



Habilidades para la Vida

ADOLESCENCIA





Créditos

Dirección y producción:
Roberto Flores

Supervisión:
Juan Carlos Melero

Guía didáctica y realización general:
Gladys Herrera
Iván Darío Chahín

Libretos:
Claudia Fonseca
Gladys Herrera
Iván Darío Chahín

Música:
Edson Velandia

Diseño gráfico:
Alfredo Requejo

Dibujos y animaciones:
Leonardo Carreño
Omar Sanabria

Color:
Adriana Roza
Laura Roza

Digitalización:
Julietta Feroz

Sonido:
Mario Serrano
Gonzalo Arias
Gabriel Matute

Doblaje:
The Sounds Factory



Indautxu, 9 - Bilbao
Tfno.: 94 442 57 84
e-mail: edex@edex.es
🐦 @FundacionEDEX
www.edex.es

© EDEX 2013-2025
Todos los derechos reservados
ISBN: 979-13-87678-21-0
D.L.: BI-477-2025

Esta Guía se complementa con el Cuaderno de trabajo a disposición del alumnado.

Las opiniones vertidas en este documento no son necesariamente las de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas o las del Ministerio de Sanidad.

Índice

Presentación	5
---------------------------	----------

Reflexiones previas	7
----------------------------------	----------

Primero, yo	8
Segundo, todo el mundo	8
Con cuidado	9
Con inteligencia	9

Marco pedagógico	11
-------------------------------	-----------

Diez habilidades	12
Diez historias	14
Propuesta didáctica	16

Manos a la obra	19
------------------------------	-----------

Autoconocimiento <i>¡Mucho gusto!</i>	20
Empatía <i>Préstame tus orejas</i>	22
Comunicación asertiva <i>Sin rodeos</i>	24
Relaciones interpersonales <i>Dulce o amargo</i>	26
Toma de decisiones <i>Dudar en exceso perjudica la salud</i>	28
Manejo de problemas y conflictos <i>Corazón roto</i>	30
Pensamiento creativo <i>Peligro público</i>	32
Pensamiento crítico <i>Parece verdad</i>	34
Manejo de emociones y sentimientos <i>Amores ebrios</i>	36
Manejo de tensiones y estrés <i>¡Qué alivio!</i>	38

Presentación

Transcurre muy rápido, exige el máximo de concentración, te da puntos y celebras, pero un instante después te quita una vida; está lleno de sorpresas, es impredecible. Siempre alerta, así se juega y se gana, *estando intensamente presente*. ¿Videojuegos? ¿La vida misma? Las dos. En ambas no hay recetas para ganar, sino preparación para afrontar los desafíos que se van presentando.

En 1993, la Organización Mundial de la Salud hizo pública una iniciativa a la que llamó *Habilidades para la Vida*. En ella propuso que, en la escuela, las personas nos formáramos en diez destrezas para afrontar los desafíos del incierto mundo de hoy: el autoconocimiento, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y creativo, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, el manejo de las emociones y sentimientos, de los problemas y conflictos y de las tensiones y el estrés.

Fortalecer estas habilidades permite estar *intensamente presente* y en conexión con cada momento de la vida, valorando el cuidado que todos los seres merecemos, decidiendo las afirmaciones y transformaciones necesarias, escuchando los pensamientos, necesidades y sentimientos propios y sintonizando con los ajenos. Ninguna de ellas dice cómo actuar, sino que se comportan como faros que orientan nuestras acciones, que sirven para estar alerta con las variaciones de la vida diaria y para saber aprovecharnos de ellas para construir más y mejores relaciones con la propia persona, con las demás y con el entorno.

En este libro le proponemos 20 sesiones de trabajo para ejercitarse en las *Habilidades para la Vida* con adolescentes. Diez de las sesiones cuentan con el apoyo de una historia animada: relatos de tres minutos que sirve de gancho para el aprendizaje y que usando el humor aborda tópicos como consumos de tabaco y alcohol, otras adicciones, sexualidad, participación ciudadana o convivencia. Lo anterior se acompaña de reflexiones previas sobre el desafío de formar en estas habilidades a las personas adolescentes.

Ahora, a entrenarse. Puede hacerlo en espacios formales o informales y con la frecuencia que considere, pero ya sabe, cuanto más se ensaya, mejor resulta la obra.

Reflexiones previas

*Aprender a navegar a la deriva, pero en estado de alerta...
viendo cómo vienen los vientos y las olas, es como uno se integra y
goza y descubre... andar a la deriva en estado de alerta, que no es lo
mismo que dejarse llevar por la corriente .*

Manfred Max Neef¹

La formación en *Habilidades para la Vida* es una manera de estar en conexión con cada momento de la vida, o derivar en estado de alerta; es aprender a navegar en la incertidumbre de la vida diaria y convertir cada acontecimiento en una oportunidad de bienestar. Significa formar para la autonomía y no para la repetición, abrirse a la diversidad por encima de la uniformidad, valorar la autodeterminación por encima de la obediencia. También es preciso aprender que no hay cuidado que valga sino pasa por el propio, el ajeno y el del entorno. Sobre estos aspectos rondan las reflexiones previas.

¡Adelante!



[1] Manfred Max Neef. Conferencia El Acto Creativo, Bogotá, Primer Congreso Internacional de Creatividad. <http://es.scribd.com/doc/6647037/Manfred-Max-Neef> 19 1.

PRIMERO, YO

A la hora de hacer aportes significativos en la educación de la adolescencia, no sabemos muy bien qué hacer, pero sabemos que tenemos que hacer algo que no sea lo mismo de siempre. Quisiéramos encontrar la receta o el manual perfecto para seguir paso a paso sus instrucciones y lograr mejores relaciones con las personas adolescentes. En este libro no encontrará eso. Se trata de una herramienta que, en primer lugar, le propone un trato muy particular: que antes de preocuparse por lo que las personas adolescentes necesitan saber/hacer para desarrollar las 10 *Habilidades para la Vida*, sea usted la primera persona en aprenderlas. Ésta es una de las características principales de este proceso de formación que aquí encontrará. En palabras de Shakira, diríamos: «siempre supe que es mejor, cuando hay que hablar de dos, empezar por uno mismo». ²

Así es como solemos iniciar: sacando el tiempo y los recursos necesarios para empezar la formación, primero con las personas adultas interesadas en liderar o acompañar a grupos de adolescentes en este proceso. Nos parece una buena forma de entrarle al tema, porque es en la propia vida en donde las habilidades reciben su primera carga de sentido, desde donde la persona descubre que no se trata de un contenido para otras, sino de un aporte para sí misma. Son destrezas que no tienen edad pero que sí exigen de un entrenamiento permanente y constante, como quien se aprecia al espejo diariamente antes de salir a la calle.

Esta formación inicial incluye, también, ejercicios para acompañar procesos de aprendizaje, menos dogmáticos, menos aleccionadores: «Creo que en el manejo de las emociones en mi vida, hay un antes y un después; este curso me ha hecho provecho a nivel personal y laboral»; «La frase que me llevo de estos talleres: las cosas no son así, así las veo yo»; «Aprendí a dejar atrás el ‘yo soy la profesora y ustedes son los alumnos’, ‘yo hablo y ustedes escuchan’; la verdad, por decirlo así, la vamos construyendo entre todos». ³

SEGUNDO, TODO EL MUNDO

Cuando hablamos de formarnos en *Habilidades para la Vida*, interesa precisar cuáles son los escenarios sobre los cuales actúan (porque no son ‘todo terreno’ ni sirven para todo). Estos escenarios son los que nos marca la competencia psicosocial, que se representan en tres grandes espacios: el de las relaciones con la propia persona, el de las relaciones que tenemos con las demás personas y el de las relaciones que tenemos con el entorno, entendido éste como el escenario habitado por personas o seres vivos que nos determinan pero que no siempre determinamos, como las que viven en el barrio, país o planeta, y los seres vivos que hacen parte de la naturaleza. O sea, hablamos del entorno social, político y ambiental.



[2] Frase de la canción *Inevitable* de Shakira.

