



EL MEJOR LEGADO: HABILIDADES PARA LA VIDA II

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

En el último artículo, se nombraron las 10 "**habilidades de vida**" identificadas entre numerosos estudios como las competencias para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Se abordó el cómo reforzar o aumentar el **autoconocimiento**, continuamos con ...

EMPATÍA



Los seres humanos tenemos de forma innata la capacidad de "*empatizar*", es decir, que somos capaces de identificar y entender que las personas vemos, sentimos e interpretamos las situaciones de una forma determinada, y que esa visión puede coincidir con la nuestra o no.

La **E**mpatía es la habilidad de poder identificar los sentimientos de los demás, aceptar otras formas distintas de ver una situación y por ello actuar de formas muy distintas a lo que haríamos nosotros/as. Para conseguir esto tendremos que, como se suele decir, ..."camina un rato con los zapatos del otro". Ser empático no sólo nos ayuda a comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, también nos ayuda a aprender a relacionarnos mejor, resolver conflictos y en resumen a aprender a convivir.

Las más básicas de las necesidades humanas es entender y ser entendido

Como hemos dicho, la empatía es una capacidad innata, pero no significa que nacemos con esa habilidad desarrollada, como toda destreza, requiere ejercitarla y tener oportunidades para ponerla en marcha.

La capacidad y actitud empática la podemos observar desde corta edad reflejadas en las relaciones con los demás. La adolescencia es una etapa donde esta capacidad se ve camuflada entre todos esos cambios físicos, hormonales y de personalidad, siendo una tarea difícil para el/la adolescente ponerse en el lugar de otra persona que piense distinto a el/ella. Si por algo se caracteriza la adolescencia, es por tener un pensamiento centrado en uno/a mismo/a y en sus propias necesidades.

La mejor forma de entender ... es **escuchar**
Como dice la expresión: "Sal de tus zapatos para ponerte en el de la otra persona"

Potenciar esta capacidad ayudará a tu/s hijo/as a establecer buenas relaciones,

reducir los conflictos e integrarse mejor en la sociedad. Pero... ¿y la nuestra? Como madres y padres también debemos ejercitarla para acercarnos a nuestro/as hijo/as.

¿CÓMO POTENCIAR ESTA CAPACIDAD EN MI?: invierte un tiempo en practicar estas recomendaciones y verás cómo habrás mejorado tu empatía:

- Intenta imaginarte qué le motiva a alguien hacer lo que hace. Piensa en alguna dificultad que pueda encontrarse día a día. **NO** te quedes sólo con el hecho, sino con lo que ha podido influir en el comportamiento de la otra persona. Por ejemplo: puede que una persona que contesta con tono alto y desagradable este enfadado, estresado o preocupado por algo (el negocio no vaya bien, tenga un problema familiar, económico...). Pesarse en estas cosas antes de hablar puede ayudarnos a entender comportamientos y enfoquemos la conversación de otra forma.

- Pon atención cuando hable otra persona y hazle saber que le escuchas. Mira a los ojos, asiente con la cabeza, toca ligeramente la parte superior del brazo, gira tu cuerpo hacia el/ella, preguntarle como está, ... esto puede hacer que se sienta más comprendida/o

- ¡¡No des consejos o critiques!! Muéstrale tu opinión sólo si lo pide. Si siente que le vas a sermonear, se cerrará.

¿CÓMO MOSTRAR EMPATÍA Y POTENCIARLA EN MI HIJA/O?

- Practica la escucha activa: escucha con la cabeza y el corazón. A veces nos apresuramos tranquilizar, resolver, sermonear... y nos olvidamos de que igual lo que necesita una persona es ser escuchada, poder expresar sus pensamientos y sentimientos con libertad sin ser juzgada por ellos.

- Evita hacer juicios o adivinar: Por mucho que conozcamos a nuestro/a hijo/a, siempre será mucho mejor preguntar qué piensa y qué siente para saberlo con certeza.

