asocia con la masculinidad y se disocia del género femenino. Con el manejo inadecuado de la ira, se ha justificado la violencia ejercida contra las mujeres o contra la infancia y las personas subordinadas en cualquier relación de poder. En los discursos se escucha, por ejemplo, “él es buena persona pero su carácter es fuerte y si lo hacemos enojar, eso hace que nos grite y nos golpee”. El reconocimiento de la violencia favorece la resignificación tradicional de la masculinidad.

Angustia

Esta emoción se presenta ante la separación, el fracaso o el dolor. Puede conducir a quien la siente a buscar una “salida fácil” y evitar así (aunque sea pasajera o imaginariamente) las situaciones que la producen.

La angustia puede paralizar a la persona, generarle sentimientos de desesperanza, provocarle una falta de motivación e incluso llegar a deprimirla. Se caracteriza porque aparece como reacción ante algo desconocido o inesperado. Suele manifestarse con pequeñas alteraciones físicas como incremento del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire.

Emociones como la angustia y su expresión están más permitidas, desde los cánones culturales de género, para las mujeres.

Culpa

Es una emoción poco comprendida. Su lado positivo es que nos puede permitir corregir nuestros actos. Cuando la traducimos en responsabilidad, conduce al cambio, puede ser como una medicina que cura para poder tener mayor conciencia y autocontrol. Nos sentimos tan mal por algo que hicimos que decidimos no volver a repetirlo. El lado negativo es que puede paralizar con sentimientos tan abrumadores de vergüenza y falta de aceptación que podemos dejar de funcionar como personas “adaptadas”. Puede provocar enojo hacia uno mismo y hacia quienes nos rodean.

Cuando se hace algo que daña o lastima a alguien, es importante tener autocritica y tal vez enmendar nuestros comportamientos. Sentirnos culpables por el resto de la vida no nos sirve de nada si no adquirimos un sentido de autocritica y responsabilidad.

La culpa también es más reconocida entre las mujeres cuando éstas transgreden normativas del género, porque funciona como un dispositivo de vigilancia y violencia simbólica que controla cuerpos, pensamientos y emociones. Por ejemplo, las mujeres pueden sentirse culpables (y en ocasiones son culpadas) cuando se incorporan a un empleo fuera de casa y dejan de ser “buenas madres” por no atender a las hijas e hijos; una mujer que consume alcohol y es abusada sexualmente es culpada y estigmatizada, quitando la responsabilidad al generador de la violencia sexual.

Para no sentirnos culpables de nuestros actos, hay que vivirlos desde la legitimidad y aceptación de nosotros mismos (Maturana, 1990).

Vergüenza

Se experimenta frecuentemente cuando alguna acción propia es juzgada por los demás. Puede convertirse en una emoción incómoda cuando se liga al aislamiento social y usarse como origen de la discriminación o exclusión.

Se puede manifestar mediante sentimientos de culpa, timidez, inseguridad, pudor, recato, rubor, sonrojo o aislamiento social.

Es recomendable reconocer la existencia de situaciones fuera de nuestro control o responsabilidad.

Tristeza

Se presenta ante situaciones de fracaso y separación, pérdida y rechazo de la persona querida. Suele manifestarse con sentimientos de frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto o preocupación.

Celos

La forma más conocida de celos suele darse en las parejas, se manifiestan al sentir alguna amenaza por parte de un tercero, o como forma de control y ejercicio del poder. Sin embargo también pueden mostrarse en relaciones amistosas, familiares, laborales o en alianzas juveniles, al percibirse la posibilidad de perder lo que se posee o incluso el riesgo de que la relación termine.

Los celos son una manifestación de la violencia, sobre todo en las relaciones de pareja y a veces, de amistad. Suelen afectar el vínculo con otras personas y la autoestima. Se asocia con angustia y a menudo desemboca en enojo expresado o contenido. Debemos aprender a manejar los celos para mejorar nuestra salud emocional y nuestra convivencia.

En general, las emociones son un sistema de alerta con respecto a cómo nos encontramos, lo que nos gusta o lo que no está funcionando a nuestro alrededor. Son expresadas de forma diferente por los hombres y por las mujeres, y pueden provocar cambios en nuestras vidas.

La adecuada percepción implica saber “leer” y transmitir nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos, compartirlos y experimentarlos. Al reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a expresarnos, a actuar y controlar nuestras reacciones, sin dejar llevarnos por impulsos e incurrir en violencia o poner en riesgo nuestra integridad.

A la percepción de nuestros estados afectivos se suma la experiencia previa asociada a la emoción, lo que permite expresar los sentimientos a través de palabras o gestos que se manifiestan en el rostro y en el cuerpo. Incluso es posible distinguir el valor o el contenido emocional de un evento o situación social.

La capacidad para describir lo que sentimos, expresarlo con palabras y actos, se aprende y se puede ir fortaleciendo mediante los procesos de socialización en los que participamos.

¿Cómo reconocer nuestras emociones?

Reconocer las emociones implica una habilidad para poder integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento, considerar su complejidad y saber expresarlo.

Las emociones, los pensamientos y los comportamientos se encuentran relacionados, si sabemos utilizarlos contribuyen a analizar de forma más inteligente las situaciones y a tomar mejores decisiones que beneficiarán nuestro desarrollo como personas y nuestra convivencia.

Tras el reconocimiento, tenemos la oportunidad de manejar nuestras emociones y hacer partícipes a las demás personas de nuestros pensamientos, lo que favorece una adaptación más adecuada al entorno.

Con la conexión entre las emociones y nuestra forma de pensar logramos focalizar la atención en los problemas significativos, recordar eventos emotivos, formar juicios sobre cómo nos sentimos y, en función de nuestros sentimientos, responder de manera diferente ante un mismo problema.

La forma de sentirnos determina los pensamientos subsecuentes, influye en la creatividad y los logros en la escuela, el trabajo y la comunidad; delinea nuestra forma de razonar y nuestra lógica diaria; en adolescentes puede determinar estados emocionales como la alegría o la tristeza, el enojo o la euforia, o bien, el desarrollo de habilidades de reconocimiento, comprensión y regulación de emociones, y de interacción social.

La regulación emocional consiste en identificar, dirigir y manejar emociones –tanto positivas como negativas– de forma eficaz. Existen personas con gran capacidad de percepción emocional pero que requieren de habilidades para su comprensión y expresión libre y respetuosa.

Las personas adultas pueden ayudar a las y los jóvenes para que reconozcan y expresen adecuadamente sus emociones. A continuación se incluye un ejercicio con el fin de que usted iden-

tifique una emoción y, posteriormente, pueda practicarla con su familia o amistades.

Piense en un evento significativo que haya experimentado en los últimos días, si no recuerda alguno en especial, ubique alguno importante en su vida.

Tómese unos minutos para recordar detalladamente e incluso experimentar de nuevo sensaciones físicas como la taquicardia, ruborización, aumento de temperatura corporal, sequedad de boca, etcétera.

Una vez que se haya detenido a experimentar nuevamente ese evento, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintió?
- ¿Lo sintió en alguna parte específica de su cuerpo?
- ¿En dónde?
- ¿Lo manifestó de alguna forma?, ¿cómo fue?
- ¿Cuánto tiempo duró la sensación?
- ¿Se modificó o siempre fue igual?
- ¿Cómo le llamaría a esa sensación?

Algunas emociones son agradables y otras desagradables, se experimentan con distinta intensidad, dependiendo de cada persona, de su edad, género, historia de vida, contexto, expectativas, creencias, e incluso características particulares.

Todos estos elementos dan lugar al reconocimiento de la emoción para facilitar su manejo en la interacción diaria, por ejemplo, cuando nos “desahogamos” al platicar con nuestros amigos, al defender nuestra opinión o al escribir una carta a nuestra pareja.

Aprender a reconocer y a expresar adecuadamente las emociones posibilita un manejo eficaz de acuerdo al contexto: nuestra

reacción de enojo no es igual cuando alguien no respeta la fila al pagar un servicio que cuando le expresamos a nuestra pareja un descontento hacia su impuntualidad.

Usted se ha preguntado, ¿qué tan frecuentemente experimenta una emoción y qué motivos la hacen más intensa?

Ejercicios como este son de utilidad en su vida personal y también sirven para apoyar a otras personas en el desarrollo de esta habilidad.

Regulación emocional

Esta habilidad es un tanto compleja, consiste en moderar o manejar el impacto y la manifestación de la emoción experimentada frente a situaciones intensas, ya sean positivas o negativas, internas o externas.

Se describe como la capacidad para evitar responder de forma afectiva en momentos de escaso control emotivo como en situaciones de enojo, provocación, miedo, angustia, estrés o en aquéllas que pueden ser percibidas como amenazantes para el sujeto. En general, aplica a cualquier emoción, pero sobre todo a las que puedan desbordarse o exijan mayor control.

Entre sentir una emoción y dejarse llevar por ella tan sólo existe una línea divisoria. Regular las emociones implica algo más que simplemente alcanzar satisfacción con los sentimientos positivos y tratar de evitar o esconder nuestros afectos considerados nocivos.

La regulación consiste en percibir, sentir y experimentar nuestro estado afectivo, sin ser abrumado o guiado por la irracionalidad, y sin afectarnos a nosotros mismos o a otras personas.

Alguien que puede regular sus emociones de forma efectiva elige los pensamientos y acciones a los que va a prestar atención para no dejarse llevar por su primer impulso e incluso, aprende

a generar pensamientos alternativos adaptativos para controlar posibles alteraciones emocionales.

La regulación efectiva se expresa con la capacidad para tolerar la frustración y la posibilidad de sentirse tranquilo y relajado ante metas que se plantean como muy lejanas o inalcanzables. En este aspecto, no se puede pasar por alto la importancia de la destreza para regular nuestra automotivación.

El proceso de autorregulación forma parte de la habilidad para valorar nuestras prioridades y dirigir nuestra energía hacia la consecución de un objetivo, afrontando positivamente los obstáculos, mediante un estado de búsqueda, constancia y entusiasmo.

Para poner en práctica la habilidad de regular las emociones, piense en una larga fila en la caja del supermercado. Usted lleva ahí más de 20 minutos, de repente, alguien se forma casi al inicio de la fila, algunas personas que también llevan tiempo formadas empiezan a murmurar que no es justo. ¿Qué piensa en ese momento?, ¿qué siente?, ¿cómo lo siente?, ¿en qué parte del cuerpo lo sitúa? ¿Qué hace?, ¿qué dice?, ¿qué resultados obtiene?

Los pensamientos están estrechamente vinculados con lo que sentimos y hacemos; al modificar alguno de estos factores los demás también se alterarán de alguna manera. En el ejemplo anterior, ¿qué pensamientos serían más funcionales?, ¿tiene más de una opción?, ¿qué pasaría si ocupa unos segundos en respirar profundamente?, ¿podría responder mejor cuando se sienta más tranquilo? Cuando pensamos que estamos “sufriendo una injusticia” reaccionamos a la defensiva, sin darnos cuenta que existen cosas que no están en nuestras manos. No se trata de reprimir o esconder las emociones, únicamente darles cauce de manera favorable para todas y todos. Aunque parezca difícil, es necesario hacer un análisis del costo beneficio y priorizar el equilibrio emocional.

Al realizar el análisis de la situación es preferible que la respuesta sea saludable y ecológica, es decir que nos beneficie de forma individual pero también al entorno. Para resolver estas situaciones cotidianas es importante pensar de modo distinto, si se quiere un resultado distinto. Como veremos más adelante, en el apartado de comunicación asertiva, siempre hay una posibilidad de defender nuestros derechos sin atropellar los de las demás personas, con ello estaremos incidiendo positivamente en una emoción que por sus orígenes o sus impactos se considere como negativa.

Las siguientes preguntas pueden ser de utilidad para reconocer sus emociones y posteriormente regularlas:

- Cuando me enojo es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta....
- Cuando estoy triste es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta...
- Cuando tengo miedo es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta...

Haga lo mismo con otras emociones.

Es conveniente que en ejemplos como éste, apoyemos a las y los jóvenes que están a nuestro alrededor a pensar de manera positiva y asertiva, de tal forma que sus respuestas e interacciones sean efectivas. Recuerde que sólo con la práctica constante lograremos incorporar nuevos hábitos de pensamiento y de actuación.

Ponerse en el lugar del otro

En ocasiones es difícil comprender las emociones de otras personas. Esto se debe a que es complejo identificar y entender los propios sentimientos; para ello se requiere conocer las propias necesidades y deseos, qué cosas, actos o situaciones nos causan determinados sentimientos, qué pensamientos o sensaciones generan tales emociones, cómo afectan y qué consecuencias y reacciones provocan.

Si reconocemos, identificamos y comprendemos los sentimientos de otras personas, lograremos mejores relaciones en nuestro entorno. La empatía se refiere a sentirnos y ponernos en el lugar de otras personas y entender sus sentimientos y motivaciones.

En caso de no reconocer ni comprender el sentimiento expresado por una amistad, resultará difícil comprender por lo que está pasando. Quien nunca haya vivido una ruptura de pareja, quien no haya sido reconocido o valorado por sus familiares o en un trabajo bien hecho o quien jamás haya sufrido la pérdida de un ser querido, realizará un mayor esfuerzo mental y emocional para identificarse con alguna de estas situaciones, aún con el riesgo de no poder entender ese estado afectivo en las y los demás.

¿Alguna vez ha deseado que alguien se ponga en sus zapatos? Pese a lo común de la frase, no es fácil poner en práctica la empatía, por lo que pueden presentarse conflictos de distintas intensidades. En la adolescencia por ejemplo, se da mucha importancia al tiempo que se pasa con los amigos; no obstante, algunos padres ignoran o minimizan la situación y se limitan a regañar y castigar al adolescente por incumplir las normas, dejando de lado la emoción. Asimismo, otras fuentes de malestar pueden ser la falta de oportunidades escolares o laborales, no tener pareja o muchas amistades y otras situaciones sobre las que no se tiene control.

¿En estos casos, qué actitudes serían más convenientes?, ¿se puede mostrar empatía y fomentar apego a las normas al mismo tiempo?, ¿de qué manera?

Entender a las demás personas no significa pensar igual o estar de acuerdo siempre, se trata de conocer sus razones y emociones, a través de la observación, capacidad de escucha y diálogo.

Desarrollar destreza empática implica también aprender que no todas ni todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas; la individualidad orienta nuestras vidas y cada persona presenta distintas necesidades, miedos, deseos y enojos, en función de su género, edad, grupo social de pertenencia, ocupación, etcétera.

Comparta sus emociones en familia. Desde la infancia enseñe a escuchar y entender que el punto de vista propio no es el único. Al ser sensibles ante las ideas, diferencias y emociones de otras personas, enriquecemos nuestra óptica del mundo, fortalecemos nuestros vínculos y facilitamos nuestra vida cotidiana.

Ante las tensiones y el estrés: Aprender a relajarnos

El estrés es una reacción normal del organismo. Implica una activación del cuerpo con elementos emocionales, racionales y conductuales, aunque en exceso o “mal manejado” se convierte en un serio peligro para la salud, las relaciones interpersonales y la integridad personal.

Se entiende por estrés aquella situación en la cual las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta.

Hay dos tipos de estrés: el disfuncional que reduce la capacidad para reaccionar debido a las afectaciones al organismo; y el funcional que ayuda a mantenerse alerta y en condiciones de enfrentar desafíos; la intensidad y la permanencia de la activación originan alteraciones, tanto físicas como psicológicas.

El estrés se produce ante cualquier hecho percibido como amenazante y exige un cambio o proceso de adaptación. Desde

la infancia aprendemos la manera de reaccionar ante él; a lo largo de la vida, existen diversas causas de estrés relacionadas con aspectos internos, propios de los cambios, las características del desarrollo y la personalidad, y aspectos externos como las oportunidades para satisfacer necesidades básicas, sociales, culturales. Muchas causas son dinámicas y pueden modificarse, pero otras, escapan de nuestro control, aunque podemos reforzar habilidades o dotarnos de herramientas para afrontarlas de mejor manera. Este proceso de aprendizaje se mantiene hasta la vida adulta, en la cual las responsabilidades y preocupaciones se modifican.

Es importante hacer un repaso de las fuentes, factores y habilidades o recursos para enfrentar adecuadamente el estrés. Es necesario comprender cómo se construye este proceso en cada uno de nosotros, en las diferentes etapas o circunstancias de vida, de esta forma se lograrán dos objetivos: identificar nuestras fuentes de estrés, manejar las emociones resultantes y ayudar a los y las más jóvenes a lidiar con él.

Los principales factores que pueden generar estrés en la adolescencia son de diferentes tipos y se relacionan con:

- Cambios físicos o psicológicos
- Roles y oportunidades sociales
- Prácticas culturales
- Dinámicas de familia
- Relación con amistades o de pareja
- Desempeño en la escuela, el trabajo o la comunidad

Cambios físicos

Durante la adolescencia se experimenta una serie de cambios fisiológicos distintos en hombres y mujeres como la altura, el peso, la primera menstruación, el crecimiento del vello y de los senos, los cambios faciales y de los genitales, acné, etcétera. En general, los cambios hormonales no sólo obligan a quienes pasan

por esta etapa a enfrentarse a la gama de transformaciones de su cuerpo, sino también a una revolución de emociones y roles sociales que nos exponen al estrés.

En la vida adulta también hay muchos cambios físicos como los corporales propios de la edad y del estilo de vida (aumento de peso, arrugas, en algunos casos caída del cabello, aparición de canas), que pueden ser fuente de estrés.

Le sugerimos que se tome un par de minutos para que recuerde cómo era usted físicamente hace 5 años, hace 10 o hace 15. ¿Qué ha cambiado?, ¿alguna vez ha hecho dietas, ejercicio o algún tratamiento para cambiar su aspecto físico?

Dinámica familiar

Los principales aspectos que pueden provocar tensión familiar tienen que ver con la relación que se establece entre sus integrantes, esto se traduce en tres elementos fundamentales para las niñas, niños y adolescentes:

- El tipo y la calidad de comunicación que se llega a establecer, la escucha, la posibilidad de opinar y participar en las decisiones.
- El vínculo afectivo y su expresión.
- El apoyo de la madre, padre o persona responsable de su cuidado, educación o crianza.

Cuando alguno de estos aspectos se percibe de manera desagradable, amenazante o poco satisfactoria, las personas se someten a sentimientos o sensaciones de estrés. Las decisiones que se toman en torno a seguir estudiando, comenzar a trabajar, formar una familia, permanecer en soltería, casarse, vivir en pareja, tener o no hijos e hijas, quedarse a vivir con la familia de origen, un divorcio,

la llegada de hijos, la muerte de progenitores, entre muchas otras, son situaciones familiares que pueden producir estrés.

Por un instante recuerde cuáles han sido los momentos de su vida en los que ha sentido estrés, ¿qué ha hecho para enfrentar esas sensaciones? Piense en una situación adversa que haya superado, ¿qué haría actualmente ante un hecho parecido?

Amistades

Tener o no amistades y lo que hacemos en ese grupo son también asuntos de preocupación. Sobre todo en la etapa adolescente, estos vínculos son significativos y nos ayudan a definir quiénes somos. El apoyo o los sentimientos desagradables que generan nuestros amigos y amigas pueden experimentarse como muy intensos. A todos nos interesa ser reconocidos, apreciados e incluidos dentro de un grupo.

Establecer y mantener una red social positiva brinda seguridad y reafirma lo que somos y dónde estamos con respecto a otras personas. De ahí la importancia del grupo de semejantes; no tener amistades o no pertenecer a grupos sociales genera estrés, sobre todo en la adolescencia.

También en la vida adulta contar con una red de amistades es importante para sentirnos apoyados en las situaciones difíciles, en actividades recreativas, en la celebración de logros. Los amigos y amigas pueden convertirse en la familia que uno mismo elige.

Recuerde a su mejor amigo o amiga de la infancia o la adolescencia: ¿Cuál es su nombre?, ¿qué hacían juntos?, ¿cuál es la experiencia más agradable que recuerda con esa persona?, ¿actualmente cuenta con alguien así en su vida?

La escuela

En este ámbito se refuerzan y desarrollan los roles sociales de la niñez y la adolescencia, iniciados en el grupo familiar. Se ponen a prueba los logros, habilidades y se establece una jerarquía social de objetivos, proyectos y metas.

Las competencias constituyen un elemento básico para casi todas las actividades de la escuela; en ocasiones, implican un grado de presión para cubrir expectativas de éxito y satisfacción de demandas familiares, académicas, sociales y muchas otras que se establecen en función del género, la edad y la cultura.

En la edad adulta, el trabajo es el equivalente a la escuela. Es el contexto donde las personas experimentamos tensiones frecuentes, tanto por las actividades que realizamos como por la interacción social que tenemos con las personas que fungen como nuestras compañeras, autoridades y colaboradoras. Incluso si se trabaja de forma independiente, la tensión puede provenir de las relaciones con clientes, proveedores y usuarios o de las responsabilidades y decisiones unilaterales.

El trabajo es una actividad social que genera satisfactores, aunque también puede ser fuente de tensión. Las tareas del hogar también constituyen un trabajo que, aunque no es remunerado, implica grandes responsabilidades y puede generar un elevado nivel de ansiedad.

Elija un día de la última semana donde haya sentido mucho estrés. Haga una lista de todas las actividades que pensaba realizar ese día sin seguir un orden específico. Ahora divídalas en dos columnas, una se llamará “urgentes” y la otra “importantes”. Posteriormente señale cuáles pudo lograr. ¿Qué columna tiene más actividades realizadas?, ¿en donde están sus prioridades, en lo urgente o en lo importante? Ejemplo:

Urgentes	Importantes
• Realizar pagos • Llamadas telefónicas • Reportes	• Revisar pendientes • Analizar gastos • Asistir a una junta

Como puede observarse esta persona está enfocada en resolver asuntos urgentes y deja para después los importantes. Es necesario considerar que las actividades importantes que no se realizan, tarde o temprano se convertirán en asuntos urgentes, por lo que es primordial realizar lo importante antes que lo urgente para romper con esta tendencia.

Este ejercicio puede compartirse con hijos, hijas y estudiantes para enseñarles a establecer prioridades en sus actividades diarias.

En las tareas cotidianas se presentan diversas causas de estrés, sobre todo durante la adolescencia, por ejemplo:

- Cumplir con expectativas académicas relacionadas con tareas y rendimiento académico; además de la asistencia puntual a clase.
- Mantenerse a la par de las amistades o compañías con respecto a sus pertenencias y manejo de la libertad.
- Tener situaciones de conflicto con personas cercanas (familiares, amistades, compañeros).
- Ambiente escolar donde la violencia entre pares es común.
- La adaptación a una escuela nueva por cambio de domicilio.
- Tener padre o madre que consume alcohol, tabaco u otras drogas y no saber qué hacer.
- Experiencias poco satisfactorias o “injustas”, debido a la asignación social y apropiación de roles de género.

- Manejar y adaptarse a cambios importantes en la familia como el nacimiento de un hermano o hermana, la muerte o separación de los progenitores, la migración, etcétera.
- Enfermedad de algún integrante de la familia.
- Presentar algún examen en la escuela y temor a reprobación.
- Expulsión o castigos en la escuela.
- Frustración respecto a su aprendizaje.
- Vandalismo en la comunidad.
- Pérdida o separación de una amistad.
- Embarazos no deseados.
- Rechazo por parte de un grupo al que se desea pertenecer o de una persona que se percibe como atractiva.
- Una nueva relación de pareja.
- Incertidumbre sobre el futuro.
- Conflicto por la toma de decisiones importantes en la vida.
- Consumo de alcohol u otras drogas.
- Relaciones violentas con la pareja, familia o amistades.
- Exclusión social y falta de oportunidades en materia de educación, vivienda, empleo, servicios médicos y recreación.
- Temor de amenazas ambientales, como condiciones de delincuencia en la colonia en que se vive.
- Ausencia de expectativas, retos o planes de vida.
- Cumplir con los estándares socialmente asignados a hombres y mujeres.

La lista anterior puede ser un referente para identificar y entender lo que origina estrés entre personas cercanas, sobre todo cuando hacemos referencia a la infancia, la adolescencia y la juventud.

Cabe enfatizar también que las fuentes de tensión, los recursos para afrontarlas y las reacciones que tenemos son diferentes en hombres y en mujeres, desde la normativa social que marca lo que culturalmente se debe cumplir.

Por ejemplo, a una mujer le puede generar estrés la relación que se establece con otras personas en el noviazgo, las amista-

des, la familia; también puede intentar cumplir con estándares de belleza y de feminidad, así como cubrir funciones destinadas a las mujeres como el cuidado de los hijos, la crianza familiar y la transmisión de valores. Ante esta presión, es posible que exprese sus emociones mediante el llanto, la molestia y la desesperación o recurriendo al consumo perjudicial de tabaco y alcohol para ser aceptada en un grupo, en un antro, en un trabajo.

Los hombres, por su parte, pueden estar más preocupados por confirmar su masculinidad en el grupo de pares (amistades, compañeros) y en el mundo que les rodea, recurriendo con mayor frecuencia a expresiones como la ira que puede llegar a ser violencia y también, al uso y abuso de alcohol y otras drogas para demostrar que “es muy hombre”, que ha dejado de ser niño para convertirse en adulto. Ingerir sustancias psicoactivas suele emplearse como forma para “calmar” el estrés aunque también para “evitarlo”, aunque sabemos que es una evasión temporal o que posteriormente ocasionará más problemas y presiones de los que se intenta resolver.

Ahora que ha revisado la lista de fuentes o posibles causas de estrés le sugerimos que haga una lista similar pero acorde a su género y etapa de vida.

