

Como desarrollar mis habilidades personales

¿Cuáles son esas habilidades para la vida?

El ser humano, a medida que crece física y psico-socialmente, adquiere numerosas y variadas habilidades para enfrentar y superar situaciones rutinarias y extraordinarias en la vida; a continuación mencionamos algunas de esas habilidades:

- 1 Conocerse a uno mismo.
- 2 Desarrollar la creatividad.
- 3 Desarrollar el sentido del humor.
- 4 Manejar las emociones.
- 5 Manejar las tensiones.
- 6 Establecer y mantener relaciones interpersonales.
- 7 Establecer empatía.
- 8 Resolver problemas.
- 9 Tomar decisiones.
- 10 Comunicarse asertiva o efectivamente.
- 11 Resistirse a los vicios y al uso de las drogas.

Este tema no es fácil para todos nosotros(as) , porque cada habilidad requeriría de una sesión de trabajo y tal vez más. Tú y tus amigos(as) pueden utilizar la creatividad y diseñar o inventar actividades para practicar todas estas habilidades.

1. Conocerse a uno mismo

Tiene que ver con el conocimiento y la aceptación que tenemos tanto de nuestras fortalezas y cosas positivas como de nuestras debilidades y limitaciones ¿Por qué es importante?

1. Si conocemos nuestras fortalezas, sabremos qué podemos ofrecer y en qué podemos desempeñarnos bien.
2. Si conocemos nuestras debilidades, sabremos en qué situaciones no nos conviene participar, sino prepararnos mejor. Nos ayuda a prevenir o a evitar cometer errores.
3. Aceptar nuestras limitaciones no es sencillo y puede ser doloroso o frustrante, pero es necesario para superarnos.

2. Desarrollar la creatividad y el sentido del humor

La creatividad es la habilidad de inventar y generar nuevas ideas y nuevas soluciones para problemas. Las personas creativas tienen la capacidad de pensar en forma diferente, dejando ideas tradicionales y creando nuevas ideas que muchas veces pueden ser sorprendentes.

Siempre se asocia la creatividad con el arte: dibujar, pintar, bailar, hacer música, una escultura, una fotografía, una poesía, una película y otros. Pero no solo los artistas son creativos. Todos nacemos con la capacidad de crear. La creatividad puede estar presente en nuestro diario vivir: en la escuela, el trabajo, la familia, con los amigos y con la pareja. Solo que a medida que nos hacemos "grandes", cada vez inventamos menos y copiamos más. La mayoría de las sociedades no acepta la diferencia, más bien alienta a las personas para que se vistan iguales (moda), escuchen la misma música. De esta forma, se pierde buena parte de la creatividad de las personas de una comunidad.

"Aprovecha la adolescencia para inventar, crear, tener nuevas ideas y así divertirse".

3. DESARROLLAR EL SENTIDO DEL HUMOR

Esta habilidad es fundamental, porque nos permite disfrutar de la vida en casi cualquier situación que nos encontremos.

El sentido del humor nos ayuda a relajarnos en circunstancias difíciles y hasta a reírnos con los demás de nuestros defectos, limitaciones o problemas; esto baja la tensión de todos y permite un espacio para reflexionar sobre otras salidas a los conflictos. No es reírse de las desgracias; es una actitud positiva ante las experiencias de la vida, aun de las más difíciles.

4. Manejar las emociones y tensiones

Esta habilidad puede ser difícil de adquirir, puesto que desde niños y niñas hemos aprendido a expresarnos de una manera determinada.

Es importante tener claro que todas las emociones son naturales, aun las extremas como la ira o la alegría. La clave está en aprender a manejarlas tratando de no hacernos daño ni de dañar a otros u otras.

Trata de identificar la emoción y piensa por qué te sientes así: alegre, enojado, triste. Por ejemplo, si te estás enojando, no actúes de inmediato, puedes ir a caminar por el barrio o la colonia, ir a buscar a un amigo o amiga, encerrarte en tu cuarto, y espera a que te pase el enojo.

