



BLOC

→
Habilidades
para la Vida
↖
ADOLESCENCIA



AUTO-CONOCIMIENTO

ENCUENTRO CONMIGO

Pega en el recuadro de la izquierda una foto de cuando tenías 8 años y en el de la derecha una foto reciente. La persona de la izquierda entrevistará a la de la derecha.



Escribe aquí, los diálogos de esta auto-entrevista:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Al finalizar, dibuja en el siguiente recuadro cómo crees que serás dentro de 5 años. Al lado, escribe tres preguntas que hoy le harías a esa persona que todavía no eres.

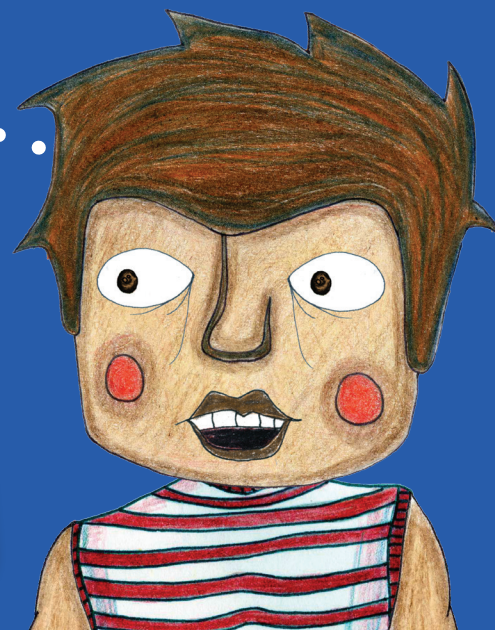


- 1.
- 2.
- 3.

¿ME COMPRENDES?

Piensa en tres personas con las que compartirías una situación difícil que estás viviendo. No escribas sus nombres. Sólo describe qué es lo que encuentras en esas personas que te permite confiar en ellas.

características

[illegible]

- ✓ Cuando atravesamos por una situación complicada necesitamos que nos comprendan, es decir, que nos hagan sentir que hay otro ser humano al que le importamos. No es fácil conseguirlo porque, con frecuencia, algunas personas se fijan más en lo que hemos hecho “mal” que en lo que estamos sintiendo y necesitando, y tienden a “corregirnos”. Y esa “invalidación” rompe la comunicación.
- ✓ *La empatía es lo que permite que otra persona nos “valide” como seres humanos (no a nuestros actos, con los que podría estar en desacuerdo).*

¿Tú, tus amistades y familiares confiaríais en ti?

Con entrenamiento, podemos desarrollar más empatía.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

GANÁ - GANA

Responde de tres maneras distintas a la siguiente propuesta, y evalúalas:

"¡Anda!... sube y vámonos. No he bebido tanto; puedo conducir perfectamente, hip..."

RESPUESTA
PASIVA

RESPUESTA
ASERTIVA

RESPUESTA
AGRESIVA

La **COMUNICACIÓN ASERTIVA** implica, primero, conectar con mi propia necesidad y, segundo, sintonizar con la otra persona. ¿Está en condiciones de escucharme? ¿Es el momento más adecuado? ¿Mis palabras y mi tono le disponen o indisponen a escucharme? *En esta relación, las dos partes importan. Es un 'gana-gana'.*



RELACIONES INTERPERSONALES

(CÓDIGOS SECRETOS)

Piensa en tres de las personas con las que todos los días tienes contacto. Luego, sin escribir sus nombres, asígnales un código secreto (p.ej. Pedro (A58); María (P?*)). Sólo si tu relación con ellas es EXCELENTE, silba un estribillo mientras piensas y escribes su código. De lo contrario, guarda silencio.

Código 1

Código 2

Código 3

La calidad de la relación que tenemos con las personas más cercanas hace que nuestra vida sea más o menos armoniosa, suman o restan a nuestro bien-estar.



¿Hay algo que dependa de ti que puedas hacer para mejorar alguna de esas relaciones? Usa la **asertividad** y demás *Habilidades para la Vida* que ya hemos entrenado.

TOMA DE DECISIONES

AUTONOMÍA DEPENDENCIA

» Investiga en la historia de tu familia 2 situaciones vividas que hayan sido producto de una decisión autónoma y otras 2 que hayan sido producto del azar, de las circunstancias o de terceras personas. Es posible que encuentres otras que sean mezcla de ambas.

AUTÓNOMAS



PRODUCTO DEL AZAR, LAS CIRCUNSTANCIAS O DE TERCERAS PERSONAS



¿qué tomas
para ser
feliz?
¡¡decisiones!!

