

KENA MORENO
Coordinadora
de la obra



**Centros de
Integración
Juvenil, A.C.**

JOSÉ LUIS CUEVAS
Ilustrador

HABILIDADES

**para
la
vida**



**Guía para educar
con valores**

Cuevas
06

ACTUALIZADO
2ª edición

DIRECTORIO

DR. ROBERTO TAPIA CONYER
Presidente del Patronato Nacional

SRA. KENA MORENO
Fundadora de CIJ y Vicepresidenta Vitalicia del Patronato Nacional
Coordinadora de la obra

MTRA. CARMEN FERNÁNDEZ CÁCERES
Directora General

DR. RICARDO SÁNCHEZ HUESCA
Director General Adjunto Normativo

DR. ÁNGEL PRADO GARCÍA
Director General Adjunto de Operación y Patronatos

LIC. IVÁN RUBÉN RÉTIZ MÁRQUEZ
Director General Adjunto Administrativo

AUTORA Y COORDINADORA TÉCNICA

Mtra. Carmen Fernández Cáceres

AUTORES

Dr. Lino Díaz-Barriga Salgado
Dra. Patricia Gómez Martínez
Mtro. Alejandro Sánchez Guerrero
Lic. Rafael Cortés Fuentes
Lic. Silvia Cruz
M. en C. Mónica Miguel Martínez Arroyo
Mtro. Guillermo Martínez Cuevas

REVISIÓN Y ACTUALIZACIÓN DE LA SEGUNDA EDICIÓN:

Lic. Claudia Mejía Fernández
Lic. Vianney Rivera Montealegre

COLABORACIÓN:

Lic. Graciela F. Alpizar Ramírez
Lic. Alma Colin Colin

CORRECCIÓN

Lic. Jeanette Muñoz López

DISEÑO GRÁFICO

Lic. Victor Gerardo Gutiérrez Campos

PRESENTACIÓN

Uno de los mayores retos en materia de adicciones es la prevención, debido a que los factores que convergen en el surgimiento de este problema son complejos y obedecen a múltiples variables. Lo ideal sería contar con “vacunas” como ocurre en algunas áreas de la biomedicina, pero se sabe que si un niño nace en un medio familiar y comunitario donde se le cuida y protege, de inicio tiene más probabilidades de llevar una vida sana y productiva.

En los últimos años, las investigaciones más relevantes en la prevención del uso y abuso de sustancias han delimitado diversas situaciones que colocan al individuo en mayor riesgo de iniciar el contacto con drogas o bien que lo protegen de exponerse a las mismas.

Los factores de riesgo incluyen características biológicas, psicológicas, conductuales, sociales y ambientales, tales como la dinámica familiar, antecedentes de violencia y abuso de sustancias, depresión, estrés, tolerancia hacia el consumo o disponibilidad de sustancias en el lugar de residencia, relaciones interpersonales pobres o conflictivas, etcétera. Mientras mayor sea la exposición de niños y jóvenes a situaciones de riesgo, mayor es la probabilidad de que experimenten con drogas y presenten trastornos conductuales asociados.

Los factores protectores, como los vínculos familiares sólidos, el desempeño escolar exitoso y las aptitudes para afrontar circunstancias de vida adversas, reducen el impacto de los factores de riesgo y contribuyen a evitar el uso de sustancias.

El contenido de esta obra está inscrito en el marco de la prevención con un enfoque que busca incidir en los niños, niñas y adolescentes, para entrenarlos en aptitudes y destrezas que les permitan resistir eficazmente las presiones asociadas al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

La adquisición de habilidades para la vida es un método que se construye alrededor de la equidad de oportunidades de desarrollo, para que los y las jóvenes sean capaces de aplicar el juicio crítico, reconocer situaciones de riesgo, protegerse de ser manipulados por influencias externas, buscar apoyos adecuados y resolver sus problemas de manera favorable.

Este enfoque contribuye también a habilitarlos en el reconocimiento y el manejo de sus emociones y comportamiento, en la toma de decisiones con conocimiento de causa para adquirir patrones de conducta, hábitos y valores positivos.