Reflexiona bien sobre la situación, busca diferentes alternativas y enfrenta el problema cuando sientas que estás preparada o preparado.

5. MANEJAR TENSIONES

Las tensiones son parte de nuestra vida desde que somos niños hasta que somos ancianos, y la adolescencia no es la excepción. Tenemos muchas tensiones en la familia, en la escuela, en el trabajo, con los y las amigas, con la pareja, etc.

La habilidad para manejar las tensiones nos ayuda a estar más saludable y a disfrutar mejor de la vida. Esto implica:

1. Reconocer cuáles son nuestras tensiones y qué las provoca. Por ejemplo, puedo saber que la tensión es familiar, pero lo que me la provoca no es toda la familia, sino que mis padres porque no toleran que yo no piense cómo ellos y, tal vez, yo no tolero que ellos no piensen igual que yo.
2. Una vez reconocido esto, es importante analizar distintas alternativas que puedan ayudar a enfrentar la situación.
3. Si sientes que no puedes con toda la tensión, es necesario solicitar ayuda de la familia, de los o las amigas o de un/una profesional. El reconocer que se necesita ayuda y pedirla es parte de esta habilidad tan importante, pues la tensión puede dañarnos mucho.

6. Establecer y mantener buenas relaciones entre las personas

Las relaciones con las personas de todas las edades nos ayudan a crecer emocionalmente, pues con otros compartimos amor, amistad, experiencias, risa, llanto, enojo, felicidad, intimidad, y todas las emociones que se te ocurran.

Así es necesario hacer amistades pero más importante aún es mantenerlas. Si desarrollamos esta habilidad, nunca sentiremos soledad, siempre tendremos a alguien con quien compartir. Para mantener las relaciones, es importante tener presente que:

1. Hay que dar afecto, hacer muchos amigos y amigas, ser sinceros y mantener el interés por las otras personas.
2. No esperar a que estén pendientes de tus necesidades; te corresponde a ti prestar atención a tu familia y amigos.
3. Nadie es perfecto, si no lo eres y esperas que te acepten tal como eres, también tienes que aprender a aceptar a los demás con sus virtudes y defectos. Así como ellos o ellas pueden ayudarte a superar tus errores y dificultades, también tú puedes ayudar con los problemas de los demás.

7. MANTENER EMPATÍA

La empatía es la habilidad de ubicarnos en el lugar de los demás de acuerdo a su historia y forma de ser; es tratar de entender por qué actúan de esa manera y cómo se siente la otra persona. Para esto es importante:

1. No juzgar.
2. Aceptar que la otra persona es diferente.
3. Compartir lo que tenemos. Si la otra persona lo necesita, ser solidario.
4. Acompañar a la otra persona en los buenos momentos y en los difíciles.

8. Resolver problemas

Como adolescentes, tenemos problemas al igual que todas las demás personas. Los problemas son situaciones de la vida cotidiana o de todos los días. La capacidad de enfrentar los conflictos o dificultades de una manera constructiva requiere cierta habilidad, es decir, como parte de nuestra vida y no como desgracias "personales" que no tienen solución. Como ves, está relacionada con la habilidad para tomar decisiones y se actúa de la misma manera.

La solución adecuada a un problema incluye pensar sobre las diferentes alternativas de solución y sus consecuencias. Esto nos ayuda a encontrar la mejor solución posible.

1. Los problemas no siempre se resuelven de forma inmediata, hay que aprender a esperar.
2. Existen situaciones que nos producen mucho dolor y nos deprimimos. Por ejemplo, cuando perdemos a alguien que amamos o algo que queríamos mucho.
3. Las cosas no siempre se resuelven como planeamos, pero tenemos que seguir adelante.

Mi proyecto de vida

Es el camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos con base a nuestra realidad.

