



ACPUA

AGENCIA DE CALIDAD Y PROSPECTIVA
UNIVERSITARIA DE ARAGÓN

GENERACIÓN DE CALIDAD. DISEÑA TUS “ME GUSTA” Y SÉ FELIZ

M.ª Belén Serrano Valenzuela



Generación de calidad. Diseña tus “me gusta” y sé feliz

M.^a BELÉN SERRANO VALENZUELA

Doctora en Educación por la Universidad de Zaragoza
Psicóloga por la Universidad Complutense de Madrid
Técnica de Calidad e Internacionalización de ACPUA

El criterio 3.4 de los Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG) establece para las Agencias la realización de análisis temáticos recogiendo su estándar lo siguiente: «Las Agencias deben publicar con regularidad informes que describan y analicen las conclusiones generales de sus actividades de aseguramiento externo de la calidad».

© Autora: M.^a Belén Serrano Valenzuela
© Edita: ACPUA – Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón
(Gobierno de Aragón)
Avda. de Ranillas n.º 5D, 1ª Planta
50018 Zaragoza
www.acpuaragon.es

Diseño y maquetación: Equipo técnico de la ACPUA.
ISBN: 978-84-09-63180-3
Primera edición: Zaragoza, octubre de 2024

Las referencias contenidas en esta publicación referidas al género masculino se entenderán referidas a su correspondiente femenino.



Índice	
Portada	8
Presentación	9
Prólogo	11
Introducción	13
PARTE I: DESARROLLO MI ESTRATEGIA PERSONAL	15
Creo mi vida con calidad	18
Diseño de calidad 1	24
Pongo en marcha mi proyecto	26
1 ¿Cómo soy? Mis recursos personales	29
2 ¿Con quién y cómo me relaciono? Mis recursos sociales	33
3 ¿A qué me dedico? Las actividades que realizo	37
Diseño de calidad 2	41
PARTE II: APRENDO A SER FELIZ	43
Análisis lo que me ocurre	44
1 Lo que pienso	49
No controlo mis pensamientos negativos	50
EN POSITIVO	52
Aprendo a tener autoestima	53
Consejos para afrontar la depresión	58
Diseño de calidad 3	64
2 Lo que siento	66
No controlo mi ansiedad	67
EN POSITIVO	72
Aprendo a respirar y a relajarme	73
Consejos para buscar apoyo	76
Diseño de calidad 4	81
3 Lo que hago	83
No controlo mis acciones	85
EN POSITIVO	90
Aprendo habilidades sociales	91
Consejos para mejorar mi comunicación asertiva	95
Diseño de calidad 5	100
PARTE III: GENERACIÓN DE CALIDAD	102
Test de calidad personal	103

Soluciones al test	104
El termómetro de la satisfacción	106
Renuevo mi estrategia personal: el gráfico VIpVle	108
Liderazgo+	111
El valor de ser coherentes	113
Modifica tus hábitos	118
Ideas para mostrar un comportamiento ciudadano	122
Diseño de calidad 6	125
¿Cuándo es necesario solicitar ayuda profesional?	128
Poesías para expresar el alma	132
Tu cuaderno personal	135
Agradecimientos	137
Contraportada	138



Serie «La ACPUA aprende» XII

Dedicado a
Francesco Ferrati, Clara Serrano y Sofia McMahon
(mis ahijados),
y a todos aquellos jóvenes que, con su vida,
deciden dejar el mundo un poco mejor de cómo lo encontraron.

Portada

M.^a Belén Serrano Valenzuela es psicóloga y doctora en Educación, además de profesora y monitora de tiempo libre.

Tras sus vivencias como voluntaria internacional en diferentes países (Irlanda del Norte, Estados Unidos y Bolivia) y su experiencia laboral en el ámbito de la salud mental y la discapacidad, ha trabajado como psicóloga en el Gobierno de Aragón durante más de 20 años, gestionando proyectos juveniles, educativos, de voluntariado y de participación ciudadana.