Indicadores de estrés

Las manifestaciones o indicadores del estrés son diversos en función de nuestras características personales y los recursos sociales con los que contamos para enfrentarnos a las adversidades.

a. Señales físicas

- Palidez o piel ruborizada
- Manos frías
- Dientes apretados
- Temblar

- Ojos dilatados
- Puños apretados
- Corazón acelerado
- Músculos tensos
- Falta de aire
- Nudos en el estómago
- Boca seca
- Dolores y molestias
- Apartarse de las demás personas
- Dificultad para concentrarse
- Dificultades para dormir
- Cansancio inusual
- Falta de apetito
- Comer demasiado

b. Señales emocionales

- Llorar
- Ira o enojo
- Desesperación o ansiedad
- Molestia o incomodidad
- Incapacidad para tomar decisiones
- Preocupación
- Alteración, desconcierto o excitación
- Dolor o vergüenza
- Actitud desafiante
- Nerviosismo
- Tensión

c. Señales psicológicas o mentales

- Pensamientos negativos
- Sentir que las cosas son completamente correctas o totalmente incorrectas
- Pensamientos o actos de autolesión

Es muy importante que las personas adultas que rodean a las y los más jóvenes puedan escucharlos y conocer su opinión para favorecer la toma consensuada de decisiones, el desarrollo de las potencialidades personales y la promoción de la participación infantil.

Respuestas ante el estrés

La disminución de la concentración, la memoria y la energía son algunas de las manifestaciones iniciales al estrés, que en caso de continuar, evolucionan a indicadores de mayor impacto en las actividades y las funciones cotidianas.

El estrés se encuentra estrechamente relacionado con enfermedades crónico- degenerativas, respiratorias, cardiovasculares, accidentes, malestar emocional, dificultades para relacionarnos con otras personas y en general, con el desempeño incorrecto de las actividades cotidianas.

Por lo anterior, es necesario promover, enseñar y reforzar estrategias, además de brindar información relacionada con el manejo o afrontamiento de la tensión. También es de suma importancia aprender a reducir las presiones para prevenir los riesgos y daños asociados. Aspectos como la violencia, las conductas sexuales de riesgo y el consumo de sustancias psicoactivas en muchos casos son consecuencia de un estrés acumulado y mal manejado.

Cuando hay tensión se puede responder mediante conductas negativas, que a su vez, generarán más estrés y, por consiguiente, una cadena de conductas poco funcionales que provocan malestar general.

Respuestas negativas ante el estrés	Respuestas positivas ante el estrés
• Negar o huir de la situación • Mantenerse en una actitud destructiva • No comer o comer demasiado • Fumar • Usar alcohol u otras drogas • Rendirse • Discutir o pelear • Destruir objetos • Sabotear el esfuerzo de otra persona • Proyectar sentimientos como enojo o desprecio hacia otras personas • Maldecir a la gente • Culparse a sí mismo o a otras personas • Ejercer violencia	• Ir a caminar, hacer ejercicio para “quemar” el exceso de energía • Escribir un diario o leer un libro • Practicar un pasatiempo saludable, asignar tiempo para la recreación y el entretenimiento • Encontrar consuelo en creencias religiosas • Reír • Hablar con una amistad u otra persona cercana a quien se le tenga afecto para solicitar apoyo • Buscar información que ayude a solucionar la situación • Hacer una lluvia de ideas en torno a las alternativas ante el problema • Pensar con anticipación y formular un plan; programar tiempos y actividades y cumplirlos • Reconocer el estrés antes de que se incremente • Practicar estrategias para la relajación, por ejemplo, yoga, meditación, respiración profunda, etcétera • Comer saludablemente • Dormir lo suficiente • Detenerse o buscar un tiempo en silencio • Aprender de las situaciones difíciles

Las personas adultas pueden facilitar el desarrollo de habilidades para el manejo o afrontamiento del estrés entre la población infantil o juvenil.

La manera más efectiva de enfrentarse a este padecimiento es tratar de evitar que surja, pero si no puede prevenirse, se pueden poner en práctica algunas recomendaciones para reducirlo:

- No trabajar más de diez horas al día.
- Descansar entre actividades o tareas.
- Dormir de 7 a 8 horas al día.
- Escuchar música.
- Practicar un pasatiempo creativo.
- Realizar ejercicio con regularidad.
- Evitar el uso de drogas (alcohol, tabaco y otras) y medios artificiales utilizados para tratar de aliviar el estrés.
- Dedicar uno o dos días a la semana para descansar.
- Realizar revisiones médicas de manera periódica.
- Expresar los sentimientos de manera libre y abierta, sin violentar a las demás personas.
- Platicar los problemas con alguien de confianza.
- Pedir ayuda de forma adecuada cuando se requiere.
- Planear nuestras tareas y objetivos.
- Realizar una actividad a la vez.
- Establecer un orden de prioridades.
- Dedicar tiempo a actividades como caminar, hablar, comer, descansar, entre otras.
- Buscar la negociación en discusiones y conflictos.
- Manejar adecuadamente los resentimientos.
- Concentrarse en el presente.
- Definir metas reales y alcanzables.
- Evitar cambios bruscos en nuestra vida.
- Confiar en nosotros mismos y en las demás personas.
- Disfrutar la vida de forma saludable.

Ejercicios para el manejo del estrés

La clave para el manejo de emociones consiste en saber desarrollar e implementar una serie de estrategias para el afrontamiento de situaciones adversas. Es posible realizar algunos ejercicios que nos ayuden a reducir o afrontar de forma positiva el estrés que afecta nuestro bienestar físico y mental. Existen dos estrategias generales disponibles para controlarlo:

- Como primera opción tenemos que revisar, rechazar o, si es factible, eliminar las causas del estrés, aunque es difícil incidir en aspectos del entorno que pueden ser el origen del problema.
- Buscar alternativas para expresar nuestra opinión y que sea tomada en cuenta.

Los ejercicios de relajamiento y meditación o las actividades deportivas o recreativas son recursos exitosos para manejar y reducir el estrés. Asimismo, tienen un efecto benéfico en nuestro cuerpo y salud mental.

Además de ser agradables, permiten “descansar la mente”, reducir o aliviar padecimientos producidos por el estrés, incrementar la energía física, lograr mayor concentración en las actividades que así lo requieren; facilitan la resolución eficaz de distintos problemas y contribuyen a experimentar mayor satisfacción con nuestro entorno social, específicamente en aspectos relacionados con la familia, las amistades, compañeras y compañeros de trabajo o escuela.

También se pueden sugerir ejercicios de respiración: cuando ésta se controla, la intensidad de la emoción que provoca una alteración puede disminuir. Es uno de los procedimientos para controlar la ansiedad, la angustia, el enojo y otras emociones. Es posible que lo que provocó el sentimiento no se vea tan complicado después de unas cuantas respiraciones profundas; se experimentará tranquilidad y mayor dominio de la situación.

Cuando se inhala de manera profunda y se exhala lentamente se experimenta un estado de relajamiento. Cuando nos sentimos estresados tendemos a respirar de forma rápida, superficial y descontrolada.

Otro aspecto que puede ayudarnos a manejar el estrés y en general todas las emociones negativas es el uso eficaz de nuestro tiempo. Las actividades que realizamos cuando no estamos en la escuela o en el trabajo podrán influir en nuestras emociones o en el grado de estrés que experimentamos.

Como personas adultas podemos promover e incluso organizar actividades que permitan a las personas más jóvenes hacer un mejor uso de su tiempo, fortalecer relaciones amistosas, familiares y escolares, reducir el estrés y mantener un estado de bienestar y convivencia armónica.

El ejercicio también es un medio de relajamiento; además, puede regular y producir estados de salud mental y física. Si se logra integrar a las y los adolescentes a un programa de entrenamiento físico, esas actividades no sólo tendrán un efecto a corto plazo (como disminuir el estrés); a largo plazo, también fortalecerán la autoestima, promoviendo de forma gradual el bienestar y la capacidad para afrontar de forma más efectiva las situaciones de tensión.

Se recomienda realizar ejercicios de flexibilidad o estiramiento; aeróbicos, como caminar, trotar, nadar, andar en bicicleta, patinar, remar, brincar, bailar, subir y bajar escaleras o un banco; deportes que involucran carrera, como baloncesto, tenis y fútbol, además de actividades físico-recreativas.

Es fundamental que primero practique los ejercicios y después los recomiende a las personas con quienes tiene contacto. Se sugiere que al término de estos ejercicios se promuevan discusiones de reflexión. Es importante que se identifiquen los cambios que generaron bienestar.

¿Cómo hablar sobre la importancia de aprender a reconocer y manejar emociones, y de su efecto en situaciones riesgosas?

Experimentar es una vía de aprendizaje eficaz, sobre todo en la etapa adolescente. Aprender a partir de uno mismo tiene efectos más significativos.

Las siguientes reflexiones se dirigen a adolescentes, aunque antes de proponerlas a alguien, se debe hacer una reflexión personal de cómo usted o alguien cercano ha enfrentado estas experiencias:

- “Consumir drogas puede empañar tu mente o confundirte, provocando que hagas cosas que normalmente no harías. Recuerda: es posible que quedes embarazada o te infectes de una enfermedad transmitida sexualmente, aún si sólo en una ocasión tienes sexo sin protección”.
- “Algunas veces nos sentimos confundidos, al grado que permitimos que otros tomen decisiones por nosotros, llegando incluso a hacer algo que en realidad no queríamos, como probar drogas o participar en una riña.”
- “En ocasiones sentirnos confundidos o demasiado estresados puede traer como consecuencia que fumemos o bebamos alcohol, pensando que nos vamos a sentir mejor. Pero los efectos de las drogas pueden hacer que no pensemos claramente y que seamos víctimas de violencia física, sexual o emocional.”

La confusión y la desesperación pueden llevarnos a hacer cosas poco pensadas o sin planeación que repercuten en nuestro bienestar general. Un ejemplo puede ser la falsa idea de que se pueden perder amistades por no cumplir con lo que ellos esperan; ante esto, hacemos lo que dicen, creyendo que así ganaremos su cariño y aceptación. Las amistades en ocasiones ejercen presión para que hagamos ciertas cosas con las que no estamos de acuerdo. Es importante recordar que las amistades verdaderas nos aceptan como somos y respetan nuestras ideas.

Es importante fomentar en los y las jóvenes cercanos la identificación de sus propios sentimientos y emociones respecto a determinados temas; ese es el primer gran paso para saber cómo enfrentarse a la presión de las amistades. Está bien querer disfrutar de la adolescencia y divertirse lo más que se pueda, aunque también es necesario el respeto a uno mismo y a las demás personas, al cuerpo y a las creencias propias, de forma que se logre decir “no quiero” cuando sea conveniente y se incorporen estilos de vida más saludables.

Al reconocer y controlar la emoción que se experimenta, es más difícil tomar decisiones erróneas o que alteren el bienestar físico y mental, como tener conductas sexuales de riesgo o tomar decisiones relacionadas con violencia de cualquier tipo y la experimentación con sustancias adictivas que con el tiempo ocasionan una serie de problemas.

De forma general, puede plantear a sus hijas, hijos u otros jóvenes, algunos aspectos que les ayudarán a controlar o reducir el estrés, practíquelos:

- Hacer ejercicio con regularidad y comer saludablemente.
- Evitar el exceso de cafeína, ya que aumenta la ansiedad y la agitación.
- Evitar el uso de drogas tanto lícitas (tabaco y alcohol) como ilícitas (mariguana, cocaína, anfetaminas).
- Aprender y practicar ejercicios de relajación, como respiración profunda y técnicas de relajación muscular.

- Identificar y expresar asertivamente nuestros sentimientos.
- Evitar pensar o hablar de forma negativa de uno mismo.
- Escuchar música, conversar, dibujar, escribir o pasar un rato con una mascota.
- Establecer grupos de amistades que nos hagan sentir aceptados y queridos, sin exponer nuestro bienestar.

El siguiente ejercicio de relajación lo puede realizar cualquier persona para disminuir el estrés a través de la respiración.

Antes de comenzar la práctica de estos ejercicios de relajamiento es importante buscar un lugar tranquilo, confortable, ventilado y solitario.

1. Adopte una postura cómoda.
2. Puede recostarse boca arriba, con las piernas derechas y separadas, los brazos a los lados y las palmas abiertas.
3. Concéntrese en su respiración. Al tiempo que cierra los ojos, comience a inhalar y a exhalar de forma lenta y profunda. Se deberán hacer de cuatro a seis series de cinco inhalaciones y exhalaciones seguidas.
4. Al concluir, escriba cómo se siente y si notó diferencias antes y después del ejercicio.

A continuación le sugerimos otras alternativas en las que se contrastan espacios de relajación y contracción muscular de manera progresiva; es importante seguir la secuencia que se propone:

1. Colóquese de manera cómoda y siga las indicaciones:
2. Tome aire, tense las plantas de los pies. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje las plantas de los pies. Respire profundamente una vez.
3. Tome aire, tense las piernas hasta las rodillas. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje las piernas. Respire profundamente una vez.

4. Tome aire, tense los muslos. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje los muslos. Respire profundamente una vez.
5. Tome aire, tense el vientre. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje el vientre. Respire profundamente una vez.
6. Tome aire, tense los glúteos. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje los glúteos. Respire profundamente una vez.
7. Tome aire, tense el pecho. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje el pecho. Respire profundamente una vez.
8. Tome aire, deje caer la cabeza y tense el cuello. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje el cuello. Respire profundamente una vez.
9. Tome aire, apriete los puños fuertemente hasta sentir la presión de los brazos.
10. Tome aire, tense todos los músculos del cuerpo. Cuente del uno al seis, suelte el aire y relaje los músculos. Respire profundamente una vez.

Antes de sugerir cualquier actividad es fundamental que usted las incorpore a su vida cotidiana. Recuerde que usted es un modelo de conducta para las personas más jóvenes.

CAPÍTULO 2

AUTOESTIMA



CAPÍTULO 2: AUTOESTIMA

El término autoestima se ha utilizado de manera coloquial y se ha simplificado dando lugar a confusiones. Generalmente se emplea con propósitos comerciales asociados con expectativas de imagen y estereotipos sociales ligados al género. Se promueven, por ejemplo, imágenes de delgadez extrema, juventud, moda, estándares de belleza, estatus, etcétera, que en ocasiones en nada corresponden con la realidad y que generan una serie de prejuicios y frustraciones personales, ante la imposibilidad de cubrir las expectativas atribuidas a los hombres y mujeres “exitosos”. Además, estas percepciones equivocadas pueden legitimar formas de discriminación, violencia y exclusión social.

Algunos mensajes mediáticos transmiten una idea errónea sobre cómo “mejorar la imagen”, con lo cual se llega a provocar en las personas trastornos alimenticios y la adopción de conductas ajenas a nuestra cultura. Si no se tiene la suficiente información o una actitud crítica, la publicidad influye en las ideas, creencias, valores, conductas y relaciones.

En estos casos, quienes viven su infancia o juventud, están más expuestos a la influencia de la publicidad y modifican, si no cuentan con juicio crítico o un buen consejo, su conducta habitual con la ilusión de obtener beneficios. Con frecuencia niños, niñas, adolescentes y jóvenes se enfrentan con una realidad distinta, donde lo prometido no siempre corresponde con la experiencia real. Este tipo de mensajes contradictorios pueden afectar nuestras emociones e impactar en la autoestima.

El adecuado desarrollo del autoconcepto y la autoestima constituye una de las diez habilidades para la vida que nos llevan a tener una imagen más objetiva de nuestras capacidades y desempeño en diversas áreas; también nos permite reforzar aquellas competencias que podemos explotar aún más.

Las creencias distorsionadas sobre las propias capacidades pueden reflejarse en problemas emocionales y de conducta, y provocar comportamientos antisociales, dificultad para adaptarse a nuevas situaciones, sentimientos de indefensión, sobreprotección, miedo al fracaso y desesperanza.

La percepción propia implica conocerse, hacerse responsable de la salud física y mental, cuidar el cuerpo, y hacerse cargo de las emociones, valores, creencias, decisiones, derechos y oportunidades.

Este conocimiento se relaciona de manera directa con lo que comúnmente llamamos autoimagen, que como se verá más adelante, se desarrolla desde etapas tempranas de la vida. La autoimagen se ve influida por los ideales que nos plantean en la infancia acerca de lo que se espera de nosotros como hombres o mujeres, y actuamos en función de las características o prejuicios en torno a ese ideal, así como en los medios para alcanzar ese objetivo.

La autoimagen objetiva y realista se relaciona con el desarrollo de una autoestima positiva. Si una persona descubre que tiene facilidad para realizar actividades deportivas, y éstas son reconocidas, se generará un sentimiento de confianza y seguridad que contribuirá a la exploración de otras habilidades. Por ello, la familia y la escuela son fundamentales en el desarrollo de la autoestima, en el aprovechamiento de las oportunidades que están a nuestro alcance y en la señalización de aquellos aspectos irreales o ajenos a nuestro control.

Autoconocimiento: Reconocerse a uno mismo

El autoconocimiento es la habilidad de explorar dentro de uno mismo e identificar todos los elementos que integran nuestro ser; implica considerar ideas, opiniones, convicciones, sentimientos, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos, proyectos y limitaciones. Conocerse también supone

construir sentidos acerca de nosotros, las demás personas y el mundo en que vivimos.

El autoconocimiento conlleva saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, las alternativas ofrecidas por el Estado y las perspectivas limitadas o fuera de nuestro alcance. Esto permite tener claridad sobre el proyecto de vida que se quiere emprender y desarrollar las competencias necesarias para lograrlo. Conocerse es el soporte de la identidad para comportarse con autonomía (OMS, 2012).

En la construcción del autoconcepto se involucran diversos factores, como la autoaceptación y la autoconfianza. La primera se refiere a reconocer objetivamente tanto las capacidades y habilidades personales, como las limitaciones, debilidades y obstáculos; además de discernir las características que se pueden modificar y reconocer aquéllas que no pueden cambiarse. La autoconfianza se manifiesta en la seguridad que tenemos en nosotros mismos, en la convicción sobre las capacidades personales para afrontar riesgos y dificultades. Si una persona tiene escasa autoconfianza, mostrará inseguridad, indecisión, sentimientos de incapacidad, impotencia, miedo extremo a equivocarse, culpabilidad y angustia o depresión.

El autoconocimiento se relaciona de manera directa con lo que comúnmente se denomina imagen de uno mismo o autoimagen. Comienza a desarrollarse desde etapas tempranas de la vida y se refuerza con la socialización en la familia, la escuela, el trabajo, las amistades y la comunidad. Simultáneamente, la autoimagen se ve influida por los ideales culturales de la masculinidad en los hombres y de feminidad en las mujeres, planteados desde la infancia en torno a lo que se piensa se quiere ser en el futuro, y el comportamiento que se debe tener.

La autoimagen se refiere a la concepción que se tiene acerca de cómo percibimos y sentimos nuestro cuerpo y también cómo se cree que otros nos ven. Hay personas que están conformes con su aspecto físico y quienes se evalúan como poco atractivas; por

esta razón, la autoconfianza y la seguridad son parte esencial del autoconcepto.

El grupo familiar, como primer espacio de socialización, influye en la imagen corporal desde el nacimiento: los abrazos, las palabras, las miradas, la ropa, entre muchos otros aspectos, son fundamentales para que según su género, una niña o niño se sienta querido y aceptado. La relación afectiva que la familia establece con las y los menores de edad da lugar a la construcción de sentimientos de confianza y seguridad, o por el contrario, a la ausencia de estos. Cabe destacar que la responsabilidad no es exclusiva de la familia, influyen los medios de comunicación, la escuela y la comunidad, agrupaciones que establecen y promueven una normatividad social sobre lo que se espera deben cumplir las personas, como hombres y mujeres, hijos o hijas de familia, estudiantes, padres y madres, etcétera.

Aun con los condicionamientos externos, aquellas personas que desde su niñez reciben mensajes positivos se sentirán amadas y valoradas, cuidarán su salud y su integridad, y tendrán menos posibilidades de involucrarse en conductas negativas o destructivas, como el uso de alcohol, tabaco u otras drogas. Si no tienen un concepto objetivo y positivo de sí mismas, es posible que se formen una autoimagen distorsionada o negativa. La baja autoestima puede ocasionarles estados emocionales de depresión, estrés y ansiedad. La preocupación excesiva por la imagen y la sensación de no tener la suficiente aceptación, impide a la persona presentarse a sí misma de forma confiada y entusiasta, lo que favorece la discriminación y la exclusión social.

El grupo familiar, la escuela y los medios de comunicación tienen la importante tarea de transmitir ideas, valores y estereotipos sobre el cuerpo, la imagen y el autocuidado. Su papel es fundamental para promover representaciones sociales e influir en las sensaciones, emociones, sentimientos y afectos que se generan al reflexionar si se cumple o no con los “estándares sociales”.

La relación entre autoimagen e ideal de sí mismo refleja la autoestima, que a su vez se manifiesta en niveles de confianza individual, motivación y experiencia para obtener resultados satisfactorios en los diversos aspectos y situaciones de la vida diaria.

En síntesis, la autoestima se define como la evaluación global que cada quien tiene de sí mismo, es decir, el grado de satisfacción personal. Implica tener confianza en la capacidad de compartir afecto sin distinciones, mostrar disposición a ser amados y reconocidos por nuestras virtudes, y aceptar nuestras diferencias con las demás personas, sin dejar de lado nuestra singularidad. La adecuada autoestima supone una evaluación objetiva, real, optimista, creativa y propositiva de las características propias, y plantea el cumplimiento de los siguientes puntos:

- Libertad para expresarse, ser escuchado y tomado en cuenta.
- Respeto y tolerancia a la dignidad humana.
- Tener buena opinión de sí mismo.
- Sentir confianza en nuestro valor como personas.
- Mantener una actitud positiva.
- Estar satisfecho consigo mismo la mayor parte del tiempo.
- Plantearse objetivos realistas.

Durante la infancia, la juventud y la adultez nos beneficiamos al mantener relaciones armónicas con las demás personas, y consideramos los hechos y los pensamientos positivos adquiridos en las distintas etapas y momentos de la vida.

La autoestima está influida por las relaciones afectivas que establecemos con la familia, los vecinos, docentes, amistades y otras personas con quienes interactuamos constantemente y, sin duda, por otros aspectos externos que a veces resultan ajenos a nuestro control (acceso a vivienda, empleo, escuela; servicios de salud y oportunidades recreativas, inseguridad social, etcétera); además está determinada por cuestiones internas (estados de ánimo,

cambios físicos y hormonales, aptitudes). A medida que la persona adquiere mayor autonomía y confianza en sí misma, la autoestima se va constituyendo como una construcción personal que se complementa con otras habilidades para la vida.

Para reforzar una imagen positiva y fortalecer la autoestima, es necesario desarrollar un pensamiento crítico (mismo que se revisará en el siguiente capítulo). Como se mencionó inicialmente, los medios de comunicación y la sociedad hacen especial énfasis, en el caso de las mujeres, de la belleza física, generando estereotipos de personas con aspectos poco comunes o con una imagen “ideal” difícil o imposible de obtener, lo que puede producir inseguridad si no se poseen tales características corporales. Promover la aceptación, la autovaloración y el autocuidado son elementos indispensables para construir un autoconcepto positivo que favorezca la autonomía y el bienestar.

Algunas recomendaciones para fomentar en su familia la aceptación y el autocuidado son:

- Reflexionar sobre los ideales y las realidades de ser hombre y ser mujer en nuestra sociedad.
- Promover el respeto a la diversidad y tolerancia hacia las diferencias.
- Implementar en la dieta familiar una alimentación balanceada.
- Reforzar hábitos de higiene personal, tales como bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, establecer horarios para hacer la tarea, para dormir, etcétera.
- Enseñar a los más jóvenes a aceptarse tal y como son física y psicológicamente, evitando comentarios negativos acerca de su cuerpo, su aspecto o su persona en general.
- Fomentar en la familia, la práctica de algún deporte destacando la importancia que estas actividades tienen para mantenernos saludables.
- Contribuir al desarrollo de una imagen positiva de sí mismo,

asegurándose de lucir bien pero sobre todo de sentirse saludable.

- Hablar abiertamente con los hijos e hijas sobre los riesgos que implica el uso de drogas, enfatizando los daños y consecuencias que estas sustancias pueden causar en su imagen.
- Fomentar espacios para la expresión de las opiniones y el ejercicio de nuestros derechos y responsabilidades.

El autoconocimiento implica dos dimensiones:

- La dimensión cognitiva o del conocimiento de la persona se refiere a las distintas concepciones, representaciones u opiniones que se tienen sobre uno mismo. Este tipo de ideas aluden a las habilidades, capacidades y valores que se atribuyen a una persona con base en su género y vivencias pasadas. El autoconocimiento nos ayuda a elegir objetivos y a hacernos responsables del autocuidado de la salud.
- La dimensión evaluativa se refiere al valor que nos atribuimos a nosotros mismos, con base en estándares externos y en nuestro contexto. Corresponde al hecho de amarnos o no, de apreciarnos o despreciarnos, y al impacto que estos componentes tienen sobre nuestro bienestar. Cada etapa de la vida es un buen momento para fortalecer el autoconocimiento y constituirlo como un factor protector para evitar el consumo de drogas y otros riesgos.

La autoestima paso a paso

Como se mencionó con anterioridad, el desarrollo de la autoestima comienza desde el vientre materno (con las expectativas o la planeación que se generan en torno al nacimiento de la persona) y continúa en la primera infancia mientras se establece un vínculo amoroso, una relación de afecto con los padres y madres (en caso de que haya ambos progenitores) u otros responsables de crianza.

Desde la infancia, los estereotipos, las experiencias sociales, así como los éxitos, las decepciones y los vínculos más cercanos, influyen en la construcción de la autoestima. Una autoestima positiva es esencial para el desarrollo armónico; sin embargo, ésta no es lineal ni se trata de una situación simplista de estímulo y respuesta. El papel de la familia es fundamental para la construcción de una autoestima favorable en los primeros años de vida del ser humano, sin dejar de lado, por supuesto, las influencias y la normatividad social imperante en el entorno.

