

# **Habilidades para la Vida**

Guía para Promotores(as)



Directorio  
Secretaría de Salud

**Dra. Mercedes Juan**

Secretaria de Salud

**Dr. Luis Rubén Durán Fontes**

Subsecretario de Integración y Desarrollo del Sector Salud

**Dr. Pablo Kuri Morales**

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

**Lic. Marcela Velasco González**

Subsecretaria de Administración y Finanzas

**Dr. Gabriel O' Shea Cuevas**

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

**Dr. Mikel Andoni Arriola Peñalosa**

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

**Dr. José Meljem Moctezuma**

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

**Dr. Fernando Cano Valle**

Comisionado Nacional contra las Adicciones

**Dr. Guillermo Miguel Ruiz-Palacios y Santos**

Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

**Lic. Rodrigo Reina Liceaga**

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

**Mtro. Gustavo Rivera Peña**

Encargado de despacho de Análisis Económico

**Lic. Fernando Gutiérrez Domínguez**

Coordinador General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

**Lic. Carlos Sandoval Leyva**

Director General de Comunicación Social

**Mtro. Raúl Martín del Campo Sánchez**

Director General del CENADIC

**Habilidades para la vida** Guía para Promotores(as)

Quinta edición: Septiembre 2013

ISBN: En trámite

D.R. © Secretaría de Salud

Centro Nacional para la Prevención y el Control de las Adicciones

Av. Paseo de la Reforma No 450, Piso 10

Col. Juárez 06600 México, D.F.

Página Web: [www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)

[www.conadic.salud.gob.mx](http://www.conadic.salud.gob.mx)

[www.cenadic.salud.gob.mx](http://www.cenadic.salud.gob.mx)

Reservados todos los derechos. Se autoriza la reproducción parcial o total de la información contenida en esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente.

Impreso y hecho en México

“Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa”.





# Contenido

Bienvenida.....	9
Introducción.....	12.
Habilidades para la Vida.....	13
Habilidades Sociales.....	15
1. La comunicación es la base de las buenas relaciones	
2. Exprésate claramente respetando a los/las demás	
Habilidades de Pensamiento.....	26
1. La creatividad necesaria para aprender a solucionar problemas de diferentes maneras	
2. Soluciona positiva y pacíficamente los problemas	
Habilidades para el Manejo de las Emociones.....	37
1. Expresa tus emociones	
2. Conócete, acéptate y valórate	
3. Relájate y disfruta la vida	
Bibliografía.....	53





# Bienvenida

En nuestro país, las adicciones representan un importante problema de salud pública, que puede prevenirse.

Durante los últimos años se han registrado cambios importantes en el panorama epidemiológico, tal y como lo muestran los resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones 2011 (ENA 2011) que comparada con la ENA 2008, reporta un aumento del consumo de tabaco, principalmente en el grupo de adolescentes y de los adultos jóvenes, especialmente en la población de mujeres.

Con respecto al consumo de alcohol, se observa un incremento en la prevalencia alguna vez en la vida en la población de hombres, pasó de 78.6 por ciento a 80.6 por ciento y en las mujeres de 53.6 por ciento a 62.6 por ciento. La prevalencia del último año, en las mujeres pasó de 34.2 por ciento a 40.8 por ciento, mientras que en los hombres el incremento fue de 55.9 por ciento a 62.7 por ciento.

La prevalencia del último mes entre el 2002 y 2011 aumentó en hombres del 33.6 por ciento a 44.3 por ciento, y en las mujeres de 7.4 por ciento a 19.7 por ciento.

Asimismo, hubo un incremento estadísticamente significativo en el consumo de drogas en el último año en hombres de 18 a 34 años.

Un dato sobresaliente que arroja la ENA 2011 es que el consumo de drogas en el último año es menor en adolescentes (12 a 17 años) expuestos a prevención (1.2 por ciento vs 2.6 por ciento) de los no expuestos a prevención. Este dato ratifica que **la prevención es la herramienta que ha demostrado ser más costo-efectiva en materia de salud.**

La Campaña Nacional para la Prevención de Adicciones (CNPA) surge como una respuesta a la necesidad de contar con promotores(as) que contribuyan a prevenir el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas en la población, desde sus propias comunidades.

Entre sus objetivos se encuentra la formación de una **Red de Multiplicadores(as) y Promotores(as) Comunitarios** para que realicen actividades de prevención universal, selectiva e indicada, a través de las redes de instituciones públicas, privadas y de organismos de la sociedad civil.

**La prevención de adicciones es una tarea en la que puedes participar activamente para:**

1. Informar y sensibilizar a la población sobre que las adicciones son un problema de salud, que puede resolverse.
2. Proporcionar información que coadyuve a prevenir el consumo de drogas.
3. Promover estilos de vida saludables.
4. Detectar de manera oportuna casos de consumo de drogas y derivarlos a los Centros de Atención Primaria en Adicciones (CAPA).

Al participar en un curso – taller de capacitación para que funjas como promotor(a) comunitaria en la prevención de adicciones, recibirás los elementos teórico – prácticos que te permitan beneficiar a otras personas.

La presente Guía de capacitación sobre la estrategia “Habilidades para la vida”, es una herramienta de apoyo que permite a las/los promotores(as) realizar talleres e intervenciones con niños, niñas y jóvenes, para desarrollar habilidades de pensamiento, sociales y del manejo de emociones, para promover acciones positivas y conductas saludables y educa para fortalecer su carácter y su auto confianza.

Te damos la más cordial bienvenida a esta Red de Promotores(as), te deseamos mucho éxito en las tareas que deseas emprender para mejorar a nuestro País y te agradecemos el gran compromiso que tienes con México.

**¡Vamos todos juntos a mover a México!**



# Introducción

La niñez y la adolescencia son etapas vitales, en las que se crean hábitos y se establecen relaciones significativas. Es en estos periodos en los que aprendemos a comunicar nuestras ideas y sentimientos; enfrentamos nuestros primeros problemas y empezamos a conocernos y a darnos a conocer.

Estas características hacen que las niñas, niños y adolescentes busquen maneras de expresarse, de actuar y de demostrar lo que son y lo que pueden hacer. Cuando no cuentan con las herramientas necesarias para hacerlo de forma positiva, pueden asumir conductas o actitudes que obstaculicen o limiten su desarrollo físico, emocional y social, como puede ser el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

La Guía que tienes en tus manos promueve el desarrollo de habilidades para la vida como una estrategia para prevenir adicciones en niñas, niños y adolescentes. Como Promotor(a), tienes la oportunidad de contribuir a lograrlo, pues cada una de las habilidades descritas considera información básica que te ayudará a explicar en qué consiste, de una forma clara, sencilla y amigable; además, incluye sugerencias para poder desarrollarla. Al final de cada una encontrarás actividades que tienen como objetivo vivir, sentir o experimentar su aplicación. Es importante que promuevas la participación del grupo; para poder realmente desarrollarlas.

En la primera parte se hace una breve descripción de lo que son las habilidades para la vida, por qué son importantes y cuáles son las que se tratan en esta Guía; también se dan algunas sugerencias de cómo puedes formar en este enfoque.

Posteriormente, se describen las habilidades de comunicación y asertividad, las cuales destacan el aprender a escuchar, a observar y a expresar lo que queremos o sentimos sin dejar de considerar a los demás.

Después, se abordan las habilidades de pensamiento: el aprender a generar nuevas ideas, a echar a volar la imaginación y a solucionar nuestros problemas de manera creativa, buscando el beneficio propio y el de los demás, lo que nos ayudará a poder decir que NO cuando nos enfrentemos a situaciones de riesgo.

Por último, se presentan las habilidades para el manejo de las emociones; en las que se destaca el valor que tiene el expresarlas adecuadamente, el que cada persona se conozca, se acepte y se valore, así como el que aprenda a relajarse y a liberar tensiones.

Todas ellas fortalecen a las personas, dotándolas de factores internos que les ayudarán a responder ante la adversidad. Las niñas, niños y jóvenes que tengan oportunidad de participar en estas actividades, contarán con herramientas para ser asertivos.

# Habilidades para la Vida

*Las habilidades para la vida promueven un desarrollo saludable hacia el mundo adulto*



¿Qué son las habilidades para la vida?

Son herramientas que permiten desarrollar actitudes en niñas, niños y adolescentes y jóvenes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable.

Además, estas habilidades tienen mucho que aportar en la promoción de la salud, la prevención de problemas y la comunicación con los demás.

¿Por qué son importantes en el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes?

Porque los ayuda a tener un pensamiento saludable y buena comunicación, a tomar decisiones positivas y a saber cómo solucionar problemas; también a prevenir conductas negativas de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros.

Porque con el desarrollo de estas habilidades logran un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, y disfrutan una vida personal, familiar y social plena.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

Se dividen en tres grandes grupos:

**Sociales:** Son las que permiten relacionarse con las/los demás y cuando se desarrollan, se logran relaciones satisfactorias y agradables con la familia, las amistades, las/los compañeros(as). La calidad de vida aumenta y facilita que se reciban respuestas empáticas y favorables.

**De pensamiento:** Son las que ayudan a procesar la información para lograr objetivos de manera favorable; permiten aprender a conocer, recopilar, organizar y utilizar el conocimiento para poder resolver problemas eligiendo la mejor opción.

**Manejo de emociones:** Son las que permiten reconocer y aceptar las emociones para poder expresarlas de manera adecuada. Ayudan a relajarse ante un problema, de manera que se pueda pensar y resolver la situación sin estrés ni enojo.

¿Qué habilidades se consideran dentro de los grandes grupos?

Habilidades sociales:

- Comunicación.
- Asertividad.
- Cooperación y trabajo en equipo.
- Empatía.

Habilidades de pensamiento:

- Solución de problemas.
- Pensamiento creativo.
- Pensamiento crítico.

Habilidades para el manejo de emociones:

- Manejo de estrés.
- Autoestima.
- Control de emociones.

Es importante destacar que en esta Guía sólo se desarrollan las habilidades que se consideran básicas e indispensables para el desarrollo de otras.