- Ayúdale a ponerse en los zapatos del otro: Cuando los/as adolescentes identifican o sienten que otra persona es similar a ello/as, es más probable que sientan empatía por esa persona. Por eso, una forma de enseñarles a desarrollar sus habilidades empáticas sería ayudarles a descubrir lo que tienen en común con otras personas

- Aprovecha oportunidades de la vida cotidiana para enseñarle la importancia de la empatía. Por ejemplo, en las escenas donde aparecen conductas crueles o de acoso de una película o serie se les puede preguntar sobre los sentimientos de la víctima. Además de

identificar los sentimientos ajenos, estamos creando oportunidades para intercambiar ideas sobre diferentes maneras de ayudar.

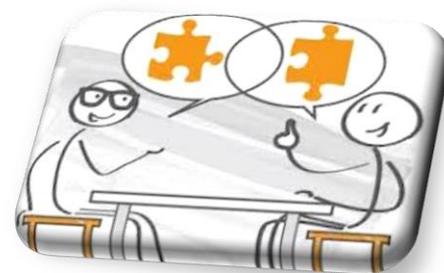
- Habla sobre eventos actuales y asuntos sociales: Conversar sobre asuntos sociales puede ayudar a que el/la adolescente comprenda la importancia del respeto de los puntos de vista de las demás y de la empatía.

-A demás de con las palabras, se puede mostrar empatía a través de una actitud respetuosa, de escucha activa o expresiones no verbales (mirar a los ojos, abrazar, coger de las manos, acercarse a la persona), con ello estaremos comunicando "estoy contigo...estoy aquí"

COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿Cómo crees que reaccionarías en algunas de estas situaciones? Es posible que algunas te suenen mucho...

- Encontrarte con alguien que te saluda efusivamente, te llama por tu nombre, y tú, en cambio, iino sabes quién puede ser!!
- Decir que X persona me cae mal y a quien se lo dices contesta: es mi ...primo/hermano/novio/...
- Ir por primera vez a casa de los padres de tu pareja y te ofrezcan algo que no te gusta



Existen 3 estilos de comunicación que las personas adoptamos en distintas situaciones a la hora de expresar opiniones, defender nuestros derechos, pedir un favor, responder a una crítica, decir no, etc.:

- **Estilo Agresivo**: se produce cuando esos derechos y opiniones se expresan pasando por encima de los de los demás: imponiendo, exigiendo, acusando, chantajeando... Suele estar acompañado de un tono elevado de voz, gestos fuertes, y escasa escucha. La creencia que suele aparecer es ser que se tiene razón y por lo tanto se debe imponer por encima de todo, lo importante es uno/a mismo/a.
- **Estilo Pasivo**: en el extremo contrario aparece la no defensa de las opiniones y derechos, prevaleciendo las necesidades, opiniones o derechos de los demás. Se tiende a callar y aceptar lo que los demás dicen porque siente que el/ella importa menos.

- **Estilo Asertivo:** apoyado por la expresión y defensa clara de lo que se piensa, se siente o se necesita, respetando a la vez la de los demás, de forma que ambos importamos. Comportarse asertivamente significa:
 - Poder decir SI o NO cuando eso es lo que realmente se siente, quiere o piensa
 - Expresar que no se está de acuerdo con cosas que no se quieren o no renunciar a cosas sólo por complacer a los/as demás.
 - Poder establecer límites personales claros y estar preparados para mantenerlos.

La comunicación asertiva facilita las relaciones entre las personas y ayuda a que sea más sencillo abordar los conflictos que de esas relaciones puedan surgir.

Existen numerosas desventajas de los estilos agresivo y pasivo, tanto para uno/a mismo/a, como para las demás personas. Es posible, que, si anteriormente no expresabas o defendías tus opiniones, el hacerlo ahora te convierta para los/as demás en ... "otra persona más egoísta" en comparación a "lo bueno/a que eras antes". Recuerda que **¡ieso no es así!!**, si esa expresión empatiza y respeta los derechos de los/as demás. Pensar en uno/a misma no te convierte en una mala egoísta.