Un ambiente familiar (y cultural) violento, con escasas muestras de afecto, comentarios que rechazan o devalúan a la persona, genera confusión emocional que, por lo regular, da lugar a la repetición de estos patrones de conducta y al desarrollo de un autoconcepto y valores desfavorables.

Del nacimiento a los 18 meses

En el primer año y medio de vida, las personas pasan casi todo el tiempo en contacto y reconocimiento de quienes las cuidan; se familiarizan con su ambiente, hacen patentes sus necesidades y esperan que sean satisfechas de manera casi inmediata. Estas expectativas desempeñan un papel esencial en el desarrollo de la autoestima, pues los niños y niñas aprenden durante este tiempo que son diferentes de sus progenitores y de otros familiares, que son importantes, tienen derechos y que sus necesidades son consideradas.

Durante el embarazo y los meses posteriores al nacimiento se establecen vínculos de afecto o de desaprobación con los progenitores. Criadores y recién nacido interactúan en los momentos de cambio de ropa, alimentación y juego. Estas primeras ligas emocionales son piedra angular de una buena autoestima y de futuras relaciones sociales.

En la medida en que se va descubriendo el entorno, la persona guarda recuerdos y experiencias para el porvenir. En términos

simples, a cada recuerdo y vivencia, se asocia un sentimiento o emoción. Cuando se comunican las necesidades y son satisfechas, se descubre la posibilidad de influir en el ambiente. Durante la infancia se requiere la presencia constante, la confianza y la atención de la madre y del padre, mientras se observa, explora y se comprende el lugar donde se vive.

Las respuestas positivas de los y las responsables del cuidado, educación y crianza, ayudan a la persona a percibir si su entorno es seguro y factible de exploración o modificación. A esta experiencia se le llama sentimiento de eficacia personal. La confianza que un infante tiene en su capacidad de lograr su propósito desempeña un papel importante en la construcción de la autoestima, en tanto que se adquiere o refuerza una autoimagen positiva al satisfacer logros personales.

De los 10 a los 12 meses aproximadamente, se inicia la comunicación activa de sensaciones y sentimientos. La capacidad de transmitir emociones va a la par de la autorregulación de éstas. Esta cualidad se aprende observando a otras personas y modulando las expresiones emocionales en relación con la madre, el padre, abuelos, tías y todas aquellas figuras que se erigen como modelos de identificación.

El aprendizaje de las expresiones emocionales ayudan a adquirir habilidades sociales; por ejemplo, a expresar alegría y a ejercitar la paciencia cuando se trata de esperar la llegada de familiares ausentes.

De acuerdo con estas reflexiones, los padres, madres y otras personas responsables del cuidado de la infancia constituyen la influencia más importante y significativa en la adquisición de la autoestima y en el bienestar que los hijos e hijas vayan a tener en el futuro. En ellos y ellas recae la tarea de transmitir y enseñar aceptación, aprecio y amor, responsabilidad que nunca deja de tener grandes influencias externas como parte de un proceso integral de socialización e intercambio con el entorno.

De los 18 meses a los 3 años

Esta etapa del desarrollo se caracteriza por la necesidad de explorar el entorno físico y conocerlo más detalladamente. En la medida en que se va descubriendo el ambiente se va fortaleciendo la autoimagen, con base en la identificación de habilidades y capacidades para transformar el medio. A esta edad se entiende que los actos tienen consecuencias directamente relacionadas (aunque no siempre determinantes).

Los niños y niñas empiezan a aprender que hay reglas que respetar y también consecuencias, cuando el comportamiento no es el esperado por el padre, madre u otros cuidadores.

En términos generales, quienes son responsables de crianza tienen la tarea de establecer normas con límites realistas y flexibles, acordes al contexto social. Desde ese momento, las reglas son importantes en tanto que van dirigidas a promover un ambiente seguro en donde la infancia pueda continuar la exploración de su entorno. Las reglas de conducta tienen la intención de establecer las bases para el autocontrol, habilidad indispensable para la prevención de riesgos y problemáticas personales.

El desarrollo del sentido social que se gesta desde los primeros meses de vida es muy importante para adquirir las habilidades necesarias para percibir aceptación, valor e identidad social. Las niñas y los niños evalúan su capacidad para realizar una tarea siempre en relación con las reacciones de las personas más cercanas. Si se sienten reconocidos por sus aptitudes y reciben el apoyo necesario desarrollan un sentimiento de realización, eficacia y estima.

La etapa preescolar

En edades preescolares, los niños y niñas adquieren mayor autonomía, a partir de las relaciones que establecen con sus pares, progenitores y otras personas adultas distintas a la familia.

También se refuerzan competencias para realizar otras actividades como correr, saltar y desarrollar juegos más complejos; de igual manera, se adquieren destrezas para utilizar objetos que previamente no se podían manejar con facilidad o precisión. Se desarrollan habilidades cognitivas y un lenguaje más variado que permite expresar de forma más adecuada nuestras ideas. La capacidad de asombro es una de las principales características de esta etapa. Otro aspecto relevante es la facilidad para imaginar y fantasear, lo que favorece y amplía la comprensión del entorno.

En esta edad se enfrentan situaciones que demandan mayor control de las emociones; es importante que el padre y la madre orienten la expresión de la frustración y otros sentires similares, con formas socialmente aceptables para evitar conductas violentas. El enojo es una emoción natural, recordemos que no hay emociones buenas ni malas, lo que afecta es su impacto desmedido, por lo que debe promoverse su expresión y manejo positivo.

En esta etapa, los y las infantes se enfrentan a la separación de las figuras parentales por asistir al plantel preescolar y se establecen rutinas con personas externas al hogar. La seguridad y confianza que se proporcionó previamente serán fundamentales para que esta transición sea sencilla para quienes integran la familia.

Las habilidades adquiridas en la escuela están estrechamente relacionadas con la autoestima, permiten la realización de nuevas actividades con mayor precisión, responsabilidad y seguridad. Gracias a estas capacidades los niños y niñas se perciben como personas más positivas, satisfechas de las situaciones a las que se enfrentan y mucho más optimistas.

Recordemos que las dificultades en el desarrollo de la autoestima pueden reflejarse en escasa autoconfianza, dependencia de otras personas y poca tolerancia a la frustración. La autoestima se construye de manera dinámica a lo largo de la vida; y siempre es buen momento para reforzarla.

Existen situaciones adversas que influyen en el desarrollo de la autoestima, como el estrés, divorcio de los padres, muerte de una

persona querida y otras cuestiones relacionadas al acceso a servicios públicos o satisfactores sociales. Estos eventos pueden afectar el equilibrio emocional y la autoestima, sin embargo, el apoyo y la cercanía de la familia incide en el restablecimiento emocional.

El tipo de educación que se transmite desde la casa también es un componente fundamental en el desarrollo psicosocial. Diversos enfoques coinciden en que existen cinco estilos de crianza:

- a. **Autoritario.** Se caracteriza por ejercer un control rígido, minucioso y excesivo. La comunicación es escasa, por lo que las reglas se perciben como “mandatos” incuestionables. No se toman en cuenta los deseos de los y las integrantes de la familia, ni sus circunstancias, particularidades y contextos. En la afectividad recurren poco a los halagos y son poco empáticos con los estados de ánimo.
- b. **Permisivo.** En este estilo, la falta de normas y límites es evidente. No existen reglas claras sobre las tareas y hábitos en el hogar, ante esta ausencia, los padres acceden fácilmente a los deseos de las y los hijos. Puede confundirse con estilo democrático, sin embargo, la escasez de límites conlleva a un insuficiente desarrollo moral y carencia de autocontrol.
- c. **Sobreprotector.** La excesiva preocupación por el bienestar de los hijos e hijas, por parte de uno o ambos padres, evita que desarrollen habilidades para afrontar eficazmente la adversidad, dando lugar a sentimientos de inseguridad, baja autoestima, inmadurez y dificultad para tomar decisiones propias.
- d. **Indiferente.** El elemento principal es la no implicación afectiva en el desarrollo y en los asuntos de los hijos. Es común que el padre o la madre estén “ocupados” en sus actividades reduciendo su responsabilidad a sólo garantizar las necesidades básicas. Con frecuencia delegan la responsabilidad de la crianza en otras personas (abuela, maestros, instituciones, etcétera).

- e. **Democrático.** Con este estilo hay un acompañamiento real del desarrollo integral de los hijos e hijas, se demuestra afecto, se promueven y estimulan la responsabilidad, creatividad y potencialidades. En un ambiente democrático se fomentan diversos factores protectores como el autocontrol, el pensamiento crítico, el autocuidado y la autoestima.

Hay diferentes momentos en la historia de la familia donde cada estilo es pertinente. Por ejemplo, en temas de salud y seguridad, el estilo autoritario puede resultar conveniente, en estos temas no hay posibilidad de negociar, es mejor definir y apegarse a las reglas.

En momentos de crisis familiar o cambios radicales, el estilo sobreprotector podría ser una opción que ayuda a la transición y adaptación a nuevos entornos. Por ejemplo, en un cambio de residencia la cercanía y protección resultan positivas durante un periodo determinado. Posteriormente es recomendable adoptar estrategias que promuevan la autonomía.

Si se identifica con un estilo de crianza que en algún momento haya obstaculizado o afectado la autoestima de niñas, niños y adolescentes cercanos, recuerde que siempre es factible modificar las estrategias empleadas. Es importante acordar con las personas que integran a la familia, nuevos planes de acción para mejorar la dinámica.

¿Cómo desarrollar el autoconocimiento y la autoestima en familia?

Como ya se ha mencionado, el conocimiento de uno mismo facilita la identificación de nuestras fortalezas y capacidades, lo que estimula la autoestima y autoconfianza, contribuye a una autoimagen positiva y a la toma de decisiones más acertadas. Además aumenta la conciencia sobre las responsabilidades y derechos, y favorece la motivación para el autocuidado ante diversas situaciones de riesgo.

Las recomendaciones generales son las siguientes:

- Acepte a su hijo o hija tal como es, independientemente de su apariencia, orientación sexual, capacidades, etcétera.
- Valórelo conforme a sus características propias y no de acuerdo con las expectativas de usted ni a partir de falsos estándares establecidos por el entorno.
- Trate a su hijo o hija como persona única, aprecie sus diferencias y no lo compare con los demás.
- Evite insultos, chantajes y golpes. Expresa su desaprobación sobre sus actos pero sin violencia, hágalo como a usted le gustaría que le hicieran ver sus equivocaciones.
- Cuando realice una conducta inadecuada, describa la falta centrado en el hecho y evitando poner etiquetas a la persona, tales como “lenta”, “desordenada”, “floja”, “mala”.
- Evite corregir o regañar en público, principalmente frente a sus amistades.
- Bríndeles atención cuando quieran platicarle algo, exprese su interés manteniendo el contacto visual y, de ser posible, detenga un momento sus actividades para escucharle.
- Si va a elogiar muestre claramente su aprecio o agradecimiento con entusiasmo y amabilidad, sin exagerar.
- Demuéstrele sentimientos de agrado con abrazos, besos, gestos, caricias, detalles o con palabras escritas.
- Valore sus logros y aciertos por pequeños que parezcan.
- Reconozca los esfuerzos que hace, tanto si tiene éxito como si no consigue lo deseado: “Qué bueno que lo intentaste, qué orgullo”.
- Anímeles a fijarse metas realistas y a esforzarse por alcanzarlas.
- Promueva que se enfrenten por sí mismos a las situaciones adversas. No solucione sus problemas, enséñeles cómo y muestre confianza en que sabrán resolverlos.
- Trate de no minimizar, negar o juzgar los sentimientos de sus hijos e hijas.

Existen diversas estrategias que se pueden emplear para desarrollar el autoconocimiento desde la infancia. En este apartado se invita a reflexionar sobre este concepto y a adquirir herramientas para aplicarlas a su vida y transmitirlas a otras personas, sobre todo a los más jóvenes o a quienes están bajo su responsabilidad.

Ejercicio

Muchas personas hemos crecido con la idea de que no es correcto el autoelogio, se considera cultural y socialmente como falta de humildad y presunción. Sin embargo es importante aprender a valorar objetivamente nuestras capacidades y aceptar que se reconoce nuestro esfuerzo.

Identifique en usted dos atributos físicos, dos cualidades y la habilidad que más le agrade. Tómese unos minutos para reflexionar en esto antes de continuar la lectura.

Para complementar la tarea, piense en los mensajes positivos que ha recibido de otras personas.

- ¿Qué encontró?
- ¿Descubrió algo nuevo?
- ¿Le es fácil o difícil reconocer aspectos positivos en usted?
- ¿Qué sentimientos experimenta cuando alguien reconoce alguna cualidad en usted?
- ¿Qué pasa cuando los comentarios que recibe no son positivos?
- ¿Cuál es su reacción?

Hacer y recibir halagos es una habilidad que nos permite conocernos y reconocer a otras personas; favorece el autoconocimiento y la empatía.

Este ejercicio tiene el propósito de estimular el autoconocimiento y reconocer los aspectos positivos de cada quien. Es importante mencionar que al reflexionar sobre estos temas, podemos encontrar características que aunque no nos agradan en

el momento, pueden mejorarse y convertirse en una oportunidad de crecimiento personal.

Puede practicar este ejercicio con su familia y contribuir al desarrollo de la autoestima.

Para promover el autoconocimiento y la autoestima desde la infancia, narre historias y cuentos, este recurso facilita que quienes escuchan se involucren en una situación ficticia donde se puede ejercitar la imaginación, creatividad y empatía, de manera que se empleen como un puente para aplicar las ideas específicas en situaciones reales y cercanas. Por ejemplo:

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar...Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Lo intentaron. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: “¡Vuela, conejo!” y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, después, tampoco pudo volar, reprobando el examen de excavación y de vuelo.

La historia por sí misma no transmite por completo el mensaje deseado, por lo que es necesario ayudar a la niña o niño a reflexionar sobre las enseñanzas o moralejas del cuento. En este caso, pregunte lo siguiente:

- ¿De qué se trata el cuento?
- ¿Qué te gusto más?

- ¿Qué cosas puedes hacer tú que otras personas no pueden?
- ¿Qué cosas puedes y no puedes hacer?
- ¿Qué piensas de esto?

Recuerde que aceptarnos implica identificar objetivamente las características físicas y psicológicas que en ocasiones pueden limitarnos, así como las tareas en las que somos más hábiles. Cuando se habla de autoaceptación, nos referimos a que la persona se acepte plenamente y sin condiciones o imposiciones sociales.

Se sabe que la adolescencia es una etapa del desarrollo complicada, tanto para los padres y madres como para los hijos. Exige gran capacidad de empatía, tolerancia y respeto ante las diferencias. Un ejercicio útil al respecto consiste en reflexionar en torno al contexto en que viven las nuevas generaciones y sus implicaciones.

Este ejercicio se llama “¿Qué tanto conoce a su hijo?” El objetivo es identificar gustos e intereses mediante estrategias no intrusivas. Consiste en encontrar la respuesta a esta serie de preguntas, a través de la observación. Se puede realizar por un periodo que va desde un día hasta dos semanas:

1. ¿Cuál es su canción favorita?, ¿quién la interpreta?
2. ¿Cuál es su pasatiempo favorito?
3. ¿Quién es su mejor amigo o amiga?
4. ¿Cómo se llama la persona que le atrae?
5. ¿A qué profesor o profesora no soporta?, ¿quién es su favorito?
6. ¿Cuál es su comida preferida?
7. ¿A qué se quiere dedicar en el futuro?
8. Si tuviera el dinero suficiente, ¿qué compraría en este momento?
9. ¿A quién admira?, ¿por qué?
10. ¿Cuándo fue la última vez que lloró?, ¿cuál fue la razón?

11. ¿A que le teme?

12. ¿Cuál es su cualidad más relevante?

Una vez que obtenga las respuestas, reflexione:

- ¿Cuál pregunta fue más fácil de contestar?, ¿cuál fue la más difícil?
- ¿Descubrió algo nuevo en su hijo o hija?
- ¿Cuánto tiempo le llevó resolver este cuestionario?
- ¿Qué podría hacer para acercarse más a él o ella?

Este tipo de acciones son indispensables para reforzar los lazos afectivos entre las personas que integran la familia y fortalecer la autoestima. No olvide que durante la adolescencia se busca autonomía y privacidad con respecto a los progenitores, recuerde que los modelos a seguir en este momento son principalmente las amistades y algunas figuras públicas. No se desespere, manténgase cercano y disponible para cuando necesiten apoyo, es posible que no lo expresen directamente, por lo tanto es indispensable observar cambios significativos en su conducta o prácticas habituales.

Otro ejercicio de apoyo para el desarrollo de la autoestima en adolescentes es realizar una gráfica de eventos significativos. Inicie colocando los hechos más relevantes, por ejemplo: el primer día de escuela, aprender a andar en bicicleta, la pérdida de su mascota, la caída de un diente, la aparición de acné, su primera pareja, la fiesta, etcétera.

Una vez que haya elaborado esta lista, asigne un valor del 1 al 10, que represente la influencia de ese acontecimiento en la construcción de su autoestima. Si tiene oportunidad, solicite a su hijo o hija que realice el mismo ejercicio y observe las similitudes y diferencias.

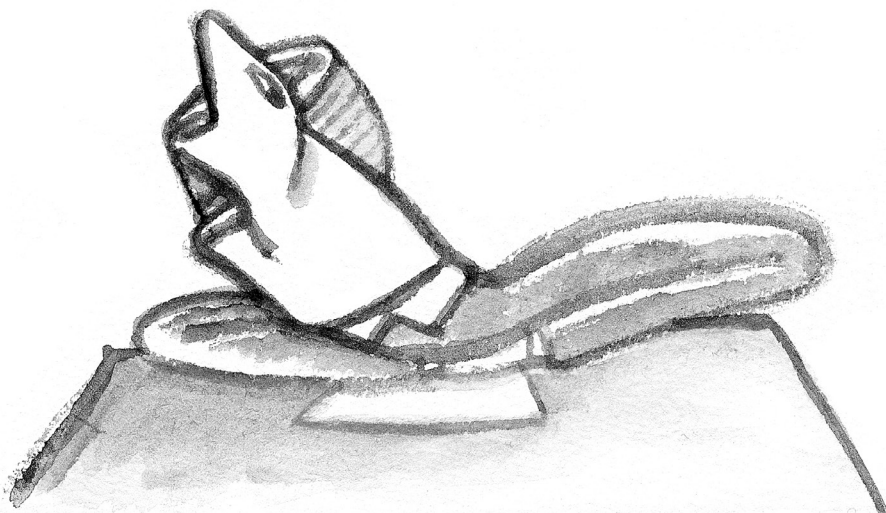
- ¿Qué pensamientos y emociones experimentó al recordar esos eventos?
- ¿Cuáles fueron las coincidencias con las respuestas de su hijo o hija?
- ¿Existen diferencias?, ¿a qué cree que se deba?

Las experiencias significativas se viven de manera distinta en cada persona, aún dentro de la misma familia y están relacionadas con la edad, el género, las circunstancias, las oportunidades, etcétera.

Los lazos afectivos constituyen sin duda la base para el desarrollo del autoconocimiento y de la autoestima.

CAPÍTULO 3

CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS



CAPÍTULO 3. CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Pensamiento creativo: Construir el mundo

El pensamiento creativo consiste en la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta usuales. Esto permite abordar la realidad de forma novedosa, romper el hábito, abandonar la costumbre. La creatividad es el motor del desarrollo personal y ha sido base de progreso y cultura.

En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Con tiempo y práctica, todas las personas pueden ser innovadoras. Con la creatividad podemos despojarnos de ideas preconcebidas, encontrar alternativas y caminos no recorridos (OMS, 2011).

La creatividad se asocia con la facultad de hacer que algo exista. Implica inventar, formar en la mente, escribir, pintar, construir, producir, imaginar. Es algo diferente a copiar, reproducir o simplemente cambiar de lugar. El pensamiento original no supone necesariamente que la respuesta o el producto deba ser inédito o nunca antes visto, basta con que sea novedoso y útil.

Las personas creativas dirigen su pensamiento a la búsqueda de múltiples soluciones, para lo cual se mueven en varias direcciones, a fin de lograr propuestas y respuestas alternas.

Por el contrario, una visión conservadora se apega a lo establecido y es incapaz de asumir una postura innovadora o crítica. Se asocia a respuestas rígidas: “sí o no”, “blanco o negro”, “malo o bueno”, sin dar oportunidad a la expresión de otras opiniones. Dificilmente llega al diálogo y a la negociación.

La creatividad implica hacer algo para formar nuevas asociaciones entre dos o más situaciones que permitan conseguir un objetivo determinado, por ejemplo, resolver un problema, fortale-

cer la comunicación entre dos o más personas; aceptar y respetar, aun cuando no se piense igual, a los y las demás.

El desarrollo de esta habilidad permite observar, analizar e interpretar, desde diferentes puntos de vista, una variedad de formas de pensamiento e ideologías, lo que propicia la construcción de relaciones más equitativas.

El pensamiento creativo requiere tener acceso a la información y cuestionar las normas y modelos socioculturales establecidos, siempre con un fundamento o una propuesta.

- Reflexione, ¿qué es la creatividad?
- Guíe a sus hijos e hijas para que se hagan la misma pregunta.
- Brinde información de acuerdo a la edad, género y condición social.

Ahora revise las características de la creatividad:

- Es la producción de algo novedoso y valioso.
- Es la capacidad de encontrar nuevos y mejores modos de hacer las cosas.
- Es la habilidad de generar ideas nuevas, transformar las normas dadas y los sistemas (a veces rígidos e intolerantes o incuestionables), de tal manera que sirvan para la solución general de los problemas en una realidad social.
- Es el proceso de descubrir problemas o vacíos de información, formar ideas o hipótesis, probarlas, modificarlas y compartir los resultados.
- Es la detección y solución de problemas.
- Es la reflexión sobre la normatividad que la sociedad y la cultura, a veces quieren imponernos.

Con lo anterior se puede completar la definición de creatividad y, por supuesto, ponerla en práctica. Tener claro el significado sirve para ampliar nuestro horizonte acerca de las posibilidades personales.

El pensamiento creativo es un proceso que permite innovar o inventar; brinda herramientas para resolver situaciones y problemas. El procedimiento clásico, considera las siguientes etapas:

Preparación	Fase en que se analiza el estado del conocimiento, de la idea, el producto o problema, y la necesidad de plantearlos o relacionarlos para alcanzar un logro o resolución.
Incubación	Momento de aparente inactividad. Puede existir la sensación de que es imposible solucionar el problema; sin embargo, es la fase de búsqueda interna en la que se hacen mezclas, se agitan ideas, recuerdos, sentimientos y experiencias.
Iluminación	Aquí, todos los datos y hechos acumulados se transforman en imágenes, se entremezclan con la producción de ideas y emergen ofreciendo soluciones.
Verificación	Se comprueba si la idea encontrada aporta un dato de importancia o si es una solución, usando diversos medios de comprobación. La comunicación debe ser más creativa y sin prejuicios de acuerdo con lo planteado para la solución del problema.

Es posible llevar a cabo estos pasos, tal vez sin conocer el nombre de cada etapa o sin detenerse a pensar en dicho procedimiento.

Lo importante es saber que nadie puede generar algo de la nada; el acto creador es la posibilidad de combinar datos, conocimientos, impresiones o vivencias que antes no tenían relación, para obtener formas o ideas nuevas, mediante el establecimiento de asociaciones o contactos, o bien, para construir nuevas lecturas o perspectivas de situaciones conocidas.

En el proceso, las etapas de preparación, incubación e iluminación no necesariamente se presentan de forma secuencial; pueden ocurrir al mismo tiempo y sin interrupción hasta llegar a la etapa de verificación.

Es importante distinguir la creatividad de otros conceptos cercanos que muchas veces se unen: imaginación, ingenio e inventiva.

- Imaginar es representar en la mente algo que no existe o no está presente, se encuentra tan cerca de la memoria como de la fantasía.
- El ingenio es la habilidad o el talento de inventar, es una capacidad expresiva que además permite resolver problemas, a través de los medios adecuados; también se relaciona con el humor, al encontrar un aspecto gracioso de situaciones u objetos.
- Inventar es encontrar la manera de hacer verdaderas o reales, cosas que no existen o no son. Por eso, en sus interpretaciones negativas, esta palabra aparece a veces asociada con la mentira o los mitos y la falsedad.

La creatividad integra un acto de edificación, de construcción y no de destrucción, lleva implícito un beneficio colectivo, lo que implica que va aparejada al surgimiento de valores.

El desarrollo ético, tanto individual como social, se puede lograr fortaleciendo nuestro interior y el interés por otras personas. Sólo de esta manera se formarán mujeres y hombres reflexivos, creativos, críticos, saludables y socialmente íntegros.

Las habilidades sociales y el pensamiento conformado por valores son esenciales sobre todo en la infancia y la etapa adolescente, ya que sirven para tomar decisiones, establecer relaciones de amistad y noviazgo, elegir el oficio o la profesión, planear un viaje o un embarazo.

Una persona que fortalece y ejercita su pensamiento creativo, difícilmente podrá ser influida por la publicidad, las modas, los estereotipos o el grupo de amistades; al contrario, permanecerá alerta ante cualquier forma de manipulación y contará con elementos que le permitirán mantener una postura firme y congruente con su decir y hacer. Poseerá más argumentos para evitar el uso de drogas, las prácticas sexuales de riesgo; reconocerá situaciones de violencia, buscará no involucrarse en lo que no quiere y podrá resolver problemas, además tendrá más posibilidades de cuidar su salud y apoyar a otras personas.

Todos y todas poseemos herramientas útiles al fortalecimiento de la autoestima, la realización de una tarea, la planeación del proyecto de vida y el afrontamiento de las adversidades.