## ¿Cómo trabajar con habilidades para la vida?

A continuación se proponen cinco sencillos pasos que te permitirán trabajar con niñas, niños, adolescentes y jóvenes en habilidades para la vida; además, los puedes tomar en cuenta para cualquier actividad que realices.

1. **Preséntate**, da la bienvenida a los y las asistentes y comienza con el **tema** destacando su **importancia**.
2. Haz una **introducción** sobre la habilidad para la vida en la que vas a trabajar.
3. Crea un **ambiente agradable para el aprendizaje**; puedes utilizar juegos, ejercicios y representaciones para que identifiquen la habilidad y la lleven a la práctica.
4. Pregunta si quedó claro, si hay **dudas** o si quieren comentar algo; todos tenemos **experiencias que compartir**.
5. Menciona que es importante **practicar diariamente la habilidad** de manera individual, con sus familiares o en su comunidad.

# HABILIDADES SOCIALES

## 1. La comunicación es la base de relaciones adecuadas

“Hablando se entiende la gente”

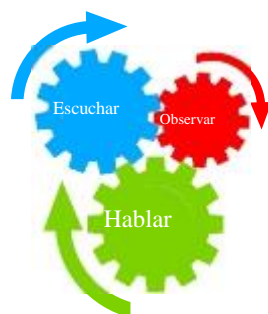
Para que se entienda lo que decimos debemos hablar de manera clara y precisa, sin tantos rodeos. Si sabemos lo que queremos podemos encontrar una forma sencilla y directa para comunicarlo. Así, los que nos escuchan dirán...

¡Más claro ni el agua!

La mayor parte de nuestra vida la pasamos conviviendo con otros, por lo que es importante aprender a relacionarnos.

### ¿Por dónde empezar?

Aprendiendo tres habilidades básicas y sencillas:



“La forma en que nos comunicamos con los demás y con nosotros mismos, en última instancia, determina la calidad de nuestras vidas”.

Anthony Robins

**Escuchar:** Saber escuchar es lo más importante en una plática, pero también puede ser lo más difícil de hacer. Se dice que se está escuchando, pero al mismo tiempo se oye la radio, se ve televisión o se voltea para otra parte sin poner atención a la persona que está hablando.

“Saber escuchar es el mejor remedio contra la soledad..”

William Geroge Ward.

Cuando alguien se acerca a comentar una situación que le afecta, nos corresponde escuchar, no aconsejar; cuando nosotros somos quienes tenemos el problema y queremos comentarlo, debemos expresarlo sin atacar o culpar, utilizando mensajes como “cuando sucede... yo me siento...”

Para que las niñas, niños, las/los adolescentes y jóvenes desarrollen la habilidad de escuchar, promueve las siguientes recomendaciones; te sugerimos dárselas por escrito o ponerlas en un lugar visible y al alcance de todos(as).

## Para escuchar a las y los demás debemos:

- Prestar atención: si de verdad se quiere escuchar a alguien es importante concentrarse en lo que el otro está diciendo e interrumpirlo que se está haciendo.
- Mirar a los ojos a quien habla.
- Identificar los sentimientos que la persona está expresando al hablar, por ejemplo: enojo, tristeza, ansiedad, etcétera.
- No interrumpir a la otra persona hasta que termine su idea, ni estar pensando en qué se le va a responder.
- Ponerse en el lugar de la otra persona, ver las cosas desde su punto de vista para comprenderlo.
- No juzgar nunca, sólo se debe analizar la situación.

**Observar:** aparte de lo que expresamos con las palabras, nuestro cuerpo también habla en todo momento; da mensajes siempre. Si estamos contentos(as), tristes, aburridos o de malas, estos estados de ánimo son vistos por los demás.

“En todas partes, una mirada es una forma de lenguaje”

George Herbert

Las siguientes recomendaciones también las puedes utilizar para que conozcan cómo se expresa su cuerpo.

- **Una mirada dice más que mil palabras.** Mirar directamente a los ojos de quien nos habla demuestra que tenemos interés y atención por lo que nos está diciendo; pero mantener una mirada directa y fija durante mucho tiempo puede ser agresivo, así que ve a los ojos, pero no incomodes con tu mirada.
- **Tu cuerpo habla.** Abrir los brazos demuestra que estás abierto a recibir al otro con alegría. Cuando cruzamos los brazos o las piernas, se puede interpretar como que estamos aburridos o no queremos hablar con nadie. Pon atención a cada movimiento del cuerpo, así aprenderás a conocerte y a conocer a los demás.
- **Los movimientos de tu cabeza.** Cuando decimos que sí con la cabeza quiere decir que entendemos y estamos de acuerdo; con un ligero movimiento de cabeza hacia adelante le diremos a quien escuchamos que nos interesa lo que está diciendo.



- **¡Hablas con las manos!** ¿Has escuchado esta frase? Existen personas que cuando hablan mueven mucho las manos; es una manera de expresarse y también de comunicar muchas cosas. Por ejemplo: jugar con objetos indica nerviosismo, golpear el pie en el suelo puede expresar impaciencia, o un apretón de manos puede transmitir seguridad, gusto, sinceridad y honestidad.

Observar nos sirve para conocernos a nosotros mismos, pero también para saber más de las personas con quienes hablamos, pues nos pueden comunicar muchas cosas sin decir una palabra.

**Hablar:** Expresarnos con la palabra nos permite compartir nuestros sentimientos, dudas y temores, así como opinar y participar; por eso debemos ser cuidadosos al expresarnos para que al hablar todos nos entiendan y podamos tener buenas relaciones.

“ Las palabras son ráfagas de viento, pero al propagarse lo mismo pueden producir frutos que daños y ruina”

Chuang-Tzu

A continuación te presentamos tips para que los des a conocer a las niñas, niños, las/los adolescentes y jóvenes para que puedan expresarse claramente:

- **Hablar con el cuerpo:** sonreír, mirar a los ojos, tomar la mano o el hombro, dar un abrazo, tener un tono de voz cálido y suave nos ayuda a comenzar una plática.
- **Utilizar frases que inicien la comunicación,** por ejemplo: “te escucho”, “cuéntame más”, “quieres decirme algo”.
- **Usar palabras claras,** precisas, frases cortas y comentar sólo lo relacionado con el tema.
- **Ser concreto y directo.** Si se dice exactamente lo que se quiere, el otro no tendrá que adivinar y no habrá malos entendidos.
- **Evitar el uso de palabras que hieran,** que sean ofensivas o que cierren la comunicación; como por ejemplo, dar consejos o soluciones.
- **Hacer preguntas** siempre que se tengan dudas.
- **Repetir lo que se escucha,** pero con palabras propias; por ejemplo: “a ver si te entendí, lo que dijiste fue que...”



Puedes realizar las siguientes actividades con las niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes para que ejerciten la habilidad de comunicarse.

### **Actividad 1. ¿Cómo nos comunicamos?**

*Recomendada para niños(as) y los/las adolescentes y jóvenes*

*Duración: 20 minutos*

Pide tres voluntarios(as) para que hagan una representación. Los/las tres platicarán durante tres minutos sobre un tema que sea propuesto por el grupo o por ti: adicciones, contaminación ambiental, noticias actuales, entre otros).

Cuando hayan terminado la actividad, pídeles que te den su opinión sobre cómo se sintieron durante la comunicación. Haz una conclusión general en la que todo el grupo participe.

### **Actividad 2. Unos minutitos**

*Recomendada para adolescentes y jóvenes*

*Duración: 20 minutos*

Con tus propias palabras, da a conocer el siguiente texto en la sesión y haz que reflexionen en el tiempo que brindan a los demás. Puedes motivar una discusión con el grupo.

A veces parece que una comunicación disfuncional es un problema de tiempo, siempre se está de prisa. La próxima vez que hables con tu familia, tus amigos(as), tus compañeros de escuela, con tus maestros o con alguien que conoces, escucha atentamente todo lo que tenga que decir, por lo menos durante tres minutos. No interrumpas, sólo muestra tu interés por medio de gestos y de una mirada atenta. Si pones atención, puedes recibir más información de la que oyes, pues también tomarás en cuenta los gestos, la mirada y el movimiento del cuerpo.

### **Actividad 3. Un clavado a mi comunicación**

*Recomendada para adolescentes y jóvenes*

*Duración: 20 minutos*

Pídeles que formen equipos de 5 personas, en los que se comparten las siguientes situaciones:

- Un momento de mi vida en que me sentí escuchado.
- Un momento de mi vida en que me sentí ignorado.
- Un momento de mi vida en el que yo no escuche o ignoré a otro.
- Un momento de mi vida en el que yo escuche a otro.

Después de que todos participen, tendrán que analizar de qué manera podrían mejorar y cuáles son los elementos que obstaculizan la comunicación.

Pide que una persona de cada equipo pase al frente a comentar los aportes obtenidos en sus grupos.

Al final, deberán anotar en una hoja blanca el aprendizaje de esta actividad para que se la lleven a practicar como tarea a casa.

## 2. Exprésate claramente respetando a los/las demás

Mis derechos terminan donde empiezan los/las de los demás

Cuando expresamos nues-

tros sentimientos de manera clara, firme, segura y sin agredir, logramos que la otra persona nos escuche y considere lo que estamos diciendo:

**No olvidemos respetar siempre los derechos de**

Promotor(a) es ayudarlos a que aprendan a expresarse

ejemplo, cuando una adolescente quiere quedar bien con el chico que le gusta y acepta su invitación a probar alguna droga, aun sabiendo el peligro que corre.

Se puede suponer que decir lo que pensamos y sentimos está mal, que se debe hacer todo lo posible para no lastimar a otro(as); sin embargo, esto puede ocasionar que no haya una comunicación clara y no expresemos lo que realmente queremos. A continuación encontrarás una descripción general de cómo lograrlo.

### ¿Qué implica expresarse sin dejar de considerar a los demás?

Cuando nos expresamos de manera sincera y clara, estamos reconociendo y defendiendo nuestros derechos sin violar los de las y los otros. Es importante que aprendamos a expresar sentimientos como el enojo, a responder ante las críticas y a negarnos a hacer algo que no deseamos, evitando dar respuestas agresivas (que no tomen en cuenta las necesidades de las y los otros) o pasivas (que busquen adaptarse a lo que las y los otros(as) quieren sin tomar en cuenta lo que uno piense o necesite).

