Formación online para madres y padres

UPCCA
UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA EN CONDUCTAS ADICTIVAS

EL MEJOR LEGADO: HABILIDADES PARA LA VIDA

Conoce qué destrezas y capacidades ayudarán a tus hij@s a desenvolverse en la sociedad de manera eficaz, y enfrentarse con éxito a las diversas situaciones de la vida

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1999 definió las **Habilidades para la Vida** o competencias psicosociales como "*la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria*". Esto quiere decir, serían aquellas destrezas y capacidades que nos permitan desenvolvernos en la sociedad de manera eficaz, enfrentándonos con éxito a las diversas situaciones que nos plantea la vida. La OMS propuso como necesaria que a la educación formal que l@s niñ@s y jóvenes recibían, se complementara la experiencia vital de socialización con nuevas oportunidades de aprendizaje, para comprender y actuar satisfactoriamente en el mundo, reconociendo de estas habilidades como algo a tener en cuenta en el desarrollo de los/as jóvenes en las distintas áreas de vida: familiar, educativa, social. Tras muchos años de investigaciones, aplicación de programas y conclusiones de profesionales, se propusieron como necesarias 10 habilidades que se pudieran abordar de una forma coherente, sólida y flexible a los distintos contextos sociales, culturales y económicos.

En un principio, las **H**abilidades **p**ara la **V**ida se orientaron a la prevención de problemas específicos de salud pública: retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol, tabaco y cannabis, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, mejorar conductas relacionadas con la salud y la autoestima, promover el ajuste social positivo, mejorar el desempeño académico y/o prevenir el rechazo de los iguales. Más tarde, se comprendió que las habilidades socio-cognitivas y de control de las emociones representan la pieza clave para el desarrollo humano, por lo que se redirigió su enfoque, proponiendo como objetivo principal de la aplicación de las mismas la promoción de la salud, aplicando este punto de vista a diversas situaciones de la vida cotidiana.

A lo largo de este año, vamos a abordar cada una de las habilidades de la vida descritas en el libro de Leonardo Mantilla e Iván Darío Chahín. En él se detalla de forma clara qué y cómo aprender y aplicar estas habilidades e incorporarlas en nuestras vidas. La propuesta inicial de enfocar el aprendizaje de estas habilidades en la niñez y juventud se amplia y se dirige hacia todas las personas y todas las edades. Además, estas habilidades son capaces de aplicarse en la vida personal y social, que sobrepasan la desigualdad que existe en el mundo actual.

Esas 10 habilidades para la vida son:

- AUTOCONOCIMIENTO: conocernos mejor a nosotros mismos, fortalezas, actitudes, valores, gustos,…
- EMPATÍA: es la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona, poder identificar pensamientos y emociones que surgen ante distintas situaciones, y que pueden ser contrarias o similares a las nuestras.

- COMUNICACIÓN ASERTIVA: implica expresar tus pensamientos, emociones, deseos, defender tus derechos de forma apropiada al contexto y cultura, respectando los derechos de los demás.
- RELACIONES INTERPERSONALES: dirigida a iniciar y conservar relaciones personales importantes y positivas así como finalizar aquellas que impiden el crecimiento personal
- TOMA DE DECISIONES: implica aprender a generar y evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta los objetivos que quiero conseguir, los pros y contras de cada opción y las consecuencias de las decisiones, tanto para mí como para los demás.
- SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS: incluye aprender a manejar los problemas y conflictos de la vida diaria, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y saludable.
- PENSAMIENTO CREATIVO: significa usar la razón y la pasión (emociones, intuición, fantasías, instintos,…) para ver las cosas desde otras perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.
- PENSAMIENTO CRÍTICO: es el ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. Implica preguntar, investigar y no aceptar las cosas solo porque alguien las diga.
- MANEJO DE EMOCIONES: implica conocer, reconocer, y gestionar las emociones, con el fin de enriquecer la vida personal y las relaciones con los demás.
- MANEJO DEL TENSIONES Y ESTRÉS: habilidad para identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, reconocer las distintas formas de manifestarse y encontrar formas para reducirlas, eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.

Profundizaremos en cada una de ellas, de forma práctica y aplicable a la vida, es decir, eficaz en nuestras acciones diarias.

AUTOCONOCIMIENTO

> Puedo enseñarle a cualquier persona cómo conseguir lo que quiere en la vida. El problema es que no puedo encontrar a quien pueda decirme qué es lo que quiere.
> -Mark Twain-

¿Crees que te conoces a ti mismo? Esa frase de… "*me conozco como a la palma de mi mano*" es real? ¿Quieres hacer la prueba? Coge papel y dibuja el contorno de la palma de tu mano e intenta después dibujar todas las líneas que la componen. Cuando creas que lo tienes finalizado compárala con la real y valora tú mismo.

