



EL MEJOR LEGADO: HABILIDADES PARA LA VIDA III

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 la última parte de formación en Habilidades para la vida, os invitamos a conocer, practicar e incluir estas herramientas en vuestra dinámica familiar.

*SOLUCIÓN DE CONFLICTOS



¿Alguna vez una conversación ha acabado en una grave e hiriente discusión con tu familiar? ¿Qué sucede para que nos sintamos ofendid@s, herid@s o cabread@s por algo que hasta podría ser insignificante?

Unas veces es "a ver quién puede más", otras no escucharse, y hasta puede que la falta de información, las suposiciones,....

En muchas ocasiones cuando alguien habla de conflicto nos imaginamos una discusión violenta, pero eso no es realmente un conflicto, sino una forma de abordarlo, en este caso con violencia. Los conflictos entre las personas son frecuentes, pues no son más que intereses, gustos, valores, ideas u opiniones distintas y contrapuestas (yo quiero ver una película de acción y tu prefieres de terror, para mi es importante tener la cama hecha por las mañana y a ti no te importa tenerla desecha).

Lo importante de los conflictos no es que no aparezcan, sino la forma de solucionarlos

Existen muchas maneras de vivir los conflictos: ignorándolos (déjalo así, es mejor no hacerle caso,...), con violencia (quien más fuerza tiene, más razón le respalda), y otras formas que seguro observaremos a nuestro alrededor.

El **OBJETIVO** de resolver un conflicto es llegar a una solución en la que ambas partes estén de acuerdo. Plantéate, y enseña a tu hija/o estas reflexiones cuando notéis que la conversación sube de tono:

1.- Pensar que puedo estar equivocad@

No sería la primera vez que descubriéramos que no estábamos en lo cierto, por falta de información o la posibilidad de varias interpretaciones. ¿Somos capaces de frenar y pensar por un momento que podemos estar equivocad@s? Si partimos de ello y tomamos la diferencia de opiniones como algo cotidiano y un ejercicio para entender a la otra parte, tal vez descubriríamos nuevas formas

de interpretar el mismo hecho, o sencillamente darnos cuenta que estamos diciendo lo mismo con diferentes palabras.

2.- Una discusión nunca se gana

Podremos ganar la discusión y obtener la razón con ello, pero posiblemente habremos perdido la empatía y la relación se complicará. Si sólo queremos salir victoriosos de la batalla dialéctica, es que también deseamos que el otro pierda, que quede en un escalón inferior y llevarnos la razón como trofeo. ¿Cómo se sentirá la otra persona?

3.- ¿Convencer o entender?

Si quiero convencer, no escucharé los argumentos de la otra parte, y si lo hago, buscaré el contra argumento, la argucia lingüística para no darle la razón.

¿Y si intento escuchar y entender los argumentos o razones de la otra parte? Podremos descubrir que existen diferentes opiniones, visiones e interpretaciones de un mismo hecho.

5.- Es mejor preguntar que afirmar

Lanzar una afirmación en plena discusión, es como tirar el guante en un duelo. La intención del otro será rebatirnos inmediatamente, ya sea destrozando nuestro argumento o bien sacando a colación un contraargumento, lo que abrirá dicha conversación a discutir de nuevos temas, complicándola y no llevando a ningún lugar.

Usar las preguntas nos ayudará a aclarar el por qué de su argumento, mostrará interés por lo que dice la otra parte y crecerá la empatía y el respeto.

6.- Usar formas respetuosas y empáticas

Por ejemplo sustituir un "estás equivocado" por un "lo veo de otra manera"; un "no tienes ni idea" por un "hay algo que no acabo de ver".

Es decir, en mis formas puedo herir, o al contrario, mostrar empatía y consideración por la opinión de la otra persona (esté de acuerdo o no), lo que ayuda a que sea una conversación y no una pelea que deje huella en la relación.

7.- Aceptar el desacuerdo sin dañar la relación

Y puede darse el caso de llegar a un punto de "irreconciliación" de ideas, formas de ver las cosas o pensamientos. Pero ¿sería posible acabar una discusión de esta manera?: "aunque veo que tenemos diferentes posturas, da gusto poder hablar contigo de esta forma".