### ¿Qué se necesita para lograrlo?

Como Promotor(a), es importante que des a conocer las siguientes sugerencias o tips para que las niñas, niños y los/las adolescentes puedan desarrollar la habilidad de expresarse clara y honestamente, sin afectar a los demás.

“Utiliza el poder de tus palabras para avanzar en la dirección de la verdad y el amor. Toda magia que posees se basa en tus palabras... Con una sola palabra puedes cambiar una vida o destruir a millones de personas”

Dr. Miguel Ruiz

Un buen inicio es que destagues la importancia de aprender a conocerse; de esa forma, quienes lo hagan podrán expresarse sin tener que esconderse “detrás de una máscara” para quedar bien con los demás. Para ello, puedes invitarlos a que piensen en lo que les gusta, lo que no les gusta, en lo que sienten o necesitan. Posteriormente, pueden tomar en cuenta las siguientes recomendaciones; te sugerimos dárselas por escrito o dejarlas en un lugar visible y al alcance de todos:



**Identificar el deseo, sentimiento o pensamiento que se quiere comunicar:**  
“Prefiero no ir con ellos; creo que no me traerá nada bueno”.

**Aceptar y comunicar con firmeza y cortesía lo que se siente en lugar de fingir lo que otros esperan:** “¿Saben qué?, no estoy interesada; mejor me voy a mi casa”.

**Considerar y respetar al otro:** “Entiendo y respeto tu decisión, pero no estoy de acuerdo contigo”.

**Buscar el lugar y el momento apropiado para expresar lo que se quiere:**  
“Ahora que estamos tranquilos quisiera hablar contigo”.

**Pedir sin temor lo que se quiere en vez de pedir permiso para hacerlo:**  
“Necesito hablar contigo lo más pronto posible”.

**Dar a conocer las razones por las cuales se toma la decisión:** “Considero que es peligroso; no nos va a dejar nada bueno”.

**Responsabilizarse y asumir las posibles consecuencias:** “Estoy consciente de que mis amigos pueden darme la espalda, pero aun así no asistiré a esa fiesta”.

**Hablar en forma clara, breve y directa:** “Necesito que me comprendas”, en lugar decirme “Tú siempre estás en la luna”.

En el desarrollo de esta habilidad, cuenta tanto la expresión del rostro y los movimientos de las manos y del cuerpo, como las palabras que usamos. Las siguientes recomendaciones también te servirán para que las transmitas a las niñas, niños y adolescentes con los que estás trabajando:



- El tono de voz debe ser firme, amable y que demuestre confianza.
- Mirar directamente a los ojos del otro; evita ver al piso o a algún otro lado.
- Los gestos y expresiones del rostro deben ser congruentes con lo que se dice (no sonreír cuando se está enojado).
- Pararse derecho y con la cabeza levantada.
- Contemplar la distancia con la otra persona; alejarse o acercarse de acuerdo con la calidez o afecto que se transmite.

Una forma de motivar a las niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes es destacar las ventajas que tiene esta habilidad. Es importante que sean ellos quienes vean el beneficio personal, familiar y social que tiene llevarla a la práctica.



Como conclusión, es importante que las niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes conozcan los derechos que les permiten relacionarse con otros y expresarse de forma adecuada. Te sugerimos mencionar que todas las personas tienen y deben ejercer estos derechos, aun cuando sean de diferente sexo, edad, nivel socioeconómico, escolaridad, entre otros.



### Los derechos que tenemos en la comunicación son:

1. Considerar nuestras propias necesidades.
2. Cambiar de opinión.
3. Tener y expresar sentimientos y opiniones.
4. Rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
5. Decir abiertamente “no”, “no lo sé” o “no me interesa”.
6. Cometer errores y responsabilizarnos de ellos.
7. Tomar decisiones propias, aun con el riesgo a equivocarnos.
8. Ser como queramos sin esperar la aceptación de otros.
9. Valorar nuestra propia forma de ser.
10. Ser tratado con dignidad y respeto.

Puedes realizar las siguientes actividades con las niñas, niños, adolescentes y jóvenes para que ejerciten la habilidad de expresar claramente lo que sienten y piensan, tomando en cuenta a los otros.

#### **Actividad 1. Primera... segunda... tercera llamada**

*Recomendada para adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 30 minutos*

Una forma eficaz de aprender esta habilidad es viviéndola. Elige a cuatro voluntarios(as) para que representen los papeles que a continuación se describen. Diles que es muy importante que los hagan suyos y que dejen muy claras las características de sus personajes.

Luisa, Fernanda, Jimena y Sofía son amigas de la escuela. Hay un chico de la clase que constantemente les está insistiendo que vayan a fiestas con él; sin embargo, todos saben que en dichas reuniones siempre hay alcohol y drogas. Las tres amigas se reúnen a tomar una decisión, pues también saben que quienes no asisten son tachadas de “aburridas”.

**Sofía:** ¿Qué opinan chicas, quieren ir a la fiesta?

**Luisa:** Pues yo no sé, no es tan tarde y pudiera ser que no pase nada. Yo hago lo que ustedes digan.

**Fernanda:** Mmm, ¿creen ustedes que debemos ir? A lo mejor hay una película buena en el cine también.

**Jimena:** ¿Están ustedes locas? ¿Cómo se les ocurre siquiera considerar semejante idea?; yo soy la mayor del grupo y creo que tengo la razón cuando les digo que es muy peligroso ir a la fiesta.

**Luisa:** Lo que pasa es que si no vamos van a decir que somos muy miedosas, que no sabemos divertirnos y ya nunca nos van a invitar a ningún lugar.

**Sofía:** Pues yo creo, conociendo a los que la organizan, que no va a traer nada bueno. No me importa lo que piensen de mí, prefiero no correr el riesgo.

**Jimena:** Ya ven.... Hasta que Sofía dice algo que tiene sentido...

**Fernanda:** Insisto... también hay una película buena que me recomendaron en el cine...

**Sofía:** Ustedes están en su derecho de elegir, yo no voy a la fiesta. Ahora mismo le agradeceré a Gustavo la invitación, pero le diré que no iré.

Se describen de manera general las características de los personajes en caso de querer agregar más información:

- **Luisa:** adopta una posición pasiva; es decir, no es capaz de tomar decisiones, ya que se deja llevar por lo que las demás quieren. No se atreve a expresar sus sentimientos o a decir que piensa diferente por miedo a no ser aceptada. Ella decide ir a la fiesta.
- **Fernanda:** intenta expresar sus decisiones y sentimientos de manera indirecta, buscando que adivinen lo que realmente quiere. A veces, ni ella misma tiene claro lo que quiere o no se atreve a decirlo directamente por miedo a que se burlen de ella. No sabe si ir o no.
- **Jimena:** se muestra agresiva, impone sus decisiones y pensamientos sin considerar a las demás porque no sabe o porque le da miedo que no la escuchen si no lo hace así. Se enoja y les grita diciéndoles que están cometiendo un gran error.
- **Sofía:** es capaz de expresar sus decisiones y emociones sin miedo a que la vayan a rechazar sus demás compañeros. Como no teme a que la rechacen, dice su opinión, y espera la respuesta de sus amigas, que puede ser distinta a la suya, pero está dispuesta a comprender o luchar por lo que cree que son sus derechos. Finalmente decide no acudir a la fiesta.

Al término del ejercicio, el resto del grupo señalará quién representó el papel de una persona que expresa lo que siente y piensa de acuerdo con lo aprendido. Motiva una discusión grupal en donde se identifiquen los roles que NO ayudan al desarrollo de esta habilidad.



**Actividad 2.** Reflexionando sobre cómo actuamos

*Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 30 minutos*

Pídele al grupo que describa una situación en la cual no fue o no sería capaz de expresar frente a otros lo que siente y piensa. Posteriormente sugiere que escriban las razones por las cuales no defendieron sus derechos y/o no mostraron sus verdaderos sentimientos. Para terminar, promueve una discusión grupal en donde compartan sus respuestas y les des tu punto de vista.

**Actividad 3. ¿Qué harías tú si...?**

*Recomendada para los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 30 minutos*

Solicita voluntarios(as) para realizar una representación. Pídeles que pasen al frente y tomen, de una bolsa, un papel en donde se describe la situación que deben representar frente al grupo. El objetivo es que los/las voluntarios(as) sean quienes decidan cómo responderían ante la situación. Al finalizar, debes promover una discusión en donde el grupo opine si se expresaron claramente respetando a los demás. Tu labor como Promotor(a) también consiste en orientar la discusión hacia una respuesta adecuada.

Eres un chico(a) adolescente que llega tarde a su casa después de ir al cine con sus compañeros(as) de escuela. Tus padres estaban muy preocupados por no saber de ti. ¿Cómo les responderías si al llegar a tu casa te llaman la atención?

Te acabas de comprar un celular. Has pasado toda la tarde bajando música para ponérsela y ahora estás dispuesto a relajarte escuchando música. Tu mejor amigo(a) te habla y te lo pide prestado pues va a salir a correr. ¿Qué haces, se lo prestas o no?

Tienes un maestro(a) que es muy enojón(a) y no acepta sus errores. Acabas de darte cuenta de que calificó mal tu examen, por lo que bajó tu promedio general. ¿Cómo actuarías en este caso?

Tienes un vecino(a) que saca a su perro a pasear por la colonia. Su mascota hace “sus necesidades” todos los días en tu jardín. Estás molesto porque su dueño(a) no las recoge y eres tú quien debe hacerlo; además, ya te cansaste de hacérselo notar. Representa qué harías en ese caso.

Te encargaron un trabajo en equipo. Son tres los/as integrantes; sin embargo los/las otros(as) dos siempre tienen compromisos y no han podido reunirse. Mañana es la fecha de entrega y no te queda más remedio que hacerlo solo(a). Justo cuando lo terminas te hablan por teléfono y te piden que los anotes pues tuvieron problemas familiares y no habían podido contactarte. Eso te parece injusto. ¿Qué haces?

# Habilidades del Pensamiento

## 1. La creatividad necesaria para aprender a solucionar problemas de diferentes maneras

“La creatividad es la inteligencia divirtiéndose”

La creatividad es inventar y generar nuevas ideas.