[3] Testimonios de docentes que se han formado en HpV tanto Online en la *Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida*, como presencialmente en talleres impartidos por Fundación EDEX.

CON CUIDADO

Podríamos decir, entonces, que una persona dispone de la competencia psicosocial adecuada cuando construye buenas relaciones consigo misma, con las demás personas y con el entorno. Con ese lente, las *Habilidades para la Vida* son sólo uno de los componentes de esa competencia, razón por lo cual, su entrenamiento debe garantizar que los grupos accedan a información de calidad y, que además tengan la oportunidad de desarrollar cualidades y valores que procuren el bienestar de todo el mundo, no sólo el propio o el de nuestro grupo de influencia. Por eso, los Derechos Humanos y la ética del cuidado son el gran marco que posee este entrenamiento de las habilidades.

CON INTELIGENCIA

Para terminar estas reflexiones previas acerca de lo que podremos ver durante y después del proceso de entrenamiento en estas 10 *Habilidades para la Vida*, basta decir que sabremos que vamos por buen camino cuando empecemos a dar y a ver muestras de una nueva inteligencia, capaz de gestionar situaciones propias de la vida académica y laboral, pero también de la vida familiar, personal y ciudadana. Una inteligencia que se perciba, sobre todo, en la calidad y cantidad de relaciones que mantiene una persona, y aquí calidad tiene que ver con calidez, humanidad, respeto y bienestar, propio y ajeno. Más que memorizar un NO a las drogas, un NO a la violencia o a la discriminación, la formación en *Habilidades para la Vida* pretende personas inteligentes que asuman el mando de la propia vida con todos sus matices de libertad, responsabilidad, emoción, racionalidad y placer en un mundo lleno de seres diversos en permanente transformación.



Marco pedagógico



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. Adolescencia* será una herramienta para este propósito. Tiene al cuidado y a los Derechos Humanos como referente ético, al relato, al color y al humor, como referente estético. Esperamos florezcan emocionantes y productivas sesiones y conversaciones.

DIEZ HABILIDADES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso diez *Habilidades para la Vida* en 1993. Las llamó psicosociales porque fortalecen la capacidad de cada persona para tener mejores relaciones consigo misma, con otras personas y con los entornos. En este caso, «mejores» quiere decir más transparentes, donde cada quien pueda mostrarse como es, no como debería ser.

Habilidades para la Vida. Adolescencia busca que las personas en edad adolescente puedan desarrollar, en su vida cotidiana, el ejercicio de estas diez habilidades con la mediación de docentes y demás agentes socioeducativos. Para ello, pone a su disposición estas herramientas de comunicación educativa que servirán para construir sesiones que inviten a la conversación y a la práctica de estas destrezas.

¿Cuáles son?

El autoconocimiento, la empatía, la comunicación asertiva, las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, el manejo de problemas y conflictos, el pensamiento creativo, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y sentimientos y el manejo de tensiones y estrés. Son las diez *Habilidades para la Vida* que se presentan en la siguiente página. Además, en el apartado «Manos a la obra» encontrará una descripción y un análisis de cada una de ellas, un ejercicio a manera de entrenamiento para cada habilidad y una historia animada desde la cual podrá seguir practicando y conversando a partir de la propuesta denominada «puñado de preguntas».

Un matiz

Cada habilidad tiene múltiples matices. Por ejemplo, en las relaciones interpersonales hay tres que sobresalen: cómo iniciar una relación, cómo sostenerla y cómo acabarla si fuera necesario. En esta guía desarrollaremos sólo un matiz por habilidad, aquel que, de acuerdo al tema, consideramos prioritario. Cada quien, a medida que las vaya conociendo, puede atender otros matices. Para ello, le invitamos a conocer más sobre ellas en www.habilidadesparalavida.net o consultando el texto *Habilidades para la Vida: Manual para aprenderlas y enseñarlas*.

En su conjunto

Sin embargo, estas diez habilidades piden algo especial a quienes quieren aprenderlas y enseñarlas. Si lo dijeran con música, cantarían así: «No escojas sólo una parte, tómate como me doy, entero y tal como soy, no vayas a equivocarte». Esto mismo que pide Joan Manuel Serrat en una de sus canciones de amor, pide también este conjunto de habilidades psicosociales. No tomar sólo una de ellas, sino todo el paquete completo, porque están íntimamente relacionadas entre sí. No es posible, por ejemplo, ser asertivo si no tenemos control de nuestras emociones y sentimientos; no hay creatividad posible sin pensamiento crítico; es difícil ser una persona empática si no sabemos qué tipo de persona somos, etc.

1

Autoconocimiento

Identificar rasgos de la manera de ser. Descubrir gustos, disgustos, talentos, debilidades y fortalezas propias. Saber en qué tipo de persona desearíamos convertirnos.

2

Empatía

Desconectar de los pensamientos y necesidades propias y conectar con las de otras personas. Debilitar los prejuicios propios para escuchar sin censura.

3

Comunicación asertiva

Escuchar la propia voz para saber con claridad lo que se siente, piensa y necesita, en el momento adecuado, sin imponer, desconocer ni agredir a nadie.

4

Relaciones interpersonales

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto y bienestar mutuos que permitan la autenticidad de las partes.

5

Toma de decisiones

Implicarse y responsabilizarse de aquello que le habrá de suceder. No dejar todo al azar, a las costumbres o circunstancias ni a terceras personas. Marcar el rumbo de la propia vida.

6

Manejo de problemas y conflictos

Cada uno de ellos es una oportunidad para crecer, para valorar los intereses propios y ajenos. Al reconocerlos, empieza el manejo positivo de los mismos.

7

Pensamiento creativo

Romper hábitos, estrenar costumbres, inventar, imaginar cosas nuevas, tener apetito de curiosidad.

8

Pensamiento crítico

Ver dos veces, preguntar para conocer mejor, escuchar el doble, dudar de las apariencias porque no todo es lo que parece.

9

Manejo de emociones y sentimientos

Sintonizarse con el propio mundo afectivo, con aquello que nos emociona, a veces impulsándonos y a veces paralizándonos, con eso que nos conmueve o nos indigna.

10

Manejo de tensiones y estrés

Identificar las fuentes de la tensión y el estrés. Saber que son dos fuerzas necesarias para la vida que hay que saber controlar.

DIEZ HISTORIAS

Para desarrollar esta estrategia, además de echar mano de las diez *Habilidades para la Vida* antes mencionadas, hemos recurrido al dibujo animado, al color, la gracia y, sobre todo, a los relatos. Todo esto, a cambio de obtener lo que creemos indispensable en toda comunicación: que la audiencia a la que queremos dirigirnos nos preste su valiosa atención. Una característica fundamental de los relatos es que se refieren directa o indirectamente a nuestras vidas. Si no lo hacen dejan de ser relatos y, por tanto, nuestro público deja de prestarnos atención.

En total, cuenta con una batería de 10 historias animadas, de 3 minutos de duración cada una. Además de usarse en el aula o en cualquier otro contexto educativo (el hogar, el centro juvenil, la organización comunitaria, el centro parroquial, etc.), la serie puede usarse como una propuesta de televisión educativa.

Para conversar

Esta propuesta está pensada para conversar con adolescentes sobre las dificultades y facilidades que experimentamos para administrar el placer con el cuidado, la felicidad propia sin deterioro de la ajena. Se espera que los relatos sean enriquecidos con sus propias historias, de manera que la llama de la conversación se encienda. Como dijo Borges,

✱ *«Yo he tratado de pensar al conversar, que es indiferente que yo tenga razón o que tenga razón usted; lo importante es llegar a una conclusión, y de qué lado de la mesa llegue eso, o de qué boca, o de qué rostro, o desde qué nombre, es lo de menos...».*⁴



[4] Ferrari, Osvaldo. *Borges en diálogo*, Grijalbo S.A, Buenos Aires. 1985

Cinco protagonistas

Las historias animadas de *Habilidades para la Vida. Adolescencia* están protagonizadas por un grupo diverso. Tenemos a Lida, la atrevida. Es vanidosa, coqueta. Confunde decir la verdad con decirla de cualquier manera y en cualquier momento y lugar. Toma decisiones impulsivamente. No percibe ni mide los riesgos. Lo quiere probar todo. Casi siempre es la que toma la iniciativa. Es atrevida en casi todas las esferas de su vida, menos en la emocional. Lida nos enseña a vivir con más calma.