Su interés por la educación saludable y la gestión de la participación como prevención primaria de trastornos de salud mental, ha sido siempre su motivación. De ahí, surge su implicación en la divulgación educativa a través de blogs, revistas y publicaciones.

Gobierno de Aragón editó su primer libro “Guía educativa para padres y madres” en 2006 que fue comercializado por 3ooks Editorial en 2010. Tras su investigación sobre el aprendizaje de valores por los jóvenes que participan en programas de educación no formal (publicada su tesis en 2018 por la Universidad de Zaragoza), editorial Certeza editó su tercer libro “Lo que meto en mi mochila: descubriendo la educación no formal, una aproximación desde la psicología” en 2019.

Tenéis en vuestras manos su nuevo reto, **Generación de calidad. Diseña tus “me gusta” y sé feliz.**



Presentación

La Agencia de Calidad y Prospectiva Universitaria de Aragón (ACPUA) es, desde 2005, la Agencia de Aragón que vela por garantizar y promover la calidad del sistema universitario de Aragón. Para ello, esta entidad de derecho público realiza tareas técnicas de evaluación, certificación y acreditación; una actividad que se complementa con labores de estudio, prospectiva y promoción de una cultura de calidad de la enseñanza superior en Aragón.

Por ello, la Agencia edita monográficos divulgativos de interés para la comunidad universitaria a través de su colección de publicaciones “La ACPUA aprende”. Esta nueva edición se argumenta en torno a dos aspectos. Por un lado, las funciones que desarrolla la Agencia en relación con su compromiso con el estudiantado y, por otro lado, las necesidades detectadas en los últimos estudios y planes de salud mental juvenil.

En primer lugar, la ACPUA desarrolla, desde 2014, acciones de apoyo al estudiantado con su Programa ACPUA+Estudiantes¹. En este sentido, se interesó en el año 2022 por conocer el estado emocional de la juventud universitaria tras la pandemia. A través de una encuesta y cuatro grupos de trabajo presenciales evaluó estas tres dimensiones: aprendizaje y docencia, comunicación con el profesorado y estado emocional antes y después de la pandemia. Se detectaron algunas orientaciones para paliar las necesidades socioafectivas como el impulso de una mayor oferta de actividades extra-académicas (tanto presenciales como a distancia), la potenciación de los servicios de atención psicológica en las universidades y la mejora de la empatía mejorando el conocimiento de la comunidad universitaria sobre salud mental.

En segundo lugar, según un estudio reciente del Ministerio de Universidades², se detecta que más del 50% del estudiantado universitario en España percibió la necesidad de apoyo psicológico durante el pasado cuatrimestre. Además, la nueva Ley de Universidades señala como un derecho del estudiantado el asesoramiento para el cuidado de la salud mental y emocional.

En Aragón, se ofrecen servicios de asistencia psicológica en el Sistema Universitario de Aragón; sin embargo, se detecta como recurso insuficiente, alertando sobre la necesidad de prevenir y promover la salud psicológica de todos los usuarios previstos que, en nuestro caso, ascendería a más de 20.000 personas. Si atendemos a las líneas estratégicas del Plan de Salud Mental de Aragón³ vigente, observamos la importancia de la prevención y de la existencia de recursos informativos para formar a la ciudadanía en esta materia.

Debido a estas dos argumentaciones e inmersos en nuestro proceso interno de planificación estratégica para los próximos cuatro años, la ACPUA ha decidido colaborar, editando esta publicación, para paliar las dificultades socioemocionales del estudiantado de educación superior, así como de la juventud que accede al sistema universitario o que, en su etapa de

¹ Cumplimiento del estándar de calidad universitario europeo ESG 1.6

² [Estudio sobre “la salud mental en el estudiantado de las universidades españolas”](#)

³ [PLAN DE SALUD MENTAL DE ARAGON 2022-2025.pdf \(aragonhoy.es\)](#)

transición hacia el empleo, necesitan orientación psicológica y apoyo. Al fin y al cabo, hablamos de empoderarles y ofrecerles herramientas psicológicas de calidad para crear su proyecto personal, adaptándose al momento vital en el que cada uno se encuentre. Esperamos que os guste.