Algunas características de las personas creativas son las siguientes:

- Observación: Saben captar al mismo tiempo los detalles y las situaciones globales, lo que las provee de materia prima para el trabajo del pensamiento.
- Capacidad intuitiva: La intuición es una especie de percepción completa, íntima e instantánea de realidades complejas.
- Imaginación: Elaboran y remodelan los materiales que ingresaron a su mente a través de sus sentidos, aterrizándolos en una idea nueva.
- Capacidad crítica: Permite distinguir entre la información y la fuente de ésta.
- Curiosidad intelectual: Viven en constante cuestionamiento. Como un genio, un niño tiene la capacidad de asombrarse y de preguntar una y mil veces, ¿por qué?

- **Fluidez:** Generan muchas ideas en torno a un problema; además elaboran, lo que significa que amplían el trabajo con detalles, ideas y soluciones. Son tolerantes, tienen gran capacidad para resistir conflictos sin tensión.
- **Originalidad:** Van más allá de las ideas comunes. Tienen capacidad para ver el todo, se interesan por lo que les rodea y su visión es amplia.
- **Sensibilidad:** Están conscientes de sus intereses y los de otras personas. Como les gusta jugar, desean conocer más y están abiertas a nuevas ideas y experiencias. Son consideradas curiosas.
- **Independencia:** Piensan por sí mismas y toman decisiones. Suelen ponderar y evaluar sus ideas, así como las de los demás; esto significa que antes de tomar decisiones, reflexionan, al tiempo que traducen sus ideas en acciones; a esto último se le identifica como la facilidad de orientar una acción.
- **Perseverancia:** No se dan por vencidas con facilidad y actúan con determinación. Se preocupan e involucran profundamente, lo que las identifica como altamente comprometidas.

Todos estos rasgos expresan una personalidad que se manifiesta a través de posibilidades intelectuales, emocionales, de conocimiento, culturales y de adaptación.

En síntesis, la persona creativa tiene confianza, posee la capacidad de creer y de sentir, es perseverante y ante las frustraciones encuentra el camino para seguir adelante; busca el sentido de las cosas y aprende de cada una; además, cree en la vida y en la trascendencia. Otra de las características sobresalientes de una persona creativa es su capacidad de hacer combinaciones y crear síntesis originales, de asociar y tomar ideas de un lugar y de otro, así como de estar alerta a lo nuevo.

Con el desarrollo de la creatividad, se busca favorecer que los y las adolescentes aprendan a identificar su potencial y energía

para vivir y crear; con verdadera conciencia del momento por el que pasan, del compromiso que tienen consigo mismos y con su familia, amistades, pareja y comunidad.

Se dice que los humanos sólo usamos el diez por ciento de nuestra capacidad cerebral, entonces es urgente que hagamos algo para expandir y aumentar el potencial creativo.

La creatividad consigue que salgamos de la rutina diaria: de vez en cuando es conveniente observar al mundo y a nosotros mismos de una forma diferente; también nos ayuda a pensar con independencia, cuestionar y rechazar lo que no deseamos, y nos brinda libertad para encontrar opciones ante lo impuesto o lo establecido.

A continuación se presenta una serie de ejercicios útiles a la producción de ideas. En la mayoría se recomienda el trabajo en grupo para mejores resultados; sin embargo, algunos también pueden ser utilizados de forma individual.

Se sugiere revisar dichos ejercicios con la finalidad de identificar el objetivo de cada uno y aprovecharlos mejor, tanto en el desarrollo del pensamiento creativo, como en la resolución de tareas y problemas que se presentan en la vida cotidiana.

Motive a sus hijos e hijas para que conozcan los ejercicios. Utilícelos y promueva su uso en la solución de dificultades cotidianas entre adolescentes. Se sugiere la elaboración de mapas mentales, el planteamiento de preguntas y de soluciones creativas a problemas, y la apertura de espacios colectivos de conversación.

Mapas mentales

Constituyen una forma de pensamiento con usos múltiples, cuya principal aplicación en el proceso creativo es la exploración del problema, a fin de tener distintas perspectivas del mismo y generar ideas.

El mapa mental toma en cuenta la manera como el cerebro recolecta, procesa y almacena información. Su estructura registra

una imagen visual que facilita extraer información, anotarla y memorizar los detalles con facilidad.

Debido a la gran cantidad de asociaciones involucradas, estimula la creatividad, generando nuevas ideas y relaciones en las que no se había pensado.

Conviene hacer mapas para:

- Organizar un tema.
- Lograr un aprendizaje profundo.
- Integrar conocimientos previos y novedosos.
- Repasar y prepararse para los exámenes.

Para hacer un mapa mental es indispensable que rechace la idea de un esquema o de párrafos con oraciones. Piense en términos de palabras clave o símbolos que representen ideas y palabras. Sólo se necesita:

- Un lápiz, bolígrafos de colores, hojas blancas.

Instrucciones:

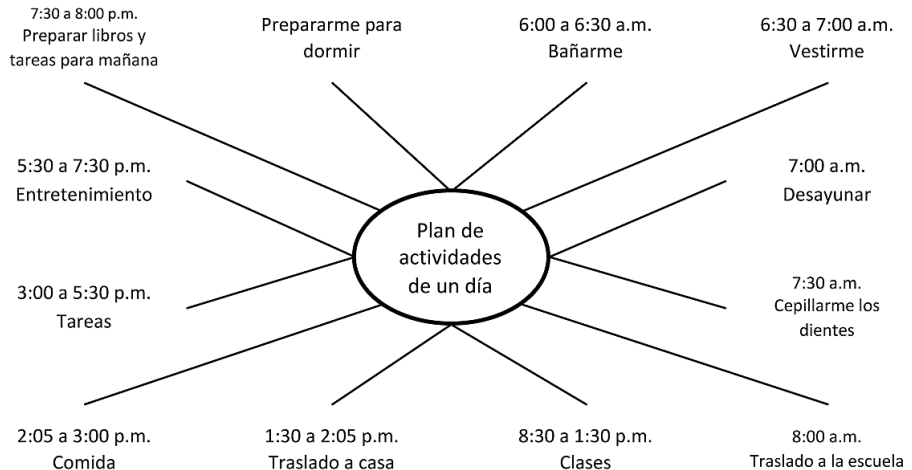
- Escriba una palabra, frase o símbolos clave en el centro.
- Reflexione sobre la misma; rodéela con un círculo.
- Ubique otras palabras que le parezcan importantes fuera del círculo.
- Use flechas o líneas para conectar ideas y frases.

Además:

- Deje espacio en blanco para posteriores desarrollos, explicaciones e interacciones entre ideas o palabras.
- Trabaje en forma rápida, sin detenerse a analizar su trabajo.
- Revise y corrija.
- Borre, reemplace y acorte las palabras para las ideas clave.
- Use colores para organizar y resaltar la información.

Pasos para la elaboración:

- Los principales temas relacionados con el problema surgen de la imagen central de forma ramificada.
- De esos temas pueden surgir imágenes o palabras claves para completar el concepto o idea.
- Las ramificaciones forman una estructura que vincula ideas.
- Los mapas mentales se pueden mejorar y enriquecer con colores, imágenes, códigos y dimensiones que les añaden interés, belleza e individualidad.
- Practique elaborar un mapa mental con el plan de actividades de un día, después promueva que sus hijos o hijas lo hagan. El ejercicio puede ser individual o grupal. Cada idea puede ir acompañada de otras. Recuerde que las posibilidades son infinitas.



Plantear preguntas

Se trata de establecer todas las interrogantes posibles que permitan ampliar el panorama respecto al problema.

Sugerencias:

¿Cuándo?	¿Qué clase de?	¿Con qué?	¿Por qué?
¿En qué?	¿Qué?	¿Para cuál?	¿Acerca de qué?
¿Con quién?	¿De qué?	¿Cuántas veces?	¿De dónde?
¿Para qué?	¿Por qué causa?	¿Por cuánto tiempo?	¿A quién?
¿Más?	¿Para quién?	¿Cómo?	¿Más a menudo?
¿En qué medida?	¿Menos?	¿Todos?	¿Cuánto?
¿Cuáles?	¿Por medio de qué?	¿Hacia dónde?	¿De quién?
¿Quién?	¿No todos?	¿A qué distancia?	¿Para qué?
¿Importante?	¿Dónde?	¿De dónde?	¿En qué otro lugar?

Las siguientes estrategias se pueden implementar con docentes, estudiantes, hijos e hijas.

La motivación

Como docente, padre o madre de familia, ¿qué puedo preguntarme?

- ¿Cuándo está motivada la persona o el grupo (familiar o escolar)?
- ¿Por qué aumenta su motivación?
- ¿Por cuánto tiempo están motivados?
- ¿Todos se motivan?
- ¿Existen diferencias entre las personas?
- ¿Cuáles son?, ¿a qué cree que se deban?
- ¿Cómo fomentar la motivación?

Tras la mención de estas preguntas y sus correspondientes respuestas, la visión del problema es más abierta. Se tienen mayores posibilidades para abordarlo y pasar a la generación de alternativas.

Pensar soluciones creativas

Es un método que ofrece un esquema organizado para usar técnicas específicas de pensamiento crítico y creativo, con miras al logro de resultados novedosos y útiles. Este proceso consta de seis etapas:

- Formulación del objetivo: deseo, sueño o cambio.
- Recolección de información necesaria para abordar el problema: datos, sensaciones, sentimientos, percepciones, etcétera.
- Reformulación del problema.
- Generación de ideas.
- Selección y reforzamiento de las ideas.
- Establecimiento de un plan de acción.

Las tres primeras etapas comprenden la preparación, construcción y formulación del problema; esto se realiza aclarando la percepción del mismo, recabando información y reformulándolo.

Cuando el problema está enunciado, es el momento de empezar a pensar para encontrar la solución. Para lograrlo hay dos fases: una que tiene el objeto de generar el mayor número posible de ideas y otra que consiste en seleccionar las mejores.

A partir del análisis de las mejores ideas se descubren las posibles soluciones a un problema. Este es el momento de buscar recursos y también inconvenientes o limitantes. Recuerde, hay cosas que no podemos o que no nos toca solucionar; en las que sí podemos actuar, “manos a la obra”.

1) Espacios de conversación con integrantes de la familia

El objetivo es promover valores como el respeto, la tolerancia, la negociación y la solidaridad en la familia.

Información necesaria para abordar un problema:

Por ejemplo, entre las personas que integran la familia con frecuencia hay discusiones y desacuerdos (naturales) en torno a quién debe realizar algunas actividades domésticas, como tender las camas, limpiar el patio, lavar los trastes, cuidar a los niños, etcétera.

Reformular el problema:

Dadas la constancia de dichas discusiones, se procurará fomentar valores como la tolerancia, el respeto a los derechos de todos y todas, la negociación y la solidaridad.

Generación de ideas:

- Se buscará abrir espacios de conversación pacífica.
- Se procurará mayor convivencia familiar.
- Quienes integran la familia se esforzarán por entender el punto de vista de cada miembro, evitando la imposición.

Selección y refuerzo:

- Se promoverá, por el bienestar de todos y todas, la colaboración en las tareas de la casa.
- Se reforzará el valor de ser un miembro activo y colaborar en la familia.

Plan de acción:

- Abrir espacios de convivencia familiar.
- Definir principios de respeto, tolerancia, negociación y solidaridad.
- Promover con el ejemplo estos valores.

2) Espacios de conversación con el alumnado

El objetivo es fomentar valores como el respeto y la tolerancia entre sus estudiantes.

Información necesaria para abordar el problema:

- Existen muchos reportes por riñas entre los y las estudiantes.
- Con frecuencia hay discusiones y no se llega a acuerdos.
- Hay dificultad para aceptar el punto de vista de otras personas.

Reformulación del objetivo:

Dados los constantes conflictos que se suscitan en el ámbito escolar, se busca fomentar valores como la tolerancia y el respeto.

Generación de ideas:

- En la escuela se promoverá el respeto, a través de un periódico mural.
- El profesorado practicará con sus alumnos valores como la tolerancia y el respeto, durante las actividades escolares cotidianas.

Selección y refuerzo:

- La responsabilidad de elaborar el periódico mural se irá turnando por grupos.
- El profesorado dará seguimiento a la promoción de los valores propuestos.
- Dar continuidad a la puesta en práctica de las propuestas.

Plan de acción:

- Definición de tolerancia y respeto.
- Promoción de valores durante la actividad escolar cotidiana.
- Fomentarlos con el ejemplo.

Ejercicios para desarrollar el pensamiento creativo

Rescatando la pelota

Un sábado por la mañana, Carlos está jugando en un parque con una pelota de ping-pong, la cual, en un descuido, cae en un hoyo profundo y estrecho de no más de cinco centímetros, de modo que no puede simplemente introducir su mano para recuperarla.

En la situación real, bastaría con un solo procedimiento para rescatar la pelota; pero en este caso es importante dejar volar la imaginación para formular el máximo de soluciones válidas concebibles y dar libertad para la exposición de opciones y opiniones.

1. ¿Cuántas soluciones se te ocurren para que Carlos recupere su pelota?

- Succionar con una aspiradora.
- Llenar de agua el hoyo.
- Introducir un palo con pegamento en la punta.
- Deslizar cinta adhesiva.
- Meter a la zanja insectos amaestrados.
- Intentar con electricidad estática.
- Cavar un hoyo más grande.

No importa si las alternativas suenan ridículas o incluso irreales, lo importante es motivar la creatividad para resolver el problema.

2. Una vez observadas las posibles soluciones, es importante considerar la fluidez, la flexibilidad y la originalidad de las respuestas; aquí lo importante es preguntarse ¿cómo rescatar la pelota?

4 X 4 X 4

En el salón de clases, un profesor pide al alumnado que escriba en un papel cuatro ideas que consideren esenciales sobre cómo evitar la violencia y el consumo de drogas en el grupo de amigos. Una vez que terminan, el profesor los coloca por parejas, y les da la instrucción de acordar entre ambos integrantes cuáles son sus cuatro ideas esenciales sobre el tema.

Posteriormente se conforman en grupos de cuatro, y así sucesivamente, hasta que todos y todas se hayan puesto de acuerdo en torno a las cuatro ideas esenciales del grupo acerca del problema.

- Este ejercicio se enriquece considerablemente fomentando la participación para compartir opiniones o impresiones y sentires.

- Según las ideas que hayan surgido, pueden proponerse algunos puntos de reflexión grupal.

Provocación

Después de las clases, Sofía y sus amigas decidieron ir a conocer el centro comercial que acaban de inaugurar cerca de su escuela. Antes de entrar, cuando apenas iban recorriendo la fachada del enorme edificio, vieron a una mujer gritándole al hombre que la acompañaba. Las muchachas siguieron de largo y no dijeron nada; ni siquiera Sofía, que realmente se sintió incómoda y un poco molesta por la actitud de la mujer.

Como tampoco se trataba de meterse en la vida de otras personas, Sofía quiso, al menos, platicar un poco de esa situación con sus amigas, “¿cómo exigir que los hombres nos traten con respeto, si nosotras no lo hacemos también?”, pensaba. Pero como sabía que ellas generalmente rechazaban –casi automáticamente– cualquier intento de defender por igual los derechos de los hombres, Sofía optó por decirles, con el aire más grave que pudo:

“Oigan, qué bueno que le gritaron así al tonto aquél, ¿no? La verdad es una lástima que no le pegaran en la cara y lo humillaran mucho más enfrente de todo mundo ahí en la calle; de seguro se lo merecía porque todos los hombres son iguales.”

Al principio, las amigas de Sofía se quedaron sin saber qué decir. Pero unos instantes después ya todas opinaban, charlando animadamente, que era de gran importancia el tratar bien y con mucho respeto a todas las personas.

- La estrategia de provocación, consiste justamente en hacer que, mediante una afirmación o una actitud absurda, extremista, etcétera, se produzca una “sacudida” que nos permita salir un poco del pensamiento convencional.
- De lo que se trata es de que, mediante este “choque”, se incite a quienes participan a reflexionar sobre un problema

que quizá no es visto como tal, además de pensar alternativas originales y creativas para solucionarlo.

Usted puede emplear estas estrategias como puntos de partida para fomentar el pensamiento creativo. Recuerde que cualquier tema puede generar una conversación y participación activa.

Pensamiento crítico: Analizar y decidir

El pensamiento crítico consiste en analizar con objetividad experiencias e información para ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula o inmediata; por el contrario, se empeña en ser explícita, exacta, precisa y relevante. Busca profundizar con lógica e imparcialidad. Aplica estas destrezas cuando lee, escribe, habla, estudia y escucha.

El pensamiento crítico tiene un propósito claro y cuestiona la información, las conclusiones y los puntos de vista. Es autodirigido, autodisciplinado, autoregulado y autocorregido. Implica comunicación efectiva y habilidades para la solución de problemas. Mejora la calidad de las ideas o juicios al apropiarse de las estructuras inherentes al acto de pensar y al someterse a estándares evaluativos.

La excelencia en el pensamiento se debe ejercitar de forma sistemática. Observe la siguiente lista comparativa para razonar:

Una lista para razonar

1. Todo razonamiento tiene un propósito.
 - Tome el tiempo necesario para expresar su propósito con claridad.
 - Distinga su propósito de otros relacionados.

- Verifique periódicamente que continúa enfocado.
 - Escoja propósitos realistas y significativos.
2. Todo razonamiento es un intento de solucionar un problema, resolver una pregunta o explicar algo.
- Tome el tiempo necesario para expresar la pregunta en cuestión.
 - Formule la pregunta de varias formas para clarificar su alcance.
 - Secciónela en subpreguntas.
 - Identifique si la pregunta tiene sólo una respuesta correcta, si se trata de una opinión o si requiere que se razone desde diversos puntos de vista.
3. Todo razonamiento se fundamenta en supuestos.
- Identifique claramente los supuestos y determine si son justificables.
 - Considere cómo sus supuestos dan forma o determinan su punto de vista.
4. Todo razonamiento se hace desde un punto de vista.
- Identifique su punto de vista o perspectiva.
 - Busque otros puntos de vista e identifique sus fortalezas y debilidades.
 - Esfuércese en ser parcial al evaluar todas las opiniones.
5. Todo razonamiento se fundamenta en datos, información y evidencia.
- Limite sus afirmaciones a aquéllas que estén apoyadas por datos.
 - Recopile información contraria y a favor de su posición.

- Asegúrese de que toda la información usada es clara, precisa y relevante a la pregunta en cuestión.
- Asegúrese de que ha recopilado suficiente información.

6. Todo razonamiento se expresa mediante conceptos e ideas que le dan forma simultáneamente.

- Identifique los conceptos claves y explíquelos con claridad.
- Considere conceptos alternos o definiciones alternas.
- Asegúrese de que los usa con cuidado y precisión.

7. Todo razonamiento contiene interpretaciones o inferencias por las cuales se llega a conclusiones que dan significado a los datos.

- Infiera sólo aquello que se desprenda de la evidencia.
- Verifique que las inferencias sean consistentes entre sí.
- Identifique las suposiciones que lo llevan a formular sus inferencias.

8. Todo razonamiento tiene un fin o implicaciones y consecuencias.

- Esboce las implicaciones y consecuencias de su razonamiento.
- Identifique las implicaciones positivas y negativas.
- Considere todas las consecuencias posibles.

Usted puede fomentar el pensamiento crítico en su familia. A continuación se sugieren estrategias eficaces, fáciles de poner en práctica.

Se recomienda sobre todo la colaboración en equipo, pues está probado que cuando se trabaja así, es más sencillo que los malos entendidos se corrijan y se avance en las tareas; además,

cuando algunas personas se quedan “atoradas”, lo más seguro es que otras tengan ideas para encaminar las cosas nuevamente. Con el tiempo, es posible adoptar estrategias que se usan con éxito en la formulación de preguntas razonadas.

El aprendizaje requiere del pensamiento crítico: para aprender es necesario preguntarse continuamente, “¿qué quiere decir esto realmente?, ¿cómo lo sabemos?, ¿es cierto?, ¿qué más es cierto?” Pero además, implica reflexionar acerca de la forma individual de pensar, identificar la manera como concebimos los problemas y practicar distintas formas de reflexionar.

Ya que es posible facilitar el pensamiento crítico desde la infancia y la adolescencia, conviene revisar nuestra forma personal de pensar y poner en práctica las siguientes estrategias:

Para ser una persona con pensamiento crítico se debe:

- Cuestionar y reflexionar sobre las creencias, prejuicios, mitos, modelos, normas y datos del entorno.
- Acceder a información diversa sobre un mismo tema o problema.
- Practicar usando las ideas que se proponen en este texto u otras fuentes confiables.

Tres tipos de pensamiento

1) El “ingenuo”, a quien no le importa la manera de pensar

Suele estar en personas convencidas de que no necesitan pensar, hacen lo que se les ocurre, creen en casi todo lo que ven en la televisión o la internet; no se cuestionan nada ni se responsabilizan de sí mismas, siempre están de acuerdo con todo y consideran que pensar los puede meter en problemas.

Esto coloca a los “ingenuos” e “ingenuas” en una posición accesible para ser influenciados por otras personas, lo que los puede poner en mayor riesgo frente al consumo de drogas u otras

situaciones sociales problemáticas, debido a que suelen creer todo lo que dicen las amistades, familiares, docentes, etcétera. Por ejemplo, “nada te va a pasar porque tomes alcohol cada semana”, “cuando quieras, dejas de fumar”, “usar drogas te hará sentir bien”, “si no vamos a la escuela, nadie se dará cuenta”, “nadie se embaraza a la primera”.

2) El “egoísta”

Suele tener pensamientos creativos, aunque no siempre justos. Las personas con este tipo de pensamiento, acostumbran a engañar a la gente y obtener lo que quieren sin mucho esfuerzo; creen en lo que les conviene y cuestionan a las demás sin fijarse en sus propios errores. Llegan a ser manipuladoras, chantajistas, “siguen la corriente”, aunque en la mayoría de los casos, llegan a engañarse ellas mismas.

3) El “crítico”

Las personas con pensamiento crítico se preocupan por su forma de pensar y actúan con justicia hacia las demás. Piensan de tiempo completo, aprenden a partir de sus propias reflexiones y tienen la posibilidad de comprender a quienes les rodean. Con regularidad se cuestionan a sí mismas y buscan la razón de su propio actuar.

Procuran ponerse en el lugar de la otra persona para entenderla mejor. No se creen todo lo que les dicen, tratan a las demás como desean ser tratadas; buscan la justicia y suelen detenerse a pensar en las consecuencias e implicaciones que pudieran tener sus actos.

¿Se identifica más con alguna de estas clasificaciones?, ¿con cuál?

Para ejercer el pensamiento crítico, es necesario mantener una postura crítica ante las diferentes situaciones, opiniones,

creencias y temas. Implica desarrollar un criterio propio a partir de la información recabada, analizada y enriquecida con opiniones diversas.

Para pensar mejor se requiere:

- a. Claridad
- b. Certeza
- c. Relevancia
- d. Lógica
- e. Equidad

a. **Claridad:** Se debe evitar confundir a los demás. Sólo se puede ser claro cuando se comprende:

- Lo que se dice,
- se escucha y
- se lee.

Para tener mayor claridad se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Me puedes decir lo que quieres dar a entender con eso?
- ¿Lo podrías decir con otras palabras?
- Es confuso, ¿podrías explicar lo que quieres decir?
- Permíteme comentarte lo que creo que dijiste. Dime si estoy bien.

b. **Certeza:** Cuando después de revisar y analizar información se argumenta y devela la realidad o bien, se confirma porque fue verificada. Para tener certeza, se pueden plantear las siguientes preguntas:

- ¿Cómo podemos saber que esto es cierto?
- ¿Cómo podemos verificarlo?

- ¿Cómo podemos probar esta idea para saber si es cierta?
- ¿Cómo sabes que lo que dices es certero?

c. **Relevancia:** Algo es notable cuando se relaciona con:

- El problema que se trata de resolver
- La pregunta que se intenta responder
- Cualquier cosa sobre la que estemos hablando o escribiendo

Para ser relevante, se pueden hacer las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se relaciona lo que se está diciendo con el problema?
- ¿Cómo se relaciona esta información con la pregunta que estamos haciendo?
- ¿Qué nos ayudará a resolver el problema?
- ¿Cómo se relaciona lo que se dice con lo que estamos hablando?

d. **Lógica:** El pensamiento es lógico cuando todas las partes encajan de manera correcta. Para ser lógico, se pueden hacer y decir las siguientes preguntas:

- Esto no tiene sentido para mí, ¿me puedes mostrar cómo encaja todo?
- Las frases o palabras de este texto no parecen tener sentido, ¿cómo podemos rescribirlas para que queden mejor?
- Lo que dices no suena lógico, ¿cómo llegaste a esas conclusiones?
- Explícame por qué esto tiene significado para ti.

e. **Equidad:** Se promueve al escuchar y tomar con respeto y tolerancia los pensamientos, sentimientos, necesidades y diferencias de las personas. Pueden plantearse las siguientes preguntas:

- ¿Está él o ella siendo justo en este momento?
- ¿Estoy considerando los pensamientos y posturas de los y las demás?
- ¿Estoy siendo egoísta?
- ¿Cómo promover la equidad?

Algunas recomendaciones para fomentar el pensamiento crítico

Piensa en el propósito	• ¿Cuál es el propósito de lo que estoy haciendo? • ¿Hay algo inadecuado en él?
Plantea preguntas	• ¿Qué preguntas intento responder? • ¿Son claros mis cuestionamientos?
Recopila información	• ¿Qué información requiero para responder estas preguntas? • ¿Es adecuada la información para el propósito?
Cuida las conclusiones	• ¿A qué conclusiones estoy llegando? • ¿Es lógica mi conclusión?
Verifica suposiciones	• ¿Estoy suponiendo algo que no debería? • ¿Qué estoy dando por hecho?
Aclara conceptos	• ¿Qué idea me viene a la mente cuando escucho la palabra “x”? • Creo que es una buena idea pero, ¿podríamos explicarla un poco más?
Comprende diversos puntos de vista	• ¿Cómo estoy viendo esta situación? • ¿Existe otra forma razonable de ver el problema?