Desde 1983, la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools), con el propósito de difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas relevantes en la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

Estas habilidades han demostrado ser eficaces, no sólo en la prevención del consumo de drogas, sino en una amplia gama de conductas de riesgo en niños y adolescentes, como la prevención del embarazo precoz e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) –incluyendo al VIH-SIDA–, y la prevención de la violencia, entre otras (Mangrulkar, Whitman y Posner 2001; Organización Panamericana de la Salud

(OPS), 2001). Actualmente existe una amplia evidencia sobre el éxito de los programas escolarizados con un enfoque de habilidades, cuyo objetivo ha sido la prevención del consumo de drogas en niños y adolescentes (Botvin y Griffin, 2007).

Un estudio reciente efectuado en México reveló que la “resistencia a la presión” es una habilidad clave en la prevención del consumo de tabaco, marihuana e inhalables (Pérez, 2012). Los hallazgos de esta investigación concuerdan con múltiples estudios que reportan a la presión como uno de los factores más importantes en el consumo de drogas entre adolescentes (De Vries, *et al.*, 2006; Epstein, *et al.*, 2007; Epstein y Botvin, 2008; Faggiano, *et al.*, 2008).

En la actualidad la tendencia gira en torno a la llamada prevención basada en la evidencia (CSAP, 2000; NIDA, 1997; ADES, 2004; Becoña, 2002). Cada vez se acumulan más pruebas de que la prevención sí funciona; por ejemplo, al incrementar las habilidades parentales mediante la información y la orientación se pueden reducir de manera importante las conductas negativas en los hijos.

En la adolescencia, los padres y madres deben mostrar seguridad para afrontar este periodo de crisis emocional y reforzar con su apoyo las normas y la disciplina, pero sobre todo tendrán que fomentar el acercamiento afectivo.

Asimismo, los factores ambientales como la disponibilidad de drogas, la influencia negativa de los medios de comunicación, los modelos socioculturales permisivos, los conflictos culturales, la discriminación socioeconómica y la falta de ideales sociales básicos, compartidos y aceptados, contribuyen a que el consumo de sustancias se presente cada vez a edades más tempranas.

La televisión y, más recientemente, el Internet se han colocado en un lugar central en el funcionamiento de muchas familias. En el tiempo que niños y jóvenes pasan frente al televisor, aprenden mucho más de lo que nos damos cuenta acerca del mundo y los valores.

Ante este panorama y siempre a la vanguardia, Centros de Integración Juvenil, A. C. ha desarrollado este texto titulado *Habilidades para la vida*, con el objetivo de que los padres y los maestros cuenten con una herramienta para enseñar a tomar decisiones, resolver problemas, pensar en forma creativa y crítica, comunicarse con claridad, establecer y mantener buenas relaciones interpersonales, identificar y controlar las emociones, manejar la tensión y el estrés, al tiempo que se refuerzan valores universales que construyen positivamente la personalidad y los proyectos de vida.

Dichas habilidades están contenidas en este libro, escrito de manera sencilla por especialistas para que sea accesible a todos. En cada capítulo se explica el tema y se incluyen ejercicios para facilitar el aprendizaje. El objetivo es que se revise en círculos de lectura como otras obras que lo preceden, ya que se ha probado el éxito de estos mecanismos preventivos.

La experiencia nos motiva para redoblar esfuerzos en la lucha contra las adicciones. Esta obra es una herramienta más que ponemos a la disposición de padres, madres y docentes con la convicción de que no hay mejor arma para prevenir el uso y abuso de sustancias que la información veraz y la educación oportuna.