En definitiva, *está en nuestra mano que una conversación se convierta en una batalla donde ninguno se escucha y queremos ganar a toda costa, o bien convertirlo en una oportunidad para comprender al otro y, si es posible, llegar a un entendimiento.*

Te recomendamos:

- ✓ Buscar el momento y el lugar adecuado para tratar un conflicto: un sitio tranquilo, íntimo y neutro, donde las personas implicadas se sientan cómodas.
- ✓ Mirar a los ojos cuando hables y cuando te hablen.
- ✓ Aceptar las responsabilidades propias preguntándonos a nosotros/as mismos/as "¿Qué ha podido depender de mí?"
- ✓ Hablar de forma positiva, sugiriendo, no exigiendo, preguntando, no acusando. Cambiar el "quiero" por el "me gustaría".
- ✓ Plantear posibles soluciones y preguntar que puedes hacer para que la otra persona se sienta mejor o para mejorar la situación. "Podemos hacerlo de la siguiente forma, ... si te parece." "¿Te gustaría que la próxima vez hiciese...?" "¿Qué puedo hacer para que te sientas mejor?"
- ✓ Centrarte en el tema que se esté tratando y no sacar temas pasados.
- ✓ Llegar a un acuerdo con la otra persona. "Entonces te parece que hagamos..." "La próxima vez..." "Al final hemos quedado en que..."



Practica estos consejos porque esta habilidad no sólo tiene que ver con solucionar un conflicto, también con evitar que se acumulen e influyan en las relaciones, decisiones, etc. Los conflictos sin resolver se convierten en fuentes constantes de malestar emocional (sentimientos de frustración, ira, rabia, tensión, una discusión, malestar, incomodidad...). Es una oportunidad para corregir errores, implantar en casa y potenciar en tus hijos/as herramientas para las relaciones interpersonales presentes y futuras.



*PENSAMIENTO CREATIVO

"Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó". ¿Cómo es posible eso?

¿Eres capaz de dar respuesta a este acertijo? Pensar creativamente es la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de adaptarse a esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper la costumbre. Son muchos los beneficios de la creatividad:

1. Ayuda a ver soluciones ante problemas.
2. Mantiene la mente activa: combate el envejecimiento
3. Ayuda a organizar actividades diarias.
4. Aumenta la empatía, ayudando a ponerse en perspectivas distintas a la mía.
5. Ayuda a ver el mundo de otro modo y a abrir la mente.
6. Facilita dar un toque diferente a los días.
7. Combate el aburrimiento.

Se conoce como pensamiento divergente a aquel que genera múltiples e ingeniosas soluciones ante un problema. Este se puede dar si analizamos distintos puntos de vista de una misma problemática. No obstante, no sólo con desarrollar el pensamiento divergente seremos capaces de mejorar y aumentar nuestra creatividad; se necesita, además, desarrollar una flexibilidad mental.

Existen diversas maneras de ejercitar el pensamiento divergente para poder aumentar nuestra creatividad y la capacidad de analizar los conflictos de manera más profunda y con más opciones a la hora de decidir qué hacer.

Por ejemplo:

- Crea una lista de preguntas para poder pensar y reflexionar
- Enfoca tu atención en un tema en especial y comienza a escribir sobre esto en un breve tiempo estipulado

- Escoge un objeto cualquiera, míralo desde diferentes puntos de vista y encuentra múltiples usos además del principal que conoces.
- Solución de acertijos

El psicólogo maltés reconoce tres grandes tipos de obstáculos del pensamiento: la falta de información, el bloqueo mental y el peso de lo obvio. Este último caso, cuando lo obvio del problema impide resolver algo, es cuando necesitaremos el pensamiento divergente.