A continuación viene Rosa, la mentirosa, a quien le cuesta decir la verdad. Inventa, exagera. Evade responsabilidades. Le gusta que tengan de ella otra imagen. Es cariñosa, sentimental, buena amiga. En varias de las historia parece que Rosa estuviera mintiendo, cuando en realidad está diciendo la verdad.

Está también Beto, el coqueto. De todos, es el que menos habla pero el que más piensa, porque sabe escuchar: tiene dos orejas grandotas y una boca pequeña. Además es tierno, delicado.

El otro chico del grupo es Darío, el de los líos, quien se escuda en sus músculos para solucionarlo todo mediante la pelea. No le gusta lo diferente, le produce rechazo. Sin embargo, se cansa también de tanto lío. Quiere cambiar, pero le cuesta. Representa a ese tipo de muchacho protector, celoso, machista, que cree conquistar a las chicas por su rudeza.

Y por último tenemos a Isa, la indecisa, a quien le cuesta, en la mayoría de los casos, tomar sus propias

decisiones. Tiende a ser reflexiva, todo se lo pregunta más de una vez. Tiene miedo de contrariar a alguien, tiende a complacer. Es pasiva. Inspira ternura. Sus frases más comunes son: «no sé qué hacer»; «¿tú qué opinas?»; «¿qué hago?»; «tengo mis dudas», entre otras.

Estos personajes, salidos del dibujo coloreado y animado, estudian en el mismo instituto y tienen entre sí una buena amistad. La indecisión, la mentira, el atrevimiento, la conquista y la pelea son sus características que constantemente se matizan y contrastan para mostrarles en toda su humanidad.

En tono saludable

El tratamiento comunicativo marca la singularidad de esta estrategia, conformada por historias tejidas de humor, ficción o exageración. La mayoría son hechos reales tomados, en gran parte, de estudios o de la prensa escrita. Nuestra aportación ha consistido en seleccionarlas y en darles los giros necesarios para mostrar no el maleficio de actuar sin cuidar de sí y de las otras personas, sino el beneficio de comportarse con las claves que ofrecen las *Habilidades para la Vida*.



PROPUESTA DIDÁCTICA

El objetivo de esta propuesta es que chicas y chicos puedan desarrollar en su vida cotidiana las 10 *Habilidades para la Vida* antes mencionadas. Por eso, encontrará una historia asociada con cada una de ellas.

Antes de nada, lea, vea, disfrute y analice esta guía y el contenido de las historias a las que se puede acceder desde el sitio web de la iniciativa.

La estrategia está pensada para desarrollar, al menos, dos sesiones educativas diferentes: una para entrenar la habilidad y otra para reflexionar y conversar acerca del tema planteado por la historia animada.

Algunas sugerencias generales

- Cada sesión puede desarrollarse en un tiempo máximo de 50 minutos.
- Para la sesión de entrenamiento, en la que todavía no se utiliza la historia animada, le ofrecemos una actividad en la que se busca un acercamiento a la habilidad en sí.
- Para el caso de la sesión centrada en la historia animada, encontrará una sinopsis de la misma para que conozca de qué se trata. Además, un puñado de preguntas para que en torno a ellas recoja las impresiones generales del grupo y encienda la conversación.
- Procure no juzgar las opiniones o comentarios de su grupo. Recójalas y láncelas de nuevo para que sean debatidas.
- Utilice con frecuencia el por qué, el cómo. Pida que ofrezcan ejemplos de lo que se comenta.

- Quienes coordinen, deberán tener boca pequeña para decir sólo lo necesario y orejas suficientemente grandes como para escuchar al menos el doble de lo que hablan.
- No se preocupe por insertar contenidos. Ocúpese de organizar prácticas, talleres y dinámicas emocionantes, que rompan las rutinas y puedan facilitar a cada quien ser como es, para que en diálogo con las demás personas se asomen a otros mundos donde puedan comparar, confrontar, analizar y sentir deseos de iniciar cambios en la propia vida.

Un reto pedagógico de este tipo de programas consiste en poder experimentar que:

- Todas las personas del grupo saben, no sólo una o algunas de ellas (principio de lo humano).
- No todas saben lo mismo, cada quien tiene un aporte único y valioso que permitirá ampliar la visión sobre el tema (principio de la diferencia).
- Es valioso reunir, relacionar esa diversidad de saberes (principio de la negociación cultural).
- Y de esa mezcla puede surgir un nuevo saber, distinto a los anteriores (principio de la construcción).⁵

Sabemos que la imaginación de quien se inventa las herramientas casi siempre se queda corta frente a la de quienes las utilizan. Bienvenidos todos los usos que quiera dar a este material, y buen provecho. Esperamos escuchar pronto su propio relato sobre esta experiencia.



[5] Mejía, Marco Raúl; Awad, Miryam Inés. *Educación popular hoy*. Pág. 190. Ediciones Aurora. Bogotá, 2004.

HABILIDADES PARA LA VIDA ADOLESCENCIA

HABILIDADES

TÍTULOS

TEMAS

Autoconocimiento

¡Mucho gusto!

Singularidad

Empatía

Préstame tus orejas

Escucha activa

Comunicación asertiva

Sin rodeos

Resistencia a la presión grupal

Relaciones interpersonales

Dulce o amargo

Maltrato en la pareja

Toma de decisiones

Dudar en exceso...

A decidir se aprende decidiendo

Manejo de problemas y conflictos

Corazón roto

Acoso escolar lesbóforo

Pensamiento creativo

Peligro público

Estigmatización de la juventud

Pensamiento crítico

Parece verdad

Mentiras sobre el tabaco

Manejo de emociones y sentimientos

Amores ebrios

Conquistas y alcohol

Manejo de tensiones y estrés

¡Qué alivio!

Automedicación

Manos a la obra

Bien dicen por ahí que la mejor forma de conseguir hacer algo, es comenzar. Esperamos que las 20 sesiones que aquí tiene, sean inspiradoras de más momentos emocionantes que permitan seguir entrenándonos en las *Habilidades para la Vida*.

A trabajar...

Habilidad 1 AUTONOCIMIENTO

Entrenar la habilidad

Escucharse, sentirse, pensarse, iluminarse. Esos son algunos de los verbos claves para esta habilidad. Tienen en común el área hacia donde dirigen su acción: el interior de nuestro ser. Cada persona contiene partes de su ser que se han afianzado y que parecen inamovibles, al tiempo que otra parte permanece en ebullición y se transforma. Las personas no somos siempre las mismas, necesitamos un escáner permanente para saber qué fuimos, qué somos y por dónde percibimos el futuro.

No sólo cambiamos por naturaleza con el paso del tiempo sino también por las vivencias, circunstancias, entornos o por la gente que nos rodea, capaces todos de sacar a flote distintos matices de la persona que somos. Desarrollar la habilidad del autoconocimiento no es una tarea puntual. En realidad, es un proceso permanente, de nunca acabar. Básicamente, sirve para conocernos, comprendernos y transformarnos.

La curiosidad sobre la propia persona y los diferentes momentos y sentimientos experimentados en la vida es una buena actitud para afianzar esta habilidad: «por qué hice, dije o sentí esto o aquello» en vez de justificarnos diciendo una y otra vez «es que yo soy así». Observarse, reconocerse con cuidado -sin culpas ni autorreproches paralizantes- y con toda la curiosidad posible, puede ser más enriquecedor.

Clotaire Rapaille, psiquiatra francés, propone «recalcularnos», como lo hace un GPS: «cuando cometes un error, él recalcula. No te dice: 'oye, tonto, cometiste un error. ¿Cómo es que no me hiciste

caso?'... El GPS dice: 'OK. Recalculando'». ⁶ Podemos cambiarnos y decir «Así no soy ya». Ser conscientes de esta capacidad nos permite tomar, de manera más decisiva, el mando de la propia vida.

