



#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

10 HABILIDADES PARA LA VIDA

Adolescentes

Poner en práctica estas habilidades les permitirá a los jóvenes ser conscientes de su comportamiento en diversas situaciones de la vida y, sobre todo, tener **relaciones más armoniosas con las personas que los rodean. Para ello, aquí están algunas actividades que les ayudarán a potenciar estas capacidades.**

AUTOCONOCIMIENTO

Es la habilidad de conocer nuestros pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites y nuestros puntos fuertes/débiles.

Actividades



1. Taller de autoconocimiento

a. Autobiografía

Escribe tu autobiografía o historia de vida. Para esto, estás en libertad de utilizar los recursos que desees. **Puedes escribirla en un papel, en el computador o en un mensaje de voz en el celular.** Recuerda tus orígenes, la infancia, las sonrisas, los que te acompañaron, **los momentos más importantes de tu vida, tanto positivos como negativos.**

Deja que la memoria traiga olores, sabores, juegos, amigos y muchas cosas más. No tengas prisa, permite que esto vuelva a tu mente. La autobiografía es un regalo que cada uno se dará a sí mismo y será el punto de partida para un mayor autoconocimiento. Aquí tienes algunas sugerencias para empezar la tuya...

Mi nombre es:

Nací en: elTengo..... años.

Lo que más recuerdo de mi niñez es:

.....
.....

Lo que más me gusta de mí es:

.....
.....

Lo que a los otros más les gusta de mí es:

.....
.....



Los principales logros y experiencias que me enorgullecen son:

.....
.....

Siento que necesito y quiero aprender y mejorar:

.....
.....

El plan que seguiré para alcanzar lo que quiero es:

.....
.....

Mi plan de vida es el siguiente:

.....
.....
.....



Fecha de elaboración:

.....

Revisaré estos compromisos en..... meses.

b. El espejo

1. Toma un espejo y observa la imagen que ahí se refleja.

2. Detalla cada aspecto de tu rostro con todas sus características (forma de las cejas, mirada, líneas de expresión, lunares, manchas, etc.).

3. Recuerda cómo era tu rostro en épocas anteriores de la vida.



4. Reflexiona sobre las preguntas que a continuación te sugerimos; **ten presente que no es necesario tener respuestas precisas o terminadas para cada pregunta**, puesto que son respuestas que se deben actualizar a lo largo de la vida.



- ¿Quién soy yo?
- ¿Cómo soy yo?
- ¿Cuáles son las metas en mi vida?
- ¿Qué me limita?

5. Pasados de cinco a diez minutos de reflexión, vuelve a prestar atención a tu rostro, a lo que él expresa y lo que podría mostrar en el futuro. Pregúntate y reflexiona

- • ¿Reconozco mis emociones?
- • ¿Sé cuáles son mis puntos fuertes y mis puntos débiles?
- • ¿Aprendo de mis experiencias pasadas?
- • ¿Estoy abierto a la crítica?
- • ¿Reconozco el vínculo entre mis emociones, pensamientos y comportamientos?
- • ¿Sé cuáles son mis valores y mis metas? ¿Sé cómo estos guían mi vida?

2. Cuento El árbol

¿Con qué ojos miramos?

“Había una vez, en un lugar que podría ser cualquier lugar y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un jardín esplendoroso con árboles de todo tipo: manzanos, perales, naranjos, grandes rosales... Todos estaban felices, excepto un árbol que se sentía triste, pues tenía un problema: no daba frutos.

- ¡No sé quién soy! - Se lamentaba

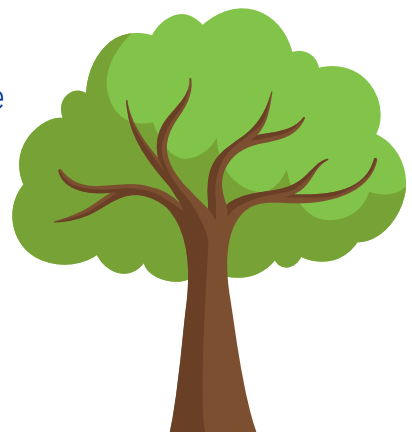
- Te falta concentración - le decía el manzano -. Si realmente lo intentas, podrás dar unas manzanas buenísimas. ¿Ves qué fácil es? Mira mis ramas.

- ¡No le escuches! - exigía el rosal -. Es más fácil dar rosas, ¡mira qué bonitas son!