Cristina Rodríguez Coarasa
Directora de ACPUA



Prólogo

Una de las mayores contradicciones que encontramos en este siglo XXI es el hecho de que vivimos en el mundo más desarrollado y tecnológico de la historia de la Humanidad, por tanto, en el que podríamos tener mayor bienestar y, sin embargo, las tasas de malestar psicológico y de enfermedades psiquiátricas no dejan de aumentar continuamente. Esto que es cierto para la población general, es aún más evidente en los universitarios, uno de los sectores poblacionales con mayor estrés y morbilidad psicológica.

Se barajan como factores causales de este malestar desde la elevada demanda que exigen los estudios universitarios actuales, hasta la incertidumbre que el mundo moderno (emergencia ecológica, sobrepoblación, etc.) proyecta sobre la juventud, pasando por el estrés que genera el proceso de construcción de la propia identidad. Todo esto se agrava por el hecho de que los jóvenes tienden a no buscar ayuda psicológica y a considerar que estar estresado es normal en un universitario. Por todo esto, la mayoría de universidades a nivel mundial, conocedoras de este problema, están desarrollando programas de prevención destinados a sus estudiantes.

El libro que tenemos ante nosotros trata de este tema tan relevante: prevención estructurada y accesible para el malestar psicológico de la juventud, en general, y de los universitarios, en particular. Si adecuado es el objetivo, aún más lo es la forma de escribirlo. Destacaría como algunas de sus fortalezas que es un libro ecléctico, donde se aúnan técnicas y conceptos cognitivo-conductuales, de tercera generación o de psicología positiva, en línea con las tendencias actuales de psicoterapia de utilizar ingredientes eficaces de diferentes corrientes. Es, así mismo, participativo porque involucra activamente al lector en todo el proceso de cambio, requisito imprescindible para tener éxito entre los lectores a quienes va dirigido. Y, sobre todo, es sencillo de leer, cercano y atractivo, trufado con ejemplos y casos prácticos que permiten al joven identificarse con los protagonistas de las viñetas y aplicar las recomendaciones dadas.

El libro muestra el amplio conocimiento de su autora, psicóloga experta en la ayuda y orientación a esta población durante la mayor parte de su vida, experiencia ampliada con voluntariado internacional, lo que le permite incluir una visión transcultural necesaria en las sociedades poliédricas actuales. La amplitud, adecuación y excelente interconexión de las ideas expuestas en este texto dan idea de la profundidad de conocimientos de Belén Serrano y de las horas que ha tenido que dedicar a elaborarlo.

En suma, estamos ante un libro necesario en el contexto actual, escrito con conocimiento y cariño por una experta en el tema, por lo que, recomiendo encarecidamente su lectura y uso, y deseo que tenga un gran éxito por el beneficio social que implicaría.

Javier García Campayo
Catedrático de Psiquiatría. Director del Máster de Mindfulness
y de la Cátedra de Ciencias Contemplativas en Universidad de Zaragoza, Spain



Introducción

Si tienes este libro en tus manos es una señal. No lo abandones, no dejes de descubrir la aventura que te espera tras leer “Generación de calidad. Diseña tus *me gusta* y sé feliz”. Abre tus ojos, respira, prepara tu mente y penetra a través de los personajes que componen sus historias. Con ellas aprenderás a lidiar contra dragones, a creer en las hadas, a visibilizar a los acechantes de tus guerras y a empuñar las nuevas armas que te acompañarán a recorrer eficazmente el mundo que te espera.