El pensamiento divergente supone un motor de cambio personal y social ya que aporta nuevas respuestas a problemas conocidos

Retomamos el acertijo del principio de este apartado: **“Esta mañana se me cayó un pendiente en el café. Y aunque la taza estaba llena, el pendiente no se mojó. ¿Cómo es posible?”** A simple vista, dadas ciertas cuestiones culturales e idiomáticas, nuestro cerebro asume que el término café hace referencia a la bebida, y ése es el primer error que comete una persona que cree no poder resolver este enigma. La costumbre, lo obvio para nosotr@s. Si, en cambio, lo interpretamos como un establecimiento de hostelería en el cual se sirven comidas y aperitivos, una de las posibles respuestas correctas brilla ante nuestros ojos: el pendiente no cayó dentro de la taza, sino dentro de la cafetería, que también recibe el nombre de café; por eso no es relevante la cantidad de bebida restante. Incluso más aun, el posible que el café haga referencia al grano, no la bebida.

Entrena y potencia el **p**ensamiento **d**ivergente o lateral en casa con tus hij@s a través de juegos y acertijos, eso les ayudará en un futuro a pensar en más opciones para resolver problemas cuando lo más obvio no funcione.

Para finalizar, te invitamos a que realices este juego en casa, además de pasar un buen rato estaréis todos entrenando este pensamiento:

A partir de un dibujo como este:



Cada participante tiene que ir incorporando mejoras a la bicicleta. Por ejemplo: ejes, añadir intermitentes junto al manillar, incluir maletín de transporte, sillín con respaldo, etc... **A VER COMO ACABA!!!**

*PENSAMIENTO CRÍTICO

Creemos en lo que pensamos, pero... no dudamos de si lo que pienso es cierto



Como hemos visto anteriormente, a veces las apariencias engañan, lo obvio no funciona. Los descubrimientos más importantes de la humanidad se lograron gracias a... no dar las cosas por hechas, realizarse preguntas más allá de lo que vemos y la investigación posterior sobre el tema.

Nuestro conocimiento, experiencia,... vive y se adapta al mundo en el que vive, pero... es oro todo lo que reluce? Es decir, no siempre las cosas son como las conocemos o entendemos. Incluso a veces, damos por verdaderas determinadas afirmaciones que la sociedad acepta en el contexto de la vida cotidiana, sin dudar o pensar que pueden ser inciertas o incompletas.

Pensar de forma crítica es la capacidad para analizar y evaluar la información existente respecto a un tema, intentando esclarecer la veracidad de dicha información. En esta habilidad están implicados dos factores: el cognitivo o pensamiento, como es el análisis, la evaluación, la interpretación,... y otro afectivo o emocional, siendo la voluntad de hacerlo.

Ser crític@ es una actitud hacia la vida. ¿Qué debemos potenciar para ser crític@s?

- ✓ **La curiosidad**: tener ganas de aprender, investigar, o buscar información sobre aquellas cosas que inicialmente nos llaman la atención o nos interesan ¿Por qué? ¿para qué?
- ✓ **Una mente abierta**: tener tolerancia y escuchar otros puntos de vista
- ✓ **La organización**: ser capaz de centrar la actividad mental en las tareas que se realizan
- ✓ **El gusto por pensar**: valorando la aplicación del razonamiento y el uso de la evidencia para resolver problemas.
- ✓ **La búsqueda de la verdad**: es el interés por buscar y llegar al mejor conocimiento posible en cada situación, hacer preguntas, seguir indagando, incluso cuando los resultados no son los deseados o esperados.

Existe una herramienta que abre el pensamiento crítico y es ... **la pregunta**. Si conviertes una afirmación en pregunta verás las diferencias, por ejemplo: en lugar de afirmar "los hombres y mujeres somos distintos, conviértelo en pregunta... ¿los hombres y mujeres somos distintos?

El pensamiento crítico en el ámbito de lo personal facilita la autocrítica y en el ámbito social puede ayudar a ir más allá de los prejuicios y encontrar otras dimensiones de la realidad.

Es muy importante que a la hora de potenciar esta habilidad en tu hij@ lo acompañes de valores que quieras transmitir (empatía, solidaridad, respeto, tolerancia, cariño...), ya que la capacidad de pensar de forma crítica no tiene nada que ver con los valores éticos o sociales y esta habilidad podría usarse en cualquier dirección.

*MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



¿Recuerdas la sensación de enamoramiento? Esa emoción intensa, profunda que te hace paralizar el tiempo. Pues algo similar sucede cuando aparece el miedo, la alegría, una gran sorpresa o cuando nos sentimos tristes. Las emociones aparecen regularmente y de manera instintiva, expresándose con un rico lenguaje corporal. Cuando se te queda la boca seca, te tiemblan las piernas, o te quedas pálido/a, es que los nervios están presentes. Cuando esos impulsos emocionales se expresan y repiten en el tiempo, se convierten en lo que conocemos con el nombre de **sentimientos**.

Emociones y Sentimientos nos mandan señales sobre qué nos pasa, pero no siempre les hacemos caso. ¿Es malo sentir miedo, o tristeza? A veces tenemos la creencia que emociones o sentimientos como la rabia y el odio son malas. Es curioso ver, como el mundo de las emociones está contaminado por la razón o las creencias, entrando los prejuicios. Seamos realistas. ¡Todas las emociones y los sentimientos tienen su función y nos aportan una información importante!!

EL MUNDO AFECTIVO SE COMPONE DE:

a) EMOCIONES INSTINTIVAS
(miedo, enfado,..)

b) SENTIMIENTOS
APRENDIDOS Y MADURADOS
(Amor, odio, culpa, vergüenza)

Quando estás contento estás siendo informado de que algo te satisface. Cuando tienes miedo identificas situaciones de peligro y actúas para proteger tu integridad física o emocional

Cuanto más capaces seamos de identificar y escuchar lo que nos pasa por dentro, más nos conoceremos a nosotr@s mism@s, y entenderemos lo que nos pasa alrededor.

¿Quieres manejarte mejor en el mundo de las emociones y los sentimientos? Te proponemos tres aspectos que te ayudarán a moverte mejor en este interesante mundo:

1) **ESCÚCHATE A TI MISMO.** Vamos a intentar ponernos en el mismo mundo que nuestras emociones, y escuchar, identificar y reconocer lo que dicen.

2) **ACEPTA LO QUE SIENTES.** Es una de las cosas más valiosas que tenemos. A veces existe la tentación de huir de algunas emociones o sentimientos como el miedo o la tristeza porque nos son desagradables. Pero no te olvides que cumplen una función importante como recordábamos antes. El miedo o la ira son alarmas, ante situaciones en las que aparece el peligro, bien emocional o físico.

3) **USA LA ASERTIVIDAD.** Si expresamos de manera correcta nuestras emociones y sentimientos, y no violentamos a otras personas, lo estaremos haciendo bien.

Si somos capaces de reconocer y expresar lo que nos pasa, podremos comunicarnos mejor con más personas. Además saber identificar las emociones de l@s demás nos convertirá en más empátic@s, aspecto fundamental de las buenas relaciones interpersonales. Y si esto es así, ¿imaginas lo importante que es en la resolución de conflictos y problemas?

Lo que calificamos como "bueno" o "malo" no son las emociones, sino las conductas derivadas de esa emoción.

¿Has tenido alguna vez una invitación a alguna fiesta o evento en el que no conoces a nadie? Es probable que a tu llegada buscaras a alguien con quien tuvieses afinidad, que te gustasen sus actitudes o tuvierais algo en común. Buscabas estar cómod@, por lo que te acercaste a alguien que fuese lo más parecid@ posible a ti.

Los vínculos son afectivos. Te juntas con quien sientes más alegría, comodidad o intereses en común. Al contrario, cuando vemos que no compartimos algo, o representa una amenaza, nos alejamos

de esa persona o situación. Cuando crecen los afectos entre miembros de un mismo grupo, se fortalecen los vínculos y se trabaja hacia objetivos comunes. Las emociones y sentimientos son la clave fundamental para entender la creación de la red social.



Si somos capaces de identificar nuestras emociones, podremos reaprender formas de expresar o no emociones y sentimientos.