Para desarrollar la creatividad utilizamos todos los sentidos. Probar, tocar, sentir, oler, ver y oír, nos permitirá aprender y tener más ideas.

**¡La creatividad no tiene límites!**

Siempre se asocia la creatividad con dibujar, pintar, bailar; hacer música, una escultura, una fotografía, una poesía o una película; pero no sólo los artistas son creativos, todos nacemos con la capacidad de crear, únicamente tenemos que echar a volar la imaginación y tratar de salirnos de la rutina.

Como Promotor(a) tienes la gran oportunidad de desarrollar la creatividad en niñas, niños y los/las adolescentes; les estarás proporcionando una herramienta importante para su presente y su futuro.

Si desarrollan la creatividad, aprovecharán el tiempo, siempre tendrán cosas que hacer: proyectos, experimentos, inventos, lo que sea; así estarán lejos de las adicciones, tomarán mejores decisiones y resolverán mejor los problemas.

“Una mente que ha sido estirada por nuevas ideas, nunca podrá recobrar su forma original”

Albert Einstein

Ser creativo es tener la facultad de crear, es la forma que se capta la realidad a través de los sentidos, la manera en que se procesa la información, la capacidad de explorar dentro del conocimiento para construir un producto original.

Para comprender mejor lo que implica, a continuación se presenta la palabra creatividad con algunas de sus características.

<b>C</b>	ómo vivir bien la vida
<b>R</b>	esolver buscando
<b>E</b>	moción por lo nuevo
<b>A</b>	legría de aprender
<b>T</b>	ener inciativa
<b>I</b>	maginación para crear
<b>V</b>	oluntad para inventar
<b>I</b>	deas y más ideas
<b>D</b>	ivertirse y disfrutar
<b>A</b>	brir la mente
<b>D</b>	isfrutar creando

### ¿Cómo desarrollar la creatividad?

Para despertar la creatividad no hay una fórmula mágica; sin embargo, a continuación se proporcionan algunas ideas que puedes llevar a cabo. Es importante que las niñas, niños y los/las adolescentes vean el beneficio que tiene el desarrollar esta habilidad.

**Atreverse a intentarlo:** Las personas adultas generalmente tienen miedo a equivocarse, es un temor que se aprende. Esto no sucede con los niños y las niñas; ellos hacen muchas preguntas y hallan respuestas que no necesariamente son las correctas para las personas mayores. Lo importante es permitir que se ensayan, sólo así se descubren maneras distintas de resolver problemas. Los grandes descubrimientos se han logrado a partir de muchos intentos, porque las personas creativas se atreven a hacerlo.

**Dar ideas, sin resolver el problema:** Si se le pide a un niño(a) que realice un dibujo, probablemente pregunte ¿y qué dibujo?, a través de esta pregunta está pidiendo ayuda para iniciar el desarrollo de su imaginación. Lo recomendable es dar sugerencias que le permitan generar ideas propias y no decirle algo concreto. Por ejemplo, puedes sugerirle que dibuje algo que le guste y que lo haga feliz, en vez de decirle que dibuje un coche.

**Descubrir lo que les gusta:** Es básico conocer los intereses de las niñas, niños y los/las adolescentes para motivar su creatividad; por ejemplo, si sabes que a la persona le gusta la actuación, le puedes proponer que represente a un astronauta o a su animal preferido; si a una adolescente le gusta la danza, le puedes pedir que invente coreografías o nuevos pasos de baile; si lo que le llama la atención es la lectura o los cuentos, anímala a que cambie el final de una historia o que invente un cuento a partir de un personaje, una palabra u objeto que vea.



**Es importante que se expresen:** en la creatividad NO existen respuestas buenas o malas, lo que importa es expresar muchas ideas a partir de un tema; escucha con atención las respuestas del grupo y no les llames la atención si es que dan una respuesta no esperada.

Los siguientes tips te ayudarán a motivar a las niñas, niños y adolescentes a desarrollar su creatividad:

- Propicia la generación de ideas.
- Motiva a que expresen y defiendan sus ideas.
- Ponles ejercicios para que trabajen individualmente, sin aislarse.
- Enséñales a respetar las ideas de las y los demás.
- Ayuda a que se atrevan a poner en práctica sus ideas.
- Menciona la importancia de ser honrados y sinceros.
- Enséñales a recibir ideas de otros.
- Bríndales siempre respuestas positivas.

Puedes realizar las siguientes actividades con niñas, niños y los/las adolescentes para que ejerciten la creatividad.

### **Actividad 1. Creando historias...**

*Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 20 minutos*

- a. Un ejercicio que estimula la creatividad es inventar historias a partir de dos palabras que no tengan mucho en común. Proponles que escriban una historia con las palabras cigarro y nube (por mencionar un ejemplo); verás que las historias tendrán mucha imaginación. Organiza una discusión grupal en la que se compartan las historias. Las que más gusten se pueden poner en un lugar visible para que todos(as) las lean.
- b. Otro ejercicio que puede ser divertido es que formes un gran círculo y en voz alta vayan inventando una historia entre todos. Da la frase inicial, por ejemplo: “había una vez, en un país ecológico, un cigarro y un cenicero...” y le das la palabra al que está junto a ti, vas indicando el cambio de turno y tienen que seguir agregando lo que se les ocurra a la historia. Con esta actividad quienes participen estarán muy atentos escuchando lo que van diciendo los demás y se divierten con las ocurrencias, a la vez que ejercitan la improvisación porque no saben qué va a decir la persona que está antes que ellos.



### **Actividad 2. Noticias divertidas**

*Recomendada para los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 30 minutos*

1. Lleva recortes de periódico que traten el tema de las adicciones (alcohol, tabaco y otras drogas).
2. Forma cuatro equipos y entrégales algunos recortes de periódico; además, dales tijeras, pegamento y hojas blancas o cartulina.
3. Coméntales que cada equipo debe utilizar su imaginación para hacer una noticia divertida, transformando el contenido.
4. Para el desarrollo de la actividad tienen 20 minutos.
5. Al terminar, pídeles que un representante de cada equipo lea la noticia y coméntela.

### **Actividad 3. Qué hacer con....**

*Recomendada para niños(as) y adolescentes*

*Duración: 15 minutos*

Divide al grupo en dos equipos. Cada equipo deberá elegir un objeto diferente, entre: una pluma, una cuchara, un envase de refresco o un teléfono.

Pide que cada equipo encuentre seis maneras diferentes de utilizar el objeto elegido, estas maneras no deben tener relación con el uso original de estos objetos.

Menciona que tendrán 10 minutos para la actividad y que al finalizar deben exponer sus resultados. Lleguen a conclusiones grupales.

### **Actividad 4. Mi acróstico**

*Recomendada para adolescentes*

*Duración: 15 minutos*

Pide al grupo que en una hoja realicen un acróstico con su propio nombre. Tendrán 10 min para realizar la actividad. Al finalizar, solicita a algunos miembros que compartan sus acrósticos y cómo se sintieron.

## 2. Soluciona positiva y pacíficamente los problemas

“De eso trata la vida: de tomar decisiones inteligentes, no las rápidas o fáciles”

Cuando resolvemos problemas de forma creativa y buscando una solución que beneficie a todos, lo-

gramos una vida más feliz.

**¡Toma decisiones**

**inteligentes!**

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos constantemente con problemas, diferencias o malentendidos; no los podemos evitar. Son el “motor” que nos empuja a cambiar y a crecer; surgen como oportunidades que nos hacen aprender a convivir con los demás.

¿cuántas veces tenemos que tomar decisiones que nos quitan el sueño? Conforme crecemos y nos hacemos persona adulta nos enfrentamos a situaciones en las que no resulta tan fácil decidir: qué estudiar, qué amistades elegir o qué rumbo tomar en la vida; son decisiones importantes que implican tiempo, pensar en lo que realmente queremos y el estar seguros(as) de decidir lo que nos conviene.

Es muy importante que demos a las niñas, niños y los/las adolescentes la oportunidad de tomar decisiones desde pequeños(as) y de acuerdo con su edad, porque a la par que aprenderán a resolver problemas, les estaremos demostrando que confiamos en ellos(as). De esta manera irán experimentando la solución de problemas para que poco a poco se sientan capaces de tomar las mejores decisiones y estén más contentos(as) y satisfechos(as) con ellos(as) mismos(as), porque al practicar sus derechos podrán prevenir situaciones que no les convengan o que los pongan en riesgo, como por ejemplo el consumo de drogas.

Como Promotor(a), es necesario que les hagas saber que cada persona tiene sus propios problemas y que, por lo mismo, las decisiones que se toman no son iguales para todos(as). Cada uno debe decidir por sí mismo(a) y no hacer lo que otros quieren. Lo más importante es que tomemos conciencia de que al aceptar la libertad de elegir, aceptamos también la responsabilidad de las consecuencias que resulten.

“En los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento”

Albert Einstein

Seguramente en muchas ocasiones no sabemos si la decisión que estamos tomando es la correcta; entonces ¿cómo tomar las mejores decisiones?

Para aprender a hacerlo, sigue 6 pasos:

### 1. Tener claro el problema.

- ¿Cuál es el problema? ¿Por qué sucedió? ¿de quién es el problema?
- Identificar las diferentes soluciones. ¿Cómo puedo solucionar mi problema?
- Analizar las alternativas de solución. ¿Qué gano y qué pierdo si elijo esta solución? ¿Qué de positivo y qué de negativo puede pasar si elijo esta alternativa de solución?
- Elegir la opción que se considere más conveniente. ¿Qué opción es la que más me conviene? ¿Cuál escogería definitivamente?
- Ponerla en práctica. ¿Qué necesito para poner en práctica la solución?
- Ver los resultados. Si resultaron o no, siempre hay nuevas alternativas.

**1. Tener claro el problema:** Antes que nada para tomar una decisión se debe tener muy claro cuál es el problema. Puede ser el caso que después de analizar la situación nos demos cuenta que no hay tal problema y que no es necesario, lo que implica la solución. Es importante pensar quién debe solucionarlo, pues de esa forma el responsable asume la decisión y sus consecuencias.