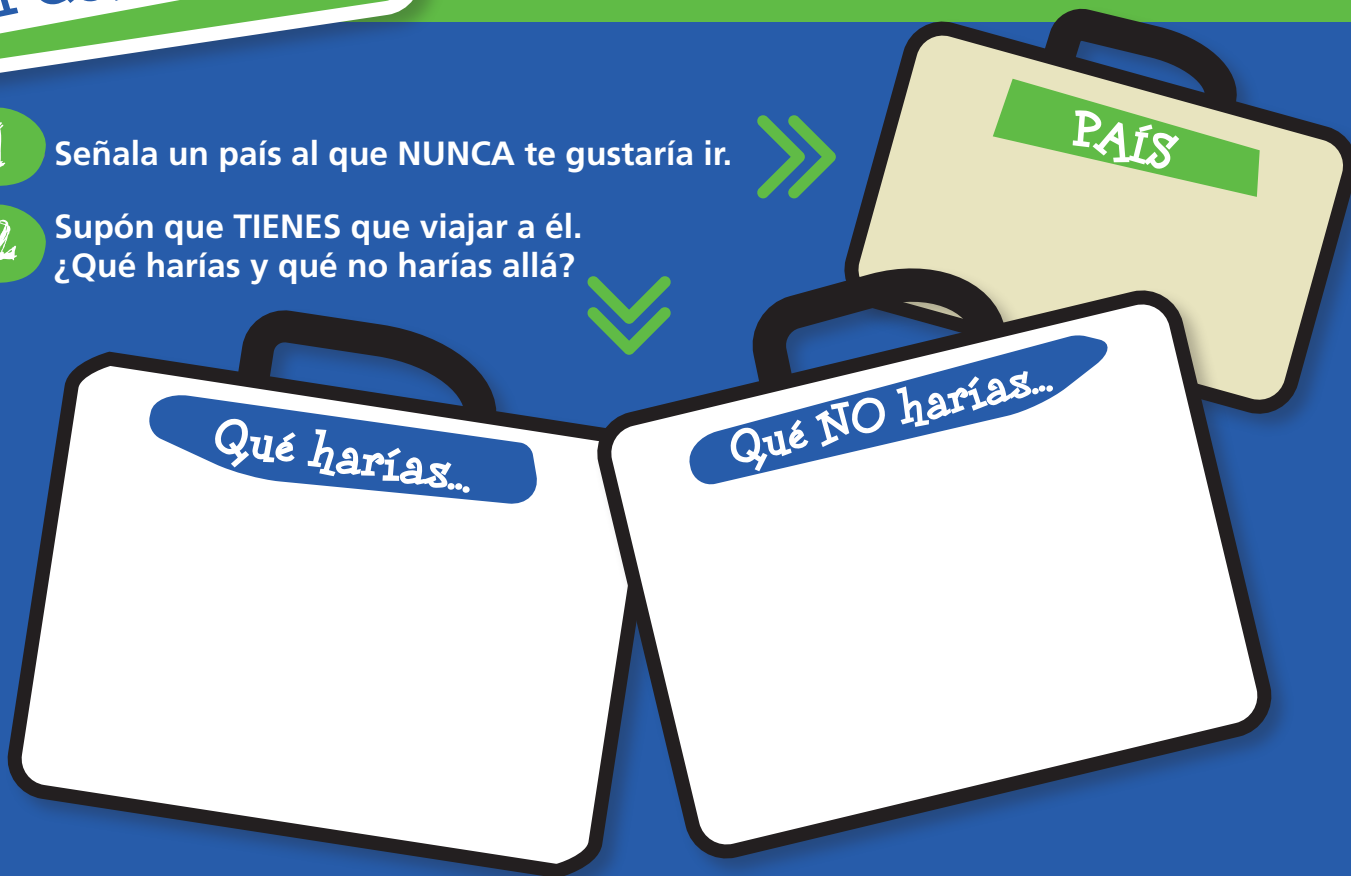
Dejar que otras personas o ciertas circunstancias decidan, nos hace dependientes. Ganamos autonomía cuando tomamos nuestras propias decisiones.

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

'LAS COSAS NO SON ASÍ. ASÍ LAS VEO YO'

1 Señala un país al que NUNCA te gustaría ir. >>

2 Supón que TIENES que viajar a él. ¿Qué harías y qué no harías allá? >>



3 Analiza en la ficha de otra persona de la clase si esas acciones servirán para mejorar las relaciones con ese país o si, por el contrario, fortalecerán prejuicios.

