



Centros de Integración Juvenil, A. C.

HABILIDADES



para
la
vida

Guía para educar
con valores

Cuevas
06

Kena Moreno
Coordinadora
de la obra

José Luis Cuevas
Ilustraciones

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
---------------------------	----------

CAPÍTULO 1

MANEJO DE EMOCIONES Y ESTRÉS	9
Por qué es importante promover el desarrollo de habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones en los adolescentes	10
¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?	12
Reconocimiento de emociones	14
¿Cómo reconocer nuestras emociones?	19
<i>Técnica</i>	21
REGULACIÓN EMOCIONAL	23
<i>Técnica</i>	24
PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO	25
<i>Técnica</i>	25
MANEJO DE ESTRÉS	27
Cuáles son las manifestaciones más comunes de los adolescentes ante el estrés.....	31
Técnicas de manejo de estrés	33
Algunas sugerencias para enfrentarse al estrés.....	33
Desarrollo de técnicas	35
Cómo hablar con los adolescentes acerca de la importancia de aprender a reconocer y a manejar sus emociones, entre ellas el estrés, y su efecto en situaciones de violencia, en su sexualidad y en el consumo de sustancias adictivas	39

CAPÍTULO 2

AUTOESTIMA	45
DEFINICIÓN	46
CONCEPTO Y DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA	48
LA AUTOESTIMA PASO A PASO	53
Del nacimiento a los 18 meses	53
Los niños de los 18 meses a los 3 años	55
La edad preescolar	56
Comportamientos asociados a sentimientos depresivos	61
ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES	61
Antecedentes	64
Comportamientos	64
Consecuencias	6
ADOLESCENCIA Y AUTOESTIMA	65
CONCLUSIONES	69
TÉCNICAS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA	71
Algunas sugerencias	75

CAPÍTULO 3

CREATIVIDAD Y PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	81
Creatividad	81
La personalidad creativa	87
Características de las personas creativas	87
Técnicas para promover la creatividad	90
Mapas mentales	90
Arte de preguntar	93
Solución creativa de problemas en grupo	94
Relajación	98

4X4X4	99
Provocación	100
PENSAMIENTO CRÍTICO	101
Tres tipos de pensadores	105
Elementos del pensamiento crítico	109
Piensa en el propósito	109
Pensamiento crítico y valores	112
Estrategias para promover el pensamiento crítico	116
Algunas sugerencias	126

CAPÍTULO 4

APRENDER A TOMAR DECISIONES	131
TOMA DE DECISIONES	132
¿Requieren los adolescentes de tomar decisiones?	132
Cinco preguntas que usted puede hacer para ayudarlo a tomar una decisión	133
<i>Técnica</i>	137
Algunas recomendaciones	139
COMUNICACIÓN ASERTIVA	141
Comunicación para vivir mejor	141
Qué es la asertividad	144
Es usted asertivo con los adolescentes	148
NEGOCIAR O RECHAZAR	149
Por qué es necesario aprender a negociar	149
Cuando negociar no es posible: aprender a rechazar	150
Cómo mejorar las relaciones con las personas	153

Por qué es importante tener la habilidad para relacionarnos con otros de manera adecuada	154
¿Cómo es la relación que usted tiene con su familia y otras personas?	155
Por qué es importante la empatía en las relaciones personales	157
LOS ADOLESCENTES Y SU RELACIÓN CON LOS DEMÁS	159
Cómo ayudar al adolescente a mejorar sus relaciones	162
Las habilidades sociales	163
Factores clave para lograr una relación adecuada	165
Cómo hablar con los adolescentes sobre drogas, violencia y sexualidad	166
Nueve pasos para disminuir conductas violentas en los adolescentes	167
Recomendaciones para lograr ambientes cálidos	168
GLOSARIO	171
BIBLIOGRAFÍA	173

INTRODUCCIÓN

Los países de América Latina, en cinco años, registrarán un aumento considerable en su población adolescente, situación que demanda una atención de 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, A. C., cuya población prioritaria son adolescentes de 10 a 18 años, propone el uso de este libro para desarrollar y fortalecer habilidades específicas para la vida, como son: “*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 los valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad.

Las emociones se encuentran de forma paralela a las acciones; es decir, se da un proceso en el que la emoción tiene un efecto directo en el pensamiento crítico, previo a una conducta.

Ante esto, cuando una acción es positiva, es 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 pueden ayudar 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, es importante 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; de esa forma, es como se va conformando la propia conciencia.

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. La autoestima favorece también el desarrollo del pensamiento crítico en momentos difíciles de cualquier etapa de la vida, y con ello evita relaciones de violencia, la experimentación con drogas o la práctica de relaciones sexuales de riesgo.

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, se elige el oficio o la carrera profesional se trata, pues, de la época en que los 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 mujeres sean capaces de elaborar de forma racional y autónoma, principios que le van a permitir 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; se puede valorar de acuerdo con criterios estéticos, esquemas sociales, costumbres, principios éticos, por lo que, los valores surgen con un especial significado y cambian o desaparecen en las distintas épocas.

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

Para hablar acerca de valores es conveniente saber que valor se refiere a una excelencia o a una perfección. La práctica de valores desarrolla lo mejor de la esencia humana de la persona, 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 humano 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 otras, 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 del proceso de valoración deriva de su fuerza orientadora

No existe ordenación deseable o clasificación única de los valores; las jerarquías son cambiantes, fluctúan de acuerdo con las valoraciones del contexto y de cada grupo social, por ejemplo, existen: a) valores de lo agradable y desagradable, b) valores vitales, c) valores espirituales, d) valores de conocimiento puro de la verdad, e) valores religiosos; f) valores instrumentales o relacionados con modos de conducta (valores morales); y g) valores 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 favorezcan 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 construir sujetos con una mayor conciencia social, lo que los dotará con habilidades para enfrentar problemas tanto individuales como sociales. Los valores facilitan que los aprendizajes resulten útiles para participar en la sociedad y desarrollar la autonomía personal.

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 habilidades, sino como parte integral de cada persona.

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

- ◆ Desarrollen las estructuras universales del juicio y guíen su razonamiento por las ideas de justicia y responsabilidad.
- ◆ Aprendan a comunicarse adecuadamente, propiciando que participen en el ámbito escolar, familiar y social, con la finalidad de que sean capaces de respetar la opinión y punto de vista 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 y son coherentes con aquello que se contempla como correcto y que guía la forma de ser y de 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.

Está diseñado para apoyar la tarea tanto de padres y madres de familia, así como de profesores, tomando en cuen-

ta la importancia que tienen ante los adolescentes a su cargo, a través de su relación directa, apuntalando el aprendizaje y el reforzamiento de habilidades que promuevan 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, desarrollando estrategias para enfrentarlas.

En el capítulo 2, “Autoestima”, se presenta un panorama general de los aspectos que definen y promueven el desarrollo adecuado de la autoestima, desde la infancia hasta la adolescencia, que consigan la identificación de habilidades y destrezas.

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 para 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, donde se brindan herramientas para la negociación, las relaciones interpersonales, donde se propongan estrategias para el desarrollo de relaciones empáticas, así como técnicas para el rechazo ante la disponibilidad de consumo de drogas

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