Para ello que hay que hacerse las siguientes preguntas

Por ejemplo:

#### ¿Cuál es el problema?

No puedo ocupar la computadora porque mi hermano la utiliza todo el día.

#### ¿Por qué sucedió?

Porque nada más hay una en la casa y la queremos usar los dos al mismo tiempo.

#### ¿De quién es el problema?

De los dos porque ambos tenemos que hacer nuestras tareas y sólo tenemos una computadora.

**2. Identificar las diferentes soluciones:** es importante que piensen en todas las posibles alternativas que tienen para solucionar el problema, ya que entre más se les ocurran, mayores serán las posibilidades de que encuentren la mejor.

Se debe hacer la pregunta: ¿cómo puedo solucionar mi problema?

Por ejemplo:

#### ¿Cómo puedo solucionar mi problema?

Quitar a mi hermano(a) a la fuerza.

Acusarlo con mi mamá porque no me deja usar la computadora.

Hacer un horario de uso de computadora entre los dos.

Comprar otra computadora.

**3. Analizar las alternativas de solución:** Es recomendable que una vez identificadas las posibles soluciones del problema, se analicen las ventajas, desventajas y consecuencias de cada una de ellas. Esto permitirá elegir aquella solución que tenga mayor número de ventajas y consecuencias positivas.

Se pueden hacer preguntas como:

¿Qué gano y qué pierdo si elijo esta solución?

¿Qué de positivo y qué de negativo puede pasar si elijo esta alternativa de solución?

Por ejemplo:

**1. Quitarlo a la fuerza.**

**Ventajas:**

Podría ganarle y quedarme con la computadora.

**Desventajas:**

Nos pelearíamos y hasta podría golpearme.

Mis papás se enojarían y nos castigarían a ambos.

**2. Acusarlo con mi mamá de que no me deja usar la computadora.**

**Ventajas:**

Mi mamá obligaría a mi hermano a que me deje usar la computadora.

**Desventajas:**

Mi hermano se enojaría y me tacharía de chismoso.

Cuando no esté mi mamá, no me dejará usar la computadora.

**3. Hacer un horario de uso de computadora entre los dos.**

**Ventajas:**

Podríamos tener un horario que sea justo para los dos.

Ambos podríamos utilizarla para hacer tareas, bajar música, etcétera.

No nos pelearíamos porque sabríamos nuestro horario de uso.

**Desventajas:**

Si tuviera mucha tarea y requiriera más tiempo, no me daría oportunidad de usar su horario.

**4. Comprar otra computadora.**

**Ventajas:**

Cada quien tendría su computadora y podría usarla cuando quisiera.

**Desventajas:**

Implicaría un gasto fuerte que mis papás no tienen contemplado.

Mi mamá se sentiría decepcionada de que no podamos compartirla.



**4. Elegir la opción que se considere más conveniente:** Se debe seleccionar la opción que se piense soluciona el problema. Esto se logra cuando se eliminan las que no se pueden llevar a cabo por alguna razón. Es recomendable que sea la alternativa que más beneficios proporcione.

Para elegir la opción que más convenga se tienen que hacer las preguntas:

- ¿Qué opción es la que más me conviene?
- ¿Cuál escogería definitivamente?

Por ejemplo:

¿Qué opción es la que más me conviene?

La opción 3 “hacer un horario de uso de computadora entre los dos” es la que más me conviene, ya que tiene mayor número de ventajas y menor número de desventajas, además de que mi hermano y yo estaríamos conformes con la decisión.

**5. Ponerla en práctica:** Para ello, es necesario comunicar a quienes están involucrados en el problema cuál es la solución que se va a llevar a cabo y cómo; es posible que no sea necesario involucrar a otros. Se debe contar con un plan detallado de lo que se tiene que hacer para poder poner en práctica la solución; es decir, describir paso a paso las acciones a realizar.

Se debe hacer la siguiente pregunta: ¿qué necesito para poner en práctica la solución?

Por ejemplo:

Solución 3: hacer un horario para que los dos podamos usar la computadora.

**Plan:**

**Primero.** Hablaré con mis papás antes de hacerlo con mi hermano para platicarles sobre mi idea de hacer un horario, para recibir apoyo de su parte.

**Segundo.** Una tarde, cuando no esté usando la computadora, le platicaré a mi hermano la propuesta de hacer un horario para la computadora y las ventajas de hacerlo.

**Tercero.** Escucharé sus propuestas y las anotaré en una libreta, comparándolas con las mías.

**Cuarto.** Escribiré en limpio el horario y lo pegaré en el escritorio para recordarlo.

**6. Ver los resultados:** Si se obtiene una respuesta positiva, quiere decir que la decisión fue correcta. En caso de que la respuesta sea negativa, hay dos opciones:

- a. Revisar en dónde estuvo el error (revisar cada paso), o
- b. Buscar otra solución.

Si se decide buscar otra solución, se puede considerar alguna de las que se tenían o pensar en una nueva. En cualquiera de los casos, la persona debe asumir las consecuencias de la decisión que tomó.

Es importante que destagues que no necesariamente se tienen que seguir todos los pasos. Se pueden tomar decisiones o resolver un problema rápidamente, por lo que el sentido común es de gran utilidad.

Lo más recomendable es que las niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes se den el tiempo para tomar decisiones que sean positivas y que beneficien a todos los involucrados en el problema. También se sugiere que los adultos o maestros(as) eviten tomar las decisiones por ellos, porque entonces les demuestran que no confían en su capacidad (“como tú no puedes, yo te digo qué debes, tienes o te conviene hacer”) y obviamente no se harán cargo de las consecuencias que tuvo su decisión, porque no la tomaron.

### ***Tips para tomar decisiones y resolver problemas***

Una vez que han desarrollado todos los pasos, es conveniente que hagas las siguientes sugerencias para que puedan tomar una decisión y resolver problemas con más facilidad. Puedes pegarlas en un lugar visible o distribuirlas a todo el grupo.

- Recuerda que los problemas son parte de la vida diaria.
- Sé creativo al pensar en todas las posibles soluciones.
- Considera tu intuición o “voz interior” al tomar una decisión.
- Ponte en el lugar de los otros involucrados y escucha lo que tienen que decir.
- Cuando otras personas estén involucradas, tómalas en cuenta siempre.
- Contempla lo que puede pasar; es decir, los riesgos que corres al tomar una u otra decisión.
- Toma decisiones y responsabilízate de ellas, evita la indecisión.
- Muestra una actitud positiva para solucionar el problema.
- Comunícate claramente, considerando a las otras personas.
- Borra de tu mente frases como “esto sólo me ocurre a mí” o “no soy capaz de solucionar este problema”.
- Evita responder de manera impulsiva; es decir, con lo primero que se te ocurra. Piensa antes de actuar.
- Pide ayuda o consejo si lo crees necesario.
- Toma decisiones informadas.
- Di SÍ a lo que quieres y NO a lo que no quieres.
- Recuerda que lo que decidas va a impactar en ti y en todos los que están involucrados en el problema.
- Podemos equivocarnos en las decisiones que tomamos, en ese caso lo mejor será aceptarlo, aprender de la experiencia e intentarlo de nuevo.
- Cuando un amigo o compañero se mete en un problema, reflexiona sobre qué otras opciones tenía y cómo pudo haberlo evitado.



Puedes realizar las siguientes actividades con niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes para que ejerciten la habilidad de tomar decisiones y resolver un problema.

### **Actividad 1. Enfrentando problemas**

*Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 30 minutos*

Pide a los miembros del grupo que reflexionen sobre cómo resuelven un problema. Anota en el pizarrón las siguientes preguntas o distribúyelas para que las respondan:

Cuando estoy frente a un problema, ¿busco solucionarlo de tal forma que quedo tranquilo(a)?

¿Busco diferentes alternativas de solución o me voy por la primera que se me ocurra?

¿Pido ayuda o trato de solucionar el problema por mi cuenta?

¿Cómo me siento después de intentar solucionarlo?

¿Soy positivo(a) y creativo(a) al momento de intentar solucionar un problema?

Posteriormente, invita al grupo a que compartan sus respuestas y las discutan.

### **Actividad 2. Da soluciones**

*Recomendada para los/las adolescentes y jóvenes.*

*Duración: 40 minutos*

1. Haz equipos de tres personas.
2. Coméntales que vas a hacer cuatro preguntas y cada equipo tendrá 3 minutos para escribir una respuesta al problema planteado.
3. Lee nuevamente las preguntas y da oportunidad a que cada equipo diga lo que escribió.
4. Los demás equipos escuchan la respuesta y opinan al respecto.
5. Las situaciones son:
  - a. Tu mejor amigo(a) un día te ofrece droga, te dice que no te va a pasar nada que al contrario, te vas a sentir increíble y que vas a pasar un buen rato, ¿qué haces?
  - b. La mamá o el papá de uno de tus compañeros(as) de la escuela se te acerca para comentarte que está preocupada por la salud de su hijo(a) y te pregunta si tú sabes si él /ella fuma, ¿qué le respondes?

- c. Estás exponiendo en clase y uno de tus compañeros(as) te interrumpe a cada rato y el maestro no le dice algo que evite esta situación, ¿qué haces?
- d. Ves que un amigo(a) está tomando alcohol, ya son varias ocasiones en que lo/la has visto bebiendo, sabes también que lo hace a escondidas de su familia, ¿qué puedes hacer para ayudarlo(a)?

6. Llega a conclusiones con el grupo.



### **Actividad 3. Resolviendo problemas**

*Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes*

*Duración: 20 minutos*

Pídeles que piensen en un problema que tengan o hayan tenido recientemente. Diles que lo describan en una hoja y que, siguiendo los pasos descritos, intenten resolverlo. Para ello, proponles tomar en cuenta estas preguntas:

¿Cuál es el problema?

¿Por qué sucedió?

¿Cómo puedo solucionarlo?

¿Cuál es la solución que más conviene o convino?

¿Cómo puedo o pude llevarla a la práctica?

¿Qué resultado tuve o tendré?

Invita a los/las participantes a compartir sus respuestas con el resto del grupo.