Actividad sugerida

Proponga al grupo el juego del GPS: pida a cada quien que planifique dos rutas diferentes y que las grafique, estilo GPS: la primera será hacia el pasado: partiendo del punto actual hasta cuando tenía 8 años de edad. Deberá mostrar los cambios físicos y de la forma de ser más significativos que ha experimentado durante ese recorrido. La segunda ruta será hacia el futuro: partiendo del punto actual hasta llegar a la persona que le gustaría ser dentro de 5 años: qué giros deberá hacer desde hoy para llegar a ese destino que se ha propuesto.

Pida que cuelguen los dibujos, a manera de exposición, e invite a que todas las personas aprecien el trabajo de las demás. Para finalizar, en plenaria, lidere una conversación en torno a la relación que tiene el autoconocimiento con el hecho de cambiar. Para eso le resultarán útiles las ideas arriba esbozadas y la definición de autoconocimiento de la página 13. Destaque la importancia de ir siempre *recalculando* nuestra ruta por la vida.



[6] Entrevista a Clotaire Rapaille para la *Ciudad de las Ideas*: <http://www.youtube.com/watch?v=UO8k6K6Byx4>

Para conversar

Sinopsis

Una mañana, Lida se despierta sintiéndose la mujer más fea del planeta. Sin embargo, ese mismo día, Rafa, un amigo suyo, la invita al cine y aprovecha para decirle lo guapa que le parece y las ganas que tiene de conocerla mejor. Estas palabras se le quedan a Lida dando vueltas en la cabeza. Quiere conocerse mejor a sí misma. Para ello, decide preguntarle a sus amistades y a su familia quién es Lida. La última en responder es ella misma. Entre el sueño, la vigilia y el espejo, Lida dialoga y observa a todas las Lidas que forman parte de ella y está dispuesta a hacer lo mismo con todas aquellas que todavía no tiene el gusto de conocer.

Puñado de preguntas

En parejas, pida que trabajen a partir de las siguientes preguntas: ¿En qué se parecen y se diferencian de Lida? ¿Qué imágenes creen que despiertan en las demás personas? Pida que cada quien escriba una autobiografía en la que describa quién y cómo es y quién quisiera llegar a ser.

Comentario

«Sólo se ve con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos» (Antoine de Saint Exupéry).

Hay cosas de una persona que no se ven a simple vista, pero que se perciben cuando la comenzamos a conocer mejor. ¿Cuáles son esas cosas que definen su esencia como persona y que no siempre son visibles a las demás? Quien busca, encuentra.



Habilidad 2 EMPATÍA

Entrenar la habilidad

«Sin comparar ni exigir». Este es uno de los principios de esta habilidad. Consiste en aproximarse a otra persona con la disposición de escuchar qué está sintiendo, pensando o necesitando. La empatía propone escuchar sin censurar ni aconsejar. Exige desconcentrarme de mí para concentrarme en otro ser humano.

Al evitar comparaciones o exigencias sobre cómo debe actuar, sentir o reaccionar la otra persona, su expresión no se tiene que enfrentar a lo que creemos bueno o normal. Por el contrario, encuentra un ambiente en el que puede ser ella misma y dar rienda suelta a su manera de ser. Con esta destreza, cada persona favorece el derecho que tenemos a ser diferentes.



La empatía hace posible comprender ese comportamiento que parecía absurdo, intolerable o que no lográbamos entender, porque al escuchar se accede a los motivos que lo originan. No tiene que ver con la simpatía o con estar de acuerdo.

Con empatía se debilitan los muros de los prejuicios. La empatía enseña que la nuestra no es la única forma de sentir y pensar, que ninguna persona es el centro del universo, o la persona normal, sino, simplemente, un ser distinto.

Actividad sugerida

Dicen que el cine sirve para entrenar y afinar la empatía. Es lo que haremos: programe el visionado de una película que considere pertinente.⁷ Se trata de analizar, en plenaria: ¿por qué somos capaces de sentir con los personajes sus emociones? ¿Qué hace que seamos capaces de escucharlos sin interrupciones ni censuras? ¿Qué tanto logramos en la vida real escuchar a las demás personas?



[7] Le recomendamos dos, basadas en hechos reales y disponibles en youtube: *Camino*, de Javier Fesser y *Plegarias por Bobby*, de Russell Mulcahy.

Para conversar

Sinopsis

Beto es escogido por Isa para ser su confidente. Ella quiere compartir con él sus dudas y miedos ante la idea de mantener relaciones de determinado tipo con su novio. Al principio, Beto no lo logra. La interrumpe, le da consejos y la interroga. Poco a poco, Beto consigue ponerse en el lugar de Isa, permanecer en silencio y atento a sus palabras. Cuando ella se siente escuchada, toma la rienda de su decisión, con calma, seguridad y liberándose de presiones.

Puñado de preguntas

¿Qué piensan de la historia? ¿Con quién suelen hablar de su vida íntima? ¿Qué les dicen? ¿Sienten que les escuchan? ¿Alguien le ha compartido aspectos de su vida privada? ¿Ha logrado escucharle?

Comentario

«El mejor regalo que podemos darle a una persona es nuestra atención íntegra», dice Richard Moss, un maestro que enseña a escuchar las propias necesidades y las de los demás. Revise la agenda y prepare sus orejas. Debe estar en disposición de ofrecer a sus mejores amigas y amigos este obsequio grato, gratis y que te aporta espiritualidad:

«Cualquier cosa que te permite entender la realidad de otra persona es espiritual; cualquier cosa que te ayuda a ser una mejor persona con relación a los otros es espiritual».⁸



[8] <https://mantra.com.ar/mandala-del-ser-richard-moss/>.

Habilidad **3** COMUNICACIÓN ASERTIVA

Entrenar la habilidad

La comunicación, ese acto de poner en común nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, requiere en primer lugar una sintonía con nosotros mismos para tener claridad sobre el contenido fundamental que se quiere compartir con otras personas. Con frecuencia, nos enredamos o nos confundimos, y de paso lo hacemos con las demás personas, por no saber qué es lo que pensamos, cuál es nuestro propio criterio.

En segundo lugar, requiere una sintonía con la otra persona: ¿Está en condiciones para escucharme? ¿Es el momento oportuno? ¿El tono y las palabras que estoy empleando la indisponen o la disponen a escucharme?

Y en tercera instancia, a la hora de comunicarme debo tener claro mi objetivo. ¿Cuál es la intención? ¿Qué busco? ¿Quedar bien con la otra persona? ¿Quedar bien conmigo sin importar como queda la otra persona? La comunicación asertiva es aquella que deja un buen sabor de boca en las dos personas, que permite lo indispensable: el contacto. Si éste no se rompe sino que, por el contrario, se sostiene y se conserva, podemos hablar de comunicación.

Con frecuencia confundimos tener asertividad con «decir la verdad, así, a la cara»; con «no callarse nada» y actuar con sinceridad: «al pan, pan y al vino, vino». Una cosa es comunicar con asertividad y otra distinta agredir.

La asertividad se examina a diario. Sin embargo, una de sus pruebas cruciales se presenta en la adolescencia, cuando alguien ofrece consumir alcohol con la promesa de que su consumo relajará y la comunicación será mejor.

Es indudable que el alcohol nos da el impulso para hacer lo que normalmente no haríamos ni diríamos. Tiene la capacidad de afectar nuestro cerebro. Lo que es bastante improbable es que nos permita detenernos cuando así lo deseemos. Es como tener un automóvil sólo con acelerador, pero sin freno ni volante. Nos garantiza el arranque y la certeza de que pasaremos por encima de todo lo que se nos ponga por delante. Sin embargo, para expresar lo que sentimos, pensamos y necesitamos, más vale fortalecer la asertividad que tomarse unas copas.