Mtra. Carmen Fernández Cáceres
Directora General

ÍNDICE

	Página
Introducción	1
Capítulo 1. Manejo de emociones y estrés	7
¿Por qué es importante promover habilidades para el reconocimiento y el manejo de emociones desde la infancia?.....	10
¿Qué son las emociones?.....	13
Reconocimiento de emociones.....	14
Regulación emocional.....	24
Ponerse en el lugar del otro.....	27
Ante las tensiones y el estrés: Aprender a relajarnos.....	28
Capítulo 2. Autoestima	47
Autoconocimiento: Reconocerse a uno mismo.....	50
La autoestima paso a paso.....	55
Capítulo 3. Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas	69
Pensamiento creativo: Construir el mundo.....	71
Pensamiento crítico: Analizar y decidir.....	87
Solución de problemas y conflictos: Aprender a resolver.....	100
Capítulo 4. Aprender a tomar decisiones	107
Tomar decisiones: ¿Cuál es la mejor opción?.....	109
Comunicación asertiva: Hablemos claro.....	119
Adolescentes y su relación con otras personas.....	128
Glosario	151
Bibliografía	154

INTRODUCCIÓN

Los países de América Latina registrarán en los próximos años un aumento considerable en su población adolescente, situación que demanda la atención de sus necesidades específicas de salud.

Diversos estudios han demostrado que en esta etapa de la vida hay una asociación entre la vulnerabilidad y el desarrollo de problemas relacionados con la salud pública, entre ellos, el consumo de drogas, la violencia y las prácticas sexuales de riesgo.

Estas problemáticas hacen evidente la utilidad de instrumentar estrategias específicas que favorezcan el desarrollo de la salud integral de los adolescentes.

Centros de Integración Juvenil cuya población prioritaria son adolescentes de 10 a 18 años, propone el uso de este libro para desarrollar y fortalecer habilidades para la vida, como “manejo de emociones y estrés”, “autoestima”, “creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas” y “toma de decisiones”, las cuales se proponen a partir de la experiencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

La necesidad de desarrollar estas habilidades se justifica por la relación estrecha que existe entre las emociones, el pensamiento, la autoestima, la toma de decisiones, el comportamiento humano y valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la honestidad y la responsabilidad.

Las emociones nacen de forma paralela a las acciones; es decir, surgen en un proceso en el que la emoción tiene un efecto directo en el pensamiento crítico, previo a una conducta. Ante esto, una acción positiva puede ser considerada como el resultado de un pensamiento precedido por emociones del mismo tipo. Por ejemplo, cuando un adolescente ha logrado reconocer y manejar sus emociones, tiene la posibilidad de desarrollar un pensamiento

crítico y de fortalecer su autoestima, aspectos que le ayudarán a tomar decisiones asertivas, como evitar el consumo de drogas, la violencia y las prácticas sexuales de riesgo.

El reconocimiento y el manejo de las emociones en los seres humanos son importantes por su impacto directo en la adquisición de valores; la sensibilidad para identificarlos, reconocerlos y ponerlos en práctica, depende del sentido personal que se les atribuya.

Los valores se aprenden estimándolos, interiorizándolos y dándoles la importancia que en realidad tienen en la vida personal de cada hombre o mujer; esto se consigue una vez que llegamos a conocernos, conforme identificamos y regulamos las propias emociones, y se van formando habilidades empáticas, es decir, aquéllas que reconocen y entienden las particularidades del otro.

La autoestima es otro valor que se promueve en este libro, ya que su adecuado fortalecimiento permite tener seguridad en las capacidades personales y brinda las herramientas necesarias para la toma de decisiones.

El desarrollo de habilidades sociales, a partir de valores, es esencial sobre todo en la infancia y la etapa adolescente, porque en esta última, se deben tomar decisiones, se establecen relaciones de amistad y de noviazgo, y se elige el oficio o la carrera profesional, se trata, pues, de la época en que los y las jóvenes se preparan para establecer su proyecto de vida.

Educar en valores significa encontrar espacios de reflexión tanto individual como colectiva, para que desde temprana edad, los hombres y las mujeres sean capaces de elaborar de forma racional y autónoma, principios que les permitan enfrentarse críticamente a la realidad y desarrollar todas las potencialidades humanas, es decir, no sólo conocimientos lógico-matemáticos, sino también habilidades, capacidades, sentimientos y valores.