Para elaborar mi proyecto de vida tengo que seguir varios pasos, y no podré avanzar sin antes haber terminado el ,paso anterior.

Veamos cuáles son:

PASO 1.

Tengo que revisar quién y cómo soy, será mi punto de partida, es un diagnóstico, que me permitirá evaluar cada paso que dé. Para esto debes utilizar conocida, se llama FODA. A continuación la vamos a poner en práctica, esta técnica.

Antes de iniciar "mi proyecto" haré mi diagnóstico personal, recordaré quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo. Llenaré los espacios que hay debajo de cada palabra:

Son las características positivas que tengo y que sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.

Es todo el apoyo externo que recibo y que me sirve para facilitar o impulsar cualquier meta que quiero lograr.

Son las características personales, que impiden, obstaculizan o bloquean cualquier meta que quiera lograr.

Son las condiciones externas, que impiden, obstaculizan o bloquean la meta que quiero lograr.

Visión personal

Debo soñar, pensar cómo me gustaría ser en el futuro, a 10, 15 ó 20 años. Para ayudarme a construir mi "VISIÓN PERSONAL", puedo contestar las siguientes preguntas:

Ocupación

- ¿Dónde viviré, cómo viviré?
- ¿Casado(a), acompañado(a), soltero(a)?
- ¿Qué bienes poseeré?
- ¿Cuáles serán mis logros?
- ¿Qué tipo de pareja deseo?
- ¿Tendré hijos e hijas o no?
- ¿Con cuántos hijos e hijas?
- O ¡sin tenerlos aún!

... Pienso y agrego cualquier otro aspecto que me ayude a ver cómo seré cuando tenga 30 años. SINO LO ESCRIBO PUEDO DIBUJAR O HACER ALGO QUE REPRESENTA ESE MOMENTO.

9. Misión personal

Cuando tenga clara mi "Visión Personal", pensaré cómo puedo hacer realidad esa visión, cuál será el camino que deberé seguir y a eso le llamaré "Misión Personal".

Ya tengo una "Visión Personal", pero, una visión sin acción es un sueño y en sueño se queda.

No puedo quedarme sólo con una visión, necesito una misión que cumplir, ese es el tercer paso "Trazarme una Misión", debes apoyarte en la siguiente guía:

- ¿Cómo me prepararé para el futuro?
- ¿Tendré una formación profesional u ocupacional?
- ¿Cómo tomaré las decisiones en mi vida?
- ¿Cómo viviré mi vida sexual y mi capacidad reproductiva?
- ¿Qué haré para tener una salud integral?
- ¿Qué debo hacer para lograr mi visión...? Tener clara la Misión.

Ahora que has respondido las preguntas anteriores, escribe en 5 líneas cuál será tu misión.

10. Metas concretas

Una misión personal puede ser inmediata y mediata, todo dependerá de lo que quiero lograr en la vida y lo que tengo, por eso es necesario tener claro el camino que se va a recorrer y las metas concretas en cada parte del camino.

Tengo una visión de mi futuro y una misión que realizar, para hacer de ese sueño una realidad, es necesario que me proponga algunas metas. Veamos:

1 "Rosa tiene como meta graduarse de Ingeniería Industrial"
Para lograr un bienestar intelectual, mi meta será...

2 "Ana y Oscar, una pareja de casados, tiene como meta, mantener una relación estable basada en el respeto, la responsabilidad y el trato digno, sin abusos."

Parta lograr un bienestar emocional, mi meta será...

3 "Raquel y Jaime piensan que es necesario posponer el inicio de las relaciones sexo-coitales para evitar cualquier enfermedad y prevenir un embarazo no deseado"

Para lograr un bienestar físico, mi meta será...

4 "Juan tiene como meta casarse y tener 2 hijos cuando haya finalizado su profesión".

Para lograr un bienestar social, mi meta será...

5 "Inés tiene como meta la formación permanente, que le permita acceder a la información que necesite en cada etapa de su desarrollo".