Actividad sugerida

Organice el grupo en parejas. Pida que respondan a cada una de las siguientes situaciones de tres maneras distintas: pasiva, agresiva y asertiva:

- «Todas las personas que vienen a esta ciudad deben probar esta sopa de murciélago. ¡Vamos! ¿A qué esperas?... Es una delicia!»
- «¿Condón? Yo no lo uso. Mejor tomémonos otra cerveza y sigamos con lo nuestro.»
- «¡Anda!... sube y vámonos. No he bebido tanto; puedo conducir perfectamente, hip...»

Para conversar

Sinopsis

Lida, la atrevida, es la protagonista de esta historia. Ella cree que sus amigas son las que tienen dificultades a la hora de comunicarse porque Isa no se decide nunca y Rosa sólo sabe decir mentiras. Está convencida de que ella sí es capaz de ir al grano. Sin embargo, en una fiesta a la que están invitadas las tres descubre que más que atrevida es impulsiva, que no se toma el tiempo suficiente para pensar lo que va a hacer y a decir. Ante la pregunta: «¿Te tomas la primera?» ella acepta y además se toma la segunda, la tercera y muchas más. Termina en el baño con la cabeza entre las manos. Al día siguiente, conversa con Isa, Rosa y Darío sobre lo difícil que resulta, a veces, librarse de las presiones.

Puñado de preguntas

¿Esta historia tiene algún parecido con la realidad?
¿Hasta qué punto se sienten presionados por sus amistades o familiares a la hora de tomar alcohol?
¿Hasta qué punto presionan a otras personas para que beban? Con estas preguntas, encienda la conversación. Para finalizar, pida que en parejas construyan una respuesta pasiva, otra agresiva y otra asertiva para esta invitación: «¡Vamos... una copa más, que la noche es joven!».

Comentario

En la noche de San Juan, no solo comienzan en España las vacaciones escolares, sino también los primeros consumos de alcohol entre muchos jóvenes. Esta celebración se ha convertido en un punto crítico para el abuso de bebidas alcohólicas, como demuestran los datos de emergencias médicas en distintas ciudades. Por ejemplo, durante la Noche de San Juan de 2023 en Valencia, los equipos de emergencia atendieron a 99 personas en las playas, de las cuales 32 presentaban intoxicaciones etílicas, según datos de Las Provincias. De estas, nueve requirieron traslado a hospitales debido a la gravedad de su estado.⁹ Año tras año, los casos de menores afectados por el consumo descontrolado de alcohol siguen preocupando a los profesionales de la salud. Este fenómeno evidencia la necesidad de reflexionar sobre la relación entre juventud y alcohol. ¿Qué piensan de esa información? ¿Cuándo y cómo se producen los primeros consumos de alcohol en su entorno?



[9] https://www.lasprovincias.es/valencia-ciudad/noche-san-juan-salda-centenar-atendidos-cruz-20230624102751-nt_amp.html?utm_

Habilidad 4 RELACIONES INTERPERSONALES

Entrenar la habilidad

La riqueza humana no se mide en dinero sino en nexos. ¿Qué cantidad y calidad de relaciones mantienes con otras personas? Ambos criterios importan, el que sean muchas y el que sean diversas, y el motivo es uno: sólo con otras personas es posible humanizarnos.

En el campo de las relaciones interpersonales no existe un modelo para iniciarlas, mantenerlas o terminarlas, pero sí hay un trípode de criterios deseables para lograr en ellas buena calidad:

- Que sean fuente de bienestar recíproco.
- Que estén basadas en el respeto.
- Que faciliten el que cada persona pueda ser auténticamente ella misma.

Cuando alguna de estas tres claves se olvida, las relaciones interpersonales ejercen un impacto negativo en la salud física y emocional de las personas y de sus entornos.

Pero la cantidad también pesa, porque los tipos de relaciones que establecemos con cada persona y con cada contexto son distintas. Algunas facilitan que brote la creatividad; otras, la alegría, el análisis, la solidaridad, el enamoramiento. Cada una de las relaciones interpersonales brinda la oportunidad de conocer, transformar y fortalecer algún matiz particular de nuestra propia forma de ser. Cuando se logra tener múltiples relaciones con diferentes tipos de personas, aumenta la riqueza de cada uno.

Actividad sugerida

Pida que cada quien haga una lista con el nombre de sus familiares y de las personas amigas o conocidas con las que se relaciona. Luego organice parejas para que analicen frente a cada una los criterios de una buena relación:

- ¿Puede ser tal y como es o aparenta ser otra persona?
- ¿Puede tomar decisiones propias o deja que decidan por usted?
- ¿Le satisface la relación?
- ¿Puede expresar con asertividad lo que siente, piensa o necesita?



Para conversar

Sinopsis

Lida es novia de Pedro. Viven peleándose y reconciliándose. Sus amigas, e incluso su madre, dudan de que esa relación sea de amor. Más parece de temor. Pero ella no lo ve así. Después de varios desprecios, Lida decide poner fin a ese «sufrimiento». Sus amigas la visitan para ayudarle a superar ese difícil momento. Le llevan chocolatinas. Dicen que, según investigaciones recientes, producen el mismo placer que el enamoramiento.

Puñado de preguntas

¿Cómo les parece esta relación? ¿Aporta bienestar a las partes? ¿Lida y Pedro se parecen a otras parejas que conocen? ¿Han vivido alguna vez una relación de pareja de este estilo? ¿Qué creen que lleva a que las parejas se maltraten? Éstas pueden ser algunas de las preguntas que alimenten la conversación con el grupo después de visionar esta historia.

Comentario

«Antes que el 'te amo' siempre debe ir el 'me amo'».
«Me quiero lo suficiente como para pasar de ti».

¿Qué piensan de estas dos frases anónimas que encontramos escritas en una pared?



Habilidad 5 TOMA DE DECISIONES

Entrenar la habilidad

Es probable que alguna vez usted haya participado en algún juego de mesa. En varios de ellos existen elementos de azar (como el lanzamiento de dados o la selección de una carta) que, acompañados de las decisiones de cada jugador, determinan el resultado del juego. En eso se parecen a la vida. Nuestra existencia tiene una parte de azar. Son todas esas circunstancias en las que no intervenimos pero que nos determinan, como haber nacido hombre o mujer, ser homosexual o heterosexual, tener piel negra o blanca, tener o no audición o visión, nacer en un país o en otro, etc. Estas circunstancias, según su valoración en la sociedad en la que se viva, suman o restan.

Una vez recibidas estas fichas que nos entrega el azar, cada quien empieza su juego y va sumando un conjunto de decisiones. Estas son como un timón que puede cambiar muchas veces el rumbo de la vida. Sin ellas somos como un barco a la deriva que se mueve según soplen los vientos. Con ellas podemos tener más control de las situaciones.

Para tomar decisiones se requiere escuchar lo que cada persona quiere, puede, siente y necesita; además, evaluar racional y emocionalmente su interior y el mundo en que se mueve. Y por supuesto, mucha práctica. Sólo decidiendo se aprende a decidir. No se logra de la noche a la mañana. Cada decisión que se delega es una oportunidad que se pierde para fortalecer esta destreza. Dejar que otras personas o circunstancias lo hagan, nos hace dependientes. Cuando tomamos las propias decisiones ganamos en autonomía.

Cuando se trata de tomar decisiones, en muchas ocasiones sentimos que sólo tenemos dos alternativas, ambas iguales de extremas: o blanco o negro; o todo o nada; o si o no. Sin embargo, uno de los resultados más notables que se perciben al fortalecer esta habilidad es la ampliación de las posibilidades. Es como el fuelle de un acordeón, que se abre a medida que lo ventilamos con análisis y posibilidades, dejando ver que hay muchas maneras de abordar los hechos y no sólo dos.

Decidir «antes de» nos pone por encima de las circunstancias. Es aprender a responder por mí, es asumir que me cuido y que protejo a otras personas que de lo contrario puedo lastimar. No hacerlo es descuidarme, entregarle mis riendas a la suerte o al azar. El reto es aprender a tomar decisiones y a valorar sus consecuencias, de manera que una decisión tras otra nos vaya trazando el camino. Importa más asegurarse de tomar decisiones que pretender que siempre sean buenas.