Los criterios para darle valor a algo han variado a través de los tiempos, y han pasado desde los estéticos, hasta los éticos.

El significado cultural que se atribuye a los valores es precisamente uno de los factores que influyen para diferenciar los tradicionales –aquéllos que guiaron en el pasado, generalmente referidos a costumbres o principios religiosos–, de los actuales, compartidos por hombres y mujeres de los diferentes grupos que conforman una sociedad.

La práctica de valores desarrolla lo mejor de la esencia humana, mientras que el contravalor la despoja de esas cualidades. Desde el punto de vista socio-educativo, los valores son considerados referentes, pautas que orientan el comportamiento hacia la transformación social y la realización de la persona.

El proceso de valoración del ser humano incluye una compleja serie de condiciones intelectuales y afectivas que suponen: la toma de decisiones, la estimación y la actuación. Las personas valoran al preferir, al estimar, al elegir una cosa en lugar de otra, al formular metas y propósitos personales. Las valoraciones se expresan mediante creencias, intereses, sentimientos, convicciones, actitudes, juicios de valor y acciones. Desde el punto de vista ético, la importancia de este proceso deriva de su fuerza orientadora.

No existe ordenación deseable o clasificación única de los valores; las jerarquías son cambiantes, fluctúan de acuerdo con el contexto y grupo social, por ejemplo, existen: a) valores de lo agradable y desagradable, b) valores vitales, c) espirituales, d) de conocimiento puro de la verdad, e) religiosos, f) instrumentales o relacionados con modos de conducta (morales), y g) terminales o referidos a estados deseables de existencia (paz, libertad, felicidad, bien común), entre otras clasificaciones.

Este libro, además de promover el desarrollo de habilidades sociales, busca fomentar valores de convivencia, con la finalidad de participar en un auténtico proceso de desarrollo y construcción personal.

Favorecer la educación en habilidades y valores es formar, desde las primeras etapas de la vida, mujeres y hombres que sepan tomar decisiones y asumir responsabilidades que impulsen

su desarrollo integral y que, a la vez, se inserten en el proceso de construcción de una sociedad en la que el respeto y la solidaridad guíen las relaciones humanas.

El fomento de valores ofrece la posibilidad de educar sujetos con una mayor conciencia social, lo que los dotará con habilidades para enfrentar problemas individuales y sociales.

Así, valor es la cualidad por la que una persona o cosa merece ser apreciada; es un concepto ideado y elaborado por cada persona, para entender, codificar y representar al mundo.

La educación en valores tiene que ver con el aprender a ser y el aprender a convivir, no como una disciplina independiente de los contenidos o las habilidades, sino como parte integral de cada persona.

Los objetivos fundamentales de la promoción de valores y habilidades en este libro son que los y las adolescentes:

- Desarrollen estructuras universales de juicio y guíen su razonamiento por las ideas de justicia y responsabilidad.
- Aprendan a comunicarse adecuadamente, con la finalidad de que sean capaces de respetar la opinión de los otros y logren alcanzar acuerdos justos ante las diferentes situaciones o problemas que se presentan en la adolescencia y a lo largo de la vida.
- Cuenten con elementos para la construcción de una imagen de sí mismos y del tipo de vida que quieren llevar de acuerdo con sus valores personales.
- Fomenten las capacidades y adquieran los conocimientos necesarios para el diálogo crítico y creativo apegado a la realidad.
- Adquieran las habilidades necesarias para que juicio y acción sean coherentes.
- Reconozcan y asimilen las diferentes posturas y respeten los derechos de los demás.
- Comprendan, respeten y construyan normas de convivencia colectiva.

Los valores se consideran también normas de conducta y actitudes según las cuales se comportan los miembros de una sociedad. Son coherentes con lo contemplado como correcto y se constituyen en guía para la forma de ser y sentir.

Cada uno de los capítulos incluye técnicas y sugerencias de uso individual y grupal, como propuestas para el afrontamiento de situaciones de violencia, oferta de drogas y conductas de riesgo; sin embargo, pueden ponerse en práctica ante cualquier evento de la vida.