Desesperado, el árbol intentaba todo lo que le sugerían. Pero como no conseguía ser como los demás, cada vez se sentía más frustrado.

Un día llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves. Al ver la desesperación del árbol exclamó: -No te preocupes. Tu problema no es tan grave, es el mismo que el de muchos seres sobre la Tierra. No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas. Sé tú mismo. Conócete tal como eres. Para conseguir esto, escucha tu voz interior.

¿Mi voz interior? ¿Ser yo mismo? ¿Conocerme? - Se preguntaba el árbol angustiado y desesperado.



Después de un tiempo de desconcierto y confusión, se puso a meditar sobre estos conceptos. Finalmente, un día llegó a comprender. Cerró los ojos y los oídos, abrió el corazón y pudo escuchar su voz interior susurrándole:

- Tú nunca en la vida darás manzanas porque no eres un manzano. Tampoco florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Tú eres un roble. Tu destino es crecer grande y majestuoso, dar nido a las aves, sombra a los viajeros y belleza al paisaje. Esto es quien eres. ¡Sé quién eres!

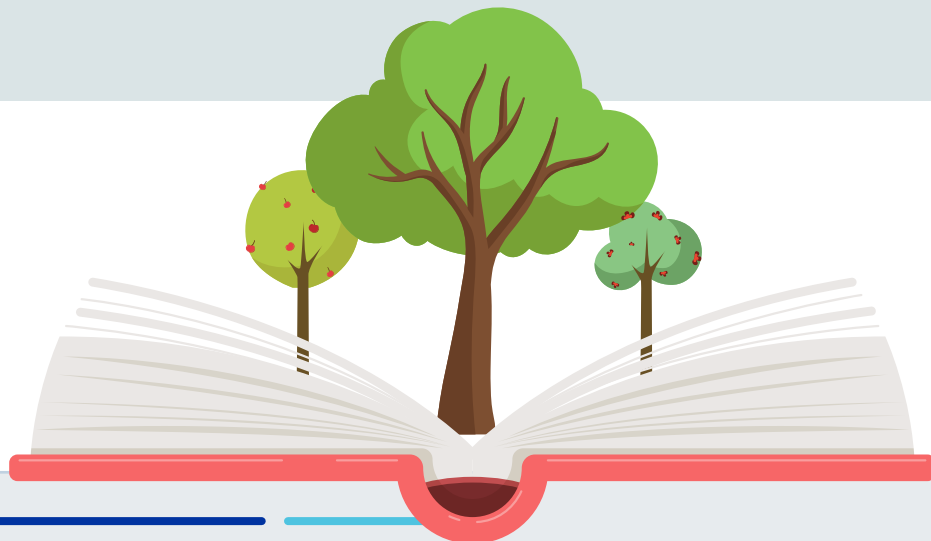
Poco a poco, el árbol fue sintiéndose cada vez más fuerte y seguro de sí mismo. Se dispuso a ser lo que en el fondo era. Pronto ocupó su espacio y fue admirado y respetado por todos.

Solo entonces el jardín fue completamente feliz: "Cada cual celebrándose a sí mismo".

(Cuento Oriental traducido por Alberto Mena, publicado en la Revista Avianca, en agosto de 2015).

A manera de reflexión:

Pregúntate a ti mismo(a): ¿Qué tipo de árbol he querido ser? ¿Qué tipo de árbol en realidad soy? Deja que estas preguntas habiten tu mente por unos días o semanas si así lo prefieres. Cuando tengas una respuesta, escríbela y guárdala. Retoma esta pregunta cada cierto tiempo, cuando así lo sientas necesario.





3. Película *Kun Fu Panda* Netflix (1:35)

4. Libro “El caballero de la armadura oxidada” (Robert Fisher)



EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona para entender la situación que está viviendo. Es escuchar y comprender sus emociones para poder ayudarla.

Actividades

a. Videos:



Glee - Imagine (3 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=EjmHBCNRlnw>



El viaje del ADN (5:16 min.)