# HABILIDADES PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES

## 1. Expresa tus emociones

Los sentimientos son como un termómetro: tienen altas y bajas; sólo hay que saberlos manejar

En la medida que aprendemos a reconocer nuestras emociones y a experimentarlas, podremos manejarlas y ser capaces de establecer mejores relaciones y adaptarnos mejor a nuestro entorno.

La emoción es una reacción de la mente y el cuerpo, una alteración del ánimo intensa y pasajera ante acontecimientos inesperados que nos ayudan a actuar con rapidez ante diferentes situaciones a las que nos enfrentamos cotidianamente. Sirven para interpretar la realidad y nos preparan para dar una respuesta conductual. Las emociones pueden ser breves en el tiempo, pero generar sentimientos que se mantienen durante periodos muy extendidos.

Estas emociones influyen en todo lo que hacemos: en cómo nos percibimos, qué pensamos de los demás, en la forma en que nos comportamos y actuamos. Es importante que aprendamos a entenderlas, pues de esa manera podremos decidir qué hacemos con ellas. Las emociones también pueden afectarnos físicamente, por lo que es importante conocer la forma en que nuestro cuerpo reacciona ante distintos sentimientos (dolor de cabeza, fuerte latido del corazón, falta de apetito, entre otros).

Por lo tanto, una habilidad básica para que desarrolles en niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes es el manejo de las emociones. Cuando aprendemos a expresar nuestros sentimientos, podemos comunicarnos y enfrentar problemas de manera honesta y clara. Es una herramienta muy efectiva para evitar el consumo de drogas, pues cuando una persona no expresa sus emociones de manera adecuada puede sentirse inferior o tener dificultades para comunicarse, lo que provoca conductas o acciones perjudiciales, como por ejemplo, el consumo de alcohol, tabaco u otra droga.

En ocasiones suele pensarse que es mejor guardarse las emociones, que eso nos hace más fuertes. Lo anterior sólo origina que niñas, niños y los/las adolescentes tarde o temprano manifiesten sus sentimientos de una forma negativa, ya sea descalificando, insultando o hasta golpeando. Como Promotor(a), tienes la oportunidad de invitarlos(las) a que digan lo que les pasa, lo que están sintiendo. A continuación te presentamos algunas maneras de lograrlo:

**1. Identifica tus emociones:** Lo primero que debemos hacer es identificar lo que sentimos y queremos; saber en qué momento nos enojamos, cuándo estamos contentos, qué nos hace sentirnos tristes. Lo importante es saber reconocer las emociones para que no las guardemos y se manifiesten de otras formas que nos hagan daño. Si las identificamos, podemos reaccionar de manera adecuada. Es importante que señales que se puede experimentar más de un sentimiento a la vez, por lo que es conveniente saber diferenciarlos.



**2. Acéptalos como tuyos:** Puede ser que no nos atrevamos a expresar nuestros sentimientos, que finjamos que no existen. Cuántas veces hemos oído: “los niños no lloran” o “siempre debes estar alegre”, lo que puede causar confusión en la manera de expresar los sentimientos. Es conveniente que los reconozcamos y los aceptemos como parte de nosotros(as).



**3. Muestra tus sentimientos:** En ocasiones escondemos nuestros sentimientos por temor a ser ridiculizados, como por ejemplo, cuando decimos que no estamos enojados(as) después de que un compañero(a) se burló de nosotros. Tenemos que demostrarlos sin lastimar, de esta manera lograremos sentirnos bien y los demás comprenderán mejor nuestras reacciones.



**4. Exprésalos de forma positiva:** La mejor manera de mostrar nuestros sentimientos es expresándolos verbalmente; no debemos dejar que los demás los adivinen, sino expresar, sin lastimar, lo que nos pasa o lo que queremos. Es recomendable hablar en primera persona (yo... a mí... me pasa que...) y expresar lo que queremos decir en forma breve y sin rodeos. Por ejemplo, no es lo mismo decir “ya me tienes hasta la coronilla” que “me molesta mucho que actúes de esa manera”. Cuando expresamos lo que sentimos es más probable que logremos un cambio en los demás.



**5. Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras:** Nuestras emociones y sentimientos siempre se manifiestan en nuestro cuerpo y la mayoría de las veces, no los podemos controlar: nos ponemos rojos, empezamos a sudar, nos reímos, nos late fuerte el corazón, respiramos agitados o con dificultad, etcétera; sin embargo, estas reacciones nos sirven para reconocer nuestras emociones. A veces resulta difícil saber lo que una persona está sintiendo cuando expresa con el cuerpo algo distinto de lo que dice. Tenemos que aprender a ser “congruentes” entre lo que expresamos con nuestro cuerpo y lo que decimos con palabras.



Con el fin de que las niñas, niños, los/las adolescentes y jóvenes recuerden algunos de los puntos más importantes para desarrollar la habilidad de expresar sus emociones, se incluye la siguiente reflexión. Colócala en un lugar visible.

### **Todos los sentimientos son válidos**

- Tenemos una gran variedad de sentimientos; no existen sentimientos buenos o malos; positivos o negativos.
- Los sentimientos son válidos porque expresan nuestras necesidades.
- Tenemos los mismos sentimientos; lo que varía es la forma en que los expresamos.
- Los sentimientos y emociones cambian; no sentimos lo mismo cuando somos niños(as), adolescentes o adultos(as) ante las mismas situaciones o personas.
- Nos hemos sentido tristes, solos(as), desesperados(as); pero es importante saber que contamos con diferentes alternativas para superar esos malos momentos, como por ejemplo, platicarlo con alguien, escribir lo que sentimos, recordar las cosas buenas que otros han hecho por nosotros alguna vez, entre otras.

Puedes realizar las siguientes actividades con niñas, niños y los/las adolescentes para que ejerciten la habilidad de expresar sus emociones.



### **Actividad 1. Frases incompletas**

*Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes*

*Duración: 20 minutos*

Como vimos, el primer paso para expresar nuestras emociones es identificarlas; esta actividad te puede servir para ello. Pide que respondan las siguientes frases incompletas:

- Cuando estoy callado(a) con mis amigos, me siento...
- Cuando me enojo con alguien, me siento...
- Cuando me regañan, me siento...
- Cuando tengo un problema, me siento...
- Cuando estoy contento(a), lo demuestro...
- Cuando tengo miedo, busco...

Posteriormente, realiza una discusión grupal en la que, quien quiera, comparta sus respuestas. Destaca la importancia de identificar los sentimientos.





## **Actividad 2. ¿Qué puede pasar si no expresamos lo que sentimos?**

Recomendada para los/las adolescentes y jóvenes

Duración: 20 minutos

Organiza una discusión con el grupo en la que se plantee la siguiente pregunta:

¿Pueden algunos sentimientos promover el consumo de drogas, como por ejemplo el alcohol?

Una vez que hayan conversado, señala que tomar alcohol u otra droga NO ayuda a expresar nuestros sentimientos; que puede ser peligroso y que es sólo una solución temporal: pues una vez que pasa el efecto, el sentimiento sigue presente y tenemos que enfrentarnos a él.

**RECUERDA:** cuando una persona no expresa sus sentimientos, comienza a sentirse aislada de los demás y de sí mismo. Por eso, entender los propios sentimientos y expresarlos de una manera realista y honesta es muy importante.

## **Actividad 3. Expresa lo que sientes**

Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes

Duración: 20 minutos

Solicita voluntarios(as) para representar los siguientes casos. En cada uno de ellos tienen que expresar sus sentimientos, tomando en cuenta los pasos descritos anteriormente:

- Identifica tus emociones.
- Acéptalas como tuyas.
- Muestra tus sentimientos.
- Exprésalos de forma positiva.
- Expresa con tu cuerpo lo que dices con palabras.

Dales cinco minutos para que se organicen y planeen la representación.

1. Mañana es la fiesta de fin de cursos que tanto has esperado. Tus padres te dicen que no puedes asistir porque llegaste tarde a casa toda la semana. ¿Cómo te sientes?, ¿qué le dices a tus padres?
2. Vas por la calle y ves que tu mejor amigo(a) y tu pareja salen del cine.
3. Según tú, él /ella estaba de viaje y tu pareja, en su casa. En ese momento, ellos se dan cuenta y te saludan con la mano. ¿Cómo te sientes?, ¿cómo reaccionas?

4. Estás en el salón de clases; de repente alguien toca a la puerta. Cuando el maestro abre, te das cuenta que traen un ramo de flores enorme, el cual es para ti. Todo el salón te voltea a ver y empiezan a aplaudir. ¿Cómo te sientes?, ¿pasa algo en tu cuerpo?, ¿qué haces?

Al finalizar, discute con ellos cómo se sintieron y pregunta al resto del grupo si hubieran sentido o reaccionado de forma diferente. Puedes adecuar las situaciones si te encuentras con niñas y niños.

## 2. Conócete, acéptate y valórate

“Tenemos la llave dentro que nos abrirá la puerta a lo que realmente somos”

Tener autoestima alta significa que te quieres, que te caes bien... que eres comprensivo contigo mismo(a) cuando cometes errores. Significa también que puedes hacer muchas cosas bien. **¡Valora lo que eres, enorgullécete de tus logros y haz las cosas cada vez mejor!**

Una habilidad básica a desarrollar en niñas, niños y los/las adolescentes y jóvenes es la autoestima; es decir, la capacidad que todas las personas tenemos de querernos, valorarnos, aceptarnos tal como somos y de confiar en nosotros mismos.

Esta habilidad se construye durante los primeros años de vida, dentro de la familia. Desde que somos pequeños(as) recibimos mensajes que nos indican si somos aceptados(as) o queridos(as). Después, en la escuela y con los amigos(as), también se conforma la imagen que tenemos de nosotros(as) mismos(as), a partir de sentimientos y experiencias positivas o negativas que nos suceden. Finalmente, a lo largo de nuestra vida, siempre nos valoramos en función de lo que queremos lograr y de cómo nos perciben las personas más cercanas a nosotros.

Como se mencionó, las etapas más importantes para aprender a valorarnos son la infancia y la adolescencia; por lo tanto, tu labor como Promotor(a) es fundamental, pues el concepto que tengan las niñas, niños y los/las adolescentes de ellos mismos afectará todos los aspectos de su vida (familia, escuela, trabajo, relaciones, proyecto de vida).