¿Sabías qué...?

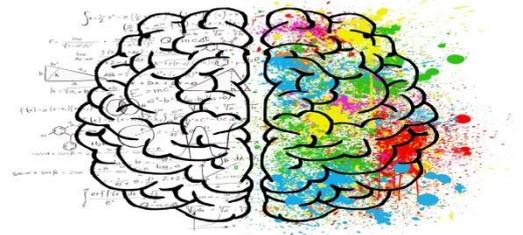
En muchas sociedades, se rechaza la expresión de sentimientos de ternura, miedo o tristeza en los hombres, y por el contrario se potencia la expresión violenta de la ira. Esto es algo aprendido, por lo que se puede expresar la ira de otra manera. En pocas palabras, lo que se aprende, puede desaprenderse.

Identifica cómo expresas tus emociones, porque cara tu hij@ eres modelo del que aprenderá. No evites expresar dolor, preocupación o miedo delante de ell@s, hazlo de forma natural y muestra como expresarlas correctamente. Te ofrecemos unos ejercicios para que puedas practicar y jugar en casa con ell@s:

- El dado de las emociones (a partir de 5 años): dibuja una expresión en cada una de las caras de un dado, lanza e identifica algo que te genere esa emoción: puede ser enfado, alegría, tristeza, miedo, asco, sorpresa,...
- Averigua a que emoción se está refiriendo:
 - Se puso como un flan cuando lo vio: _____
 - Tengo un nudo en el estómago desde ayer: _____
 - Parecía que se te fuera a salir el corazón del pecho: _____
 - Cuando vio el resultado del examen se le inyectaron los ojos de sangre: _____
- Hoy no estoy para tortas: _____

- Al contarle la noticia se puso lívido: _____
 - Añade la emoción correspondiente cuando cuentes las cosas: en lugar de "llegué a casa del trabajo, cené y leí un rato antes de dormir" incluye cómo te sentías "llegué cansado y enfadado del trabajo, pero disfruté la cena tan buena que hice y me relajé leyendo un rato antes de dormir".
 - Identifica cuales son las emociones que más te cuesta expresar, busca el por qué y cámbialo poco a poco. Será bueno para ti y l@s demás.
 - Fomenta en tu hij@ la inteligencia emocional: identificar y reconocer las emociones, regularlas y expresarlas de forma adecuada cuando aparezcan, automotivarse para conseguir objetivos y empatizar con l@s demás.

*MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS



Es inevitable que cada día vivamos varias situaciones con cierto nivel de tensión y estrés. Seguro que sabes reconocer algunas si piensas como es tu día a día. La clave de este asunto, es encontrar maneras para eliminar o contrarrestar esas situaciones, siempre de manera saludable.

Nuestro cuerpo, cuando ve ciertos estímulos, de manera automática, activa varios mecanismos. Por un lado, nuestro corazón y nuestra respiración funcionan más rápido. La presión sanguínea aumenta, y el flujo de sangre que nuestro cuerpo envía a los músculos es cada vez más rápido. ¡Ya ha llegado el estrés, lo tenemos aquí!

Pero no todo el estrés es malo. La clave es tener herramientas para que no acabemos viviendo en un estado crónico de estrés. ¡Conozcamos un poco más!

EL CIERVO



Si un ciervo ve a una hiena, se activan numerosos mecanismos para activar el cuerpo y permitir que pueda huir en condiciones. Si la huida ha sido exitosa, esas

reacciones del cuerpo se detienen y todo vuelve a la normalidad. Es un mecanismo de protección.

No hay duda que vivir un nivel bajo de estrés, te permite estar alerta, y en consecuencia ser capaz de reaccionar rápidamente. Pero si las situaciones estresantes se prolongan en el tiempo, nos encontramos ante un problema. Principalmente porque el cuerpo no tiene tiempo de recuperarse. Las hormonas del estrés se van acumulando en la sangre y pueden causar problemas de salud. Si no existe control de la situación, hay un desborde y/o no se pueden dar buenas respuestas a la situación, estamos ante un problema y en el camino de sufrir manifestaciones, como estas:

MANIFESTACIONES EMOCIONALES: Irritabilidad, ansiedad, preocupación, tristeza, inseguridad,...

MANIFESTACIONES COGNITIVAS: Dificultad para concentrarse, falta de memoria, poca confianza en sí mismo...

MANIFESTACIONES FÍSICAS: Tensión muscular, sudor, temblores, dolor de cabeza, problemas para dormir, mayor susceptibilidad a enfermedades...

MANIFESTACIONES DEL COMPORTAMIENTO: Aumento del consumo de alcohol o tabaco, (u otras sustancias), mayor ingesta de comida o falta de apetito, llanto, aplazamiento de tareas, disminución de las relaciones sociales...

Evidentemente tenemos diferentes formas de buscar soluciones y por eso hay cuatro aspectos útiles para manejar el estrés. ¡Toma nota!

- 1) **Identificar las fuentes de tensión y estrés.** Piénsalo, ¿Qué es para ti una situación estresante? Si lo puedes llegar a ver con claridad, tienes un gran paso avanzado.
- 2) **¿Qué me está pasando? Reconoce las manifestaciones.** ¿Qué sensaciones tienes cuanto te aparece el estrés? ¿Cuáles son tus sensaciones físicas, emocionales o mentales?
- 3) **¿De qué manera puedo manejar el estrés de forma habitual?** No hay dos maneras iguales de manejar el estrés. Sin darnos cuenta, podemos desarrollar estilos saludables y adecuados para manejar el estrés, pero también podemos hacerlo de manera inadecuada, y no obtener beneficio de ello. ¿Cómo lo haces tú?
- 4) **Modificar lo que no funciona.** Podemos encontrarnos con situaciones que nos producen estrés, pero que sin embargo no estamos siendo capaces de resolver. Por ello toca hacer una operación de ingeniería para poder reconfigurar el panorama. Y ello, no significa necesariamente que pase por una solución económica. Cambiar la actitud en la vida diaria es muy efectivo, al igual que intentar administrar el tiempo de otra manera.

EL HUMOR COMO ALIADO

Ya desde la historia antigua, muchas culturas han decidido usar el humor como una de las herramientas más poderosas al tratar el estrés en muchas de sus dimensiones. Por ello, sigue teniendo vigencia como una herramienta "barata", y a la vez interesante por su fácil aplicación.

A grandes rasgos, el humor estimula muchos órganos. La risa mejora la toma de aire y al entrar más aire estimula el corazón, los pulmones y los músculos.

Además calma la tensión, porque si hay más circulación, los músculos se relajan y



eso contribuye a reducir los síntomas físicos del estrés.

No te olvides, que a largo plazo, mejora el sistema inmunitario y eso se convierte en una mejor salud, que te permitirá estar mucho mejor en tu día a día.

MUCHO POR HACER

No esperes a poner solución a las cosas. Así que te damos unos consejos para que puedas mejorar tu día a día, y así bajar tus niveles de estrés.

LAS INTERRUPCIONES NO SIEMPRE AYUDAN. Evita estar levantándote, cogiendo el teléfono, etc.

LA AYUDA NUNCA ESTÁ DE MÁS. Si la necesitas, pídelas. Así podrás centrarte en lo que realmente importa.

LA ORGANIZACIÓN ES VITAL. No hay una manera estándar de organizar las cosas, pero lo importante es que tú mismo/a encuentres una manera de organizarte.

NO TODO SALE MAL, HAS HECHO COSAS MUY BUENAS. En vez de fijarte en lo que has hecho mal, date cuenta de que has hecho cosas muy buenas.

NO DEJES EL EJERCICIO FÍSICO (y mental). Combina las cosas y te sentirás bien.

SI VIENEN CAMBIOS, AFRÓNTALOS CON OPTIMISMO. Los cambios son desafíos, pero también oportunidades.

TIEMPO LIBRE. No hay nada más importante que tener un espacio para uno/a misma y a partir de ahí poder construir un tiempo.