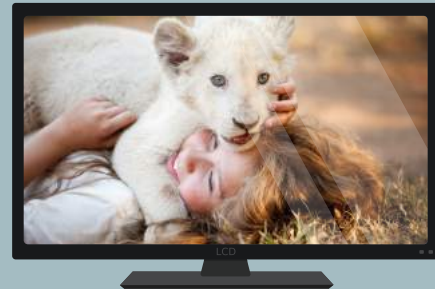
<https://www.youtube.com/watch?v=YBU2-qmIYCc>

b. Películas:



» **Todos los caminos llevan a casa (1:27)**
<https://www.youtube.com/watch?v=oHSGL7xN17w>

Mia y el león blanco - Netflix (1:38)
<https://frantus.com/mia-y-el-leon-blanco/>



c. Serie:
Atypical - Netflix

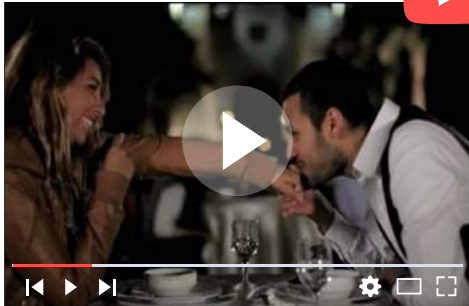
.....

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es expresar las ideas de manera directa, clara y honesta, con respeto y sin herir a la otra persona. Es saber manifestar los pensamientos y sentimientos escuchando al otro y entendiendo sus necesidades individuales.

Actividades

a. Videos:



Desconectar para conectar (3:58 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ag70HQJPBRw>



El disfraz de castor (1:01 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=siLDo1nHi0Y>

b. Películas:



Wall-E (1:51)

<https://www.youtube.com/watch?v=XoWdYGalxc4>



La familia Bélier - (1:46)



RELACIONES **INTERPERSONALES**

Es la habilidad que tienen dos o más personas de establecer y conservar vínculos sociales y de interactuar basándose, entre otros aspectos, en pensamientos, sentimientos e intereses, buscando que estas relaciones sean positivas.

Actividades



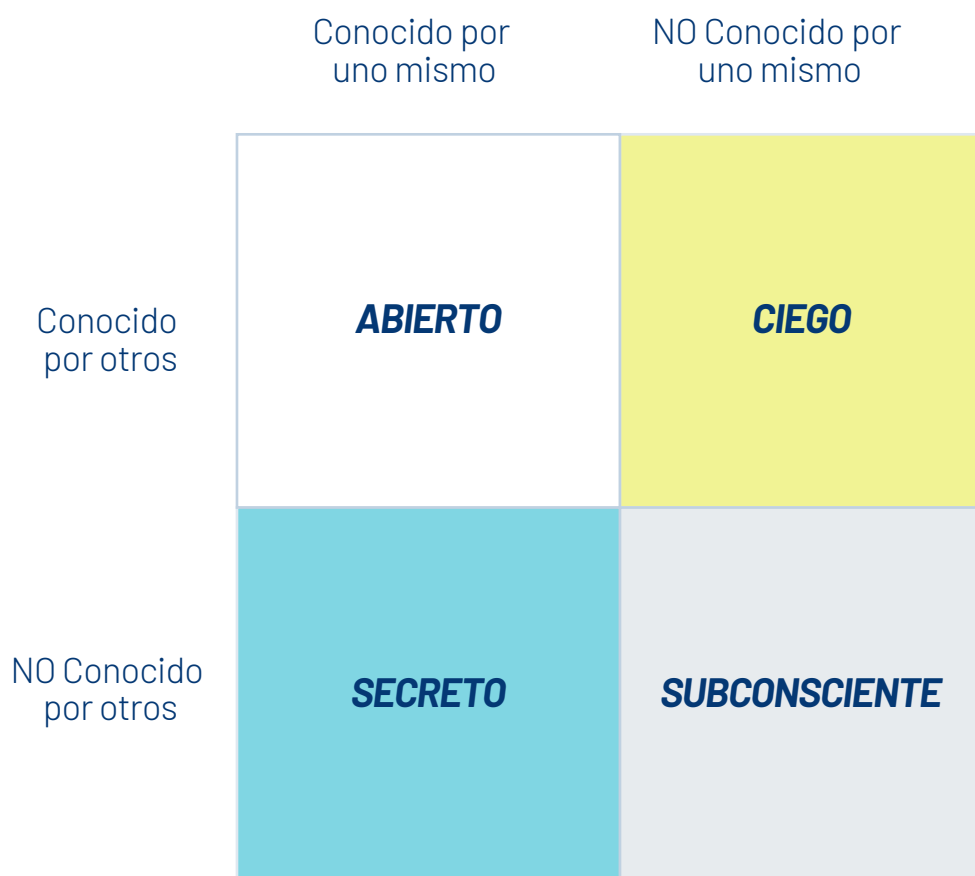
a. Película Coco - (1:49)

b. Modelo Ventana de Johari:

Pregúntale a algún amigo o familiar sobre aspectos positivos y por mejorar que tengas en tus relaciones con los demás.