Un buen inicio es estimularlos(as) a que aprendan a conocerse. Si se conocen y aceptan, aprenderán a valorarse. Lo que tienen que hacer es un verdadero análisis de sus características y pensar cómo les gustaría ser, revisando sus defectos y cualidades. A partir de eso decidirán si les gusta cómo son o si quieren cambiar algo.

La autoestima puede ser alta o baja; la diferencia es que las personas con autoestima alta actúan de manera decidida, enfrentando los problemas y siendo responsables de las decisiones que toman. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas; aceptan que no todo lo pueden hacer bien y que no le van a caer bien a todo el mundo; disfrutan lo que hacen y se sienten seguras y queridas.

Por el contrario, las personas que tienen una baja autoestima dudan de su valor y no se sienten capaces de realizar muchas cosas; necesitan la aprobación de los demás. Es en estos casos cuando las niñas, los niños y los/las adolescentes pueden exponerse a situaciones riesgosas, como por ejemplo el consumo de drogas, al ceder a la presión de otros diciendo que sí a todo para ser aceptados o caer bien. De ahí también la importancia de promover la aceptación y el respeto por uno (a) mismo(a) para poder enfrentar obstáculos y lograr salir adelante.

Modificar algo de nosotros(as) mismos(as) lleva tiempo; no se logra de la noche a la mañana. Quien lo intenta necesita hacer un gran esfuerzo, comprometerse y echarle ganas. Se puede recurrir a amigos u otras personas de confianza para compartir ideas y sentimientos; sin embargo, si se considera necesario, se puede buscar ayuda profesional.

**Recuerda: sean cuales sean nuestros defectos, son más grandes las cua-**

Como Promotor(a) podrás decirles que valen mucho, y repetirlo constantemente, pero a veces no lo creerán, **¿cómo lograr aceptarnos y valorarnos tal como somos?**

**Dedicando tiempo para trabajar en nosotros(as) mismos(as):** Es fundamental que pensemos en cómo somos y cómo nos gustaría ser, qué decisiones tomamos y qué necesitamos. Como Promotor(a), señala que lo que hagan de sus vidas afecta a ellos/ellas y a los/las demás. Podemos tener una autoestima alta cuando realmente reflexionamos, sentimos y nos aceptamos cómo somos; cuando internamente estamos satisfechos con nosotros(as) mismos(as).

**Siendo honestos con nosotros(as) mismos(as):** Reconocer nuestros defectos y cualidades, lo que hacemos bien y lo que hacemos mal, aunque duela. Esto nos permite darnos cuenta que tenemos muchas cualidades que sirven como motor para lograr cosas en la vida.

**Teniendo disposición para cambiar:** Crecemos con una imagen de nosotros(as) mismos(as) y pensamos que así debemos ser toda la vida; sin embargo, tenemos experiencias nuevas que nos hacen otra persona, capaz de cambiar y mejorar. Debemos atrevernos a dejar ideas o pensamientos que ya no nos sirven y a adquirir otros que reflejen lo que ahora somos; a hacer lo que no habíamos hecho, a decir lo que no habíamos dicho y a sentir lo que no habíamos sentido. Debemos aprender nuevas formas de relacionarnos con los/las demás.

**Siendo pacientes y constantes:** No podemos cambiar tan rápido; debemos ser pacientes, no desanimarnos y reconocer que podemos equivocarnos y aprender de nuestros errores.

**Sintiéndonos seguros(as) de nosotros(as) mismos(as):** Necesitamos que la seguridad salga de nuestro interior y eso se logra siendo congruentes con lo que somos, lo que hacemos y la imagen que proyectamos a los/las demás. La única manera de ser seguros de nosotros(as) mismos(as) es estando en paz y armonía.

**Aceptándonos tal como somos:** Es importante evitar pensamientos negativos sobre nosotros(as) mismos(as) y también evitar comportarnos de acuerdo con lo que esperan los demás. Debemos revisar nuestras características positivas y negativas, aceptarlas o intentar cambiarlas.

**Mostrando respeto hacia nosotros(as) mismos(as):** El primer paso es no criticarnos, pues entre más lo hagamos, es más probable que nos equivoquemos, y entonces entraríamos en un círculo vicioso. Tratemos de evitar esa “voz interior” que nos juzga, y en su lugar considerar que todo lo que hacemos es importante y merece respeto.

Los siguientes tips ayudarán a que las niñas, los niños y los/las adolescentes desarrollen su autoestima. Colócalos en un lugar visible o distribúyelos en el grupo.

- Valórate y aprecia lo que haces.
- Acepta tus defectos y virtudes.
- Exprésate siempre en forma positiva.
- Reconoce que eres humano y busca solucionar tus errores.
- Descubre y destaca las cosas que te gustan de ti.
- Di frases como “yo puedo” o “soy capaz de”.
- Sé optimista.
- Evita hacer todo siempre en función de lo que otros esperan.
- Comunica abiertamente tus necesidades y cómo quieres que te traten los demás.
- Sólo actúa y di lo que piensas.
- Haz una lista de lo que necesitas para sentirte seguro/a cada día, y conforme lo vayas logrando, ve tachando lo que ya conseguiste.
- Forma álbumes con lo que has logrado, con los recuerdos de tu vida que muestren lo que te gusta hacer y lo que es importante para ti.
- Haz una lista de los recuerdos positivos de los últimos años.
- Escribe todas las características positivas que tienes.

Cuando nos aceptamos y valoramos como somos enfrentamos mejor los problemas, somos más creativos(as), tenemos más posibilidades de formar relaciones saludables, respetamos a los/las demás y disfrutamos la vida con alegría.

La habilidad de conocernos, aceptarnos y valorarnos sólo se logra cuando hacemos un análisis de nosotros(as) mismos(as), cuando reflexionamos y nos escuchamos. Puedes realizar las siguientes actividades con niñas, niños y los/las adolescentes para que ejerciten la habilidad de autoestima.



### **Actividad 1. Mi árbol**

Recomendada para los/las adolescentes y jóvenes

Duración: 30 minutos

El primer paso para desarrollar la autoestima es conocernos; esta actividad favorece el conocimiento propio y el de los demás. Pide que dibujen un árbol con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán sus cualidades; en las ramas, sus habilidades o las cosas positivas que hacen. Y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos que han logrado. Posteriormente lo colocarán a la vista de todos(as) y cada uno(a) lo explicará. Si alguien puede agregar algo al árbol del compañero(a), lo hace.

Para finalizar, promueve una discusión grupal en donde se discutan las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al hacer el árbol? ¿Cómo te sentiste al compartirlo? ¿Te ayudó esta actividad a valorarte?

### **Actividad 2. Hoja de vida**

Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes.

Duración: 20 minutos

Pide que completen algunas frases respecto de sí mismos(as).

Me llamo...

Soy una persona...

Lo que me gusta de mí es...

Soy bueno(a) para...

Lo que puedo cambiar de mí es...

Una frase positiva que me puedo decir es...

Quiero ser...

Sé que puedo...

Quien desee, podrá compartir sus respuestas.



### Actividad 3. ¡Decídete a cambiar!

Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes.

Duración: 20 minutos

Pide que elijan una conducta o hábito que les moleste de ellos/ellas mismos(as) y que deseen cambiar. Posteriormente, diles que escriban cómo podrían hacerlo y que lo lleven a la práctica durante una semana. Para ello, deberán utilizar el siguiente cuadro e ir anotando en él si han modificado o no esa conducta. Pídeles que, al finalizar la semana, hagan un análisis de lo sucedido; es decir, si cambiaron o no la conducta y cómo se sintieron durante ese tiempo.

#### Conducta o hábito a cambiar:

Día de la semana	¿Ocurrió?	¿Cuántas veces?
Lunes	Sí()No()	
Martes	Sí()No()	
Miércoles	Sí()No()	
Jueves	Sí()No()	
Viernes	Sí()No()	
Sábado	Sí()No()	
Domingo	Sí()No()	

### 3. Relájate y disfruta la vida

“Relajado(a) me siento en control de mi vida y de mis actos”

El estrés hace que nos sintamos mal física y emocionalmente; puede ocasionarnos trastornos alimenticios, alcoholismo, ansias por fumar, temblores o sudor en las manos. Para controlar el estrés, tómate un tiempo para relajarte y desconectarte de la rutina; haz de este momento una práctica diaria.

**Vive relajado(a),  
vive mejor**

La palabra estrés se usa para describir las presiones a las que nos enfrentamos en nuestra vida diaria. Se manifiesta en nuestro cuerpo; todos nuestros órganos se tensan y les cuesta trabajo funcionar (cerebro, nervios, corazón, estómago y músculos).

Todos(as) sufrimos de estrés de vez en cuando, y cada persona lo expresa de forma diferente. Nos podemos sentir estresados(as) cuando experimentamos un cambio en nuestra vida, cuando pensamos que perdemos el control de la situación o nos enfrentamos a algo nuevo, también cuando lo que se presenta es diferente a lo que estamos acostumbrados(as).

Las niñas, niños, niñas y jóvenes pueden vivir situaciones que les confunde, preocupa o angustia; es decir, que los estresa. Esto se puede deber a muchas cosas, en ocasiones a actitudes groseras o poco amigables que la gente tiene con ellos/ellas, a que están nerviosos(as) debido a un examen, a una materia reprobada, o porque tienen una cita con el chico o chica que les gusta. Otro elemento que los puede estresar es el cambio de la escuela primaria a la secundaria, pues el nuevo ambiente es desconocido para ellos/ellas y puede angustiarlos(as).

Como Promotor(a) puedes ayudarles a desarrollar habilidades para que mantengan la calma, para que no se preocupen de más, se relajen y aprendan a manejar el estrés.

Cuando el estrés se prolonga, existe el peligro de que varias áreas de nuestra vida resulten afectadas. Podemos enfermarnos fácilmente, experimentar alteraciones del estado de ánimo y también descuidar las relaciones con nuestra familia, amigos(as) profesores y con la gente que nos rodea. Esto genera un círculo vicioso, ya que se suman más preocupaciones y, por lo tanto, aumenta el nivel de estrés. Cuando nos encontramos tensos(as) o ansiosos(as) es difícil que encontremos la manera de resolver los problemas que nos afectan.