Este libro está diseñado para apoyar la tarea tanto de padres y madres de familia, como de profesores, y considera la importancia que estas figuras tienen ante los adolescentes a su cargo. La obra apunala el aprendizaje y refuerza habilidades que promueven estilos de vida saludable, conforme a contenidos sencillos y prácticos.

En el capítulo 1, “Manejo de emociones y estrés”, se expone la importancia de desarrollar esta habilidad entre los jóvenes, para identificar y regular emociones; además, se brindan elementos para el reconocimiento de situaciones estresantes y sus efectos en la vida cotidiana.

En el capítulo 2, “Autoestima”, se presenta un panorama general de los aspectos que definen y promueven el desarrollo adecuado del amor propio, desde la infancia hasta la adolescencia.

En el capítulo 3, “Creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas”, se expone la importancia de que los jóvenes desarrollen esta capacidad para enfrentar situaciones difíciles de forma constructiva. A través del pensamiento creativo se pueden analizar mejor posibles soluciones ante diferentes situaciones. Por otra parte el fortalecimiento del pensamiento crítico, a partir de la promoción de valores de convivencia, ayuda a reconocer modelos de conducta adecuados.

El capítulo 4, “Aprender a tomar decisiones”, expone brevemente la importancia de desarrollar esta capacidad entre los jóvenes para hacer frente a situaciones difíciles y de riesgo. A través del fortalecimiento de la comunicación asertiva, se brindan

herramientas para la negociación y el desarrollo de relaciones interpersonales y empáticas, así como de técnicas para el rechazo al consumo de drogas.

Los capítulos proponen una metodología de trabajo conforme a ejercicios dirigidos, con técnicas de aprendizaje individual y grupal, que promueven la crítica constructiva y el modelado de las habilidades por pares y adultos.

A primera vista el título de este libro, *Habilidades para la vida*, pudiera remitir al aprendizaje de algún oficio o a la adquisición de ciertos conocimientos técnicos, porque la mayoría de nosotros damos por sentado que “sabemos” vivir. Sin embargo, si meditamos un poco más en ello, normalmente admitimos que hay que aprender a vivir y, cuando tenemos hijos, que debemos enseñar a vivir. Surge entonces la pregunta: ¿quién enseña a los padres a enseñar? Esta obra ha sido diseñada para contribuir a responder esa inquietud.

En el hogar y la escuela es donde se forman los niños, niñas y jóvenes que hoy en día, por el estilo de vida moderno, están expuestos a numerosos peligros, entre ellos, quizás el más preocupante es el de las drogas. De ahí que padres y maestros estén cada vez más interesados en dotar a los adolescentes con herramientas que les permitan decidir cómo vivir, ejercer control sobre su comportamiento y reforzar los valores universales.

Centros de Integración Juvenil, A. C. –institución con más de 40 años de experiencia en la prevención, el tratamiento y la investigación en adicciones–, a través del trabajo comunitario que realiza en todo el país con sus publicaciones *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas*, *Drogas, las 100 preguntas más frecuentes*, *Mujer y drogas* y *Niños, adolescentes y adicciones*, tiene la oportunidad de conocer las preocupaciones de los padres, madres y docentes que acuden a los círculos de lectura donde se revisan estos libros, para luego incorporarlas en materiales preparados por especialistas en ciencias de la conducta, a fin de dar respuesta a estas necesidades reales de conocimientos específicos.

En los cuatro capítulos de esta obra se tratan temas de gran importancia como manejo de emociones y estrés, autoestima, creatividad y pensamiento crítico para la solución de problemas y aprendizaje para la toma de decisiones. Todas estas habilidades que se explican en su parte teórica, pero que, además, incluyen ejercicios, promueven la formación de individuos capaces de discernir y decidirse por estilos de vida más saludables y útiles para poder resistir con éxito la presión de consumir drogas.

www.gob.mx/salud/cij

www.cij.org.mx

cij@cij.gob.mx