Para lograr un bienestar intelectual, mi meta será...

Cada vez que tome una decisión en mi vida trataré de recordar estas metas, para ver hecha realidad mi visión.

TAREA PERSONAL

En principio tengo 5 metas claras y concretas, puedo ponerme más, lo importante es que ahora veré qué actividades y con qué recursos cuento para lograrlas.

Pero también debo anotar cada cuánto tiempo revisaré si estoy en el camino correcto para alcanzar esas metas. Quizá no siempre las cosas salgan como espero, pero lucharé con mucho esfuerzo y esperanza para lograrlo.

11. Las drogas

ALCOHOL.

¿Es malo tomar bebidas alcohólicas? Realmente, ¿causa daño? Es malo solo para mí y ¿no para los adultos?, ¿Por qué mis padres algunas veces toman y a mi no me dejan?

Muchos jóvenes se hacen estas preguntas al ver que muchas personas toman y a ellos se lo prohíben.

Otros se responden a sí mismo "Bueno, si otros lo hacen por qué yo no" Sin embargo a pesar de lo divertido que nos parezca el alcohol, no es algo para tomar a broma.

Muchos jóvenes prueban su primer trago a escondidas de sus padres o en una fiesta para agarrar valor y salir a bailar. La presencia del alcohol en fiestas, cumpleaños, velorios, casamientos, graduaciones, etc. ha hecho que no sea considerado como droga, sin embargo ha matado más gente, enviado más víctimas a hospitales, provocando más arrestos y separado más matrimonios que todas las otras drogas juntas.

El alcohol es un calmante, no un estimulante. La aparente sensación de bienestar disminuye la ansiedad, las personas se sienten tranquilas, menos inquietas y preocupadas. Después de unas horas el nivel de ansiedad y nervios vuelve pero a un nivel más alto que el anterior. Si se toma otro trago el nivel de ansiedad vuelve a bajar pero lógicamente con el paso del tiempo volverá a aumentar provocándose después un nivel de intoxicación o goma con los conocidos malestares: vómitos, dolor de cabeza, deshidratación, etc. Lo cual no lo cura ni el café, la sopa de mondongo o las duchas, etc. porque la borrachera sólo la quita el paso del tiempo.

La forma más fácil de llegar al alcoholismo es aceptar todos los tragos y cervezas que nos ofrecen. Todos los alcohólicos que vemos tirados en las calles fueron alguna vez jóvenes

sanos como ustedes, quienes pensaron ¿Yo "bolo cunetero"? ¡nunca! si yo solo cerveza tomo y de vez en cuando. La verdad es que poco a poco las personas se van adaptando al alcohol y después hasta falta les hace, ya están desarrollando lo que se llama adicción.

El uso prolongado del alcohol causa daños en los huesos. Los alcohólicos tienen más caídas y quebraduras porque sus huesos se han vuelto más frágiles. En el hígado, produciéndose la conocida cirrosis e hinchazón; inflamación del páncreas; Infecciones al reducirse la resistencia a las enfermedades; degeneración y mal funcionamiento de las glándulas sexuales.

Los que toman porque se creen muy machos, terminan al final con impotencia, lo cual muchas veces le lleva a echarle la culpa a la esposa (celos) y la acusa de que anda con otro. (Aunque la verdad es que son ellos los que ya no pueden tener erecciones)

En las mujeres. Se ha comprobado que el alcohol pasa al feto a través de la placenta, con lo cual los recién nacidos nacen con bajo peso, anormalidades físicas, retardo mental, problemas de comportamiento, etc.