Piensa bien las implicaciones	• Si decido hacerlo, ¿qué podría pasar? • ¿Qué pasaría si decido no hacerlo?
-------------------------------	---

Es importante ser constante y trabajar de forma permanente en el desarrollo de nuestras competencias. Deben tomarse en cuenta diversos aspectos internos y externos que acompañen el desarrollo de ésta y de cualquier otra habilidad. A continuación se mencionan algunos *tips* para identificarlos:

Integridad intelectual

- Porque espero que las demás personas me respeten, yo las respeto a ellas.
- Espero que consideren mis sentimientos, por eso, yo considero los de las demás personas.
- No deseo que alguien sea agresivo conmigo, por eso yo no agredo a nadie.

Se debe reconocer la necesidad de que nuestros pensamientos sean honestos, consistentes con nuestros valores y actos, liberarnos poco a poco de prejuicios; someternos a prueba en la relación cotidiana, y admitir y modificar las inconsistencias en las que se pudiera incurrir.

Independencia intelectual

- Procuro pensar y resolver las cosas personalmente, aunque hay momentos donde necesito ayuda.
- Es bueno escuchar a las demás personas para saber qué están pensando, pero debo pensar por mí mismo para decidir a quién y qué creer.

Dentro del concepto del pensamiento crítico, lo ideal es que uno aprenda a dominar el proceso mental de razonamiento, esto im-

plica el compromiso de analizar y evaluar las creencias tomando como punto de partida la razón y la evidencia; significa cuestionar cuando la razón dice que hay que cuestionar y creer cuando la razón dice que hay que hacerlo. Pensamientos, sentimientos y acciones no deben ser elementos contrarios.

Perseverancia intelectual

- Persistir en un problema, siempre será mejor, que darse por vencido.
- Cuando mi mente dice que no puedo aprender algo, le digo que sí puedo.
- Cuando se me dificulta la lectura, continúo leyendo para aprender mejor.
- Cuando se me hace difícil escribir, sigo intentándolo para hacerlo mejor.
- No tengo miedo de trabajar duro en mi pensamiento.

Es necesario estar consciente de que es necesario usar la perspicacia intelectual y la verdad. Aun cuando se enfrenten dificultades, obstáculos y frustraciones, siempre es posible apegarnos a los principios racionales:

Empatía intelectual

- Tratar de entender cómo piensan otras personas.
- Cuando estoy en desacuerdo con las demás personas, trato de ver las cosas como ellas las ven.
- Con frecuencia me doy cuenta que hay cosas en las que yo tengo la razón y otras en las que los demás la tienen.

Debemos ponernos en el lugar de la otra persona para comprenderla. Esta característica de empatía se relaciona con la habilidad de construir con precisión los puntos de vista y el razonamiento

de quien habla con nosotros, de esta forma es posible pensar a partir de premisas, supuestos e ideas diversas.

Humildad intelectual

- No sé todo.
- Hay muchas cosas que no sé.
- No debo decir que las cosas son ciertas cuando en realidad no sé si lo sean.
- Creo que muchas cosas pueden no ser ciertas.
- Mucho de lo que dice la gente, pudiera no ser cierto.
- Algunas cosas que leo en Internet o que veo en la televisión no son verdaderas.
- Siempre trato de preguntar: ¿cómo lo sabes?, ¿cómo lo sé yo?

Estar consciente de los límites del conocimiento, incluyendo especial susceptibilidad ante circunstancias en las cuales el egocentrismo ajeno o propio, puede resultar engañoso; tener sensibilidad hacia el prejuicio, las tendencias y las limitaciones de un punto de vista. La humildad intelectual radica en reconocer que no se debe pretender saber más de lo que realmente se sabe. No significa sumisión ni debilidad. Es la carencia de pretensiones, jactancia o engreimiento y el reconocimiento de los fundamentos lógicos o de la falta de éstos en las creencias populares.

Valor intelectual

- Todas las personas deberíamos estar listas para decir lo que creemos correcto, aun cuando esto no sea popular entre las amistades o las personas que nos rodean en determinado momento.
- Debemos practicar más la cortesía, sin tener miedo a no estar de acuerdo.

A continuación se presenta un listado de estrategias que pueden practicarse de forma cotidiana en la casa o la escuela.

Estrategias para promover el pensamiento crítico

Haga preguntas para estimular la curiosidad. Utilice temas guía.	Sobre todo cuando alguien quiera saber algo, por curiosidad o porque es un tema que sirve en la vida diaria. Ejemplo: ¿El tabaco es una droga?, ¿cómo daña la salud?
Formule un examen breve al comienzo de cada charla, clase, día, etcétera.	Estas pruebas motivan a cualquiera a repasar apuntes de clase, saber más de un tema, recordar experiencias y mantenerse al día en las tareas asignadas.
Utilice elementos gráficos	Facilitan la asimilación de los contenidos y la atención sobre el material.
Aplice principios del pensamiento crítico	Utilice ejemplos concretos del pensamiento crítico.
Fomente el pensamiento independiente	Plantee situaciones específicas a fin de fomentar la búsqueda de soluciones de manera individual.
Entre varias personas intercambien opiniones, ideas, trabajos o problemas	Asigne a diversos grupos la tarea de evaluar diferentes puntos de vista.
Promueva un aprendizaje continuo	Esto puede ampliar la información acerca de lo que quedó pendiente. Contar con anotaciones los ayudará a plantear preguntas informadas y razonadas.

Organice debates	Promueva la discusión de temas que causen controversia.
Fomente el descubrimiento	Estas técnicas posibilitan la división del pensamiento en partes para su análisis: preguntas, conceptos, suposiciones, evidencias, conclusiones e implicaciones.

El resultado

Quienes ejercen un pensamiento creativo y crítico:

- Formulan problemas y preguntas vitales, con claridad y precisión.
- Acumulan y evalúan información relevante y usan ideas abstractas para interpretar esa información de forma efectiva.
- Llegan a conclusiones y soluciones probadas con criterios y estándares relevantes.
- Reconocen y evalúan, según sea necesario, los supuestos, las implicaciones y las consecuencias prácticas.
- Se comunican de forma efectiva, al idear soluciones para problemas complejos.

Como docente, madre o padre de familia, ¿qué más puede hacer para favorecer el proceso creativo y crítico en la adolescencia?

Dar mayor margen de libertad:

- Permita que sus hijos e hijas se expresen libremente acerca de cualquier tema, de esta forma logrará conocer sus intereses, preocupaciones, gustos, etcétera. Confíe en ellos.
- Promueva la conversación abierta de temas como el inicio de la sexualidad, el consumo de drogas o la administración del tiempo libre.

Motivarlos en su búsqueda y favorecer la originalidad para que se formen con una actitud creativa y crítica:

- Deje que investiguen los temas de su interés, si es posible ayúdeles, brindándoles información u orientación.
- Si desean estudiar pintura y usted prefiere que tomen clases de natación, escuche sus motivos.
- Si nota interés o curiosidad respecto al consumo de drogas u otros temas complejos, busque orientación con profesionales de la salud. Infórmese para que pueda apoyarlos.
- Las posibilidades de poseer un pensamiento crítico son más amplias de lo que imaginamos, no descalifique ningún intento original, no pretenda que su hijo o hija haga lo que a usted “le hubiera gustado hacer”.
- Cuando exista algún problema, recurra a ellos, pídales que aporten ideas de posibles soluciones. Intégrense como un buen equipo.

Solución de problemas y conflictos: Aprender a resolver

Es la habilidad para manejar las adversidades de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Es fundamental que desde la infancia se desarrollen habilidades para negociar, debido a que vivimos en sociedad y en ocasiones lo que deseamos o necesitamos se opone a lo que otras personas necesitan o desean. Es entonces cuando se debe llegar a un acuerdo sobre lo que se puede hacer para que ambas partes obtengan algún beneficio.

Lo primero será recordar que hay cuatro posturas básicas:

- Yo gano, tú pierdes.
- Yo pierdo, tú ganas.

- Yo pierdo, tú pierdes.
- Yo gano, tú ganas.

Es importante, en general, tener como meta que ambas partes ganen. Se debe considerar si los acuerdos y las reglas negociadas propician ganancias o beneficios comunes.

El método “nadie pierde” implica buscar soluciones a través del diálogo y la negociación. Con esto quienes integran la familia ganan, ya que la solución debe ser aceptada por todas las partes. Es eficaz porque:

- Los hijos e hijas están motivados a colaborar en encontrar la solución a un problema.
- No se basa en el poder y la imposición de los y las responsables del cuidado, sino en el diálogo y la negociación.
- Existen más posibilidades de encontrar soluciones adecuadas si se hace conjuntamente.
- Desarrolla la capacidad de pensamiento.
- Conlleva menos hostilidad, pues la solución se adopta con la aceptación de todos y todas. Produce más respeto y amor.
- Elimina el poder autoritario.
- Conduce al fondo de los problemas reales.

Para utilizar el método “nadie pierde”, es necesario saber que se compone de seis etapas independientes:

1. Identificación y definición del conflicto.
2. Generación de las alternativas posibles para la solución.
3. Evaluación de las alternativas.
4. Decidir qué solución es la mejor.
5. Creación de las formas de cumplimiento de la solución.
6. Continuar para saber cómo funcionó la evaluación.

Además, es importante revisar:

- ¿Se explicaron las razones de cada quien para llegar a ese acuerdo?
- ¿El acuerdo en efecto puede ser cumplido?
- ¿Se satisfacen las necesidades de ambas partes o sólo de una?

Los padres, madres y docentes debemos escuchar las razones e intereses de los niños, niñas y adolescentes, sin subestimar o minimizar, aunque lo que digan pueda parecernos irracional. De lo contrario, rechazarán nuestros puntos de vista.

Cuando negociar no es posible: aprender a rechazar

Es importante que los hijos e hijas, principalmente en edades adolescentes, sepan cómo rechazar de manera firme las propuestas de otras personas, cuando éstas los exponen a situaciones de riesgo o daño, como consumir algún tipo de droga, mantener relaciones sexuales sin su consentimiento o sin protección, involucrarse en actos de violencia, afectar a otras personas, participar en un robo, entre muchas otras posibilidades.

También deben saber cómo rechazar una propuesta cuando contravenga principios y valores: copiar en un examen, mentir, amenazar, poner apodos, etcétera. Para aprender a negociar, los y las adolescentes deben tener presente que:

- Tienen derecho a decir que “no” y a estar en desacuerdo con sus amistades u otras personas cercanas.
- Es muy probable que conserven a sus amistades, a pesar de los desacuerdos.
- Se pueden buscar alternativas para pertenecer a un grupo sin tener que aceptar cosas que no se quieren.
- En el último de los casos, pueden encontrar amistades diferentes.

Es sumamente útil conocer y practicar diferentes formas de poner en marcha dos estrategias fundamentales para rechazar las propuestas perjudiciales:

a. **Enfrentar:** A veces, a una petición expresa, es necesario decir “no”.

- Directo. Decir: “no, gracias”, “no, estoy bien”, “no, no me gusta, no me siento bien”, de manera segura, sin justificarse y siendo convincente.
- Aplazar invitaciones: “Más tarde, gracias” u “otro día”.
- Buscar una excusa o pretexto: dar una respuesta breve y creíble que permita salir momentáneamente de la situación.
- Usar el sentido del humor, ser ocurrente, dinámico, sin hacer sentir mal a nadie.
- Dar a conocer el límite: “ya estoy bien, de aquí nunca me paso.”
- Usar “el disco rayado”, responder siempre lo mismo: “no quiero”, “no gracias”, “no, ya te dije que no.”
- No quedarse solo. Si van en grupo o parejas, no dejar solo al amigo o amiga con quienes puedan presionarlo. Es más difícil convencer a dos personas juntas que a una sola.

b. **Evitar:** En ocasiones, la mejor estrategia es alejarse, no estar cerca, ni ser un “blanco seguro”, con estas opciones:

- Unirse con quienes no abusan del alcohol, no usan la violencia o no presionan constantemente. De esta manera encontrará apoyo a sus decisiones y evitará sentirse “excluido” del grupo.
- Realizar otra actividad, mostrar su habilidad para realizar cosas que no perjudiquen su salud y lo alejen de la situación problemática: bailar, hablar con otras personas, ayudar a otros, etcétera.

- No hacerse fama de “aguantador” ni “sonnacador”. No provocar a las demás personas para que beban.
- Reflexionar sobre lo siguiente: “No necesito droga para hacer esto”, “no tengo por qué hacerlo”, “si lo hago me voy sentir mal después, así que mejor lo evito”.

Existen diferentes opciones para rechazar peticiones, pero es importante reforzar desde la infancia el derecho a decir “no” y a no dejarse presionar.

Además de comunicarse de manera asertiva, de aprender a rechazar propuestas riesgosas para la salud y la integridad personal, los y las adolescentes también deben desarrollar la habilidad de fomentar relaciones sociales adecuadas y de solucionar los conflictos que se presentan de manera frecuente en este proceso de interacción social. Por ejemplo, se pueden usar ejercicios para reflexionar sobre las alternativas generadas por la postura “ganar-ganar”.

“Yo gano, tú ganas”

Imagine que su hija, que acaba de cumplir la mayoría de edad, quiere aprender a manejar y le pide a usted que le enseñe los fines de semana durante las vacaciones. Usted tiene muchas obligaciones y quehaceres en el negocio familiar incluso en sábado y domingo, su hija le insiste que le enseñe a conducir o que la inscriba en una escuela de manejo. La situación financiera no está muy bien porque en el negocio hace falta alguien que ayude.

- ¿Qué se le ocurre para que ambas parten ganen en la situación?
- ¿Es difícil encontrar una solución?
- ¿Por qué?

(Una opción es que usted le enseñe a su hija a manejar, a cambio de que ella le ayude en el negocio familiar entre semana durante las vacaciones.)

- ¿Qué aprendió de este ejercicio?
- ¿En qué otros escenarios podría aplicarse esta estrategia?

Imaginación

Puede reflexionar sobre las alternativas que surgen, a partir de la postura “yo gano, tú ganas”, a través de experiencias que usted mismo ha llevado a cabo.

Siéntese confortablemente, cierre los ojos y concéntrese en su respiración, que poco a poco, va tomando un ritmo tranquilo y relajado.

Imagine que está en el trabajo, a cierta distancia ve a un compañero con el que tuvo un conflicto hace unos días y no tiene ganas de verlo o toparse con él. Irremediablemente ambos tienen que cruzar por el mismo camino, lentamente se van acercando y una infinidad de opciones pasan por su mente. ¡Decida ahora mismo lo que hará y lo que pasará!

Piense que ambos pasaron al lado del otro, ¿cómo actuó usted?, ¿qué nivel de satisfacción siente ahora?

- ¿En qué alternativas pensó?
- ¿Cuál opción eligió?
- ¿Por qué?
- ¿Qué nivel de satisfacción logró al final?

Esto puede implementarse con los y las jóvenes, cuando por ejemplo, sabe que tienen diferencias o problemas con una amistad de la cuadra o de la escuela.

Doble papel

El objetivo es identificar diferentes puntos de vista acerca de un problema común. En la siguiente situación, desempeñará dos papeles a la vez, hijo o hija y madre o padre:

“Es la una de la madrugada y estás llegando a tu casa; no habías avisado que llegarías hasta esa hora, abres la puerta y te encuentras a tu mamá o papá esperándote con preocupación”.

Eres hijo o hija... ¿Qué le dirías a tu madre o padre?

Eres padre o madre... ¿Qué le dirías a tu hijo o hija?

Anota las respuestas de cada pregunta y revísalas al final. Puedes basarte en las siguientes preguntas para analizar la situación.

- ¿Cómo se desarrolló la conversación?
- ¿Por qué fluyó de esa manera?
- ¿Cómo fue el trato entre ambas partes?
- ¿Cómo fue la actitud de cada uno?, ¿cambiaban de actitud según el papel que tomaban?, ¿por qué?
- ¿Cuál era el problema o conflicto que tenían?
- ¿Lo resolvieron?, ¿cómo?

Si ha puesto en práctica esta actividad, seguramente ha desarrollado la habilidad de la empatía. Recuerde que ésta es una forma de entender mejor la posición de la otra persona y ayuda a resolver los conflictos que surgen en la vida cotidiana.

CAPÍTULO 4

APRENDER A TOMAR DECISIONES



CAPÍTULO 4. APRENDER A TOMAR DECISIONES

Tomar decisiones: ¿Cuál es la mejor opción?

La toma de decisiones consiste en evaluar diferentes posibilidades en un momento dado, considerando, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas (OMS, 2011). Elegir una opción promueve el ejercicio de valores como responsabilidad, autonomía, convivencia social, respeto, equidad y participación.

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Escoger es una acción tan común y cotidiana que a veces la realizamos sin darnos cuenta, lo cierto es que gran parte de lo que nos sucede depende del camino que tomamos. De cada elección dependen muchas consecuencias importantes cuya responsabilidad se habrá de asumir.

Al observar el entorno es posible detectar diferentes formas de tomar decisiones: hay quienes lo hacen impulsivamente y actúan antes de reflexionar; en otros casos piensan tanto las cosas que dejan pasar las oportunidades; hay, también, quienes adoptan una posición rígida sin considerar otras alternativas. Ninguna de estas vías es la mejor.

Es fundamental aprender a elegir, prudente y reflexivamente, aquello que favorezca nuestro desarrollo, bienestar y armonía. Escoger con autonomía dará la posibilidad de equivocarse, pero también de acertar, lo que proporciona libertad y al mismo tiempo responsabilidad. Decidir ayuda a comprender que no es posible tenerlo todo, ya que al elegir una opción, también se renuncia a las demás; incluso el hecho de no escoger nada implica un tipo de decisión pasiva, en la que no se interviene directamente, pero sí existe la obligación de asumir consecuencias.

Los padres y madres que desean ayudar a sus hijos e hijas a crecer libres, independientes y responsables deben orientarlos para que sean capaces de tomar decisiones que produzcan los resultados esperados.

Tomar una decisión acertada implica iniciar un proceso de razonamiento lógico y creativo, en el cual se formulan ideas e hipótesis, se evalúan los probables resultados de cada una de las opciones, se elige la mejor y se ejecuta. A continuación se describen los pasos que conforman dicho proceso:

Elemento	Descripción
Definir el problema u objetivo	El sólo hecho de reconocer y plantear el asunto con claridad y de forma sencilla es un gran paso para su solución. Cuando esto resulta difícil, es útil platicar con alguna persona de confianza, pues la comprensión puede ayudar a poner en claro los sentimientos y pensamientos, y a entender mejor el problema.
Buscar información	Consiste en recoger toda la información posible sobre el tema, conocer varios puntos de vista y diferentes formas de enfocarlos. Si se trata de resolver un problema, se debe tomar en cuenta cuál es la parte de responsabilidad que nos corresponde y asumirla en lugar de culpar a otras personas, esto será benéfico y nos alentará a resolver el conflicto.

Explorar posibles soluciones	Parte de la reflexión sobre lo que se tiene que hacer cuando se desea lograr algún objetivo. Esto puede resultar más difícil de lo que parece; sin embargo, se puede descubrir que es posible vivir cada situación de distintas maneras, según lo decidamos, y que una dificultad puede tener muchas soluciones o arreglos. Para tener a la vista el mayor número de posibilidades, es útil escribir cualquier idea que llegue a la mente, sin importar qué tan excéntrica o impráctica parezca; de lo que se trata es de ser creativo. A esto se le denomina “lluvia de ideas”, la regla a seguir es no criticar ninguna de las aportaciones. En caso de que no surjan “buenas ideas” es conveniente proporcionar algunas sugerencias. Después de que el o la adolescente ya haya dado sus propuestas; se pueden introducir propuestas mediante la fórmula “qué te parece si...”, de esta forma no sonarán como una imposición y resultará más sencillo tomarlas en cuenta. Es necesario reducir nuestras intervenciones al mínimo.
Evaluar opciones	Una vez que nuestro hijo o hija cuenta con varias opciones, debe prever cuáles son las posibles consecuencias que se pueden derivar de cada una. Saber qué puede ocurrir si se decide por una u otra, facilitará la elección de una opción.

Elegir la mejor alternativa	Al seleccionar una de las alternativas, se debe tomar en cuenta que no hay elecciones correctas o incorrectas, cada una implica aspectos positivos y negativos y cada persona puede optar por la que considere mejor. Los hijos e hijas pueden estar indecisos sobre cuál será la mejor, por lo que conviene analizar y comparar las opciones con alguien responsable y de confianza. Una vez seleccionada la alternativa, no queda más que llevarla a cabo. Es necesario asumir de antemano las posibles consecuencias y prever los posibles obstáculos; cuando se establece este compromiso, conviene fijar un plazo para revisar los resultados obtenidos y verificar si en verdad se consiguió lo deseado y se resolvió el problema. Es necesario tener presente que no siempre resultan las cosas como pensamos, pues hay factores externos que influyen. Nuestras decisiones no siempre son perfectas, pero equivocarnos es una manera de aprender y ejercer nuestra libertad. Padres, madres y docentes deben respetar las decisiones que tomen las niñas, niños y jóvenes sin intervenir, y mucho menos decir: “¡te lo dije!” o “¡ya sabía!” Si en el primer intento no consiguieron lo deseado, se debe plantear otra solución y modificarla las veces que sea necesario.
------------------------------------	--

Es importante señalar que todos y todas estamos expuestos a factores o situaciones que amenazan la salud, la integridad y el bienestar; sin embargo, el desarrollo de habilidades para tomar decisiones más acertadas influye positivamente en la forma en que se afrontan estos riesgos, ya que permite contrarrestar la

presión de las amistades o de los medios de comunicación, y el estrés frente a resoluciones como el inicio de la vida sexual y el uso de tabaco y alcohol.

Una elección conlleva expresar a otras personas lo que se quiere de forma clara y directa, esto es, de manera asertiva; también implica la negociación, es decir, la consideración de los intereses o necesidades ajenos. Desde edades tempranas, debemos fomentar la capacidad de identificar las situaciones perjudiciales y rechazarlas.

En la adolescencia, la toma de decisiones puede estar influida por la necesidad de aceptación por el grupo de amistades. Si se ponen en práctica formas de relacionarnos adecuadamente con otras personas, la tranquilidad aumenta y estaremos en mayores posibilidades de tomar decisiones autónomas y equitativas. De lo contrario, los y las jóvenes quizá decidan cosas que atenten contra su bienestar y no serán capaces de rechazar la influencia negativa o excesiva de otras personas.

Durante el desarrollo se presentan cambios físicos notables y también se modifica la forma en que se piensa y actúa. En la niñez creíamos todo lo que nos decían, pero la capacidad cognitiva madura y nos vamos haciendo más reflexivos; aprendemos a detectar incongruencias o posibles falsedades con la posibilidad de objetar (por eso nos volvemos más “respondones”). Esta capacidad se ve influida por las emociones: alegría, enojo, enamoramiento, ilusión, entre otras.

Entre las decisiones más importantes para los y las adolescentes están elegir dónde y qué estudiar, tener una pareja, adoptar una moda, asistir a una fiesta, tener relaciones sexuales o rechazar el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas. Los padres y madres pueden prepararlos para tomar decisiones con suficiente actitud crítica y sin negar las emociones, de esta forma contarán con mayor autonomía e independencia.

Piense en la siguiente situación: Su hijo o hija adolescente pide permiso para ir a una fiesta, a la cual usted acude para recogerlo.

Al llegar a la casa donde se llevó a cabo la fiesta, usted espera afuera el tiempo suficiente para percatarse que varios jóvenes han bebido alcohol. Algunos permanecen afuera y están platicando y fumando. Al fin, su hijo o hija sale de la fiesta aparentemente sin haber bebido y se va a casa con usted.

- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué quiere?
- ¿Qué opciones tiene?
- ¿De qué manera aborda la situación?
- ¿Qué diría?
- ¿A quién se lo contaría?
- ¿En qué momento?
- ¿De qué forma?
- ¿Qué consecuencias tendría?
- ¿Con qué elementos cuenta para evaluar la situación?
- En caso de tener que modificar algo, ¿qué sería?

Retomemos algunos de los elementos que intervienen en la toma de decisiones para tenerlos más claros y poder ayudar a desarrollar esta habilidad.

Se pueden realizar las siguientes preguntas para ayudar a clarificar qué se quiere y qué opciones se tienen:

1	2	3	4	5
¿Qué quieres?	¿Qué opciones tienes?	¿Qué te conviene más?	¿Qué escoges?	¿Hay algo que corregir?

¿Qué quieres?

- Pregunte a su hijo o hija qué cosas desea y cuáles quisiera evitar. Ayúdele a identificar la existencia de elementos que

a lo largo de su vida podrá elegir libremente (y los que no). Explique, también, que en algún momento será indispensable tomar decisiones en cuanto a responsabilidades que se adquieren con el paso del tiempo en diferentes áreas de la vida.