Actividad sugerida

Pida al grupo que identifiquen en las siguientes situaciones de sus vidas cotidianas, qué o quién las ha determinado (el azar, la decisión propia o la ajena):

- Su nombre.
- La profesión o el oficio al que piensan dedicarse.
- El país en el que han nacido.
- El color de piel que tienen.
- La ropa y el peinado que llevan.
- Lo que hicieron en las últimas vacaciones.

Para conversar

Sinopsis

Cuando el profesor pregunta qué carrera han decidido estudiar, la única que no tiene una respuesta es Isa. Se siente cansada de ser siempre la que no sabe qué hacer y decide investigar por qué es tan indecisa. Por el camino descubre que, con frecuencia, ha tenido cerca a personas que siempre terminan diciéndole qué es lo que tiene que hacer. Cuando se da cuenta, empieza, hasta en sus sueños, a trabajar por ganar autonomía.

Puñado de preguntas

¿Por qué creen que Isa es indecisa? ¿Por qué creen que el exceso de indecisión puede llegar a ser perjudicial para la salud? ¿En qué ocasiones o situaciones suelen actuar como Isa, la indecisa?

Comentario

«Los jóvenes hoy en día son unos tiranos. Contradicen a sus padres, devoran su comida, y le faltan al respeto a sus maestros.» ¿Qué piensan de esta frase de Sócrates? ¿Podríamos inventar otra en la que se destaque la importancia de la toma de decisiones propias?



Habilidad 6 MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Entrenar la habilidad

El sueño de Jaime era viajar a la China, un país que le parecía muy exótico. Su primera sorpresa al llegar fue que las mujeres no dejaban de fotografiarle. Para ellas el exótico era él. Nunca habían visto un hombre con tanta ceja y tanta barba juntas.

¿Quién mira y desde dónde lo hace? De esto depende que algunas cosas o personas nos resulten «raras», ajenas a «nuestra» normalidad. El ejemplo anterior es una simple anécdota sin ninguna consecuencia mayor. Su vida y su dignidad no están en juego. Sin embargo, la de muchas personas que también consideramos «anormales» y «raras» sí lo están. Hemos avanzado, pero aún nos falta mucho. Todavía seguimos considerándoles un problema:

 *El Código de Teodosio, a principios del siglo V, ordena quemar vivos en público a los homosexuales. En España, en el siglo XIII, las Costums de Tortosa aclaran que los homosexuales no tienen derecho a nada, y que todo ciudadano está autorizado a cortarles la cabeza...*¹⁰

El problema no lo tienen las personas distintas. ¡Que alce la mano quien no lo sea! Ser únicos, diferentes, particulares, es nuestra mayor riqueza. El problema y el conflicto surgen cuando la sociedad y sus integrantes discriminan a alguien por su color de piel, por su orientación sexual, por su diversidad funcional, por su edad, por tener menos dinero y oportunidades, etc.

El problema y el conflicto se generan cuando les ponemos barreras para que accedan a sus derechos.

La sexualidad no es un derecho sólo de quienes se orientan hacia las personas del sexo opuesto. Es un derecho también de quienes se orientan hacia las personas de su mismo sexo o por las de ambos sexos. No son anormales, enfermas ni pervertidas. Todas, por nuestra condición de persona, tenemos derecho a la vida, a la educación, al empleo, al amor, a la diversión, a la salud, al placer, etc.

Estamos rodeados de muchas situaciones y personas que al resultarnos diferentes o desconocidas, las consideramos «problema» o motivo de conflicto, cuando, en realidad, podríamos estar frente a una oportunidad para conocer más de la extensa familia humana.

Actividad sugerida

Conforme grupos y pida a cada uno que seleccione un colectivo de personas con las que no quisiera contactar. Pídales identificar las razones de su rechazo y también las estrategias para lograr una comunicación asertiva con ellas. Compartan en plenaria y analicen si las propuestas servirían para mejorar las relaciones o para fortalecer prejuicios.



[10] Fernández de Castro, Chimo. *Hablando de sexo sin tabúes*. Pág. 149. Ediciones Martínez Roca, S. A. Barcelona, 1991.

Para conversar

Sinopsis

Las gemelas encuentran en la agenda de Patricia un corazón dibujado con su nombre y el de otra chica. Este «descubrimiento» es el inicio de una serie de agresiones relacionadas con su orientación sexual. Las gemelas consideran que allí sólo hay espacio para gente «normal», como ellas, y no para «raras» como Patricia, quien está al borde de la desesperación. La directora del instituto convoca una reunión a la que asisten las protagonistas de esta historia y sus familias. Allí se analiza la situación y se estudian diversas maneras de resolverla.

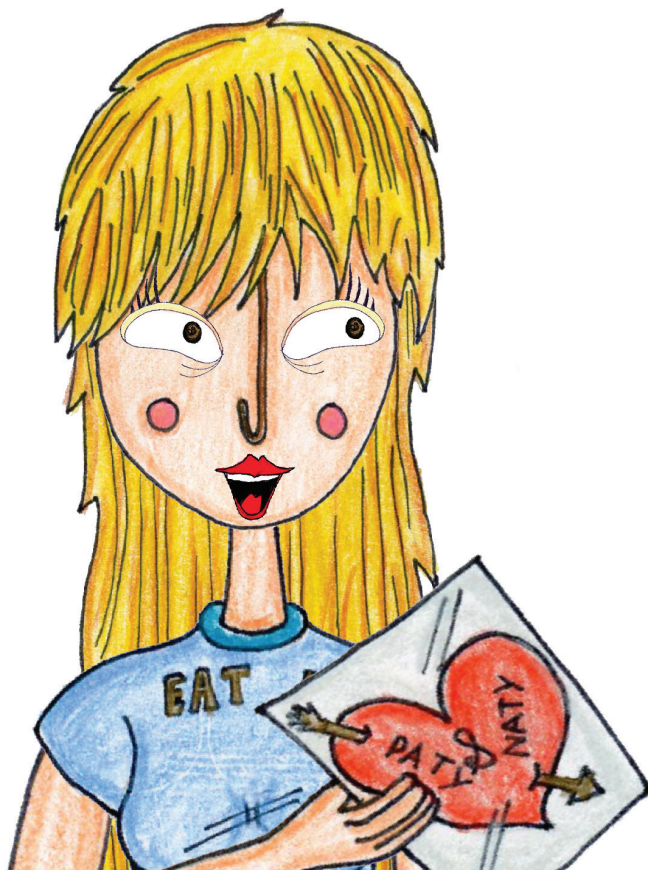
Puñado de preguntas

Después de ver la historia, abra espacio a la conversación: Si fueran Patricia, ¿qué hubieran hecho? ¿Qué piensan de las gemelas? ¿Qué piensan de lo que hizo la Dirección del instituto? ¿Qué otro final podría tener esta historia? Recuerde que estas sesiones son oportunidades para poner en práctica no sólo la habilidad del día, sino todas las demás.

Comentario

Corazón roto se inspira en una situación de la que la prensa se ha hecho eco en numerosas ocasiones.

Como ejercicio pedagógico, docentes, personal directivo y estudiantes podrían investigar las diferentes soluciones que han dado a este hecho en los distintos lugares donde ha ocurrido. El estudio *Acoso Escolar Homofóbico y Riesgo de Suicidio en Adolescentes y Jóvenes LGB* de COGAM y FELGTB, realizado en 2012, demuestra que este tipo de hostigamiento lleva al 43 % de quienes lo sufren a plantearse el suicidio y al 17 % a intentarlo. Sin embargo, el 42 % de las personas acosadas dicen no haber recibido ayuda del centro escolar ni de sus familias, a las que el 82 % no informa de su situación.¹¹



[11] <https://cogam.es/wp-content/uploads/2016/12/Informe-Investigación-Acoso-escolar-homofóbico-y-riesgo-de-suicidio-en-adolescentes-y-jóvenes-LGB-Área-de-Educación-de-FELGTB-y-Educación-COGAM-2012.pdf>

Entrenar la habilidad

La mente es un cúmulo de costumbres. Cuentan que cuando Marco Polo vio por primera vez un rinoceronte, pensó que estaba viendo un unicornio y se sintió engañado. Leemos la realidad de acuerdo a los «lentes» que heredamos y que nos hacen creer cosas que resultan no ser ciertas: que la gente sorda es incapaz, que las mujeres no saben de estrategias, que los hombres desconocen la ternura o que las personas adolescentes no son de fiar.

