PROGRAMA CONSUMO RESPONSABLE
ENTRENADORES DE VALORES

MÓDULO 4
ENTRENADOR DE
"HABILIDADES PARA LA VIDA"

#CONVERSAMOSRESPONSABLEMENTE
#COMPROMISOIMPERIAL

IV- Entrenador de "Habilidades para la vida"

IV.1. Toma de decisiones

Es la capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida.

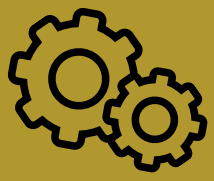
Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan. Implica poner en práctica la verdadera libertad que consiste en saber elegir. Según el diccionario la libertad es la facultad humana de obrar y expresarse según su propia voluntad y bajo la responsabilidad de uno mismo.

Es decir que soy libre cuando tomo una decisión (elijo) y me hago cargo de ella. Esta capacidad está íntimamente ligada a los límites, necesarios para el crecimiento.

La capacidad de elegir se educa.

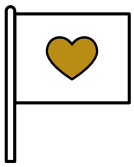
Está claro que a edades tempranas los niños no toman decisiones, sino que somos los padres, madres, adultos a cargo quienes ordenamos sus demandas y necesidades. El bebé nace absolutamente desvalido. No decide cuando come o duerme o se higieniza. Necesita de otro para satisfacer sus necesidades básicas. Al comienzo de la vida e incluso en los primeros años, los niños no tienen la capacidad emocional de elegir porque no pueden hacerse cargo de sus decisiones. También es cierto que poco a poco al asumir pequeñas tareas en casa y en el jardín van adquiriendo esta habilidad.

Es importante que eduquemos a nuestros hijos para que participen en las labores de la casa, desde edades tempranas, para que se acostumbren a que en la casa se tienen responsabilidades y compromisos.



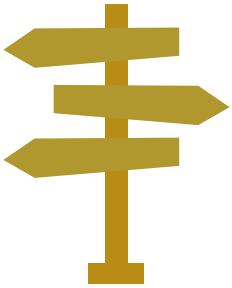
A medida que van creciendo ampliaremos las situaciones en las que pueden elegir. Esto ejercitará valores como:

- Respeto
- Tolerancia
- Paciencia



Estas acciones cotidianas van a sentar las bases para que el día de mañana puedan decir que no, cuando les ofrezcan una sustancia para consumir o puedan negarse a subirse a un auto si el amigo que maneja está borracho.

También los irá preparando para futuras decisiones que tendrán que tomar, la elección de la orientación en la escuela secundaria, un deporte, una carrera para estudiar, un oficio, un trabajo o una profesión. Podrán decir que si a relaciones y vínculos sanos, amistades, noviazgos, relaciones laborales.



IV.2. Manejo de problemas y conflictos

Es la destreza para afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana. No es posible evitar los conflictos, gracias a ellos renovamos las oportunidades de cambiar y crecer.

Permanentemente nos encontramos con situaciones que pueden resultarnos conflictivas. Para un nene pequeño compartir un juguete puede ser un conflicto, que no lo inviten a un cumpleaños, que la profesora le ponga un 1 porque no estudió, que los amigos le propongan acosar a alguien.

No hay que subestimar ninguna de estas situaciones porque tienen que ver con las etapas evolutivas. Cada edad y cada etapa tiene sus propios conflictos y problemas.

Claramente desde nuestra perspectiva de adulto enfrascado en los problemas económicos y laborales, puede resultar una tontera, pero no lo es.

- Si a los 2 años cuando quiere jugar con un juguete que tiene un compañerito lo ayudo a pedirlo, lo acompaño en la espera, le propongo otro juego aprenderá a compartir.

- Si a los 6 años lo ayudo a hacer la lista para su cumpleaños y no quiere invitar a algún compañero de la escuela y podemos hablarlo, escuchar sus razones, dar las nuestras, pensar opciones de acercamiento, encontrar semejanzas, lo ayudaré a entender que es bueno invitar a todos y no dejar a nadie de lado.

- Si a los 14 o 15 estamos atentos y vemos que sus conductas alimenticias se modifican, come menos o come demasiado, nos acercamos aún, sabiendo que es muy probable que nos rechacen y se enojen, los estaremos ayudando a expresar sus emociones y a buscar ayuda si fuera necesario.

Para resolver un conflicto primero hay que identificarlo y ponerlo en palabras.