La realidad es que no naces aprendiendo a vivir; te lo enseñan personas cercanas (familiares y amigos) que han tomado el ejemplo de otras o personas lejanas presentes en las redes sociales. A través de todos ellos te vas conociendo. Sin embargo, durante el camino puedes encontrar algunas dificultades como las de Eva, Teresa y Jorge.

A sus 16 años, Eva no sabía cómo parar de llorar cuando falleció su abuela; se enfrentó con la muerte inesperada de un familiar al que quería. No tenía referentes y triste, comenzó a pensar en su existencia.

Tomar la decisión sobre qué estudiar le llevó a Teresa más de 3 años. Cansada de que le preguntaran qué iba a cursar, eligió finalmente educación infantil y no acertó a la primera; todos los días de su primera semana de magisterio llegaba a su casa nerviosa.

Nadie le explicó a Jorge que la aventura del amor fuera difícil, pero cuando a sus 26 años, le dejó su novia de toda la vida se perdió; y se quedó sólo, desorientado y sin rumbo.

¿Quién enseña a Eva, a Teresa y a Jorge a ser felices? Los expertos en *mindfulness* alertan de que la vida está repleta de inevitable sufrimiento, de obstáculos cotidianos que te ponen a prueba. Pero, además la pandemia sufrida por toda la población mundial desde el año 2020 ha puesto en evidencia la necesidad de formar a los jóvenes en el afrontamiento de situaciones que provocan sufrimiento y a no dejarles solamente expuestos al aprendizaje a través de las redes sociales.

El ser humano y, en concreto, los bebés cuando nacen indefensos no son capaces de lidiar con todas sus dificultades; pero los jóvenes sí. Para lograrlo, podéis aprender recursos psicológicos que os fortalezcan,

dejando de huir de vosotros mismos y del difícil entorno que os rodea; con el objetivo de mejorar vuestro bienestar.

Esta publicación pretende proporcionarte un manual de autoayuda que te sirva para reflexionar, crear tu estrategia personal, conocer tus talentos y compartirlos.

Este manual, donde todos los apartados están interrelacionados, consta de tres partes. La primera de ellas se titula “Desarrollo mi estrategia personal” y describe un sencillo método de diseño de tu proyecto vital, desarrollando algunos de los elementos necesarios para crearlo.

La segunda denominada “Aprendo a ser feliz” se centra en conocer el modo de analizar psicológicamente lo que te ocurre, diferenciando lo que piensas, lo que sientes y lo que haces. En cada uno de estos apartados, se define en primer lugar lo que no controlamos y, en el apartado en positivo, se dan sencillas pautas de solución de problemas.

Y, por último, “Generación de calidad” incluye un test para que evalúes el nivel de diseño de tu estrategia, así como el grado de satisfacción con tu vida, ofreciendo pautas de mejora constante y de renovación de tu estilo de vida; disponible para utilizar siempre que lo necesites.

“Generación de calidad. Diseña tus *me gusta* y sé feliz” es un viaje en el tiempo, de historias de vida, diarios y poesías de personas jóvenes que, a través de sus dificultades, te enseñarán las claves para mejorar tu sensación de felicidad. ¡Ponte el cinturón y respira hondo, te acompañaremos en tu vuelo, hasta el infinito y más allá!

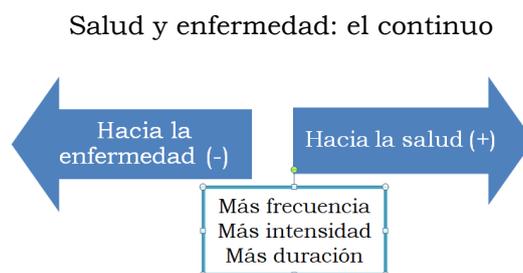


PARTE I: DESARROLLO MI ESTRATEGIA PERSONAL

En el grado de psicología clínica y en la asignatura de psicopatología, los primeros días en clase, los profesores enseñan la introducción de los trastornos mentales y van comentando, a modo de ejemplo, algunos de ellos: anorexia, trastorno adictivo, agorafobia, trastorno paranoide, depresión reactiva y trastorno psicótico, entre otros.