Sin embargo, por fortuna, cuando cada persona recibe la herencia de la humanidad y de la genética, las costumbres llegan acompañadas de la habilidad conocida como pensamiento creativo. Sus primeras manifestaciones son las preguntas curiosas que brotan de manera natural cuando somos niñas y niños. Todo lo que pasa cerca se pregunta para saber cómo interpretarlo. Se juega, se experimenta, se inventa.

Algunas personas abandonan pronto la curiosidad y se llenan de respuestas cerradas con las cuales explican todo lo que ven, abandonando de esta manera el desarrollo de su creatividad. Otras personas van descubriendo que siempre es posible hacer las cosas de otra manera, entender los hechos de forma distinta. Estas últimas son las que logran desarrollar su pensamiento creativo; personas que tienen la certeza de que se puede vivir de otra forma, pensar distinto, reírse de otros chistes, llegar a otras conclusiones, actuar diferente.

Un momento especialmente fértil para pensar creativamente es el que abarca la adolescencia y la juventud, aquel que transcurre entre los 12 y los 25 años. Su fertilidad tiene que ver con que en esos años cada persona se decide a sí misma: ¿qué hará, cómo sentirá, a quien amará como pareja permanente u ocasional, dónde vivirá, cómo será su relación con el consumo, con la ciudad en la que vive...? Ningún momento mejor para ser una persona creativa que cuando necesitamos decidir, por primera vez, qué tipo de persona seremos. Podemos repetirnos o podemos inventarnos. Esa es la riqueza de la creatividad.

Actividad sugerida

Organice grupos de tres personas. Pida que escojan un prejuicio que sobre ellas y ellos exista por tener la edad que tienen. Una vez definido, invíteles a pensar creativamente en la manera de debilitar ese prejuicio. En sesión plenaria, compartan sus estrategias y discutan sobre su conveniencia, corrección y efectividad a la luz del conjunto de las *Habilidades para la Vida*.

Para conversar

Sinopsis

Se organizan en comandos, esperan la noche, ocultan sus rostros, burlan a la policía y hacen de las suyas en un rincón de la ciudad. Mientras Isa vigila, Darío abre los huecos en el terreno y Rosa deposita allí lo que esconden. Beto se encarga de la hierba y del agua. Algunas personas del vecindario sospechan. Temen que se trate de otro acto vandálico protagonizado por jóvenes. Una noche deciden seguirlos y lo descubren todo: en un terreno abandonado, donde antes sólo se veía basura y ratas hoy está creciendo un colorido jardín.

Puñado de preguntas

¿Cómo les parece la historia? ¿Por qué? ¿Qué otro aspecto de la vida de su ciudad podrían transformar creativamente? ¿Creen que serviría también para transformar la imagen que se tiene sobre las personas en edad adolescente? ¿En qué otros momentos creen que la gente adulta tiene un concepto equivocado de las personas adolescentes?

Comentario

Existen grupos de personas que no se resignan a vivir en ciudades pavimentadas y crean zonas verdes en lugares abandonados o hasta en cunetas. Se trata del «Movimiento de Jardinería de Guerrilla», que ha inspirado la escritura del guión de «peligro público» y que está desarrollándose en Inglaterra, Italia, Alemania, Estados Unidos y España, entre otros países.¹²



[12] Ver más en: https://es.wikipedia.org/wiki/Agricultura_de_guerrilla.

Habilidad 8 PENSAMIENTO CRÍTICO

Entrenar la habilidad

No todo es lo que parece. El camaleón lo sabe de sobra. De hecho, ha desarrollado la capacidad de cambiar de color para evitar a sus depredadores o para cazar a sus presas. Pasa de marrón a verde de acuerdo al paisaje que lo rodee. Sin embargo, hay algo aún más interesante en la fisonomía de este animal. Como sabe muy bien que las apariencias engañan, puede mirar en dos direcciones a la vez. Un ojo puede mirar hacia arriba mientras que el otro lo hace hacia abajo. Si pudiera hablar nos diría: «no te creas todo lo que ves. Míralo dos, tres o más veces hasta estar seguro de no estar viendo lo que no es».

Esta es la invitación que nos hace esta habilidad del pensamiento crítico: ver dos veces, volver a escuchar, preguntar para conocer mejor, para descubrir verdades o mentiras, dudar de lo que se cree cierto. Según parece, mentir, engañar no es exclusivo del ser humano, sino algo que está presente en todo el reino natural, que tiene que ver no sólo con no decir la verdad sino también con ocultar información.

Para ver lo que ocultan natural o intencionalmente las cosas, las ideas, las creencias, las personas, tenemos que pensar críticamente. Si queremos comprender cómo funciona el mundo y sus habitantes, vale la pena relacionar, atar cabos, sacar conclusiones y esclarecer dudas. No desarrollar esta destreza es exponerse, es asumir más riesgos de la cuenta, es estar en desventaja. Desarrollarla es hacer uso de la inteligencia, no creerse las cosas sin reflexión. Suele suceder que creemos muchas cosas y pensamos muy pocas.

Nuestra propuesta es poner en práctica esta habilidad en el tema de las drogas. ¿Cómo ganar visión en este tema? Es probable que sin saberlo, sin pensarlo, participemos de algo con lo que no estamos de acuerdo.

Actividad sugerida

Organice en parejas al grupo. Pídales escribir 5 creencias propias en relación a las drogas. Luego, invíteles a elaborar preguntas para cada una de ellas que permitan revisar su certeza, como muestra el siguiente ejemplo:

CREENCIA	PREGUNTA
Es fácil dejar las drogas	¿Por qué es fácil dejar las drogas?
	¿Cómo se pueden dejar fácilmente las drogas?
	¿Por qué algunas personas tienen dificultades para dejarlas?
	¿Tendría una dificultad similar si algún día necesitara dejar las drogas?
La adicción es una elección	¿Por qué piensa que ser una persona adicta puede ser una elección?
	¿Qué llevaría a una persona a decidir ser adicta?
	¿Decidiría ser una persona adicta? ¿O dejar de serlo?
	¿Por qué?

«PARECE VERDAD» | Mentiras sobre el tabaco

Para conversar

Sinopsis

Rosa, la mentirosa, conversa consigo misma ante el espejo, por un artículo titulado «Las 10 mejores mentiras de la historia» publicado en una revista de moda. Como experta en la materia, analiza con sutileza el escrito y se detiene en la mejor mentira que ha escuchado en toda su vida: «fumar te hace parecer más atractiva». Está tan bien estructurada que hasta parece verdad gracias al trabajo que ha venido haciendo este grupo de adolescentes.

Puñado de preguntas

¿Cómo les pareció la historia? ¿Será mentira que fumar nos hace personas más atractivas? ¿Qué otras mentiras podríamos encontrar en la publicidad de cigarrillos? ¿Qué verdades ocultan?

Comentario

En la película *Gracias por fumar*,¹³ BR, el jefe de la Academia de Estudios del Tabaco, patrocinada por las tabacaleras, está preocupado porque las cifras de jóvenes que fuman han descendido. Nick Naylor, el protagonista, le propone una estrategia en la que la relación cigarrillo y sensualidad quede bien hecha:

Nick: *¿Recuerda la primera película de Bogart y Bacall?*

BR: *Sí, bueno, aunque no exactamente.*

Nick: *Ella se desliza por la puerta. Tiene 19 años, sexo puro. Y dice: ¿Alguien tiene un fósforo? Y Bogle le arroja sus fósforos y ella los atrapa. El más grande romance del siglo, ¿cómo empezó? Encendiendo un cigarrillo... Hollywood necesita mandar el mensaje: «fumar es lo máximo»... Si fuman en pantalla, podemos devolver la sexualidad a los cigarrillos.*

Esta es una cinta para pensar críticamente las diversas relaciones que, como sociedad, hemos construido con el tabaco.