- Pregunte qué podría estar interfiriendo para que elija alguna alternativa. Recuerde que los y las adolescentes están atravesando por una etapa en la que buscan independencia, nuevas experiencias, retar el orden establecido, demostrar que ya no son menores de edad. Por otra parte, hay otros factores que pueden influir: lo que sus amistades hacen, la publicidad, el temor al “qué dirán”, la inseguridad sobre sí mismos, las modas, prejuicios sobre los roles de género, etcétera.
- Ayúdele a recordar sus “ideas orientadoras”, es decir, aquellos valores o principios que sean importantes en lo personal, familiar o cultural: “Recuerda que no debes dañarte a ti mismo ni a otras personas”; “tienes derecho a investigar nuevos caminos”; “es importante que te sientas cómodo; si no te gusta, no lo hagas”; “debes cumplir con tus responsabilidades”...
- Cuando compartan con usted sus inquietudes e intereses, evite hacer gestos o utilizar palabras o expresiones de desaprobación. Primero escuche. Anímele a decir claramente lo que quiere.
- Aplique los pasos que hemos analizado. Por ejemplo, si su hijo o hija le dice: “No sé si estudiar contaduría o biología, ¿qué hago?”, usted puede contestarle “¿Qué te gusta de una y de otra?, ¿por qué esas dos?, ¿a quién conoces que estudie esas carreras?, ¿tus amistades qué opinan, qué van a estudiar?” Recuerde que es importante que cuente con mayores oportunidades y que sienta satisfacción personal.

¿Qué opciones tienes?

- Ayúdelo a observar las habilidades con que cuenta.
- Apóyelo para que descubra qué personas lo pueden ayudar.
- Cuénteles experiencias similares en las que se haya encontrado usted o alguien más.
- Haga recuento de los recursos materiales que puede tener.
- Busquen información juntos: “¿Qué te parece si platicas con tu primo que es contador? No sé de Biología, pero ¿por qué no buscas en Internet la página de varias universidades? Puedes ir a diferentes escuelas a que te den informes y platicar con alguien, y luego me cuentas. Incluso podemos buscar algún servicio de orientación vocacional. Yo he visto que tú tienes habilidades para esto o aquello, ¿qué opinas?”

¿Qué te conviene más?

- Platiquen sobre los posibles resultados a corto y largo plazo.
- Evalúen cuánto esfuerzo implica una decisión u otra y el riesgo que conllevan ambas: “¿En qué puedes trabajar?, ¿te gusta?, ¿te podemos apoyar en casa?, ¿hay opciones de beca ahí o en otros institutos?”

¿Qué escoges?

- Deje claro que usted respalda la decisión, pero que él o ella es quien debe elegir.
- Anímelo a tratar de alcanzar sus metas y no temer al error. Es mejor decidir y equivocarse, que no decidir nada.
- Déjelo elegir. Si escoge usted, tal vez no se apropie de la decisión y no la ejecute.
- Recuerde que la decisión no tiene por qué ser perfecta, no todo debe salir bien a la primera. Está en un proceso de aprendizaje. No es necesario que busque impresionar a las

demás personas ni ser la mejor: “¿Qué es lo que no te deja decidir?, ¿de qué manera podrías combinar mejor lo que quieres y lo que es conveniente? No es posible tener una seguridad del 100 por ciento; elige, si hace falta te ayudaremos a corregir. Yo puedo tratar de ayudar, pero la decisión es tuya y haré lo que esté en mis manos para apoyarte”.

¿Hay algo que corregir?

- No deje las cosas “al aire”, pregúntele cómo le fue. Si los resultados fueron deseables, ¡felicítelo!
- Si la solución no fue acertada, es necesario buscar otras respuestas. Recuerde que no se obtendrán resultados diferentes, si siempre se intentan las mismas soluciones: “¿Cómo te fue con lo que platicamos la otra ocasión?, ¿recuerdas cómo te sentías y cómo te sientes ahora?, ¿es necesario hacer algo para mejorar las cosas?”

Al ayudar a un hijo o hija a tomar decisiones tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ponga atención, ya que no siempre revelará las necesidades que tiene, ni pedirá consejo. En ocasiones habrá que preguntar y dar pauta a la conversación.
- Permita que aprenda a tomar decisiones, para que otras personas no lo hagan por él o ella.
- Escuche sus posibles soluciones pero no se altere. Absténgase de hacer comentarios o expresiones descalificatorios. Tal vez para usted, como persona adulta, la solución sea obvia, pero para su hijo quizá no lo sea.
- Invítelo a pensar en más opciones. Deje que piense un poco, dele pistas, no soluciones.
- Hágale ver que al elegir algo también se renuncia a otras cosas; no es posible tenerlo todo.

- Dele el ejemplo de decidir y responsabilizarse por las decisiones tomadas.
- Tenga presente que este proceso es flexible y si no se obtiene los resultados esperados, se puede plantear otra solución.
- Respete sus decisiones y evite que se sienta culpable por tomarlas.
- Si logra un buen resultado con la decisión que tomó, felicítele. Recuerde que como personas adultas solemos quejarnos de lo que hace mal, pero es necesario reconocer lo que hace bien.
- Permítale asumir consecuencias, no castigos. Si debe estudiar más porque reprobó una materia, no se desgaste regañándolo. Más bien utilice su energía en tratar de lograr la solución del problema (que estudie), apague la televisión cuando hace la tarea, pregúntele en qué momento y cuánto tiempo va a estudiar para el siguiente examen, recuérdale que ya antes ha podido pasar otras pruebas, explíquele en qué se equivocó, indíquele qué fuentes revisar o algún método de estudio.
- Si teme decidir, recuérdale que en otras ocasiones también ha habido miedo y se ha acertado; o que cuando hay equivocaciones es posible corregir las faltas. Dígame que usted también se ha equivocado pero ha tratado de corregir.
- No se burle. No utilice los errores para maltratarlo en alguna discusión. Eso es violencia. Promueva el diálogo considerando las particularidades de cada persona.
- Ayúdelo a descubrir lo positivo de sus elecciones. A veces no estamos contentos con una decisión porque miramos lo que perdemos, no lo que ganamos. Enséñele que incluso de los errores se aprende.
- Brinde orientación para la toma de decisiones y sea tolerante si se equivoca. Respete las decisiones.
- No olvide que usted es alguien importante para él o ella, por lo que su consejo y ejemplo serán primordiales en su desarrollo.

Tomar decisiones es una habilidad importante, principalmente en la adolescencia. Aquí hemos revisado un proceso básico para este fin y señalamos algunas recomendaciones: descubrir opciones para solucionar problemas, felicitar los aciertos, hacernos responsables de las decisiones propias, valorar lo positivo de nuestras elecciones, etcétera.

Comunicación asertiva: Hablemos claro

La asertividad se refiere a la habilidad para defender los derechos propios, mediante la transmisión de lo que se cree, piensa y siente, de manera directa y clara en un momento oportuno, respetando en todo momento los derechos de las demás personas, lo que piensan, creen y sienten.

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de toda persona a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones interpersonales. Así, se incrementan las posibilidades de que los conflictos se enfrenten a través del diálogo y se establezcan vínculos positivos (OMS, 2011).

La comunicación, en general, permite intercambiar ideas, emociones y solucionar conflictos. Cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada o poco valiosa, y tiene menos probabilidades de recibir apoyo o de integrarse a un grupo.

Para comprender la importancia de la comunicación, las equivocaciones que podemos cometer y algunas estrategias útiles, lea la siguiente historia:

Andrea, una adolescente de trece años, es una magnífica estudiante del primer año de secundaria. Se caracteriza por tener muchas amistades y ser muy agradable. Todas las tardes al llegar de la escuela se sienta a descansar y a ver televisión, mientras Alicia, su mamá, organiza algunos documentos. Últimamente, Alicia ha sentido que ya no se comunica con Andrea de la misma manera

que cuando ésta era más pequeña y ha tratado de estar al tanto de lo que le sucede a su hija, pero las cosas han ido de mal en peor. Cuando Alicia le pregunta sobre sus amigos y la escuela, Andrea se queda callada o le responde de manera grosera. Alicia está confundida porque siente que la situación se ha salido de control y han llegado al grado de intercambiar gritos, lo que nunca antes había pasado.

Reflexione: ¿Con qué frecuencia cree que se presente esta situación?, ¿qué estará influyendo? Enseguida ponga atención en los “aliados de la comunicación” y en los principales “errores” que en algún momento cometemos.

a) Los aliados de la comunicación

Aliados	Cómo expresarlos
• Hablar de lo reciente; de las últimas 24 horas, no de los últimos 24 años.	• “Hace rato que te pregunté por tu amiga Claudia y no me respondiste”.
• Empezar a hablar de lo que a usted le pasa, no de lo que cree que está mal en las demás personas, sobre todo si se trata de niños, niñas y adolescentes.	• “Me molesta y me hace sentir un poco triste que cuando te hablo no me contestes. Tengo una duda, no me oyes por el volumen de la televisión o no te interesa hablar conmigo”.
• Preguntar qué opinan.	• “¿Qué pasa?, ¿qué podemos hacer?”
• Escuchar con atención.	• Mírele a la cara, no esté realizando otra actividad mientras le hablan, no interrumpa; diga “sí” con la cabeza o “claro”, “sí, tienes razón”, “puede ser”.

• Tratar de comprender a los y las adolescentes, lo que dicen y cómo se sienten.	• Imagine que usted es él o ella, pero con su edad; no con la actual. Recuerde que es adulto y cuenta con recursos distintos: experiencia, conocimientos. Él no cuenta con eso y los problemas pueden parecerle muy pequeños o muy grandes.
• Resumir el mensaje del adolescente para que vea que lo comprendió.	• “Bien, por lo que te escucho decir, entiendo que te molesta que yo te hable porque distraigo tu atención de tu programa favorito”.
• Ser específico sobre el comportamiento que espera de él o ella y lo que usted puede hacer.	• “Quedamos en que tú vas a moderar el volumen de tu música y yo no te interrumpiré, a menos que sea realmente necesario; esperaremos a platicar sobre cómo nos fue en el día hasta que nos sentemos a la mesa a comer”.
• Agradecer la disposición al diálogo, haga un comentario positivo.	• “Gracias por decírmelo, creo que así podemos estar mejor”.

b) Los errores más frecuentes en la comunicación

Errores	Cómo evitarlos
Generalizar: “Tú siempre...”, “tú nunca...”	Hable de cosas concretas.
Criticar y calificar negativamente a la persona: “Eres un... inconsciente, flojo...”	Califique las conductas, no a las personas. Ni juzgue a alguien por algo que hizo una vez, como si eso fuera la regularidad.

Gritar	Deténgase y respire. Si usted grita, su hijo o hija también podrá gritar o se callará, pero con el sentimiento de que es víctima de autoritarismo y violencia.
Maltratar: Culpar, insultar, avergonzar, reprochar, ridiculizar, exagerar, ser irónico o chantajear.	Antes de hablar, escuche en su interior lo que le va a decir al adolescente: ¿le va a echar la culpa?, ¿quiere avergonzarlo? Evítelo. De lo contrario, no lo escuchará, aunque usted tenga razón. Busque otras palabras.
Pensar en otra cosa, mientras la otra persona habla.	Piense en lo que dice la persona; imagine que sólo están usted y su hijo o hija; si es necesario, invítelo a que apaguen la televisión, radio o computadora. Evite pensar en la respuesta que va a dar para contradecirle y demostrarle que se equivoca. Respételo y, por un momento, deje el resto de sus actividades o problemas a un lado.

Existen diferentes estilos de comunicación, entre ellos destacan:

- Agresivo: Se interrumpe al interlocutor, no hay escucha, existen gritos, se buscan culpables, hay regaños, etiquetas. Se juzga o no se pone atención a quien está hablando.
- Pasivo: No se expresa o no se defiende una opinión; si se está a favor o en contra, da la impresión de adoptar la visión de otra persona o grupo y no la propia.
- Asertivo: Se dice lo que se piensa y siente, de manera clara y segura, sin agredir a nadie.

Dependiendo del estilo de comunicación (agresivo, pasivo o asertivo) que utilicemos, será el tipo de respuesta que recibiremos de las demás personas. A continuación presentamos algunos ejemplos:

Estilo	Respuesta que produce	Recuerde
Agresivo	• Provoca que otras personas se enojen y hagan mal lo que se pide. • Genera temor o resentimiento. • Tal vez logre su objetivo, pero la mayoría de las veces terminará siendo rechazado u obedecido sin convicción.	“Lo que se siembra se cosecha.”
Pasivo	• Hace que las otras personas lo ignoren. • Se llena de funciones o actividades que no desea. • Lo que no desea, se repite constantemente y por tiempo indefinido. • Es posible que busquen molestarle a propósito.	“Al que no habla, Dios no lo oye.”
Asertivo	• Las demás personas sienten que se les escucha y valora. • Genera un ambiente de confianza. • Puede obtener lo que quiere. • Es tomada en cuenta. • Evita malos entendidos. • Algunas personas agradecen lo que dice, porque lo hace con buena intención e incluso, puede beneficiar a quien le escucha.	“Más vale una palabra a tiempo, que cien a destiempo.”

Observe el estilo de comunicación que predomina en usted.

- a. Con alguna persona ¿siente que termina cediendo o imponiéndose?
- b. ¿Tiende a guardar silencio, aunque no esté de acuerdo con algo?
- c. ¿Cuándo manifiesta su punto de vista termina peleado o “sentido” con los demás?
- d. ¿Tiene la sensación de que otras personas no respetan sus derechos o no lo toman en cuenta?
- e. ¿Prefiere quedarse callado para no empezar algún conflicto?
- f. Si va en el transporte público y hace mucho calor, ¿le pide a la persona que está cerca de la ventana que la abra?, ¿por qué?
- g. Si usted no tiene tiempo de cuidar a sus sobrinos o se encuentra muy cansado, ¿es capaz de decir “no”?, ¿por qué?
- h. ¿Puede pedirle a una compañera de trabajo que le ayude a hacer alguna actividad o prefiere hacerlo usted por temor a la negación o a que le digan “no”?

Es probable que pocas veces se haya detenido a analizar alguna de estas situaciones. Es buen momento para hacerlo. Recuerde que sólo si usted examina sus propias acciones y aprende, puede enseñar a los y las demás. Practique su asertividad.

Identifique de qué tipo son las siguientes frases. Diga en voz alta cómo lo diría tratando de mantener la asertividad. Pregunte a alguien más cómo lo haría. En conjunto, traten de que las frases suenen firmes y convincentes (verbal y corporalmente), sin ser agresivas.

Frase	¿De qué tipo es esta frase?		¿Cómo lo diría de manera asertiva?
	Agresivo	Pasivo	
“Ya me cansé de repetir que no tengo tiempo. Hazlo tú si tantas ganas tienes”.			
“Ah, pues no sé si te lo puedo tener listo... es que tengo mucho trabajo... date una vuelta al ratito, a lo mejor ya lo tengo”.			
“¿Qué a dónde vamos?, pues no sé, a dónde tú me digas. Como tú quieras”.			
“¿Por qué no pones la ropa en su lugar?, ¿qué soy tu sirvienta o qué?”			

Puede ocurrir que algunas personas tomen a mal o se molesten cuando alguien comunica de manera franca, abierta y directa lo que piensa o cree sobre algún tema. Si al ejercer la asertividad, se llega a encontrar ante estas circunstancias puede hacer lo siguiente:

1. Revisar si en efecto fue una comunicación asertiva. Tal vez haya hecho o dicho algo que pudo resultar agresivo, hiriente o confuso.
2. Aplique la fórmula: “No quise hacerte sentir así, pero para mí es muy importante lo que te estoy diciendo y te pido por favor que lo tomes en cuenta”.

Analice esta frase:

- a. “No quise hacerte sentir así...”: Usted reconoce que la otra persona está enojada o “sentida”. Se está dando cuenta, no la ignora y le dice que no busca herirla, sino llegar a un acuerdo benéfico para ambas partes.
 - b. “...pero para mí es muy importante lo que te estoy diciendo y te pido por favor que lo tomes en cuenta”: Recuérdele que usted tiene el derecho de expresar su opinión.
3. Si su mensaje es claro y respetuoso, no se sienta mal, cada quien es responsable de cómo se siente. Empezar a mostrar límites y que usted posee opinión tiene una ventaja: le seguirán queriendo y empezarán a tomarle más en cuenta.

¿Es usted asertivo con sus hijas e hijos?

Considere que usted, como cualquier otra persona, tiene derechos. El hecho de no respetarlos conduce a que la comunicación no sea asertiva y, por tanto, se produzcan dificultades, malos entendidos, enojos y tristezas. Todos tenemos derecho a:

- Decir “no”
- Pedir ayuda
- Opinar
- Cambiar de opinión
- Estar en desacuerdo

- Decir lo que sentimos
- Buscar lo que es conveniente para uno mismo
- Pedir que se cumplan los acuerdos

Es posible mantener la comunicación en la familia teniendo presentes estas sencillas ideas:

- Evite agredir.
- No calle lo que piensa o siente. Diga aquello que le parece bien y lo que le disgusta.
- Explique que todas las opiniones son importantes, por lo que es necesario contar con habilidades para expresarlas de manera respetuosa. Practique: reflexione con su familia sobre la siguiente situación:

¿Qué pasaría si un día, en el trabajo (o en la escuela) tienes que trabajar en equipo y alguno de tus compañeros toma el control del proyecto, sin importarle la opinión de los demás?

1. Resalte que tanto la opinión personal como las ajenas son válidas. Expresar pensamientos y aportar ideas son derechos de todos y todas y es importante defenderlos.
2. Reflexione en familia:
 - ¿Por qué en esta situación es importante defender los derechos?
 - ¿Qué sucedería si no se hiciera?
 - ¿Qué le diría a otras personas en esa situación?
 - ¿Puede poner un ejemplo de alguna otra situación en la que se deben defender los derechos?
 - ¿Cuáles son sus derechos en este caso?
 - ¿Qué pasaría si no dijera o hiciera algo?
 - ¿Qué sería mejor argumentar en esta situación?, ¿por qué?

Todo se puede decir, pero hay formas, lugares y momentos para hacerlo. Recuerde la tabla de “Los aliados de la comunicación” y los “errores” más frecuentes. Enseñe con el ejemplo. Además, le sugerimos:

- Preguntar: ¿Tú qué opinas?, ¿cómo te sientes? Prepárese para recibir cualquier tipo de respuestas. No se enoje, ni juzgue, sobre todo si no es lo que esperaba. Así entrena al adolescente para ser consciente de lo que piensa y siente.
- Tomar en cuenta las opiniones de los y las demás. Recuerde que todos somos diferentes.
- Hágale notar a su interlocutor que está siendo agresivo: “Por favor no grites”, “cálmate, podemos llegar a un acuerdo”.
- Califique las conductas, no a las personas: “Tu tarea tenía varios errores que hay que corregir”, en vez de “¿eres burro o no entendiste nada?”
- Cuando la familia decida hacer algo sin considerar los derechos de alguien, haga que se detengan y reconsideren lo que van a hacer o decir, pero tomando en cuenta los derechos de todos y de todas.

Adolescentes y su relación con otras personas

Empatía: En sintonía con las y los demás

La empatía es una capacidad que se puede desarrollar y ejercitar durante toda la vida; consiste en reconocer y comprender los sentimientos, pensamientos y valores de las personas que nos rodean, así como las situaciones o circunstancias que afectan su vida y su forma de ser en un momento determinado. Facilita la comprensión de las reacciones, emociones y opiniones ajenas, permite ir más allá de las diferencias y, por tanto, ser más tolerantes y respetuosos en la interacción social.

La empatía no implica opinar o sentir lo mismo que la otra persona, se trata de aceptar y respetar sus ideas y emociones, comprender e interesarse por sus problemas y mostrar interés en ayudarlo. Mejora las interacciones sociales y propicia la solidaridad y el apoyo.

Para fomentar esta habilidad, conviene empezar por aceptar la existencia de diferentes puntos de vista que pueden ser válidos para una misma situación. Reflexione sobre la siguiente historia:

Dos pájaros estaban muy felices sobre un sauce (árboles grandes con hojas verdes por la parte de arriba y blancas por la parte de abajo). Uno de ellos se apoyaba en una saliente en la punta más alta del árbol; el otro estaba en la parte de abajo donde empiezan las ramas. Después de un rato, el pájaro que estaba en lo alto, para romper el hielo, dijo:

—¡Oh, qué bonitas son estas hojas tan verdes!

El pájaro que estaba abajo lo tomó como una provocación y le contestó cortante:

—¿Estás ciego?, ¿no ves que son blancas?

El de arriba, molesto, contestó:

—¡Tú eres el que está ciego!, ¡son verdes!

Y el otro, desde abajo, con el pico hacia arriba, respondió:

—¡Te apuesto las plumas de la cola a que son blancas. Tú no entiendes nada!

El pájaro de arriba estaba enfadado y, sin pensarlo dos veces, se precipitó sobre su adversario para darle una lección. El otro no se movió. Cuando estuvieron cerca, uno frente a otro, con las plumas de punta por la ira, tuvieron la idea de mirar los dos hacia la misma dirección antes de comenzar el enfrentamiento.

El pájaro que había bajado se sorprendió:

–¡Oh, qué extraño!, ¡Fíjate que las hojas son blancas!– e invitó a su acompañante:

–Ven hasta arriba, a donde yo estaba antes.

Volaron hacia la rama más alta del sauce y esta vez dijeron los dos a coro:

–¡Fíjate que las hojas son verdes!”

- ¿Qué título le pondría a esta historia?
- ¿Por qué discutían los pájaros?
- ¿Qué descubrieron los pájaros cuando se posaron sobre la misma rama?
- ¿Quién estaba diciendo la verdad?, ¿quién tenía razón?
- ¿Qué conclusión podemos sacar?
- ¿Ha discutido alguna vez?, ¿se ha detenido a pensar si la otra persona puede tener razón?, ¿es posible que dos personas se confronten y ambas estén en lo correcto?

Durante el crecimiento de los hijos e hijas, la empatía es fundamental para establecer canales de comunicación efectivos y favorecer la escucha activa, ya que en ocasiones es difícil para los padres y madres identificar deseos o necesidades. Es frecuente que los y las responsables de crianza no destinen tiempo suficiente a escuchar u observar lo que los niños, niñas y adolescentes solicitan, por lo que intentan compensar con frases que poco transmiten sobre la comprensión de sentimientos, emociones o preocupaciones.

La escucha activa es una forma efectiva de conectarse con los menores de edad y adentrarse en su mundo; ayuda a transmitir empatía y respeto, y facilita la comunicación al fortalecer la confianza. Escuchar activamente es una habilidad básica para desarrollar la empatía hacia las demás personas, por lo que debe estar clara la diferencia entre oír y escuchar:

oír es un proceso biológico que permite percibir sonidos, es un fenómeno pasivo que no se puede evitar. Por otro lado, escuchar es la capacidad de recibir, atender, interpretar y responder a los mensajes, significa entender, comprender y dar sentido a lo que se oye.

Para mejorar las habilidades de escucha es recomendable:

- Prestar atención y analizar la forma de escuchar en diferentes situaciones y con distintas personas.
- Observar con más interés a su interlocutor y tratar de comprender por qué presta mayor atención.
- Preguntar a otras personas qué opinan de su modo de escuchar.
- Poner atención a la persona que habla y darle claras muestras de ello: mírela frecuentemente a los ojos, asienta mediante gestos y expresiones verbales.
- Repetir los puntos clave de lo contado, así dará a entender que está comprendiendo.
- Evitar interrumpir, salvo para mostrar que atiende y para pedir aclaración si algo no queda claro.
- Hacer una lista de las principales dificultades surgidas al escuchar y elaborar un plan para corregirlas.
- Solicitar a las personas cercanas a usted que le llamen la atención cuando observen que está escuchando distraídamente.
- Observar con cuidado los hábitos de escucha de otras personas. Fíjese en ellas cuando le están prestando atención.
- Practicar. Puede escuchar conferencias grabadas y tratar de recordar después lo máximo posible. Evalúe sus resultados repitiendo la grabación y comprobando aquello que faltó memorizar.

Algunos elementos que pueden obstaculizar la capacidad de escucha activa son:

- Hábitos no verbales: Desviar la mirada, moverse demasiado o permanecer pasivo, apoyar la cabeza en las manos, descuidar la postura, perder el equilibrio y la simetría del cuerpo, cubrirse demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio físico interpersonal, etcétera.
- Actitudes impulsivas: Hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que se le solicite, tratar de contar una situación propia o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, hacer interpretaciones o malinterpretar las intenciones ajenas.

La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos. Nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación; y a integrar a quienes con frecuencia son segregados o discriminados.

Esta habilidad, como un componente importante de la comunicación, se expresa por medio de palabras, actitudes y gestos. La siguiente tabla muestra algunos ejemplos:

Palabras	• Mostrar comprensión ante la situación o problema de la persona. Ofrecer reconocimiento, motivación y apoyo. • Aceptar a la persona tal como es, evitando prejuicios, burlas o bromas.
Gestos	• Escuchar atentamente sin criticar. • Demostrar congruencia con los sentimientos de la persona. • Asentir con la cabeza después de escuchar una queja válida o justificada. • Mantener la ira o el enojo bajo control, si no está de acuerdo con el punto de vista de otra persona.

Actitudes	• Manifestar simpatía y buenos deseos. • Esperar un mejor momento para señalar los defectos o expresar una crítica que podría tomarse a mal. • Mostrar sentido del humor cuando la situación no sea grave. • Procurar no ser demasiado exigente o perfeccionista.
-----------	--

Converse con sus hijos e hijas, escúchelos con atención y descubra su interior desarrollando la empatía; el mejor modo de mantener una conversación agradable es ponerse en sintonía con la otra persona. Cuando sea conveniente hablar, haga referencia a sus observaciones, demuestre que reacciona ante ellas, de esta forma su interlocutor se sentirá respaldado y comprendido.

Si escuchamos correctamente, quienes nos rodean sabrán que nos interesa lo que dicen y podremos entender lo que desean transmitir. De este modo, además de obtener información importante, la relación será satisfactoria para todos y todas.

Para trabajar esta habilidad con niños y niñas, le sugerimos utilizar los siguientes ejemplos:

Paco es un niño que se cambió de colegio. En su primer día de escuela entró al salón una vez empezada la clase. La profesora lo presentó al resto de los compañeros y cuando le indicó el sitio en el que debía sentarse, uno de los niños exclamó: ¡No quiero que se siente a mi lado, los niños nuevos huelen mal!”.