Juego de preguntas:

LA VENTANA DE JOHARI



1. Abierto: Todo lo que conocemos de nosotros mismos y lo que los demás conocen de nosotros, como, por ejemplo: el aspecto físico. También puede referirse a todo aquello que comunicamos sin ninguna dificultad a los demás: sentimientos, gustos, ideas.

2. Secreto: Lo que sabemos sobre nosotros, que los demás no conocen; ejemplo: experiencia íntima, pensamientos, miedos, etc.

3. Ciego: Aquello que los demás saben de nosotros, pero que nosotros ignoramos, como: reacción que tenemos cuando algo nos molesta o nos da miedo.

4. Subconsciente: Lo que ignoramos sobre nosotros mismos y los demás también; ejemplo: experiencias olvidadas.

.....

c. Debes buscar establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden tu crecimiento personal.

1. Considera que la mejor forma de **cambiar una relación es cambiando uno mismo.**

2. Busca lo positivo que hay en cada persona, conoce más y mejor a alguien antes de decirle algo negativo.

3. Trata de ganar la confianza de las personas. **La confianza es la base de las relaciones humanas** y esta se logra mostrando integridad como individuo y como profesional.

4. Conserva una actitud de gana-gana; esto significa **"yo gano y tú ganas"**.



5. Recuerda ser asertivo al expresarte. Decir lo que se quiere decir **de un manera clara, respetuosa y con sentido positivo.**

6. Busca distinguir entre la persona y su conducta. Se puede tener discrepancias en cuanto a las conductas o las ideas, pero se acepta a la persona. **Esto permitirá valorarla por lo que es, más que por lo que hace o piensa.** Desde esta perspectiva es posible estar en desacuerdo, interpelar de modo positivo, sin que las relaciones se deterioren.

7. Escucha con empatía. **Recuerda que escuchar es más que oír,** pues es necesario mostrar un interés genuino por conocer el pensamiento de la otra persona, evitando juzgar el mensaje o preparar lo que se piensa decir, sin terminar de prestar atención a las razones y los argumentos de quien habla. Escuchar es, en últimas, entender la situación.

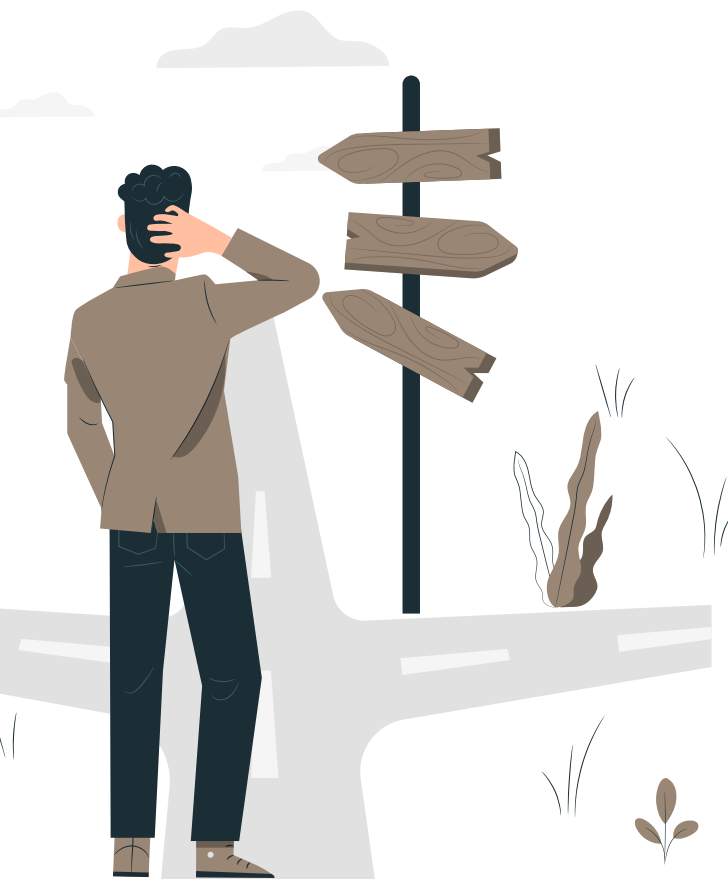
Por qué es necesario desarrollar esta habilidad:

Porque permite atender necesidades básicas del ser humano en relación con otros y desarrollar aspectos como el vínculo y el afecto (apoyo social).