¿Cuáles son los pilares fundamentales en la resolución de conflictos?

La comunicación y las habilidades sociales en general.

Como adultos tenemos la obligación de educar para la paz y la tolerancia.

Y esto comienza en casa, en el colegio, en el club, cuando resolvemos los pequeños o grandes conflictos cotidianos.

IV.3. Manejo de emociones y sentimientos

Es el reconocimiento y gestión positiva de nuestras emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de los demás.

El Dr. Lopez Rosetti explica:

"Emoción y sentimiento, ambas conforman casi todo el yo. Somos emociones y sentimientos. Pero son cosas diferentes, la emoción tiene determinadas características, es por ejemplo, intensa y tiene repercusión física intensa también.

Entre ellas están el miedo, la ira, el asco, la tristeza, la alegría, el desprecio y la sorpresa. O sea, cuando tengas cualquiera de estas emociones, tu cuerpo cambiará, lo reflejará, pero durarán minutos, solo algunos minutos. En cambio, los sentimientos son algo diferente. Son algo distinto, son vivencias de la experiencia procesada por el pensamiento que constituyen una vivencia que, a diferencia de la emoción, es menos intensa y tiene menos repercusión física, pero puede durar mucho más tiempo. Entre ellas encontramos a la envidia, al amor, la culpa, la vergüenza y el odio."

A través del ejercicio de esta habilidad podemos lograr mayor armonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto se asocia directamente con la empatía.

Las emociones y sentimientos siempre nos envían señales que a veces no queremos escuchar. Durante mucho tiempo se pensó que los hombres no podían tener miedo o que las mujeres no podían sentir ira. Incluso podemos sentir culpa de estar tristes o estar alegres. El mundo de los afectos en general está teñido por prejuicios.

Es importante ayudar a nuestros chicos a leer, a escuchar las señales que les envía su cuerpo y así poner en palabras las emociones como también a pensar acerca de los sentimientos y distinguir unos de otros.

IV. 4. El manejo de la tensión y el estrés

Es la capacidad para reconocer las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, identificar sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable, evitando la instalación del estrés crónico.

Hoy los chicos al igual que los grandes, viven en un estrés permanente. Es habitual escuchar a los médicos, maestros, psicólogos y psicopedagogos hablar de las consultas sobre este tema por parte de padres y madres. Doble turno en la escuela, danza, rugby, futbol, taller de arte, salidas con amigos, de casa de mamá a casa de papá, del colegio al club, del club al supermercado, de allí al dentista y parece que nunca paran. Para pertenecer no sólo hay que tener, sino que hay que hacer muchas cosas que llenen todos los espacios y los tiempos. Pareciera que no hay lugar para el descanso, para el juego o el aburrimiento.

Identifiquemos cuáles son las fuentes de estrés en nuestros chicos y chicas y tratemos de minimizarlas.

· ¿Hacen demasiadas actividades?
· ¿Duermen lo suficiente?
· ¿Les gusta hacer ese deporte o lo hacen porque les gusta a los padres?
· ¿Hay orden en sus habitaciones? (orden externo necesario para el orden interno)
· ¿Se alimentan bien?
· ¿Dejamos el celular de lado cuando nos hablan?

Vivimos en un mundo agitado sin ninguna duda, pero es necesario aprender a manejar las tensiones, disminuir el estrés en la vida cotidiana y encontrar los espacios físicos y mentales para el descanso y el ocio. Esto también se enseña y se aprende fundamentalmente con el ejemplo.

Hay algunos pensamientos y creencias que favorecen el estrés. ¿Reconocemos alguno de ellos en nuestros chicos? ¿Y en nosotros?

- "Todo lo malo me pasa a mí. No voy a poder. No hay nada que pueda hacer para cambiarlo. Los demás son inútiles e incapaces. Nadie puede entenderme."

Sin embargo, hay pensamientos y creencias que favorecen el bienestar y minimizan el estrés. Aquí es donde debemos poner el énfasis.

- "Voy a ver que aprendo de esta situación así estoy preparado para la próxima" (tolerancia a la frustración)
- "Si acepto lo que puedo y lo que no puedo estoy más conectado con la realidad" (autoconocimiento y autoestima)
- "Si soy parte del problema también soy parte de la solución" (manejo de problemas y conflictos)
- "Voy a prestar atención a los hechos más allá de las opiniones" (comunicación asertiva)
- "Siempre hay otras oportunidades" (pensamiento creativo)