Salma está muy triste, no habla con nadie, no se relaciona, no participa en clase, no le responde a la profesora cuando le pregunta algo relacionado a la lección. En el recreo se sienta en un rincón y no participa en los juegos... ella es nueva en el colegio y no ha conseguido integrarse. Algunas personas del grupo han intentado hablar con ella, incluso la invitaron a jugar en el patio, pero ha reaccionado de manera agresiva.

Pregunte a sus hijos e hijas cómo creen que se sintieron estas personas y qué pasaría si fueran una de ellas. Pídale que le cuenten si han vivido u observado situaciones similares.

Para mejorar la empatía se pueden practicar las siguientes recomendaciones:

- El diálogo se inicia a través del contacto visual. Si no ve a los ojos de la persona con quien habla, ella tendrá la sensación de que no le interesa lo que está diciendo.
- Ponga atención en la persona y su conversación, de tal forma que le permita hablar y expresar lo que siente.
- Posponga su deseo de expresar opiniones, ya que pueden evitar que su interlocutor se “desahogue”.
- Muestre cercanía, mantenga una distancia apropiada que permita a los dos sentirse cómodos. Asienta con la cabeza para que el otro sepa que usted atiende la conversación.
- No haga gestos ni movimientos “nerviosos” que interfieran con la plática, como mirar el reloj constantemente, tener un objeto en las manos, voltear con frecuencia a otros lugares, etcétera.
- En lo posible, evite otras interrupciones, como contestar el teléfono o atender a otras personas simultáneamente.
- Demuestre comprensión y apoyo respecto a lo que escucha.
- Mantenga una actitud tolerante, quizá usted no está de acuerdo con todo lo que se dice, pero muestre apertura para escuchar un punto de vista diferente al suyo.

Recuerde que la empatía fomenta:

- Respeto por todas las formas de vida, opiniones, creencias, valores y prácticas; así como conciencia sobre la importancia del medio ambiente.
- Solidaridad como valor individual y social.

- Aceptación de la diferencia como un factor de crecimiento personal y social, y de convivencia pacífica.
- Tolerancia.
- Un comportamiento menos agresivo en las relaciones interpersonales.
- Mayor capacidad para establecer amistades.

Relaciones interpersonales: La vida que compartimos

Esta habilidad consiste en establecer y conservar relaciones significativas con otras personas, además de ser capaz de terminar aquéllas que impiden el crecimiento personal.

Incluye dos aspectos clave. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. El segundo implica saber interactuar en forma positiva con quienes se convive a diario.

Establecer relaciones con otras personas forma parte de nuestra naturaleza humana, ya que regularmente necesitamos a alguien con quien hablar, en quien confiar y con quien compartir las experiencias de la vida diaria.

De acuerdo con la edad, el género, el lugar y la situación en la que estemos se define la manera de comunicar nuestros deseos, intereses y necesidades, primero en el círculo familiar, y después con las o los jefes, docentes, parejas y con el resto de las personas, en el transporte público, un centro comercial, la iglesia o una fiesta.

Nuestras relaciones sociales se amplían y modifican constantemente, ya que solemos buscar y estar con personas con gustos e intereses afines, sin que falten aquéllas con ideas o convicciones totalmente diferentes a las nuestras.

La manera de convivir se va aprendiendo y perfeccionando con el paso del tiempo, así como muchas otras habilidades que son necesarias y que a diario ponemos en práctica, tales como tomar decisiones, solucionar problemas y expresar nuestros pensamientos y sentimientos.

Para que los y las adolescentes desarrollen la habilidad de vincularse adecuadamente, es importante que usted se constituya como un modelo a seguir, de tal forma que, por medio de la observación, la comunicación y la convivencia diaria, puedan conocer y hacer suyos principios, normas, pensamientos, opiniones y formas de ser y estar que mejoren sus vínculos cotidianos y que les ayuden a proteger su salud física y mental.

Es importante motivarlos a poner en práctica valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la honestidad, además de reforzar los pensamientos y comportamientos positivos que van adquiriendo, y que los pueden apoyar en todo momento, aun cuando usted esté lejos.

Recuerde el dicho: “Para poder cosechar, primero tenemos que sembrar”.

¿Por qué es importante la habilidad para relacionarnos con otras personas de manera adecuada?

El estrés, influencias externas y otras situaciones de la vida diaria pueden interferir negativamente en la relación que mantenemos con otras personas, propiciando que poco a poco perdamos interés, motivación y gusto por compartir o hacer nuestras actividades.

Cuando el vínculo que alguien mantiene con sus seres queridos se ve seriamente afectado, es probable que surja enojo, frustración, agresividad, tristeza, ansiedad e insatisfacción; lo que afecta la autoestima y aumenta el riesgo de involucrarse en actividades perjudiciales, como el uso de alcohol y otras drogas.

Relacionarnos adecuadamente es muy importante porque, entre otras ventajas, nos permite:

- Adquirir y conservar pensamientos, valores y conductas indispensables en el mantenimiento de nuestra salud física y mental.
- Mejorar nuestro desempeño personal y tomar decisiones oportunas y adecuadas ante las adversidades.

- Reducir o evitar el desarrollo de conductas violentas o sexuales de riesgo.
- Obtener satisfacción con lo que hacemos y por lo que somos.
- Aumentar el apoyo y la solidaridad.

Es común esperar, en nuestras relaciones cotidianas, confianza, apoyo, cariño, comprensión y ayuda; sin embargo, no siempre podemos dar y recibir de la misma manera.

Para tener mayor claridad sobre la forma en la que usted se relaciona, lea el siguiente relato, de preferencia en compañía de alguien. Posteriormente, reflexionen juntos sobre la importancia de la historia y comenten sus respuestas a las preguntas que aparecen más adelante.

Lucía salió caminando de su pueblo y se dirigió a la población vecina. En un punto del sendero se encontró a Ulises, quien andaba en sentido contrario y le preguntó cómo eran las personas del lugar al que llegaría. Sin responder, Lucía devolvió la pregunta:

—¿Cómo son las del pueblo de dónde vienes?

Ulises respondió:

—Son muy malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas. ¿Por qué crees que me salí de ahí?

-Bien, dijo Lucía, lo lamento, pero las personas del pueblo a donde te diriges son exactamente iguales: malas, egoístas, chismosas, conflictivas y envidiosas.

Ulises siguió su camino muy preocupado.

Más adelante, Lucía se encontró con otro viajero que venía del mismo lugar que Ulises y que también se dirigía al pueblo de Lucía.

De la misma forma, preguntó cómo era la gente del pueblo al que llegaría.

Ella nuevamente respondió con una pregunta:

—¿Cómo son las personas del sitio de dónde vienes?

—Pues mira, respondió el hombre, son muy amables, consideradas y siempre están dispuestas a ayudar. En resumen, son muy buenas.

—Bien, le contestó Lucía, te tengo buenas noticias: las personas del lugar a donde te diriges son exactamente iguales, son muy amables, consideradas y siempre están dispuestas a ayudar.

Reflexione y comente con su familia las siguientes cuestiones:

- ¿Por qué los viajeros tenían opiniones diferentes sobre la forma de ser de la gente de su pueblo?
- ¿Por qué Lucía les contestó de diferente manera a cada uno de ellos?
- ¿Cuál es el mensaje central de la historia?
- ¿Qué aprendizaje deja?
- ¿Podrá serle útil en su interacción con los demás?

Regularmente las relaciones que se consideran difíciles o problemáticas se deben a la falta de valoración y apreciación personal, es decir, a la opinión negativa que tenemos de nosotros mismos; pero también a la dificultad para ponernos en el lugar de otra persona y “ver” las cosas desde su punto de vista; casi siempre nos olvidamos de lo que ella puede sentir y pensar.

Lea las siguientes preguntas y respóndalas. Escriba sus respuestas en una hoja o cuaderno, esto le servirá para reflexionar y, si lo desea, para compartir sus reflexiones con quien usted elija.

- ¿Se considera una persona con la habilidad para relacionarse adecuadamente?
- ¿Con quienes o ante qué tipo de situaciones se le dificulta establecer o mantener relaciones adecuadas?
- ¿Qué tendría que hacer para mejorar o fortalecer la relación con sus hijos e hijas u otras personas?

En general, a todos y todas nos gusta que nos traten bien; por lo tanto, si usted desea ser tratado con atención, respeto y calidez, ésta es la forma en que deberá dirigirse a las demás personas. Recuerde que considerar lo que piensan y sienten es fundamental para mejorar la convivencia.

Como se ha dicho anteriormente, para las y los adolescentes, sus amistades u otras personas de su edad, generalmente constituyen una fuente de identificación, pertenencia y gratificación importante; por lo tanto, buscarán mantenerse con ellos, ser tomados en cuenta, hacer, decir y participar en las actividades que realicen en grupo. Este sentido de pertenencia y nivel de participación les permite reconocer o percibir aceptación entre sus iguales.

La aceptación social es primordial porque se vincula directamente con la autoestima y la identidad, de tal forma que una persona que es estimada por su grupo de amistades tendrá mayores posibilidades de estar a gusto consigo misma. Por el contrario, si es rechazada o ignorada, lo más probable es que se sienta mal y posiblemente tenderá a alejarse o a buscar personas que pueden estar en mayor riesgo de involucrarse en actividades antisociales.

Las dificultades en las relaciones interpersonales de un o una adolescente pueden ocurrir al no saber cómo convivir adecuadamente y carecer de estrategias para poder desarrollar esta habilidad; esto puede originarse porque los adultos con quienes interactúan, rara vez alientan o refuerzan formas adecuadas para establecer o mantener una relación o bien porque en sus vidas son inexistentes los ejemplos, estímulos o satisfactores lo suficientemente trascendentes.

Existen muchos factores que afectan las relaciones de los y las adolescentes, por ejemplo:

- Miedo al rechazo.
- Inseguridad sobre las propias capacidades para hacer bien las cosas.
- Problemas para comunicar lo que creen, quieren o piensan.
- Dificultad para tomar decisiones responsables y adecuadas.
- Elevados estados de ansiedad al relacionarse.
- Baja autoestima.
- Dificultades para cumplir con las expectativas, normas sociales o estándares que imponen los medios de comunicación o los prejuicios en torno a los roles que debemos desempeñar como hombres y mujeres: éxito, estatus, delgadez extrema, fama, popularidad, valentía, seriedad, etcétera.

Entérese

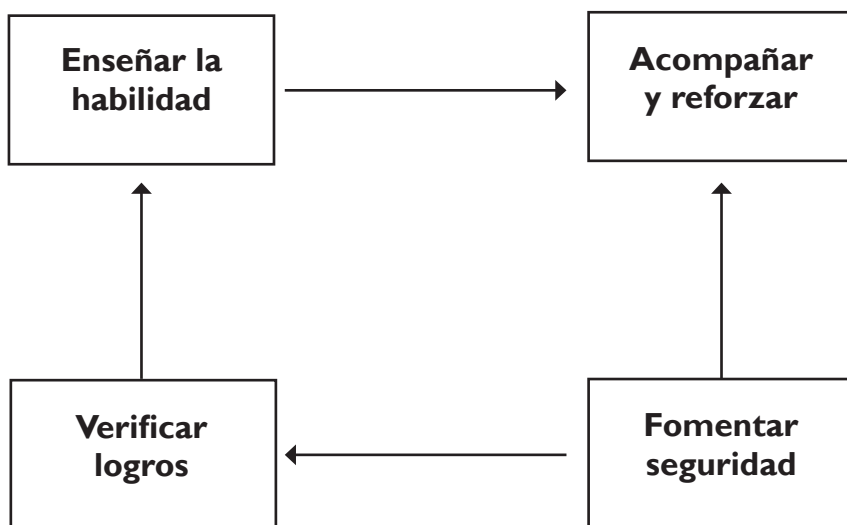
Conductas y actitudes que pueden denotar enojo o malestar durante la adolescencia:

- Agresiones
- Discriminación
- “Explosiones” o “arranques” emocionales
- Impulsividad y comportamiento destructivo
- Bajo sentido de responsabilidad
- Actitudes de rebeldía y desafío a la autoridad
- Cuestionamiento de límites
- Actitud permanente de “víctima”
- Aislamiento social
- Prejuicios

Cómo mejorar nuestras relaciones

De acuerdo con la forma de interactuar con las y los adultos cercanos, un o una adolescente será capaz de comprender que sus figuras parentales, docentes y tutores pueden ser guías y amistades que le ayudarán a solucionar problemas y a establecer relaciones armónicas y respetuosas.

Aristóteles decía: “Nosotros somos lo que hacemos repetitivamente; la excelencia, por lo tanto, no es un acto, sino un hábito”. Para que esta sentencia se cumpla en el campo del desarrollo de habilidades, es necesario realizar lo indicado en el siguiente esquema. Analícelo y comente su opinión con otras personas.



Para promover relaciones sociales adecuadas es importante conocer rasgos de personalidad, intereses y factores externos que las impulsan u obstaculizan, lo que permitirá tener mayor claridad sobre lo que se quiere y se puede hacer. Fomente desde la infancia las siguientes cualidades:

1. Interés por los demás

“Puedes hacer más amistades en dos meses interesándote más por las otras personas, que en dos años intentando que la gente se interese por ti.” <i>Dale Carnegie</i>	• Saludar a la gente con gusto y alegría. • Preocuparse por lo que le pasa.
--	---

2. Comunicación adecuada

“Comunícate con los y las demás como te gustaría que lo hicieran contigo.”	• Comunicar es la base de las relaciones personales. • Escuchar con atención y respeto. • La cercanía entre las personas se vincula con la comunicación, no con la distancia física.
--	--

3. Reconocimiento

“Puedes vivir tres meses de un cumplido de amabilidad.”	• Centrar la atención en lo positivo de las personas y las relaciones. • Reforzar cualidades y aciertos en lugar de criticar defectos y errores.
---	--

4. Sentido del humor

“A todos y a todas nos agrada estar con personas alegres y optimistas... tú, no seas la excepción.”	• Regalar una sonrisa equivale a sembrar algo positivo. • Sonreír hace sentir bien y provocará un sentimiento de aceptación mutua.
---	--

5. Utilizar el nombre propio de los y las demás

“El nombre da identidad... y la identidad importancia.”	• Recordar el nombre de las personas es un cumplido. • Hacer que otra persona se sienta importante, al decirle por su nombre de una manera especial.
---	--

6. Amabilidad y cortesía

“Buen porte y buenos modales, abren puertas principales.”	• Conocer y practicar las reglas de urbanidad y cortesía. • Demostrar amabilidad es similar a mostrar interés por la gente que nos rodea.
---	---

Cómo hablar con adolescentes sobre drogas, violencia y sexualidad

Los padres, madres y otros responsables del cuidado, no son determinantes en la vida de adolescentes y jóvenes, pero sí tienen una gran influencia en las decisiones que toman, pues mucho de lo que han aprendido es producto de la educación y los modelos que han tenido desde que nacieron. La comunicación adecuada y los valores transmitidos en la familia son fundamentales para protegerlos.

Para evitar el consumo de drogas, así como otros riesgos como la violencia y los encuentros sexuales sin protección, es importante establecer una comunicación adecuada y estrechar los lazos afectivos con ellos y ellas. Se recomienda poner en práctica lo siguiente:

- Muestre interés por las actividades preferidas de sus hijos e hijas, conozca más sobre ellos y busque espacios para platicar al respecto.
- Conozca y converse con sus amistades, ésta es una manera de saber más sobre sus gustos, intereses y necesidades.
- Expréseles afecto y aceptación para fortalecer su autoestima y autoconfianza.

Antes de iniciar una conversación sobre temas como el uso de drogas o la violencia, es importante que busque información confiable que le permita orientar y sugerir alternativas acordes a los intereses y necesidades de los y las adolescentes, en función de su edad, género, personalidad, escolaridad, ocupación, etcétera. Con este fin, puede recurrir a profesionales de la salud, asistir a instituciones especialistas o consultar un buen libro. Además, es necesario que considere las siguientes recomendaciones:

- Intercambie opiniones sobre el tema de forma sencilla, clara y directa.
- Escuche con atención lo que dicen e identifique las creencias, la información y los pensamientos que tienen respecto al tema (muéstrese empático).
- Informe sobre los daños y riesgos a la salud física y mental, y los problemas sociales que pueden provocar ciertos comportamientos; aclare dudas y proporcione información veraz y actualizada.
- Refuerce valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la honestidad; motive la toma de decisiones informadas y responsables.
- Comente que usted se preocupa por lo que les sucede y que no intenta entrometerse o perseguirlos. Esto suele generar un clima de confianza y respeto.

¿Qué puede provocar el consumo de drogas?

Las investigaciones indican que existen varias causas por las que una persona puede llegar a consumir alcohol, tabaco u otras drogas; a estas situaciones se les conoce como factores de riesgo. Aunque no existe una combinación única que indique cuándo una persona iniciará el uso de estas sustancias, sí se sabe que a mayor número de riesgos, mayor será la probabilidad de consumo.

Entre las situaciones de riesgo se pueden contar las siguientes:

- Baja percepción de riesgo, es decir, creencias erróneas o mitos sobre los daños y las consecuencias que ocasiona el consumo de drogas: “No hacen daño”, “no pasa nada”, “se pueden dejar cuando uno lo desee”, etcétera.
- Conductas agresivas o impulsivas, pues dificultan la relación saludable con otros y facilitan que se cometa un delito, un acto violento o se consuman drogas.
- Estados de depresión o ansiedad que surgen al experimentar en forma constante sentimientos de tristeza, soledad o incompreensión; en estas situaciones las personas consumen drogas para intentar modificar su estado de ánimo.
- Dificultades escolares, desinterés por el estudio, falta de habilidades para desempeñar tareas académicas, desatención y escasa concentración, problemas de conducta, entre otros.

En la familia:

- Tener padre, madre o hermanos y hermanas consumidores.
- Reglas poco claras y escasa disciplina o rigidez en las normas.
- Falta de participación o de vinculación afectiva del padre o la madre con sus hijos e hijas.
- Violencia familiar: golpes, insultos, descuido, amenazas, chantajes.

Otros factores importantes son:

- Curiosidad.
- La presión de amistades para usar drogas.
- Facilidad o disponibilidad de sustancias.

Señales de alerta:

- Cambios repentinos o inexplicables del estado de ánimo.
- Falta de concentración o desinterés por las actividades diarias.
- Mentiras frecuentes.
- Salidas sin permiso.
- Uso de inciensos y desodorantes para su recámara, así como perfumes fuertes o pastillas para el aliento.
- Descuido repentino de la vestimenta, apariencia e higiene personal.
- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Mirada perdida.
- Ojos rojos y nariz congestionada.
- Disminución del desempeño académico, no entra a clases ni se interesa por las actividades escolares, deportivas u otras que antes le interesaban.
- Cambio de amistades.

Si tiene alguna sospecha:

- Mantenga la calma. Eso le ayudará a pensar con claridad.
- Haga preguntas directas, muestre seguridad y transmita comprensión hacia cualquier posible respuesta.
- Mencione los cambios que ha notado y enfatice que le preocupan. Hable de sus sospechas, sin afirmar o acusar directamente del consumo de alguna droga.
- Demuéstrele su afecto y explique que por eso desea buscar una solución negociada.

- Escuche. Si surgen otros problemas, comente que los resolverán después, pero que por ahora lo importante es cuidar su salud y su integridad.
- Si se confirma el consumo, adopte una actitud solidaria y comprensiva, dejando clara su desaprobación. Solicite ayuda profesional.

Para proteger a los y las menores de edad de los riesgos que implica el consumo de drogas, la mejor estrategia es la convivencia saludable y el apoyo familiar, además de enseñar y reforzar estilos de vida saludables. Ponga en práctica las siguientes recomendaciones:

- Promueva amistades positivas e impúselos a realizar actividades contrarias al consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (un deporte, talleres de arte y cultura, etcétera).
- Refuerce sus lazos afectivos y emocionales, hágales sentir su afecto, aceptación, respeto y apoyo.
- Aclare y fomente reglas contra el uso de drogas dentro y fuera del hogar, por ejemplo.
- Conozca sus intereses y preferencias y participe en sus actividades.

Violencia

En el entorno social existen diferentes tipos de violencia, por lo que es importante tomar medidas para construir hogares seguros, donde los conflictos se resuelvan mediante el diálogo y la negociación.

- No permita el comportamiento violento en la pareja ni entre los miembros de la familia.
- La hostilidad y la agresión física, psicológica o de cualquier índole entre padre y madre fomenta la conducta antisocial de hijas e hijos.

- Si hay situaciones de violencia en su hogar, busque ayuda profesional de inmediato.
- Observe su propio comportamiento: ¿grita o agrede cuando tiene un incidente vial?, ¿usa apodos o insultos para referirse a otras personas?, ¿recurre a los golpes, chantajes o amenazas para hacerse escuchar?, ¿discrimina a las personas por su apariencia, creencias o prácticas? En caso de una respuesta afirmativa, éste es un buen día para empezar a cambiar.
- La violencia también está presente en la escuela y se puede manifestar a través del acoso escolar o *bullying* (maltrato que recibe una persona en edad escolar por parte de sus compañeros, mediante golpes, insultos, aislamiento o apodos).
- En cualquier situación violenta deben atenderse las necesidades y sentires de la víctima, de quien ejerce la violencia y de quienes fungen como testigos.
- La violencia no es natural. Por lo tanto, podemos aprender mejores formas de convivencia, en el marco del respeto a las diferencias.

Sexualidad

La sexualidad forma parte del desarrollo natural de cualquier persona, desde la infancia hasta la adultez. La información es el mejor recurso para evitar embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual o prácticas que atenten contra la integridad personal (abusos sexuales, tocamientos, presiones, violencia en el noviazgo, etcétera).

- Hable con sus hijos e hijas abiertamente sobre temas de sexualidad.
- Recuerde que tendrán interés natural por las relaciones sexuales, pero necesitan apoyo, orientación y consejo para que puedan tomar mejores decisiones.

Recuerde: Sus actitudes y conductas sobre estos temas influyen directamente en el comportamiento de los y las adolescentes.

Nueve pasos para reducir conductas violentas

1. Ayude al o la adolescente a identificar en sí mismo características de personalidad que lo induzcan a actuar de forma violenta o agresiva en las relaciones con otras personas.
2. Reconozca las causas o situaciones que originan este comportamiento, es decir, con qué personas se presenta regularmente o en qué lugares y circunstancias aumenta la probabilidad de ejercer la violencia.
3. Ubiquen juntos las dificultades que esta conducta ha provocado o los problemas que pueden generarse.
4. Pregúntele qué piensa o siente ante los problemas y las dificultades que tiene o ha tenido con otras personas.
5. Pídale que se ponga en el lugar de la persona con la que se relaciona de manera agresiva y que se imagine qué es lo que ella puede sentir y pensar.
6. Solicite que le diga lo que cree que haría la persona para solucionar las dificultades, los problemas o malos entendidos que han tenido.
7. Pregúntele qué haría para solucionar las dificultades, problemas o malos entendidos que ha tenido con esa persona.
8. Cuestione cómo se siente y qué considera haber aprendido con el ejercicio.
9. Motívelo a que ponga en práctica las alternativas de solución que identificó.

Recomendaciones para construir ambientes más cálidos

- Salude a diario y muéstrese amable.
- Diríjase con atención y respeto.

- Procure conocer intereses, gustos, cualidades y debilidades de quienes lo rodean.
- Transmita mensajes de aprobación.
- Reconozca los esfuerzos por mínimos que le parezcan.
- Procure participar en los eventos especiales (cumpleaños, convivios, festejos, etcétera).
- Muestre apoyo y solidaridad ante situaciones difíciles (enfermedades, desempleo, falta de oportunidades para seguir estudiando, escasez de recursos económicos, reprobación de un examen, ruptura de un noviazgo).
- Programe tiempo para enterarse y platicar sobre temas de interés, preocupaciones y anhelos.

Recuerde: Para mejorar las relaciones interpersonales se deben poner en práctica las sugerencias mencionadas, pero adaptadas a la edad, género, situación social, intereses, necesidades y recursos de las y los interesados. Sea congruente e identifique los logros o avances que se tengan.

Si las cosas no funcionan como usted lo desea, no se dé por vencido. Los cambios no se dan de la noche a la mañana y hasta de los errores se aprende.

Aprender a tomar decisiones implica el desarrollo de varias habilidades a la vez: comunicación asertiva, negociación, empatía, entre otras. Éstas se pueden mejorar en la interacción cotidiana. No olvide que usted como adulto es guía y modelo a seguir por las personas más jóvenes.

Mientras mayores recursos o habilidades logren desarrollar las niñas, niños y adolescentes, podrán enfrentar con mayor éxito situaciones de riesgo relacionadas con el consumo de drogas. Es importante observar y conocer a los y las adolescentes con quienes convive, para que pueda reforzar conductas que benefician su salud, emociones, vínculos, derechos e integridad.

GLOSARIO

Habilidad: Es aquella acción, conducta, pensamiento, actitud o patrón de comportamiento implicado en cualquier actividad. Es la capacidad para realizar determinadas actividades o tareas y resolver algún problema.

Valor: Cualidad por la que una persona o cosa merece ser apreciada.

Valores: Son los criterios o juicios a través de los cuales, en una sociedad concreta, se establece aquello que es deseable o no; representan el fundamento de las normas por las que esa sociedad se rige y, sobre todo, la base a partir de la cual, se aceptan o rechazan todos aquellos elementos no previstos en la cultura de un determinado grupo. Los valores son de naturaleza social y revisten un carácter moral, orientativo, normativo y afectivo. En la construcción de los valores participan el contexto social y la historia de vida personal.