TOMA DE DECISIONES

Es la habilidad de **evaluar distintas posibilidades** teniendo en cuenta necesidades y criterios, estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.



Actividades:



1. Película La ventaja de ser invisible (1:43)

<https://pelisplus.me/pelicula/las-ventajas-de-ser-invisible/>



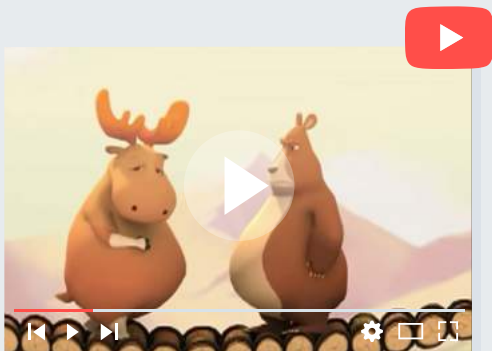
2. Video Minions Toma de decisiones (2:54 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=pe_XWq7w0WQ

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

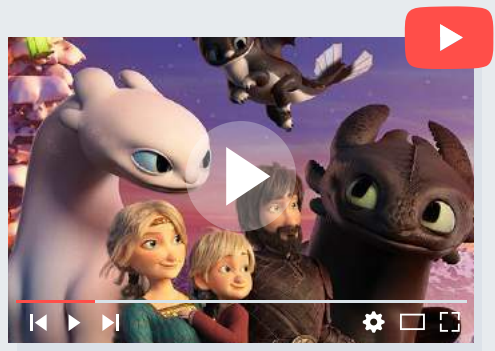
Es la capacidad de buscar la solución más adecuada a un problema o conflicto, identificando en él oportunidades de cambio, así como crecimiento personal y social.

Actividades:



a. Video El puente (2:45 min.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Z-gaidCmzfHk>



b. Película Cómo entrenar a tu dragón - (1:38)



PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.

Actividades:



a. Película Up, una aventura de altura - Netflix (1:36)



b. Video El jabón (3:03 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=gQxpPKJW5ww>.

PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

Actividades:



a. Video Partly cloudy (5:49 min.)
<https://www.youtube.com/watch?v=h1cFYctf07s>

b. Libro Pensar rápido, pensar despacio
(Daniel Kahneman)

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es saber reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en tu comportamiento, para manejarlas de forma apropiada, sobre todo las más difíciles como ira, agresividad, envidia, etc.



Actividades



a. Película Intensamente - Netflix (1:42)



b. Videos:

Video genial de psicología (7:28 min.)

https://www.youtube.com/watch?v=n0V_IQVoU3o

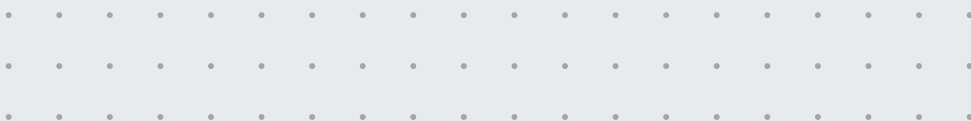
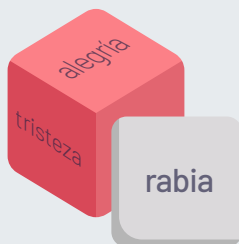
Las emociones se contagian (6:41 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=4pw05g04HvI>

c. Dados de sentimientos:

(Con el fin de ayudar a que los adolescentes se sientan cómodos hablando de sus sentimientos).

Crea un dado de cartulina y escribe en cada cara un sentimiento como alegría, tristeza, rabia, frustración, aburrimiento. Cada integrante tira el dado y comparte una experiencia vivida, escuchada o leída, relacionada con el sentimiento que aparece en el dado.



MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Es identificar qué provoca estas emociones en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.



Actividades

a. Mindfulness

• **Actividad:** técnicas de respiración

Paso 1. Ponte de pie, con las piernas paralelas a la pelvis, tus manos entrecruzadas al frente y tu mirada al horizonte, no enfocada.

Paso 2. Inhala por la nariz poco a poco y, simultáneamente, ve subiendo las manos entrelazadas por el frente hasta dejarlas extendidas por completo sobre la cabeza sin descruzar las manos.

Paso 3. Exhala por la boca suavemente como si estuvieras soplando una vela, pero sin la intención de apagarla; al mismo tiempo, ve bajando las manos entrelazadas por el frente hasta dejarlas extendidas por completo sobre la ingle sin descruzar las manos.

Paso 4. Repite tres veces estos pasos.



• Otras actividades:



Comer un trozo de chocolate

Observa tu respiración, no la controles, obsérvala, cómo entra y sale el aire... Coge un trozo de chocolate y pónelo en la boca, no lo mastiques, deja que se deshaga lentamente. Siente cómo se disuelve, nota el sabor, la textura, el sabor residual en tu boca; donde lo notas, siente cómo poco a poco va perdiéndose. Si se te viene alguna idea ajena a este ejercicio, nóotala, obsérvala, deja que se marche como una nube y vuelve a centrarte en la tarea propuesta.



Observación consciente

Recoge un objeto que tengas a tu alrededor, puede ser una taza de café o un bolígrafo o un lápiz, por ejemplo. Ponlo en tus manos y permite que tu atención sea totalmente absorbida por el objeto. Solo observa. Notarás una mayor sensación de estar presente en "el aquí y ahora" durante este ejercicio. Te vuelves mucho más consciente de la realidad. Observa cómo tu mente libera de manera rápida los pensamientos del pasado o del futuro y lo diferente que te sientes al estar en el momento presente de una manera muy consciente. También puedes practicar esta observación con tus oídos; muchas personas encuentran que "escuchar atentamente" es una técnica de atención más fuerte que la observación visual.





Escaneo corporal

Al igual que las personas que te acompañan en este ejercicio, debes acostarte sobre tu espalda e ir explorando las diferentes partes de tu cuerpo, desde los dedos del pie hasta recorrerlo todo. **Se trata únicamente de OBSERVAR, centrando tu atención en una parte del cuerpo** y viendo cómo es la sensación en ese momento. (Después se abre un espacio para hablar sobre las experiencias).

Meditación caminando

Lleva la atención a las sensaciones corporales, la del pie al posarse sobre el suelo, al doblar la rodilla, al mantener el equilibrio... En definitiva, sé consciente del caminar a medida que caminas.



Al lavar los platos

La próxima vez que laves los platos, intenta hacerlo realmente despacio y con cuidado, notando una cosa, cada segundo. Enfócate en cómo es el agua y cómo es diferente aguantar el vaso y el plato. Nota cómo puedes sentir los cambios pequeños del movimiento de la gamuza o esponja cuando da el golpe a un trozo de comida que se pegó al plato. Mira cómo la luz está reflejada en el agua corriente y cómo flota la espuma. Siente la diferencia de la temperatura entre el aire y el agua.

Si te distraen pensamientos sobre otras cosas, solamente nótalos sin juzgarlos o engancharte a ellos. Solo obsérvalos y luego déjalos ir, para volver tu atención en el lavado. No intentes apresurarte para sacarte de encima la tarea. Considera que el lavar los platos es lo más importante en la vida en esos momentos. Lavarlos es meditar; si no puedes hacerlo siendo consciente de ello, tampoco podrás meditar mientras estás sentado en silencio.

.....

Leer con atención plena

Tras respirar conscientemente durante un minuto, fija tu mirada y pensamiento en lo que estás leyendo, prestando atención a la experiencia presente de leer. Cada vez que te des cuenta de que la mente se distrae o divaga (por ejemplo, umiando sobre el pasado o preocupándote por el futuro), sin juzgarte vuelve una y otra vez a la tarea de leer con atención plena.



b. Construye tu agenda diaria

Actividades de ocio y recreación:



1. Estrategias del entorno familiar:

- Programar actividades en familia.
- Establecer rutinas compartidas en familia que generen bienestar.



2. Adolescentes:

- Hacer un plan de estudio escolar.
 - Juegos de familia: como Sabelotodo, Scrabble u otros juegos de mesa.
-



3. Cocinar en familia:

Preparar alimentos y recetas saludables



4. Música:

Elegir música según los gustos y escucharla de manera individual o en grupo.



5. Salir a la naturaleza:

- Caminar con tu mascota.
- Respirar aire fresco.
- Disfrutar de la naturaleza.



6. You Tube:

Hacer viajes guiados desde la virtualidad.



7. Incentivar la pintura

Descubrir y desarrollar posibles talentos ocultos.



8. Incentivar la lectura:

Los adolescentes pueden leer libros que capten su atención y los entretenga (Harry Potter, por ejemplo, y ver las películas después).



9. Netflix en familia:

Sex education: Ver en familia esta serie y otras de interés para los jóvenes; luego hablar de sexo y construir un diálogo interesante y respetuoso a partir del tema.