[13] *Thank you for Smoking*. Dirigida por Jason Reitman, Estrenada en USA en abril de 2006.

Habilidad 9 MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Entrenar la habilidad

Todas las personas podemos escuchar con claridad el ritmo de nuestro corazón. Basta con taparse un poco el oído para escuchar ese «pum, pum» permanente que nos mantiene con vida. Así mismo, las personas tenemos la antena y el radar de las emociones y los sentimientos que emite señales a cada instante, sin parar. Sin embargo, tal como sucede con el corazón, a veces no tenemos conciencia de ellos ni logramos escuchar lo que nos dicen.

Es por eso que, de pronto, nos ponemos irascibles o nos alegramos sin saber por qué. Al desconocer de dónde provienen dichas emociones y sentimientos, nos cuesta manejarlos, disfrutarlos y valorarlos como información esencial para una vida mejor. Vivimos al ritmo de lo que sentimos sin poder tomar el control, como un velero que avanza al ritmo de los vientos sin poder usarlos para acercarse al puerto que desea.



Lograr habilidad en el manejo de las emociones y sentimientos tiene que ver con sintonizarse con el propio mundo afectivo. Esta tarea, de por sí un poco compleja, se dificulta aún más bajo los efectos de las drogas. Con alcohol u otras sustancias actuando sobre nuestro cerebro, empezamos a sentir que la persona de al lado es más bella de lo que pensábamos, que el gesto de aquel nos ofende profundamente o que la vida que llevamos nos hace infelices. Sucede lo mismo que cuando tratamos de escuchar una radio mal sintonizada: se altera el contenido del mensaje y terminamos interpretando algo distinto a lo que nos dicen nuestras emociones y sentimientos. De ahí que, al día siguiente, algunas veces nos arrepentimos de lo hecho bajo sus efectos y nos damos cuenta de que en realidad no estábamos tan molestos, ni tan atraídos, ni tan deseosos como pensamos en aquel momento.

Actividad sugerida

Explore con su grupo si saben que el alcohol produce «distorsiones» de la realidad en las personas que lo consumen: ¿Cambian las emociones y los sentimientos cuando se bebe alcohol? ¿Les ha pasado a ellos? ¿Han visto que les pase a otras personas? ¿Qué ganancias y pérdidas se obtienen de las situaciones en que se abusa del alcohol y se toman decisiones a partir de sus distorsiones? ¿Qué piensan de la mezcla de alcohol con estados emocionales como la tristeza, la timidez, la alegría o el estrés?

Para conversar

Sinopsis

Cada vez que Rosa ve un árbol, se acuerda de aquel chico del que no puede olvidarse pero del cual no sabe ni su nombre. Recuerda que empieza por A: ¿Alberto, Alfredo? Sus amigas y amigos le ayudan a buscarlo y a encontrar una solución para el futuro, porque una cosa es estar ebrio de amor y otra muy distinta tener un amor ebrio.



Puñado de preguntas

¿Cómo le pareció la historia? ¿Por qué? Este tipo de relaciones... ¿son ficción o realidad? ¿Conocen historias parecidas? ¿Qué hay de bueno y de malo en mezclar el alcohol y las relaciones amorosas o sexuales?

Comentario

La relación entre noche, consumo de alcohol y abusos sexuales es bastante estrecha. Los autores de un estudio, reportado por el diario *La Vanguardia*,¹⁴ señalan que «mientras que el consumo de alcohol y otras drogas coloca a la mujer en una situación de mayor vulnerabilidad, en el hombre puede facilitar una dificultad de control de los impulsos y, por lo tanto, ser un facilitador de la agresividad»*. Esto no coincide con la relación «placer-alcohol» que nos vende el mundo de la publicidad.



[14] <http://bit.ly/1QKHXG>.

Habilidad 10 MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Entrenar la habilidad

Hay una cura inmediata para todo. ¿Un pliegue de más en el abdomen? Opérate. ¿Un dolor de cabeza? Medícate. ¿Algo de estrés? Vete de compras. Vivimos en una sociedad en la que cualquier molestia física o psíquica puede ser atendida de forma rápida a través de algún consumo. El campo de las tensiones y el estrés no es la excepción. Hoy se ofrecen todo tipo de medicamentos que parecen no dar resultados porque si bien alivian los síntomas inmediatos, reaparecen con frecuencia haciéndonos recordar el caso de la familia que encuentra una gotera en el techo de su casa y se esmera en secar el agua que penetra, sin pensar siquiera en tapar la gotera.

Esta habilidad propone manejar, que no evitar, las tensiones y el estrés, dos aspectos inherentes a la vida misma. No es posible estar vivo y no estar expuesto a ellos. Para aprender a manejarlos hay que aprender a identificar la fuente que los genera.

Volvamos a las preguntas iniciales. ¿Un pliegue de más en el abdomen? Podemos revisar y cambiar lo que comemos y la cantidad de ejercicio que practicamos. ¿Un dolor de cabeza? Conviene parar de trabajar un momento e ir identificando en qué momentos se produce el dolor y cuáles pueden ser los motivos por los cuales reaparece con frecuencia. Cuando se encuentra la respuesta es posible actuar sobre el motivo y manejarlo. Quizás con sólo cerrar los ojos y dormir un momento se pase el dolor.

Ninguna de estas soluciones resulta tan rápida como las anteriores, pero implican a la persona, duran más en el tiempo y producen un beneficio más allá de su eliminación: aumentan la confianza en que cada quien tiene la capacidad de manejar las tensiones y estrés, propios de la vida diaria, de aprender a mejorar las formas del cuidado propio y ajeno.

Actividad sugerida

Pida a cada persona que identifique dos o tres situaciones que le generen tensión o estrés. Luego, invítele a revisar cómo las manejan habitualmente, si tienden al consumo de algo (una comida, un medicamento, una compra, una relación). Finalmente, exploren «creativamente» y en grupos, cómo podrían manejar de manera diferente esta situación. ¿Será posible hacerlo de modo que se vea más implicada nuestra manera de ser y de vivir y que transforme la fuente de la tensión o el estrés?

Para conversar

Sinopsis

Isa ha visto unas imágenes en el telediario que la han impresionado mucho. Rosa se preocupa por verla tan triste y la invita a su casa. Cree tener algo en el botiquín que la puede aliviar. Le agradece a Rosa su intención, pero ella siente que lo que necesita es tomarse un tiempo para refrescar su mente y su cuerpo. Va al parque a correr. Allí consigue una nueva amiga que la invita a jugar y a reír un rato, logrando así espantar su tristeza.



Puñado de preguntas

Después de ver en acción a Isa, pídale a cada persona que responda por escrito a las siguientes preguntas: ¿Hay botiquín en tu casa con medicamentos para las tensiones y el estrés? ¿Podrían inventar un botiquín que, en lugar de medicamentos, contenga *Habilidades para la Vida* capaces de manejar las tensiones y el estrés? ¿Habría alguna diferencia en la manera en que hombres y mujeres las manejan?

Comentario

Según, Carl Honoré, «en la Gran Bretaña del Siglo XVIII los padres calmaban a los niños revoltosos con soluciones de opio llamadas *Ayuda de Mamá*, *Tranquilidad del Niño* y *Jarabe Relajante*». ¹⁵ Hoy determinadas prácticas no han cambiado mucho. El botiquín sigue siendo utilizado de manera irresponsable por algunas personas que delegan a la química lo que podríamos remediar con otras soluciones no adictivas, como nos lo muestra la historia de Isa.



[15] Honoré, Carl. *Bajo Presión: cómo educar a nuestros hijos en un mundo hiperoxigente*. Pág. 223. RBA Libros, S.A. Barcelona, 2010.

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