Algunas personas piensan que fumando o tomando una copa diaria pueden relajarse y olvidarse de sus preocupaciones; sin embargo, están afectando más su cuerpo y no van a mejorar su estado de ánimo, ya que el efecto es pasajero y tarde o temprano vuelve la tensión si no se maneja adecuadamente.

“si estás angustiado por alguna cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, si no a tu estimación de ella, y eso tiene el poder de ser revocada en cualquier momento que decidas”

Marco Aurelio

## ¿Cuáles son los síntomas del estrés?

Los síntomas pueden ser: dolor de cabeza o de espalda, cansancio, sudoración, gastritis, olvido, distracción, entre otros; otro signo es que las relaciones con los demás se vuelven problemáticas.

Es importante que puedas identificar el estrés en las niñas, niños y los/las adolescentes para que los/las puedas ayudar; recuerda que todos(as) lo expresamos de formas diferentes. También, si tienes oportunidad, comenta los siguientes focos rojos con los padres de familia, así podrán darse cuenta cuando sus hijos(as) están estresados y hacer algo por ellos/ellas.

Señales de estrés:



- Cansancio excesivo, cambios en el apetito, tensión muscular, mayor facilidad para enfermarse, no poder dormir, problemas del estómago y dolores de cabeza.
- Depresión, ansiedad, desesperación y soledad; angustia, miedos, flojera, terquedad, irritabilidad y enojo excesivo.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. El uso de drogas es una señal de que algo pasa; puede ser una manera de desviar la atención sobre las presiones que ejerce la escuela. Otras señales son: conflictos con los/las demás, crítica exagerada, irresponsabilidad, distracción, olvido de compromisos importantes y conductas impulsivas.



Es conveniente que des a conocer los siguientes aspectos para combatir el estrés. Puedes platicarlos con el grupo; además de pegarlos en un lugar visible o distribuirlos.

Trata de tomar las cosas con tranquilidad, no te dejes llevar por la desesperación que experimentas e intenta seguir los pasos que se enlistan a continuación la próxima vez que te sientas estresado(a):.

**1. Busca ayuda:** Cuando te sientas estresado (a) busca ayuda; acude con las personas que te quieren y les importa que estés bien. Habla con un adulto en quien confíes, como por ejemplo tus padres u otro familiar; tus amigos(as), puede ser que estén preocupados por lo mismo que tú.

**2. Sé positivo(a):** El estrés casi siempre es temporal, y suele desaparecer cuando reconoces el problema y comienzas a tomar medidas para resolver lo que te preocupa.

**3. Ríete mucho:** Esta es una de las mejores formas de aliviar el estrés; reúnete con amigos(as) alegres y positivos. Deja escapar tu tensión, relájate y disfruta del momento. Si te encuentras solo(a), busca una lectura que te permita reír o ve películas cómicas. La risa estimula el corazón y el corazón a todo el cuerpo.

**4. Haz ejercicio:** Practica algún deporte; siempre es bueno que descargues tus energías en alguna actividad física; incluso una caminata breve puede mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés. Si no quieres hacer ejercicio, invéntate una actividad manual, eso te ayuda a relajarte cuando tienes mucha presión.

**5. Aliméntate y duerme bien:** Comer saludablemente te da energía para manejar el estrés. No hacer las tres comidas o preferir alimentos no saludables puede provocar cansancio, enfermedades o debilidad. También es importante dormir lo suficiente, por lo menos ocho horas. Comer demasiado o muy poco, o dormir demasiado o muy poco, puede empeorar el estrés.



“la mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elección entre un pensamiento y otro”

William James

**6. Pon límites:** aprender a decir NO a ciertas tareas puede ayudarte a ser más productivo y exitoso en aquellas que sí elegiste realizar. No te comprometas a llevar a cabo cosas que no puedes o que no quieres hacer.

**7. Busca algo que te guste hacer:** escuchar música o platicar con tus amigos(as) pueden ayudar a distraer tus pensamientos de lo que te preocupa o causa estrés.

**8. Relájate:** la relajación te hace sentir tranquilo. Puedes descubrir que un pasatiempo o ciertos ejercicios son relajantes. Háblale a tus músculos y relájalos.

**9. Dialoga amablemente contigo mismo(a):** Di cosas que te relajen y te animen a enfrentar tus preocupaciones; por ejemplo: “creo que podré salir de ésta, otras veces ya lo he conseguido”.

### Recomendaciones para enfrentar el estrés.

- **Tiempo Fuera:** Aléjate de la situación que te está provocando estrés. Repite para ti mismo palabras que te ayuden a no pensar más en la situación: por ejemplo “ya basta”, “no pienses en eso”, “alto”.
- **Distrae tu pensamiento:** Ante pensamientos o sentimientos desagradables, piensa en otra cosa. Puedes centrar tu atención en elementos del ambiente, verbalizándolos, siendo lo más detallista posible, por ejemplo: “en este restaurante hay diez mesas con manteles blancos, las paredes son azul claro con una ventana cada cuatro mesas. Hay una señora que....”



- **Menciónate frases positivas:** Repite para ti mismo(a) cosas positivas que te ayuden a contrarrestar el estrés. Por ejemplo:  
“Creo que estoy exagerando, tengo que calmarme”  
“Tengo que respirar profundamente para tranquilizarme”
- **Realiza actividades agradables:** Pueden ser actividades personales, recreativas, formativas o que te ayuden a fomentar las relaciones sociales. Por ejemplo: patinar, leer, ir al cine, hacer manualidades...
- **Busca lo positivo:** Rescata las cosas positivas que te hayan ocurrido durante el día. Por ejemplo: un beso inesperado, lo rico que comiste, la pequeña caminata que pudiste hacer, la persona que conociste...

Puedes realizar las siguientes actividades con niñas, niños y los/las adolescentes para que se sientan relajados y aprendan a controlar el estrés.

### **Actividad 1. Reconoce lo que te estresa**

Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes

Duración: 30 minutos

- Píde a los participantes que hagan una lista de las situaciones que les preocupen o les causan estrés.
- Una vez que tienen definidas las situaciones, diles que las clasifiquen por el grado de estrés que les provocan; por ejemplo, del 1 al 3, donde 1 es estresante, 2 es muy estresante y 3 es demasiado estresante.
- Pídeles que identifiquen las causas que provocan estas situaciones.
- Pídeles que identifiquen la situación que les provoca mayor estrés y que describan lo que pueden hacer para disminuirlo. Pueden utilizar una o varias de las recomendaciones para enfrentar el estrés.
- Para finalizar, pregunta si alguien quiere compartir su ejercicio con el resto del grupo, mencionando las recomendaciones que usará para disminuir su estrés.



## **Actividad 2. Aprende a respirar**

Recomendada para niños, niñas, los/las adolescentes y jóvenes

Duración: 20 minutos

Aprender a respirar en forma profunda también puede ayudar a relajarnos y a eliminar síntomas físicos de tensión, como por ejemplo el sentir mariposas en el estómago cuando hablamos en público.

Haz este ejercicio con todos los miembros del grupo y diles que cuando estén en una situación que los estrese, lo realicen las veces que sea necesario:

Paso 1. Inspira profundamente contando hasta cuatro.

Paso 2. Retén el aire mientras cuentas hasta cuatro.

Paso 3. Expira al tiempo que cuentas hasta cuatro.

Paso 4. Repite el ejercicio cinco veces más.

Comenta con los/las participantes cómo se sintieron y discutan las situaciones en las que pueden llevar a cabo este ejercicio.



# Bibliografía

Beaudoin, M. Cada niño puede ser un millonario en habilidades. Estimulando las habilidades socio- emocionales de los niños a través de las últimas investigaciones. Instituto de Orientación Psicológica Asociados, S.L. España. 2013

Carreras, Llorenc y cols. Cómo educar en valores. Editorial Narcea, Barcelona, España. 2000.

Consejo Estatal contra las Adicciones en Jalisco. Seamos asertivos. Centros de Integración. Juvenil A.C., México. 2000.

Consejo Nacional contra las Adicciones. Prevención de las adicciones y promoción de conductas saludables. Guía para el promotor, México. 2013.

Couder, Ch., Dahlin, Bo., Diekstra, R., Fernandez, P. Educación emocional y social. Análisis internacional. Fundación Marcelino Botin. España. 2008

De Sánchez, Margarita A. Desarrollo de habilidades del pensamiento. Procesos básicos del pensamiento. Editorial Trillas. México. 2004

Fuster, V. El círculo de la motivación. Editorial Planeta. España. 2013.

Goleman, D. La inteligencia emocional. Vergara Editor. España. 2000.

Gutiérrez López, María de Lourdes y cols. Infancia, adicciones y salud mental. Programa de desarrollo de habilidades sociales “Dejando huellitas en tu vida”. Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente, México, 2008.

Lawrence E., Shapiro. 101 ways to teach children social skills. A ready-to –use reproducible activity book. The Bureau for at- risk youth. USA. 2004

Mangrulkar, Leena y cols. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud, Washington, 2001.

Secretaría de Programación para la Prevención de la Drogadicción y la Lucha contra el Narcotráfico. Clases con madres, padres y tutores y Clases con alumnos. 1ª edición, Buenos Aires, 2006.

Seminario de Educación para la Paz. Asociación Pro Derechos Humanos. La alternativa del juego II. Juegos y dinámicas de educación para la paz. El perro sin mecate/ Los libros de las cataratas, México, 2000.

Schiller, Pam y Tamera Bryant. Cómo enseñar valores a los niños. Editorial Pax México, México, 2001.

Verduzco Álvarez Icaza, María Angélica y Adriana Moreno López. Autoestima para todos. Editorial Pax México, México, 2001.

## **Habilidades para la vida Guía para Promotores(as)**

Esta obra se terminó de imprimir en el mes de Octubre 2013, en los Talleres de Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. DE C.V. (IEPSA), Calz. San Lorenzo 244, Paraje San Juan 09830, México, D.F.

La edición consta de 4,350 ejemplares.