Las buenas relaciones sociales surgen de un equilibrio entre la atención a las necesidades de los/as demás y las propias

También, en ocasiones, nos veremos envueltos en situaciones donde mantener la asertividad será una tarea costosa, porque los demás no son asertivos conmigo o porque siento que la situación me supera. ¿Cómo podemos resolver esto? Por ejemplo, imagina que repetidamente encuentras la ropa de tu hijo/a tirada en el baño:

- Piensa en lo que realmente quieres decir: estoy cansado/a de recoger la ropa del suelo, me gustaría que se ocupara el/ella de estas cosas
- Descríbelo de forma objetiva, no en base a una percepción o interpretación: "esta tarde, por tercera vez esta semana, estaba tu ropa en el suelo del baño",
- Informa de los sentimientos que surgen de lo observado: cuando lo veo me siento enfadado/a y me canso de recogerla yo
- Expresa con claridad que te gustaría que hiciera la otra persona: te pido que dejes la ropa en la cesta para mantener entre todos/as el baño recogido".

La asertividad ayudará a hacer frente a las presiones sociales, negociar conflictos, decir no y pedir ayuda cuando lo necesites. **Úsala en casa como estilo de comunicación**, ya que no sólo te facilitará la comunicación con tu hijo/a, sino que además servirá de modelo para que ellos/as también la usen con sus iguales.

RELACIONES INTERPERSONALES

"Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres".

El Principito. Antoine de Saint-Exupéry
(1943)

¿Qué son?

Las relaciones interpersonales constituyen una necesidad básica de las personas que tiene que ser satisfecha. Muchos factores son los que influyen en ellas, tanto internos o propios, como externos o que dependen de la sociedad o de otras personas. Principalmente, la manera de entender el mundo, la gestión de nuestras emociones, y el rol que desempeñamos en las distintas áreas de nuestra vida, son las variables que más hacen variar nuestras relaciones.

En el mundo en el que vivimos podemos establecer muchas formas de relacionarnos, tantas como personas existen a nuestro alrededor y con las que tenemos algún tipo de contacto. En el caso de tu hijo/a, estas pueden ser:

- **Relación escolar:** toda relación que se inicia mantiene y termina dentro del ámbito de la escuela. Esta relación puede ser cordial y amable y quedarse en ese punto, o puede ser más social, en cuanto a que pueda emerger una amistad de ella, y ser también una relación externa al colegio o instituto.
- **Amigo/as:** se caracteriza, sobre todo, por la confianza que depositan las personas que se encuentran inmersas en ella. La amistad es un vínculo fuerte e importante en la vida de una

persona. Se establece con aquellos individuos que nos une algo, ya sea similar o complementario (una afición, gustos, estilo de vida, etc.). En un/a adolescente este vínculo se sitúa entre los más importantes de su vida.

- **Relaciones familiares:** la familia es un vínculo muy importante, y desde el que se genera la forma en la que nos relacionaremos con nuestros iguales una vez hayamos crecido y madurado.

Se pueden encontrar muchos **b**eneficios en las relaciones con los demás, como, por ejemplo:

Compañía

Mejora de las Habilidades Sociales

Protección ante los efectos negativos del estrés

Aumenta la sensación de control sobre la propia vida.

Mejora del Autoconcepto y la autoestima

Ayuda Instrumental (dinero, tareas...)

Apoyo Emocional

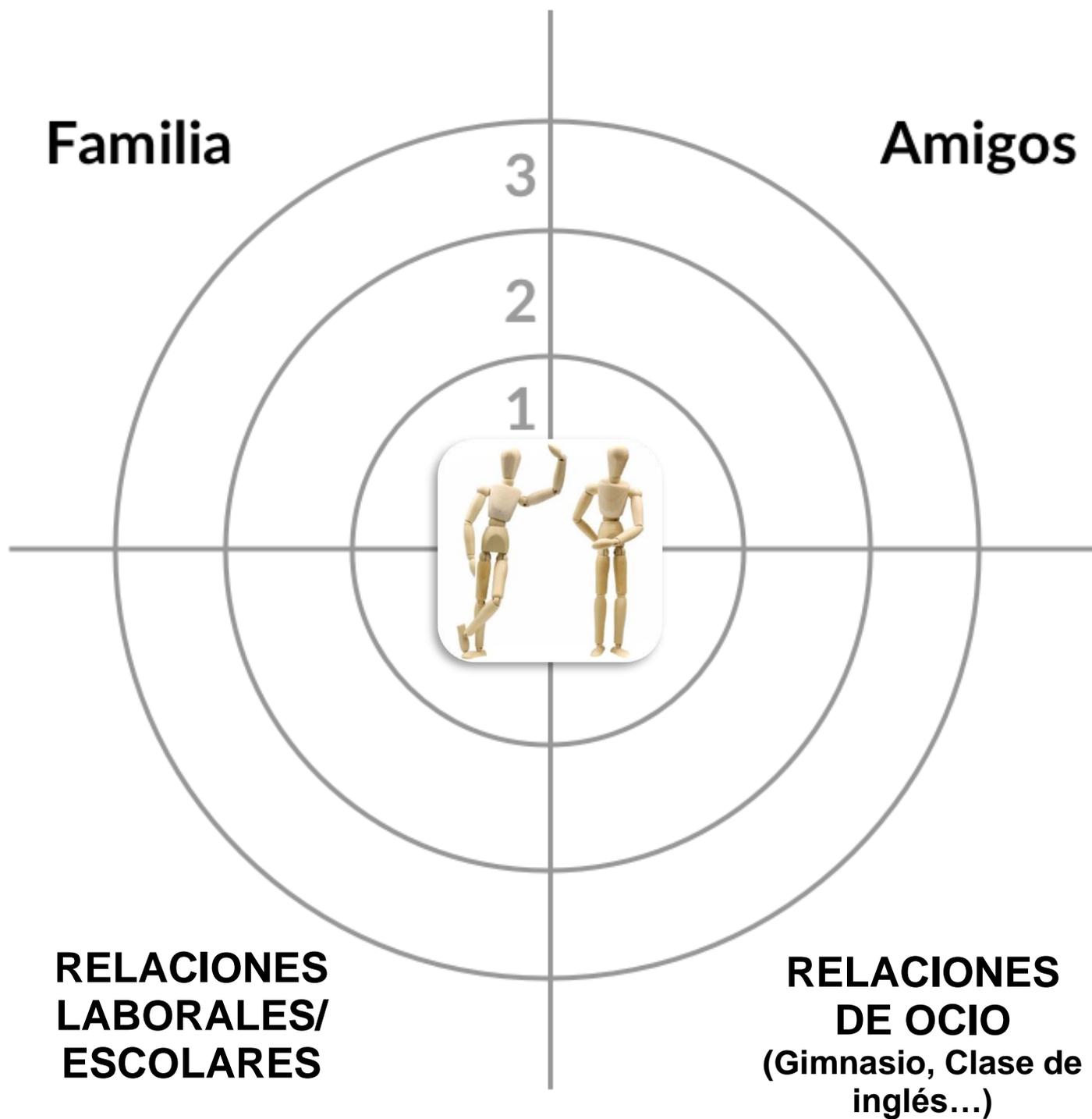
Como se ha comentado, el ser humano es un **Ser Social**, que necesita tener relaciones con los demás para poder desarrollarse tanto física como psicológicamente de manera adecuada. Por ello, es importante desarrollar relaciones sanas, que generen un ambiente de

respeto y empatía.

Con el fin de revisar las relaciones interpersonales que hay alrededor de tu hijo/a, te proponemos que haga el siguiente ejercicio. Puedes realizarlo tú también para acompañarlo.

En la página siguiente encontrarás un círculo de relaciones, dividido en 4 ámbitos: **familia, amigo/as, relaciones laborales/escolares, comunidad/ocio y tiempo libre** (puedes elegir otros ámbitos de vida o relaciones). Escribe en los círculos más cercanos al centro del círculo, las personas con las que tienes una relación más íntima, y en los más externos, las personas con las que esa relación no es tan cercana. Analiza esas relaciones y pregúntate si realmente están bien situadas ahí, si te gustaría hacer algo para que la relación cambiara y pasara a otro nivel, si hay personas que te gustaría acercar o alejar, o personas que añadirías o quitarías, etc.

A partir de ese análisis anímate y anima a tu hija/o a que realice los pasos necesarios para realizar esos cambios.