El uso del alcohol por adolescentes puede ocasionar problemas especiales:

- Si uno de los padres es alcohólico se corre mayor peligro de hacerse alcohólico en menor tiempo, pues puede "engancharse" más rápido. Muchos adolescentes creen que ellos son mejores que otros porque aguantan tomar más. (Lo que comúnmente llaman "ladrillo seco"). Sin embargo el nivel de tolerancia (el aguantar cada vez más) también les llevará a corto plazo hacia el alcoholismo.
- Además a las muchachas no les gusta salir con muchachos que toman porque tienen mal aliento, se vuelven abusivos y busca pleitos y a los muchachos no les gustan las muchachas que toman porque muchas veces hacen el ridículo, les parecen menos atractivas y sólo sirven para divertirse no para "algo serio". El uso del alcohol por adolescentes puede ocasionar algunos problemas:

De la conducta:

Sin mucha experiencia con el alcohol es difícil para los adolescentes conocer sus propios límites y debido a que son menos maduros que los adultos, es más probable que pierdan el control de sí mismos si están ebrios.

Físicos:

Precisamente cuando los adolescentes están llegando a la madurez física, el alcohol puede deteriorar los reflejos y dañar la resistencia a infecciones. Adolescentes más pequeños y con menor peso que los adultos son más sensibles al alcohol.

Emocionales:

Fuertes sentimientos incomprensibles son muy normales entre los adolescentes. La tensión también es común. El abuso del alcohol puede obstruir soluciones reales a estos sentimientos y puede interrumpir el desarrollo emocional.

Sexuales:

Todo adolescente tiene que acostumbrarse a una identidad adulta y aprender a tomar decisiones adultas con relación a asuntos sexuales. En muchos casos el alcohol bloquea el discernimiento. Sentimientos dolorosos, embarazos no deseados, y matrimonios apresurados pueden resultar.

Académicos:

Tareas y clases perdidas y una falta de motivación y concentración pueden conducir a problemas en la escuela. La tasa de deserción es más alta para adolescentes que abusan del alcohol

Legales:

La conducta ebria puede resultar en antecedentes de delincuencia. El uso del alcohol es un factor determinante en un alto porcentaje de delitos. Hay adolescentes que usan el alcohol para adquirir el "valor" que necesitan para cometer actos violentos o deshonestos que no cometerían si estuvieran sobrios. Además usted debe saber que el uso la tendencia de alcohol es ilegal si usted es menor de edad.

TABACO:

Considerado como estimulante, es una droga que causa dependencia.

Las razones para su uso varían desde hacerlo por curiosidad hasta para relajar los nervios. Muchos jóvenes se inician en el uso del tabaco porque otros jóvenes se lo recomiendan en una fiesta para calmar los nervios y poder sacar a alguien a bailar o cuando están esperando que pase su novia. Otros porque en su casa sus padres fuman, en la TV. lo presentan como algo agradable y que da "cache". Sin embargo esta manera de controlar los nervios y de aparentar status cobra su precio ya que produce daños en el:

- a) Aparato respiratorio: irritación de la garganta, reducción de la capacidad respiratoria (se cansan más rápido). Uso prolongado puede desarrollar cáncer.
- b) Sistema nervioso: Irritabilidad, nerviosismo, disminución de la memoria y de la capacidad de atención.
- c) Mal aliento, dientes amarillos, sarro. A ustedes les gustaría que los besara alguien con mal aliento, y dientes amarillos? Muchos dicen que besar a un fumador es como besar a un cenicero.

El hábito de fumar es muy difícil de dejar ya que el tabaco causa dependencia física y psicológica. Muchos intentan dejarlo pero no pueden debido a que la abstinencia del mismo causa irritabilidad, insomnio, ansiedad, temblores.

También las personas que no fuman son víctimas del humo del tabaco, corriendo el riesgo de sufrir los daños mencionados anteriormente y más aún se ha encontrado nicotina en la leche de madres lactantes que no fuman.

Algunos componentes químicos encontrados en el humo del tabaco también se encuentran en otros compuestos. Eje. Monóxido de carbono como el humo negro que expelen algunos carros y buses. A nadie le gustaría ir detrás de un bus oliendo el humo. ¿Verdad?.