>> **Prejuicio:** "opinión previa y tenaz, generalmente desfavorable, acerca de algo o alguien que se conoce mal" (RAE)

PENSAMIENTO
CREATIVO

STOP

A la voz de 'tres' y hasta que se escuche la palabra 'STOP', escribe debajo de cada palabra aquello que te viene a la memoria con sólo leerla.

POLÍTICO/A

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MUJER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ADOLESCENTE

.....

.....

.....

.....

.....

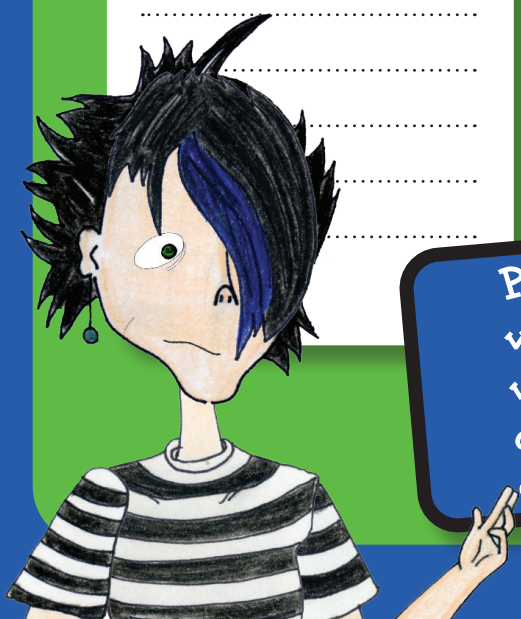
.....

.....

.....

.....

.....



Para entrenar otras formas de ver y valorar a las personas adolescentes viene bien empezar por identificar con qué lentes son vistas y con cuáles ven ellos a las demás personas.

**PENSAMIENTO
CRÍTICO**

+ INVESTIGACIÓN - SUPOSICIÓN

¿Ser una
persona adicta
es una elección?

¿Es fácil dejar
las drogas?

¿Para qué
las normas para
promover espacios
públicos libres de
humos?

» Con toda la curiosidad posible, añade 3 preguntas que te ayuden a conocer más y mejor sobre el uso o abuso que se hace del tabaco, el alcohol y otras drogas en nuestra sociedad.

1

2

3

Dudar, cuestionar, preguntar, analizar, relacionar...
todos estos son verbos a conjugar a la hora de pensar,
y nos ayudan a **evitar (auto) engaños** y a fortalecer
nuestra **capacidad crítica**.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¡¡QUÉ VIDEO!!

¿Qué observas en esa foto o video que tienes en tu memoria en la que se ven risas, lágrimas, enamoramientos, iras o ínfulas, propias o ajenas, provocadas por el abuso de alcohol?



A sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing, held by a yellow pencil.

Querido alcohol:
tengo que decirte que
hicimos un trato, en el
que tú me hacías ser más
divertido, más atractivo,
más inteligente y mejor
bailarín.

Ayer vi el video...
¡TENEMOS QUE HABLAR!

1

¿Cómo se está sintiendo la persona que escribió este graffiti?

2

¿Por qué?

"Lo mejor es salir de la vida como
de una fiesta, ni sediento ni bebido"
Aristóteles

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

¿QUÉ NOS PASA?

Aquí tienes 5 fuentes frecuentes de estrés entre personas de tu edad. Frente a cada una, haciendo uso del pensamiento creativo y crítico, escribe una propuesta que desde tu punto de vista pueda aliviar o eliminar dicha tensión:



MAL RENDIMIENTO
ESCOLAR

AUTOIMAGEN
NEGATIVA



Si tus fuentes de estrés son diferentes a las mencionadas, anótalas a continuación y piensa qué puedes hacer para manejarlas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1

2

FALTA DE DINERO

5

RUPTURA O VIOLENCIA
FAMILIAR

3

4

EXCESO DE
COMPROMISOS

A la hora de
estresarnos pesa
más lo que pensa-
mos sobre lo que
nos sucede que lo
que nos sucede.



Tenemos el reto de procurar acciones comunicativas que eduquen para la vida a las personas adolescentes. Tenemos el reto de conversar con ellas sobre sexualidad, alcohol, tabaco, participación, diversidad y convivencia. Son temas que tienen que ver con el placer, el deber y la responsabilidad.

Habilidades para la Vida y Adolescencia es una herramienta para este propósito que Fundación EDEX pone a su disposición. Tiene al cuidado y a los Derechos Humanos como referentes éticos; y al relato, al color y al humor como referentes estéticos. Esperamos florezcan emocionantes y productivas sesiones y conversaciones.

Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS