PROGRAMA CONSUMO RESPONSABLE
ENTRENADORES DE VALORES

MÓDULO 3
ENTRENADOR DE
"HABILIDADES PARA LA VIDA"

#CONVERSAMOSRESPONSABLEMENTE
#COMPROMISOIMPERIAL

III- Entrenador de "Habilidades para la vida"

Los programas preventivos más eficaces son aquellos que entrenan al adolescente en habilidades que le permitan afrontar adecuadamente la vida cotidiana, entre la que se encuentra su relación con el alcohol.

III.1. Autoconocimiento

Es el reconocimiento de nuestra personalidad, nuestras características, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas

El conocimiento de uno mismo, nos permite saber qué queremos en la vida e identificar los recursos personales (fortalezas y debilidades) con los que contamos para lograrlo. Es la base para la construcción de la autoestima.

¿Qué es la autoestima?

Es lo que cada persona siente por sí misma.

Su juicio general acerca de sí misma, la medida en que le agrada o no su autoimagen. La autoestima no es engreimiento, sino que es el silencioso respeto por uno mismo, es la sensación del propio valor. La autoestima es la evaluación positiva o real (virtudes y defectos) de uno mismo, fundada en la conciencia del propio valor. Una persona que se estima se trata con benevolencia y se siente digna de ser amada y de ser feliz. La autoestima está fundada en el sentimiento de seguridad que permite utilizar la libertad y las propias capacidades para afrontar, de forma responsable y eficaz, los sucesos y los desafíos de la vida.

Actitudes que favorecen un sano desarrollo de la autoestima en nuestros chicos y chicas:

- Ser una presencia cálida
- Ser fiable en las respuestas
- Subrayar y valorar los éxitos
- Mencionar las dificultades y brindar los recursos para mejorarlas
- Ofrecer estabilidad en la vida cotidiana (hábitos)

· Establecer normas claras que den seguridad
· Ser firmes respecto de los valores
· Reducir los factores de stress
· Reactivar los buenos recuerdos
· Favorecer y permitir la expresión de las emociones y ayudar a encauzarlas
· Poner en palabras los sentimientos
· Desarrollar la tolerancia a la frustración
· Respetar el ritmo de desarrollo de cada uno
· Confiarles responsabilidades cotidianas
· Divertirse
· Sonreír

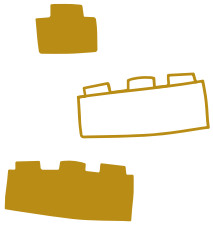
- Una autoestima positiva brinda un sentimiento de seguridad y relajación, un sentimiento general de bienestar, un sentimiento de confianza ante los demás.

Otorga la capacidad de acordarse de los propios éxitos y de percibir las propias cualidades y habilidades. Nos permite enfrentarnos a hechos nuevos, ser perseverantes ante las dificultades, nos motiva frente a los aprendizajes. Nos da la capacidad de percibir y aceptar las diferencias, de hacernos respetar.

- Una autoestima positiva desarrolla la capacidad de afirmación personal, de autonomía, de iniciativa, imaginación y creatividad. Nos permite solucionar pacíficamente los conflictos y cooperar en un grupo.

- Una autoestima positiva previene desórdenes alimentarios (imagen real); previene conductas adictivas y delictivas (valor de la vida); previene dificultades de aprendizaje (seguridad y tolerancia a la frustración); posibilita vínculos sanos. (me quieren, me quiero, quiero a los otros). Nos convierte en adultos capaces de trabajar constructivamente con la libertad necesaria para ser innovadores y constructores de paz.

La autoestima no proviene ni depende de la fortuna familiar, ni del nivel de educación, ni de la clase social sino de la calidad de las relaciones que existen entre la persona y aquellos que desempeñan papeles importantes en su vida. Depende de los mensajes que ha recibido una persona a lo largo de su vida, de los acontecimientos felices y no tanto.



La autoestima se construye, se edifica, a lo largo de toda nuestra, vida, minuto a minuto. La autoestima es dinámica, cambia porque nosotros cambiamos, crecemos por dentro y por fuera, en compañía de amigos, compañeros, maestros, padres y madres, hijos, tíos, abuelos...

III.2. Empatía.

Es la capacidad que nos permite ponernos en el lugar de otra persona y desde esa posición percibir sus sentimientos y sus necesidades. Nos facilita comprender las reacciones, emociones y opiniones de los demás, ir más allá de las diferencias y por ende ser más tolerantes en las interacciones sociales.

A la luz de los acontecimientos que vemos en los noticieros y en las redes sociales podemos afirmar tristemente que esta habilidad social hoy está en crisis. Estamos viviendo tiempos signados por la falta de empatía. La violencia; la indiferencia frente al sufrimiento, el dolor o la necesidad del otro; el crecimiento del bullying; los “desafíos” que se imponen los chicos en las redes sociales; el aumento del suicidio y del con--sumo de sustancias de todo tipo, demuestran claramente que debemos en primer lugar revisar nuestro interior y luego ayudar a los chicos a desarrollar la habilidad de la empatía.

Como todas las habilidades sociales la empatía se educa es decir se enseña y se aprende y también se ejercita. Si puede suceder, que tengamos, como en todos los órdenes de la vida, más facilidad o más predisposición para desarrollarla.

La **empatía** es la habilidad para discernir entre nuestros sentimientos y los de los demás, saber mirar las cosas con la perspectiva de los otros y ser capaces de regular las reacciones emocionales(sorpresa, asco, miedo, alegría, tristeza, ira) de uno mismo hacia los demás.

¿Cómo podemos enseñar, aprender y ejercitar la empatía?

En primer lugar, con el ejemplo, como todo, enseñamos con nuestra propia vida.

¿Nos ven nuestros jugadores ponernos en el lugar del otro cotidianamente?

Es necesario recordar (pasar por el corazón) lo que sentíamos, pensábamos, necesitábamos nosotros a esas edades para ponernos en sus zapatos y transmitirles la seguridad necesaria para que ellos puedan hacerlo con los demás. De esta manera los tratamos como personas independientes con pensamientos y sentimientos propios. Siempre es bueno hablar, poner en palabras los estados emocionales, los miedos, los deseos.

- **Aprovechemos cualquier oportunidad para que sean comprensivos con los demás.**
- **Ayudemos a los chicos a ver qué cosas tienen en común con otras personas.**
- **Fomentemos las relaciones sociales sanas y el afecto.**

III. 3. Comunicación Asertiva

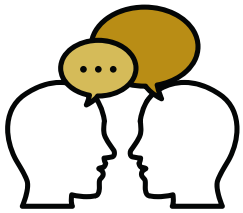
Es la habilidad para expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos. Es importante escuchar con atención lo que los chicos quieran decirnos. Escuchar con entusiasmo las cosas pequeñas, les permitirán a ellos contarnos las cosas grandes.

Mucho se habla hoy en día de la importancia de la comunicación como instrumento de prevención para gran cantidad de conflictos familiares y sociales. Se ha estudiado en los últimos años desde distintas disciplinas a la comunicación y todos coinciden en que es una de las experiencias esenciales para el ser humano. Comunicarnos es nuestra primera necesidad. Podemos afirmar entonces, que no es posible no comunicarse. Palabras, gestos, actitudes corporales, sensaciones, emociones, silencios, todo es comunicación.

¿Por qué, entonces, es tan difícil hacerlo bien? ¿Por qué en la era de la comunicación estamos más incomunicados que nunca? Tenemos a nuestro alcance todos los avances tecnológicos que deberían facilitarla, sin embargo, vemos a diario que esto no sucede.

Deberíamos reflexionar sobre este tema partiendo de la base que comunicarse no es simplemente hablar o decir, sino que es "*un encuentro entre personas donde cada una de ellas es capaz de donar al otro algo de sí mismo*". Comunicación deriva del latín "*Commune*" y del sufijo "*IE*" que significa hacer. O sea que comunicar es "*hacer común*".

Para comunicarnos realmente debemos pasar de lo físico (te pongo la oreja) al oído, lo que nos constituye como personas. Así pasamos de oír a escuchar. Y esto se logra con el **vínculo**.



Comunicarse es comprenderse, respetarse, tolerarse en un clima de confianza y seguridad. De esta forma pasamos de "poner la oreja a "ser todo oídos"

- ¿Cuál es entonces nuestra responsabilidad como adultos?

Crear un clima adecuado para el encuentro con el otro, cuando hay confianza las personas se conocen mutuamente.

Algunas herramientas:

· Disponer del tiempo necesario para escuchar.
· Reconocer emociones y sentimientos, ponerlos en palabras.
· Confiar en los chicos
· Respetar su individualidad
· Escuchar a nuestros jugadores, "ver", "escuchar" y "sentir" el mundo como lo "ven", lo "escuchan" y lo "sienten" ellos. Ejercitar la empatía.

Hoy más que nunca los adolescentes, piden ser escuchados. Cuando un niño o un adolescente pide comunicarse con un adulto es porque necesita hacerlo, ya que algo está ocurriendo en su interior. Seamos oídos atentos para de esta manera pasar de escuchar a vivir.

Los beneficios de la comunicación son la salud emocional, la posibilidad de construir la imagen personal y el desarrollo de una autoestima positiva.

Los invito a pensar a partir de lo reflexionado, situaciones nuevas que a partir de hoy podamos poner en práctica para ***favorecer y mejorar la comunicación*** *en nuestro equipo.*

III. 4. Relaciones Interpersonales

Es la capacidad para interactuar de manera positiva con las demás personas. Esto nos permite establecer y conservar relaciones significativas y terminar con aquellas que dañan nuestro crecimiento personal.

Las primeras relaciones que establece un niño son con mamá y papá. Luego, este mundo pequeño del bebé se amplía con los abuelos, los tíos, los primos, los hermanos. Ellos también pueden ser figuras de apego necesarias para la vida. Más tarde el ingreso al jardín de infantes abre una gran puerta al mundo.

A medida que van creciendo los niños comienzan a participar de otros grupos sociales, el club, la escuela primaria, un taller de teatro, la plaza, las iglesias y posteriormente la escuela secundaria. De esta manera surgen las amistades que pueden durar para toda la vida. También aparece la posibilidad de interactuar con aquellos que no son mis amigos, pero a quienes debo respetar y aceptar con sus virtudes y sus defectos. Surgen además referentes nuevos, un profesor, un entrenador, el padre o la madre de un amigo. Ellos también pueden tener mucha influencia en sus vidas.

Es en la adolescencia cuando el grupo de pares, la necesidad de pertenecer a un grupo se vuelve muy fuerte.

Estos grupos de pertenencia ayudan al adolescente a encontrar su propia identidad y las características que formarán parte de su persona. Por su propia naturaleza el adolescente quiere despegarse de sus padres, tiende a oponerse, a transgredir. Es en su grupo de amigos donde encuentra seguridad. Aquí lo importante es entender que, **si bien es necesario respetar la intimidad de los adolescentes, no debemos corrernos de nuestro lugar de adultos responsables.**

- Para oponerse se necesita de otro, para transgredir se necesita una norma, para despegarse se necesita de quien hacerlo.

Entendemos entonces que **debemos estar más presentes que nunca**, atentos, cercanos, alentadores de su crecimiento y con la firmeza necesaria para que puedan encontrar su propia identidad. Cuando esto no sucede la presión del grupo puede llevarlos a hacer cosas de las que seguramente se arrepentirán y pondrán en peligro su integridad.

Desarrollando esta habilidad, las relaciones interpersonales, estaremos previniendo los noviazgos violentos, la violencia de género, la burla y el maltrato entre pares, las peleas y riñas y estaremos fomentando la convivencia pacífica y la aceptación de las diferencias y alentando el desarrollo de un proyecto de vida personal.