El **Autoconocimiento** es resultado de un proceso interno y reflexivo por el que adquirimos información sobre nosotr@s mism@s, nuestras cualidades y características, nuestra forma de pensar, sentir y reaccionar. Sería como responder a preguntas como… ***¿quién soy? ¿Qué vida quiero?.*** Conocer todo esto nos ayuda a identificar objetivos, los recursos de los que dispongo para conseguir lo que quiero, así como a no autoengañarnos. A partir de ahí podremos cambiar, potenciar cosas que tenemos y debilitar lo que no nos gusta.

Te proponemos un ejercicio para profundizar en el conocimiento personal, busca el momento para hacerlo junto a tu/s hij@s, de forma que tod@s estéis potenciando esta habilidad.

1- Recuerda 4 aspectos de tu personalidad: gustos, disgustos, fortalezas y oportunidades

*Gustos: se refiere lo que más te hace reír, aquello que te motiva, emociona, ilusiona o satisface. Puedes mencionar lo que quieras (objetos, personas o situaciones): comida, música, deporte, trabajo, olores, reuniones con amig@s,….

*Disgustos: describe lo que te hace llorar, entristece, desmorona, enfurece, desilusiona o produce frustración.

*Fortalezas: recoge las habilidades, destrezas, cosas que se te dan bien, que haces con gusto, con lo que transmites pasión y entusiasmo y te permite alcanzar

resultados satisfactorios. Añade aquí a las personas que te quieren, en las que confías y con quienes cuentas en momentos de necesidad.

*Valores: identifica los valores importantes para ti en estos momentos, aquello que influye y guía tus decisiones y estilo de vida (amistad, dinero, amor, familia, sinceridad, altruismo,….)

2- Ahora pasa toda la información a una tabla como esta:

Nombre:	
GUSTOS	
DISGUSTOS	
FORTALEZAS	
VALORES	

3- El siguiente paso será comprobar lo que se ha escrito, se puede hacer revisando el día a día y comparándolo con lo que hemos escrito. Cuando hayamos revisado, ***aprecia tu imagen***, puedes trabajar sobre ella, pero con respeto, puliendo, agregando.

Otras propuestas para mejorar el autoconocimiento son:

- Pídele a alguien una *descripción sobre ti*, con ella recibimos mucha información de cosas que igual no conozco de mi mism@. Puedes convertirlo en un juego divertido para hacerlo en familia.

- Haz la rueda de la vida: dibuja un círculo y elige 5 áreas de tu vida que quieras cambiar o mejorar cosas. La rueda te invita a reflexionar sobre los diferentes aspectos que forman parte de tu vida y tus prioridades: amistades, familia, estudios, trabajo, ocio,.. Una vez has elegido los puntos de tu vida que consideras fundamentales, asígnales un número en función del orden de preferencia para ti. Después escribe las acciones que llevaras a cabo para hacer cambios.

- Escribe un diario: nos ayuda a recoger información sobre nosotr@s, nuestros pensamientos y cómo hemos vivido y sentido las cosas que nos pasan.

Finalmente, te sugerimos que reflexiones y completes el final de estas frases:

Me defino como: _____

Los demás me definen como: _____

Quiero borrar de mí: _____

Si hoy ya fuera ancian@: _____

Si hoy volviera a ser niñ@: _____

Lo que más me agrada de mi cuerpo es: _____

Lo que menos me gusta de mi cuerpo es: _____

Mi pasión en la vida es: _____

He fracasado en: _____

He triunfado en: _____

Frecuentemente me comparo con: _____

Mis principales valores son: _____

De lo que más me quejo es de: _____

Me canso rápido de: _____

Dependo de: _____

Soy libre para: _____

Me siento valioso / importante cuando: _____

Lo que me impacienta: _____

Le temo a: _____

En este momento me siento como: _____

Constantemente me inquieta: _____

Siento que puedo: _____

Siento que me cuesta: _____

Confío en: _____

Desconfío de: _____

Me da envidia de: _____

Estoy en paz cuando: _____

Me siento pequeño (a) frente a: _____

Me siento grande frente a: _____

Me avergüenza: _____

Me enorgullece: _____

Estos ejercicios podéis volver a realizarlos pasado un tiempo, recuerda que evolucionamos, aprendemos, cambiamos.

¡¡¡No pierdas la oportunidad de potenciar esta habilidad con tu/s hij@/s desde el ámbito familiar!!!