Habilidades sociales para la convivencia: Implican la capacidad para actuar e interactuar adecuadamente en el ámbito social. Incluyen el conjunto de comportamientos interpersonales aprendidos mediante procesos de socialización.

Empatía: Es la habilidad de experimentar la realidad subjetiva del otro sin perder la perspectiva de la realidad. Brinda la posibilidad de incrementar la consideración por los demás, a través de la interiorización del conocimiento y la comprensión de las razones, emociones y valores de las otras personas.

Solidaridad: Proviene del sustantivo latín soliditas, que expresa la realidad homogénea de algo físicamente entero, unido o

compacto, cuyas partes integrantes son de igual naturaleza; se refiere a una alianza global entre los seres humanos. Significa identificarse con otros, unirse a una causa y trabajar en equipo para satisfacer las necesidades y resolver los problemas de una comunidad. La solidaridad es un valor y una actitud ético-política necesaria para la convivencia democrática; se sustenta en el respeto y se materializa en el apoyo mutuo, la aceptación del otro y la inclusión del diferente. Aporta nuevas y creativas posibilidades en el campo de las relaciones humanas y abre el camino a la cohesión, la creación de lazos personales y la interdependencia.

Tolerancia: Implica aceptar y respetar la autonomía del otro, reconociendo el conjunto de posturas y creencias que no se comparten. Es la disposición de admitir en los demás una manera de ser y actuar diferente a la propia. La tolerancia es un ejercicio que permite la apertura a pensamientos e ideas, creencias morales, éticas o religiosas, que no se aceptan como propias. No se trata de sobrellevar lo que no se soporta; ser tolerante es ejercitar la comprensión, apreciar la diversidad y respetar la dignidad humana. Es una consideración hacia la diversidad, una disposición a admitir en los demás una manera de ser y actuar diferente a la propia; es la aceptación del pluralismo.

Honestidad: Cualidad humana que impulsa a la persona a elegir y actuar siempre con base en la verdad y la auténtica justicia. Ser honesto es ser coherente con lo que se dice, hace y piensa. El valor de la honestidad configura la dignidad del ser humano y es el fundamento de un diálogo que hará posible una convivencia social solidaria, productiva, participativa y justa.

Responsabilidad: Proviene del latín *respondere*, que significa responder. Es la capacidad existente en toda persona de conocer y

aceptar las consecuencias de un acto o decisión. La responsabilidad se exige sólo a partir de la libertad y la conciencia de una obligación. Todos los actos deben ser realizados de acuerdo con una noción de justicia y de cumplimiento del deber en todos los sentidos.

Equidad: Se concreta en las oportunidades para alcanzar la autonomía y el propio desarrollo individual y social. La equidad es la posibilidad de ejercer el poder de manera complementaria: hombres y mujeres se encuentran en el mismo nivel de la escala social, posibilitando la igualdad de oportunidades.

BIBLIOGRAFÍA

- Aarnio, M., *et al.*, (2002). "Stability of Leisure Time Physical Activity during Adolescence. A Longitudinal Study among 16, 17 and 18 Year Old Finnish Youth" en *Scandinavian Journal of Medical Science Sports*. 12(3), p. 179-185.
- Achkar de Gottrau, L. y N. Dupont Buonomo (1992). "L'image de soi: miroir de la réalité scolaire" en *Service de la Recherche Pédagogique*. Cuaderno núm. 42, Genève.
- Alfermann, D. y O. Stoll (2000). "Effects of Physical Exercise on Self-concept and Well-being" en *International Journal of Sport Psychology*. 31(1), p.47-65.
- Alonso, C., *et al.* (2004). *Prevención de la A a la Z*. España, Centro de Estudios sobre Promoción de la Salud.
- American Psychiatric Association (1989). *Manual diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Tercera edición, Washington, American Psychiatric Association.
- Arnao, J. (2004). *Guía para el facilitador de grupos de adolescentes: Técnicas orientadas al desarrollo del liderazgo y las habilidades sociales dirigidas a la prevención de drogas*. Perú, Comisión Nacional para el Desarrollo y Vida sin Drogas.
- Becoña, I. E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid, Plan Nacional de Drogas.
- Bolognini, M. y Y. Preteur (1998). *Estime de soi, perspectives développementales*. Lausanne, Delachau & Niestlé.
- Bono, E. (1991). *Aprender a pensar*. Barcelona, Plaza y Janés.
- Borja, G.A. *Minicurso: Comunicación y relaciones interpersonales*. Recuperado de http://california.conevyt.org.mx/minicurso/mini3/index_comunica.htm
- Brack, C.J., *et al.* (1988). "Pubertal Maturation and Adolescent Self-esteem", en *Journal of Adolescent Health Care*. 9(4), p. 280-285.
- Bruno, F.J. (1997). *Diccionario de términos psicológicos fundamentales*. Barcelona, Paidós Studio.

- Burke, P.J. (1996). "Social Identities and Psychosocial Stress" en *Psychosocial Stress: Perspectives on Structure, Theory, Life Course, and Methods*. Nueva York, New York Academic Press. p. 141-174.
- Bynum, M.K. y M. W. Durm (1996). "Children of Divorce and its Effect on Their Self-esteem" en *Psychological Reports*. 79(2), p. 447-450.
- Cairns, E., *et al.* (1990). "The Stability of Self-concept in Late Adolescence: Gender and Situational Effects" en *Personality and Individual Differences*. 11(9), p. 937-944.
- Cardona, Victoria (2006). "La empatía". Recuperado de [http:// www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=5086&PHPSESSID=bfb26a1a0329aaa5e2d3c552eda7e3](http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php?id_noticia=5086&PHPSESSID=bfb26a1a0329aaa5e2d3c552eda7e3)
- Cassidy, J. (1988). "Child-Mother Attachment and the Self in Six-Year-Olds" en *Child Development*. 58, (1), 121-134.
- Cohen, S. y T.A. Wills (1985). "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis" en *Psychological Bulletin*. 98(2), p. 310-357.
- D'Angelo, H., Ovidio (1999). *Valores, sociedad y creatividad*. Argentina, Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Davis, M., *et al.* (1988). *Técnicas de autocontrol emocional*. México, Ediciones Roca.
- De Sánchez, M. (2004). *Desarrollo de habilidades del pensamiento. Procesos básicos del pensamiento*. Guía del instructor. México, Trillas.
- Demo, D.H. (1992). "The Self-concept over Time: Research Issues and Directions" en *Annual Review of Sociology*. 18, p. 303-326.
- Dirección General de Promoción de la Salud (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Perú, Ministerio de Salud. Recuperado de http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf.
- Elder, L. y R. Paul (2003). *La mini-guía para el pensamiento crítico, conceptos y herramientas*. Los Ángeles, California, Fundación para el Pensamiento Crítico.

- Eme, R. (1979). "Sex Differences in Childhood Psychopathology: A Review" en *Psychological Bulletin*. 86(3), p. 574-595.
- Erikson, E.H. (1959). "The Problem of Ego Identity" en *Psychological Issues*. 1, p.101-164.
- _____, (1968). *Identity Youth and Crisis*. New York, Norton.
- Facione, P. (2004). *Pensamiento crítico: ¿Qué es y por qué es importante?* Chicago, Loyola University.
- Felson, R.B. y M.A. Zielinski "Children's Self-esteem and Parental Support" en *Journal of Marriage and the Family*. 51(3), p. 727-735.
- Fernández, P. y N. Ramos (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Cuarta edición, Barcelona, Editorial Kairós.
- Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (2004). *Manual didáctico para la escuela de padres*. Valencia, Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. España, Javier Vergara Editor.
- Gottman, J. et al., (1975). "Social Interaction, Social Competence and Friendship in Children" en *Child Development*. 46, 709-718.
- Hawes, G. (2003). *Pensamiento crítico en la formación universitaria*. Chile, Instituto de Investigación y Desarrollo Educacional. Recuperado de <http://www.sep.ucr.ac.cr/GESTION/PENSAM1.PDF>
- Hewitt, J.P. (1988). *Self and Society: A Symbolic Interactionist Social Psychology*. Cuarta edición, Boston, Allyn and Bacon.
- Hobfoll, S.E. y S. Walfisch (1984). "Coping with a Threat to Life: A Longitudinal Study of Self-concept, Social Support, and Psychological Distress" en *American Journal of community Psychology*. 12(1), p. 87-100.
- Jacobvitz, D.B. y N.F. Bush (1996). "Reconstructions of Family Relationships: Parent-child Alliances, Personal Distress, and Self-esteem" en *Developmental Psychology*. 32(4), p.732-743.

- Johnston-Brooks, C.H., et al. (2002). "Self-efficacy Impacts, Self-care and HbA1c in Young Adults with Type 1 Diabetes" en *Psychosomatic Medicine*. 64 (1), p.43-51.
- Kellerhals, J., et al. (1992). "Le style éducatif des parents et l'estime de soi des adolescents" en *Revue française de sociologie*. XXXIII, 313-333.
- Knecht, M.C., et al. (2001). "Self-esteem as a Characteristic of Adherence to Diabetes and Dental Self-care Regimens" en *Journal of Clinical Periodontology*. 28 (2), p.175-18.
- Larriba, J., et al. (2004). *Protego: Entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencias*. España, Edita PDS.
- Lindenfield, G. (2003). *La seguridad emocional: cómo conocer y manejar los propios sentimientos*. Segunda edición, Barcelona, Editorial Kairós.
- Litt, I.F. (1985). "Know Thyself-adolescents' self-assessment of Compliance Behaviour" en *Pediatrics*. 75 (4), p. 693-696.
- Longmore, M.A. y A. DeMaris (1997). "Perceived Inequity and Depression in Intimate Relationships: the Moderating Effect of Self-esteem" en *Social Psychology Quarterly*. 60(2), p.172-184.
- Martinot, Delphine (2001). "Connaissance de soi et estime de soi: ingrédients pour la réussite scolaire" en *Revue des sciences de l'éducation*. Vol. 30, núm. 3, p.483-502.
- McCaleb, A. y A. Edgil (1994). "Self-concept and self-care practices of healthy adolescents" en *Journal of Pediatric Nursing*. 9(4), p.233-238.
- McCarthy, J. y D. Hoge (1982). "Analysis of age affects in longitudinal studies of adolescent self-esteem" en *Developmental Psychology*. 18 (3), p.372-379.
- McGee, R. y S. Williams (2000). "Does Low Self-esteem Predict Health Compromising Behaviours among Adolescents?" en *Journal of Adolescence*. 23(5), p.569-582.
- Mizell, C.A. (1999). "Earnings potential: The Consequences of Family Background, Adolescent Self-concept, and Adult

- Labor Force Factors” en *Journal of African American Men*. 4(3), p.89-118.
- Nigg, C.R. (2001). “Explaining Adolescent Exercise Behavior Change: A Longitudinal Application of the Transtheroreticalmodel” en *Annals of Behavioural Medicine*. 23(1), p. 11-20.
- Novelo, G. Empatía. *La habilidad de ponerse en los zapatos del otro. Desarrollo de recursos humanos*. Instituto Dorh, S.C. Recuperado de <http://www.inteligenciaemocional.com.mx/articulo6b.htm>
- Organización Panamericana de la Salud (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. OPS. Recuperado de <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>.
- Pearlin, L.I., et al. (1981). “The Stress Process” en *Journal of Health and Social Behavior*. 22 (4), p.337-356.
- Pearlin, L.I. y Schooler C. (1978). “The Structure of Coping” en *Journal of Health and Social Behavior*. 19(1), 1978, P.2-21.
- Pick, S. (1992). *Yo adolescente*. México, Ariel escolar.
- Pine, D.S. et al. (1997). “Psychiatric Symptom in Adolescence as Predictors of Obesity in Early Adulthood: a Longitudinal Study” en *American Journal of Public Health*. 87(8), p. 1303-1310.
- Protego (2004). *Entrenamiento familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencias*. Barcelona, Promoción y Desarrollo Social. Recuperado de <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/Protego.pdf>.
- Robertson, J.F. y R.L. Simons (1989). “Family Factors, Self-esteem and Adolescent Depression”, en *Journal of Marriage and the Family*. 51(1), p. 125-138.
- Rostros y voces FDS, A.C. (2007). *Ocúpate. Programa educativo de habilidades para la vida*. México, Rostros y voces FDS, A.C.
- Rousoval, J. (1987). “Les représentations de l'enfant au cours préparatoire, ses rapports avec la réussite et l'échec scolaire” en *Revue Francaise de Pédagogique*. Núm.79, 15-34.

- Schmitz, C. y E. Hipp (2005). *¿Cómo enseñar a manejar el estrés?* México, Pax, México.
- Shek, D.T.L. (1998). "A Longitudinal Study of the Relationship between Family Functioning and Adolescent Psychological Well-being" en *Journal of Youth Studies*. 1(2), p. 195-209.
- Simmons, R.G., et al. (1979). "Entry into Early Adolescence: The Impact of School Structure, Puberty, and Early Dating on Self-esteem" en *American Sociological Review*. 44(6), p. 948-967.
- Simmons, R.G. y F. Rosenberg (1975). "Sex, Sex Roles, and Self-image" en *Journal of Youth and Adolescence*. 4(3), p.229-253.
- Smeke, S. (2002). *Alcanzando la excelencia emocional en niños y jóvenes. Propuesta educativa dirigida al desarrollo de la inteligencia emocional y de las habilidades sociales en los niños y adolescentes*. México, Tomo.
- Stanley, K.D. y M.R. Murphy (1993). "A Comparison of General Self-efficacy with Self-esteem" en *Genetic, Social and General Psychology Monographs*. 123(1), p. 81-99.
- Stephens, T., et al.(1986). "Adult Physical Activity in Canada: Findings from the Canada Fitness Survey" en *La revue canadienne de santé publique*. 77(4), p. 285-290.
- Swain, L., et al. (1999). "Enquête nationale sur la santé de la population, une enquête longitudinale" en *Rapports sur la santé*. 10(4), p. 73-89.
- Sweeting, H. y P. West (2003). "Sex Differences in Health at Ages 11, 13 and 15" en *Social Science & Medicine*. 56(1), p.31-39.
- Velasco, L. (Comp.) (s/f). *Desarrollo del pensamiento creativo*. México, Universidad Londres. Recuperado de http://trabajo-socialucen.files.wordpress.com/2012/05/desarrollo_pensamiento_creativo.pdf
- Waisburd, G. (1996). *Creatividad y transformaciones*. México, Trillas.
- Walker, L.S. y J. W. Greene (1986). "The Social Context of Adolescent Self-esteem" en *Journal of Youth and Adolescence*. 15(4), p. 315-322.

- Wesley, H. y R. Paul (2004). *Ideas prácticas para promover el aprendizaje activo y cooperativo: maneras prácticas para mejorar la instrucción*. Los Ángeles, California, Fundación para el Pensamiento crítico.
- Wigfield, A. et al., (1991). "Transitions During Early Adolescence: Changes in Children's Domain-specific Self-perceptions and General Self-esteem Across the Transitions to Junior High School" en *Developmental Psychology*. 27(4), p. 552-565.
- Zamora, P. (1998). *El camino del éxito. Padres de éxito. Programa de superación*. México, Ibalpe editores.

FECHAS DE EDICIONES Y REIMPRESIONES DE LA OBRA

1ª edición,	4,000 ejemplares,	Junio de 2006.
1ª reimpresión,	5,000 ejemplares,	Noviembre de 2006.
2ª reimpresión,	1,000 ejemplares,	Julio de 2008.
3ª reimpresión,	1,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
4ª reimpresión,	8,000 ejemplares,	Septiembre de 2009.
5ª reimpresión,	500 ejemplares,	Septiembre de 2011.
2ª edición,	5,000 ejemplares,	Agosto de 2012.
1ª reimpresión,	2,000 ejemplares,	Junio de 2014.
2ª reimpresión,	900 ejemplares,	Mayo de 2015.

1ª coedición, Gobierno de Jalisco y Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco,	5,000 ejemplares,	Agosto de 2006.
2ª coedición, Cámara Mexicana de la Industria de la Construcción Delegación Estado de México, Presidencia de la CMIC-Estado de México y Comité Técnico de AGSCM, A.C.,	500 ejemplares,	Noviembre de 2006.
3ª coedición, H. Ayuntamiento de Fresnillo 2004-2007,	1,000 ejemplares,	Enero de 2007.
4ª coedición, Instituto Politécnico Nacional,	3,000 ejemplares,	Febrero de 2007.
5ª coedición, Delegación Benito Juárez,	1,000 ejemplares,	Febrero de 2007.
6ª coedición, Club Rotario de la Paz-Distrito 4100,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2007.
7ª coedición, Gobierno del Estado de Jalisco y Consejo Estatal Contra las Adicciones en Jalisco,	5,000 ejemplares,	Agosto de 2007.
8ª coedición, Ayuntamiento de Tlaquepaque, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
9ª coedición, Ayuntamiento de El Salto, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
10ª coedición, Ayuntamiento de Tonalá, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
11ª coedición, Ayuntamiento de Guadalajara, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
12ª coedición, Ayuntamiento de Tlajomulco, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
13ª coedición, Ayuntamiento de Zapopan, Gobierno del Estado de Jalisco y SEDESOL,	5,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
14ª coedición, INDESOL y SEDESOL de Tépica,	3,107 ejemplares,	Septiembre de 2007.
15ª coedición, Colegio de Bachilleres del Estado de Sinaloa,	15,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
16ª coedición, CONADIC,	10,000 ejemplares,	Septiembre de 2007.
17ª coedición, Sistema Estatal para el Desarrollo Integral de la Familia Querétaro,	1,000 ejemplares,	Noviembre de 2007.
18ª coedición, Instituto Aberdeen, S.C.,	1,100 ejemplares,	Noviembre de 2007.
19ª coedición, H. Ayuntamiento de Celaya y DIF Celaya,	1,000 ejemplares,	Noviembre de 2007.
20ª coedición, LVI Legislatura Estado de México y G10 Por ti México A.C.,	1,000 ejemplares,	Noviembre de 2007.
21ª coedición, Gobierno del Estado de México,	6,500 ejemplares,	Noviembre de 2007.
22ª coedición, H. Ayuntamiento de León,	4,000 ejemplares,	Noviembre de 2007.
23ª coedición, Gobierno del Estado, SEDESOL, Rescate de Espacios Públicos y Municipio de Pachuca,	100 ejemplares,	Febrero de 2008.
24ª coedición, Secretaría de Educación del Estado de Nuevo León,	2,500 ejemplares,	Febrero de 2008.
25ª coedición, Secretaría de Educación Quintana Roo,	2,000 ejemplares,	Febrero de 2008.
26ª coedición, Club Rotario de Toluca, A.C. 2007-2008,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2008.
27ª coedición, Gobierno del Estado de México,	2,600 ejemplares,	Abril de 2008.
28ª coedición, SUKARNE,	500 ejemplares,	Junio de 2008.
29ª coedición, Patronato del CIJ Tijuana	500 ejemplares,	Junio de 2008.
30ª coedición, Universidad Autónoma Chapingo,	2,000 ejemplares,	Junio de 2008.
31ª coedición, Ayuntamiento 2006-2009 de Carmen,	342 ejemplares,	Junio de 2008.
32ª coedición, Ayuntamiento Cozumel 2008-2011,	1,480 ejemplares,	Julio de 2008.
33ª coedición, SEDESOL en Baja California Sur,	800 ejemplares,	Julio de 2008.
34ª coedición, Ayuntamiento de Guadalajara,	250 ejemplares,	Agosto de 2008.

35ª coedición, Ayuntamiento de Tlaquepaque,	50 ejemplares,	Agosto de 2008.
36ª coedición, Secretaría de Educación Pública,	17,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
37ª coedición, Ayuntamiento de Tijuana,	350 ejemplares,	Septiembre de 2008.
38ª coedición, Estado de Nuevo León,		
Consejo de Desarrollo Social, Vivir Mejor y Hábitat,	3,000 ejemplares,	Septiembre de 2008.
39ª coedición, LIX Legislatura del Estado de Zacatecas,	1,000 ejemplares,	Octubre de 2008.
40ª coedición, Secretaría de Desarrollo Social del Municipio de Durango,	250 ejemplares,	Octubre de 2008.
41ª coedición, Gobierno del Estado de San Luis Potosí y Pueblos Indígenas,	3,000 ejemplares,	Noviembre de 2008.
42ª coedición, Iglesia Apostólica de la Fe en Cristo de la ciudad de Tijuana,	1,000 ejemplares,	Abril de 2009.
43ª coedición, Industrias Peñoles,	1,000 ejemplares,	Mayo de 2009.
44ª coedición, DIF de Gómez Palacio, Dgo.	750 ejemplares,	Agosto de 2009.
45ª coedición, LIX Legislatura del Estado de Zacatecas,	830 ejemplares,	Diciembre de 2009.
46ª coedición, FEMSA,	100 ejemplares,	Diciembre de 2009.
47ª coedición, Secretaría de Salud y CECAJ, Jalisco,	5,000 ejemplares,	Febrero de 2010.
48ª coedición, DIF Municipal, Pachuca,	150 ejemplares,	Marzo de 2010.
49ª coedición, SEDESOL, Gobierno Federal, Coahuila,	4,000 ejemplares,	Julio de 2010.
50ª coedición, H. Ayuntamiento de Celaya,	1,747 ejemplares,	Diciembre de 2010.
51ª coedición, Presidencia Municipal de Zacatecas,	1,515 ejemplares,	Diciembre de 2010.
52ª coedición, Secretaría de Seguridad Pública,	10,000 ejemplares,	Mayo de 2011.
52ª/A coedición, TAMSAM, A.C.,	1,500 ejemplares,	Junio de 2011.
53ª coedición, Grupo PROFREZAC,	1,000 ejemplares,	Junio de 2011.
54ª coedición, Universidad Politécnica de San Luis Potosí,	2,000 ejemplares,	Julio de 2011.
55ª coedición, H. Ayuntamiento de Aguascalientes,	1,000 ejemplares,	Marzo de 2012.
56ª coedición, Universidad Politécnica de San Luis Potosí,	1,000 ejemplares,	Agosto de 2012.
57ª coedición, Ayuntamiento de Temixco, Morelos,	200 ejemplares,	Septiembre de 2012.
58ª coedición, Municipio de Puebla,	500 ejemplares,	Diciembre de 2012.
59ª coedición, Dirección General de Prevención del Delito, León, Guanajuato,	1,000 ejemplares,	Septiembre de 2013.
60ª coedición, Unidad para la Convivencia y Atención Multidisciplinaria a Estudiantes	200 ejemplares,	Septiembre de 2013.
61ª coedición, Programa Nacional para la Prevención Social de la Violencia y la Delincuencia, Gobierno del Estado de México y Ayuntamiento de Ecatepec de Morelos,	500 ejemplares,	Noviembre de 2013.
62ª coedición, Programa de Prevención Social de la Violencia y Delincuencia auspiciado por el Gobierno Federal, el Gobierno del Estado de Morelos y el Ayuntamiento de Cuernavaca,	1,500 ejemplares,	Diciembre de 2013
63ª coedición, SEDESOL, INDESOL, Agroproducto DIAZTECA, S.A. de C.V., Tiendas MIRAMAR, S.A. de C.V. y Patronato de CIJ Escuinapa,	300 ejemplares,	Agosto de 2014.
64ª coedición, Instituto de Servicios de Salud del Estado de Aguascalientes, H. Ayuntamiento Constitucional del Municipio de Aguascalientes y Secretaría de Servicios Públicos de Aguascalientes	1,000 ejemplares,	Agosto de 2015.
65ª coedición, Secretaría de Educación Básica y Normal Escuela Segura, Zacatecas, Gobierno del Estado,	800 ejemplares,	Noviembre de 2015.

66ª coedición, Secretaría de Cultura,
67ª coedición, Cluster Minero de Zacatecas,

2,000 ejemplares,
300 ejemplares,

Mayo de 2016.
Marzo de 2019.

A primera vista el título de este libro, *Habilidades para la vida*, pudiera remitir al aprendizaje de algún oficio o a la adquisición de ciertos conocimientos técnicos, porque la mayoría de nosotros damos por sentado que “sabemos” vivir. Sin embargo, si meditamos un poco más en ello, normalmente admitimos que hay que aprender a vivir y, cuando tenemos hijos, que debemos enseñar a vivir. Surge entonces la pregunta: ¿quién enseña a los padres a enseñar? Esta obra ha sido diseñada para contribuir a responder esa inquietud.

En el hogar y la escuela es donde se forman los niños, niñas y jóvenes que hoy en día, por el estilo de vida moderno, están expuestos a numerosos peligros, entre ellos, quizás el más preocupante es el de las drogas. De ahí que padres y maestros estén cada vez más interesados en dotar a los adolescentes con herramientas que les permitan decidir cómo vivir, ejercer control sobre su comportamiento y reforzar los valores universales.

Centros de Integración Juvenil, A. C. –institución con más de 40 años de experiencia en la prevención, el tratamiento y la investigación en adicciones–, a través del trabajo comunitario que realiza en todo el país con sus publicaciones *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*, *Drogas, las 100 preguntas más frecuentes*, *Mujer y drogas* y *Niños, adolescentes y adicciones*, tiene la oportunidad de conocer las preocupaciones de los padres, madres y docentes que acuden a los círculos de lectura donde se revisan estos libros, para luego incorporarlas en materiales preparados por especialistas en ciencias de la conducta, a fin de dar respuesta a estas necesidades reales de conocimientos específicos.

En los cuatro capítulos de esta obra se tratan temas de gran importancia como manejo de emociones y estrés, autoestima, creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas y aprendizaje para la toma de decisiones. Todas estas habilidades que se explican en su parte teórica, pero que, además, incluyen ejercicios, promueven la formación de individuos capaces de discernir y decidirse por estilos de vida más saludables y útiles para poder resistir con éxito la presión de consumir drogas.

www.gob.mx/salud/cij