TOMA DE DECISIONES

*"El hombre está condenado a ser libre para tomar decisiones.
¿Podemos no elegir? En el momento que respondamos, ya
estaremos eligiendo".*

William Cowper

Decidir significa hacer que las cosas sucedan, en vez de dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Todo el tiempo estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer, qué decir, dónde ir, cómo actuar, etc. Pasamos gran parte de nuestro día a día tomando decisiones, ya sean más o menos importantes, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias externas (personas, lugares, etc.) y posibles consecuencias tanto presentes como futuras, que influyen tanto en nuestra propia vida como en la de los demás.

Como todas las demás habilidades, la capacidad para tomar decisiones **se fortalece mediante la práctica**, y el mejor escenario para ponerla en marcha es nuestra vida cotidiana.

En general, tomar decisiones es una tarea que requiere **esfuerzo**, pero es en el periodo de la adolescencia cuando más cuesta y, a la vez, cuando más difícil resulta. En esta etapa, se plantean cuestiones como: ¿qué voy a estudiar? ¿quiénes son mis amigos? ¿quiero trabajar o seguir estudiando?, etc. Todas ellas llevan consigo una carga emocional significativamente alta, que puede hacer que, a veces, se tomen decisiones equivocadas o que no obtengamos los resultados que nos gustaría.

Diversos autores han destacado varias características de la adolescencia que influyen en la forma de tomar decisiones, como son:

- **Considerar** que sólo puede haber dos alternativas posibles, y normalmente extremas (“sí” o “no”, “esto” o “lo otro”).
- **Minimizar** los riesgos de algunos comportamientos.
- **Valorar** en exceso la opinión de sus iguales, al decidir participar o no en comportamientos de riesgo.
- **Dificultad** para enfrentar consecuencias o asumir responsabilidades derivadas de sus actos.
- **Influencia** importante de sus emociones, por lo que les cuesta seguir un procesamiento racional de toma de decisiones.

Además, **los/as adolescentes** carecen de experiencia, conocimientos o sensación de control sobre sus vidas, aspectos necesarios para generar buenas alternativas a los problemas.

Por ello, a la hora de tratar de ayudar a un/a adolescente a tomar una decisión, habría que tener en cuenta todas estas **características**, y dotarles de **estrategias** que les sirvan para resolver los problemas o las cuestiones que les puedan ir surgiendo. Una forma adecuada de tomar decisiones sería siguiendo los siguientes pasos:

Como ejemplo, piensa en alguna cuestión que haya ocurrido recientemente en tu vida diaria en la que tengas o hayas tenido que tomar alguna decisión. Cuando la tengas, pon en marcha el siguiente proceso:

1. **Reconoce el problema o la situación específica** sobre la que hay que actuar. Toma consciencia de que los problemas existen y que solucionar uno requiere tiempo y esfuerzo.

2. **Lluvia de ideas.** Tras describir el problema que quieres solucionar, escribe todas las posibles alternativas que te vengan a la cabeza que pudieran solucionar la situación. No te pares a pensar si es buena idea o no, importa la **cantidad** de las respuestas, no la calidad. Una vez tengas la lista hecha, elimina todas aquellas que puedan ser irreales o absurdas, o no se ajusten para nada a tus necesidades. También intenta agrupar aquellas que sean compatibles entre sí (por ejemplo, estudiar inglés en una academia y ver películas en ese idioma). Quedarán unas 3-4 posibles formas de resolver el problema incompatibles entre sí (por ejemplo, aprender inglés en una academia en cerca de tu casa o marcharte a Londres para aprenderlo allí).
3. **Valora** cada una de las alternativas finales del paso anterior analizando sus pros (aspectos positivos) y contras (aspectos negativos).
4. **Toma la decisión** escogiendo en base al análisis del paso 4 la opción que consideres que tiene más pros, asumiendo los contras que también conlleva.
5. **Ponla en marcha.**
6. Pasado un tiempo, **evalúa los resultados.** Si la decisión no ha cumplido el objetivo de mejorar el problema o la situación, retoma el listado valorado del paso 4, escoge otra alternativa o propón más y analízalas. Vuelve a escoger una, ponla en marcha y vuelve a evaluarla. El proceso seguirá igual hasta que se haya resuelto el problema.

Puede parecer un proceso lento y pesado, pero seguro que será el más eficaz. **Practica con tu/s hijos/as** para que se adquiera como forma habitual de resolver problemas.