Lo curioso es que todos los alumnos, mientras escuchamos embobados las explicaciones de los profesores nos vamos identificando con algunos de los síntomas de cada uno de estos desórdenes. En relación con la anorexia, ¿quién no se ha saltado en alguna ocasión una comida y la ha sustituido por actividad física, por el deseo de no tener tanto culo o tripa? En relación con el trastorno paranoide, ¿quién ha pensado en alguna situación en la que diferentes personas hablaban mal de él o ella, sin tener ninguna evidencia de que fuera cierto y, por ello, ha modificado su forma de actuar? Si hablamos del trastorno adictivo, ¿quién ha consumido más alcohol del que debería en una salida nocturna con amigos?

Esto no significa, como más tarde nos explicarían, que todos los alumnos estuviéramos trastornados. Se considera que la enfermedad y la salud forman parte de un continuo muy extenso y que, en función de la frecuencia, la intensidad y la duración del síntoma o del conjunto de los mismos, el joven puede ser diagnosticado de persona enferma o de persona saludable.



Como puedes ver en este gráfico, la flecha hacia la izquierda te dirige hacia la enfermedad; contiene síntomas negativos que se repiten con más frecuencia o que son más intensos o que tienen una duración más larga en el tiempo, o incluso que manifiestan las tres características juntas. Si

continúas tu vida hacia esta dirección, puedes entrar en un círculo vital negativo del que será más difícil remontar.

Sin embargo, la flecha que se dirige a la derecha te dirige hacia la salud y contiene síntomas positivos que se repiten con más frecuencia o que son algo intensos o que tienen una duración larga en el tiempo, o incluso que manifiestan las tres características juntas. Si continúas tu vida hacia esta dirección, puedes entrar en un círculo vital positivo del que será más fácil estar motivado y sentir alegría.

En este ejemplo podréis conocer cómo Berta, poco a poco, comenzó a cambiar su posición desde la flecha derecha hacia la izquierda:

Un grupo de amigos, tras pasar la mañana del jueves en la universidad, se reúnen en el bar de siempre. Se saludan y se piden sus botellines de cerveza hasta que la mesa está tan repleta que no caben más. Es su rato de distensión de la semana. Desde hace unos meses han incluido un nuevo componente en su sistema de ocio. Juanrra compartió su porro con los demás y Berta de 20 años, aunque no sabía bien lo que era ni conocía sus efectos, sin atreverse a negarse, le dio una primera calada. Desde esa vez, ya no sólo es Juanrra sino también Mabel la que trae habitualmente. Berta se siente a gusto con el grupo del que quiere formar parte, ya que quiere sentirse integrada. Aunque ve que no todos consumen, ella no sabe cómo decir que no y piensa que tampoco le hace daño; además, así generan más risas.

Han pasado ya 2 años desde que empezó a consumir y los dos últimos jueves se ha sentido un poco extraña. Tras las caladas, cree oír voces de personas que susurran y piensa que probablemente estén hablando mal de ella, aunque realmente no diferencia si es cierto. No sabe qué hacer, se agobia y se cuestiona: “¿si le pregunto a alguien por si le pasa lo mismo?”, pero no se atreve.

Se plantea dejar de ir con el grupo...o dejar de fumar...piensa que quizás este consumo continuado y cada vez más frecuente, intenso y de más duración no sea beneficioso para su salud.

¿Qué puedes hacer para mejorar tu salud? Si tienes algún síntoma como nervios, tristeza, consumes, problemas de adaptación o en tus relaciones sociales, ¿has pensado alguna vez cómo puedes disminuir la frecuencia, la intensidad y la duración de tus síntomas? ¿Te has planteado cómo podrías ir modificando tu situación del círculo vicioso negativo al positivo?



La dificultad, en ocasiones, la genera tu propio contexto: el lugar en el que vives, tu colegio, tu pareja, el jefe de tu empresa o tu progenitor y, por todo ello, en ocasiones, te puedes encontrar en una encrucijada o en lo que piensas que es un callejón sin salida.

Sin embargo, te invito a que reflexiones si crees que la felicidad está ligada a la ausencia de síntomas negativos o si, por el contrario, puedes hacer algo como persona para ser feliz ante la adversidad.

La estrategia que se expone en este libro pretende generar esperanza e ilusión, proponiéndote que seas tú parte de la solución de tu sensación de dificultad, diseñando tu estrategia personal, conociéndote a ti mismo y planificando lo que te gustaría conseguir para tener amigos de calidad, mejorar en los estudios, hacer viajes divertidos, comunicarte mejor con tu familia, ofrecer tus talentos al mundo o simplemente sentirte mejor por ser quién eres.

Creo mi vida con calidad

La propuesta es que crees tu vida con calidad. Y en este apartado, te explicamos cómo hacerlo. El primer paso es reflexionar sobre tu misión, tu visión y tus valores⁴, que consiste en lo contrario a ir a ciegas o ir dando tumbos por la vida.

La elaboración de un plan personal de calidad, como en una empresa, consiste en el desarrollo de una estrategia en la que diseñas tu propio proyecto que, en su parte inicial consta de 3 partes: misión, visión y valores.

La **misión** de una persona joven es la definición de los objetivos que quiere conseguir en su vida a corto plazo. Esta reflexión personal genera en ti la percepción de que te diriges hacia donde tú mismo te has propuesto. O, dicho de otro modo, podrás ser consciente de hacia dónde te diriges, siguiendo tu propio plan.

Cuando asistes a clase, algunos profesores te mandan hacer trabajos y te piden que busques documentación, que desarrolles un plan de acción, lo realices y luego lo expongas en clase. Cuando formas parte de una empresa, cada 3 o 4 años, se definen los objetivos y las líneas estratégicas a seguir, en función de la misión, visión y valores ya formulados.

En esta publicación utilizamos estos elementos comunes de la calidad para que hagas lo mismo en tu vida, siempre enfocado a la mejora de tu sensación de felicidad.

Responder a estas dos preguntas te puede acercar a la definición de los objetivos que necesitas:

- ¿Qué es lo que tengo que hacer de forma obligatoria (por ley o por requisitos de la familia en la que vivo)?
- ¿Qué es lo que puedo hacer que me guste?

De este modo, entre las actividades obligatorias y las voluntarias, podrás definir 5 objetivos⁵. Este será el requisito para definir tu misión, expresando lo que quieras conseguir en los próximos 6 meses, respondiendo a esta pregunta:

⁴ Estos son los términos que se utilizan para desarrollar la planificación estratégica de las organizaciones.

⁵ Idea derivada de la publicación “Descubre el secreto” de Janet Bray y Chris Attwood.



- ¿Has definido 5 objetivos a desarrollar en tu vida para los próximos 6 meses?

Como verás en el siguiente ejemplo, la formulación de los mismos comienza con un verbo y continúa con la actividad. Son muy sencillos, muy directos y muy operativos; deben ser realizables para que se puedan cumplir. Este es el primer paso para que comiences a pensar por ti mismo, decidiendo si quieres embarcar en el diseño de tu propia vida.

Juan es estudiante de 2º curso de ingeniería.

Para definir sus 5 objetivos realiza el listado de 2 actividades obligatorias (aprobar sus asignaturas del curso y colaborar con las actividades domésticas y familiares) y de 3 acciones voluntarias que le gusta realizar (salir con sus amigos, hacer deporte y ganar algo de dinero para sus caprichos), teniendo en cuenta que el plazo de realización es de 6 meses.

Juan escribirá los 5 propósitos en una tarjeta y los tendrá a la vista para focalizarse en el cumplimiento diario de los mismos.

Si por el momento no tienes claro ningún objetivo a realizar o sólo uno de ellos porque eres indeciso y no sabes qué poner, no te agobies; continúa leyendo y sigue aprendiendo. Leer y conocer historias de otras personas es el primer paso para reflexionar sobre tu vida y tu participación en la misma.

La **visión** de una persona joven es la reflexión sobre cómo te visualizas en tu futuro, es decir, cómo esperas o te imaginas que va a ser tu vida a largo plazo.

Esta información es esencial porque te ayudará a planificar algunas de las acciones que te gustaría realizar que quizás de modo inmediato no tienes claras y podrías comenzar a realizar cambios en el presente para poder conseguir los deseos que has pensado.

Juan tiene pensado hacer un viaje en el verano cuando termine la Universidad con sus amigos por Europa y, para ello, necesita dinero además de comenzar a planificar con ellos todos los destinos. Deberán buscar opciones baratas para reservar los medios de transporte necesarios y los alojamientos, así como sacar las tarjetas descuento para la realización de visitas culturales. Por ello, realizar su proyecto con 1 año de tiempo le beneficia porque a la vez le da tiempo a buscar trabajo y a conseguir fondos suficientes para financiarlo.

Por otro lado, dentro de sus objetivos obligatorios también cuenta con aprobar sus asignaturas y terminar su carrera; por ello, se organiza a corto y a largo plazo para conocer las asignaturas de los cursos superiores entre las que se incluyen el prácticum y el trabajo fin de grado para comenzar a diseñar cómo realizarlo en plazo, eligiendo temática y empresa.

El ejemplo de Juan se centra en los estudios y en los viajes porque es lo que él tiene en mente conseguir y es lo que se propone. Sin embargo, cada uno puede elegir su visión relacionada con el tema personal (ponerme en forma, por lo que voy al gimnasio), con el tema social (elegir dos buenos amigos y mantenerlos, por lo que me focalizo en ser buen amigo y estoy pendiente de sus necesidades) o con el tema profesional (ser funcionario, por lo que me apunto a una academia y estudio).

El plazo que hemos pensado para el diseño de tu visión en la estrategia personal es de 2 años. Por ello, para elaborarla debes responder a esta pregunta:

- ¿Has pensado cómo te imaginas que puede ser la vida que quieres dentro de 2 años, diseñando más de 2 retos/logros que habrás conseguido?

La formulación de estos retos o acciones a conseguir se puede redactar igual que los objetivos (verbo más actividad: sacarme el título B1 de inglés) o por el contrario se puede definir como una actividad concluida (curso del B1 de inglés terminado y examen aprobado). Otros ejemplos pueden estar relacionados con cualquiera de tus hobbies: deporte, cocina, música, baile, excursiones, viajes, etc.

Es importante que tengas en cuenta tu contexto, tu realidad, ya que todo lo que te propongas deberías tener claro que es posible alcanzarlo en el momento presente (tu misión) y en el plazo de 2 años (tu visión).

Los **valores** son aquellos principios que has decidido que son positivos para tu vida y que consideras que te servirán para guiar tus actuaciones (objetivos ligados a tu misión y retos ligados a tu visión).

Para poder elegirlos, debes tener una idea de lo que son y de cuáles son. Sobre su definición, algunos autores han estudiado estos principios de forma transversal, desde el ámbito internacional y han descubierto que las personas de todo el mundo podemos guiarnos a través de estos valores que se denominan universales. Son aspectos intrínsecos que la



persona cree y piensa que son esenciales para su vida y, por lo tanto, intentará que sean la guía directa de sus actuaciones.

Sobre su clasificación, comparto el modelo creado en España por Alfredo Oliva⁶, profesor de la Universidad de Sevilla, que ha seleccionado junto con sus colaboradores los 27 activos o fortalezas que son imprescindibles para el aprendizaje personal, social y moral de la gente joven. Entre los mismos, eligieron las 6 características (valores, principios, activos) a desarrollar en el área moral que son: compromiso social, responsabilidad, prosocialidad, justicia, igualdad y respeto a la diversidad.

Además, para poder entender estas 6 características se pueden desglosar en más apartados:

- Si te interesa el compromiso social, puedes centrarte en la ayuda a otras personas: abuelos, vecinos, amigos o integrarte en una entidad para hacer voluntariado, realizar donaciones solidarias o mejorar la sociedad a través de la investigación.
- En relación con la responsabilidad, serás consciente de tus obligaciones y te focalizarás cada día en su cumplimiento.
- Si tratas la prosocialidad, puedes entablar relaciones sociales positivas en cada uno de los contextos en los que vives: familiares, escolares, laborales, vecinales o de amistad.
- Si atiendes a lo que consideras que es justo, deberás ser coherente con tus principios y focalizarte en ellos, tanto para aplicarlos personalmente como para apoyar a otras personas que estén en situación desfavorecida, intolerante o discriminada.
- Si te diriges hacia la igualdad, puedes plantear trabajos y exposiciones en clase sobre esta materia, apuntarte a una asociación para dar charlas o respetar en el trato a tus compañeros laborales.
- Si te centras en el respeto a la diversidad, colaborarás para la mejora de la accesibilidad con tu ayuntamiento, te irás de campamentos con una asociación de personas con dificultades o crearás un nuevo proyecto de inclusión con otras empresas.

⁶ Modelo creado por Alfredo Oliva (coord.) en 2010 sobre Desarrollo positivo adolescente; enfoque desarrollado desde la psicología positiva cuyo creador fue Martin Seligman.

Promover cada uno de estos aspectos o, al menos, alguno de ellos puede generar que seas una persona íntegra, honesta y solidaria. Para elaborar tus valores debes responder a esta pregunta:

- ¿has definido entre 2 ó 3 principios que pueden ser la guía de tus actuaciones (objetivos/retos) en tu día a día?

Quando Juan reflexiona sobre los valores o principios que quiere que guíen su vida, define su voluntad para cumplir 3 aspectos: ser responsable, trabajar por la igualdad y comprometerse con la sociedad, en este caso, con el medio ambiente.

Por ello, integra el valor de la responsabilidad con su primer objetivo obligatorio: estudiar el tiempo suficiente y necesario para conseguir el aprobado del curso anualmente.

Además, para ser coherente con su principio de igualdad, decide que en su trabajo fin de grado incluirá datos relacionados con la perspectiva de género.

Y por último, como le interesa la sostenibilidad, decide responsabilizarse en casa de todas las tareas relacionadas con el reciclaje de basuras: comprar los recipientes, poner los carteles con lo que cada envase debe contener y 2 veces a la semana bajar los residuos a los bidones correspondientes.

Como vemos en el ejemplo anterior, Juan ha generado una coherencia entre su misión (los 5 objetivos propuestos), su visión (los retos para 2 años) y sus valores o principios.

Debes tener en cuenta que la teoría es muy fácil, pero la actuación es más complicada, es decir, es sencillo decirlo y más difícil hacerlo. Por ello, a modo de esquema te dejamos la definición de tu estrategia personal con sus 3 apartados.



Tu estrategia personal: definición

Misión: más inmediata. 3 a 5 objetivos (obligatorios y voluntarios)
Visión: más lejana. 2 retos/logros para dentro de 2 años.
Valores: transversal. 2 a 3 principios que guían mi vida

Cuando tengas este esquema definido, tienes que escribirlo en unas tarjetas bonitas o en un cuaderno que puedas tener a mano en cualquier momento. De este modo, cada día podrás pensar en cada uno de los objetivos propuestos, eligiendo las actividades a realizar y manteniendo unos valores conforme a lo que tú quieres ser en la vida en el momento presente. Lo mejor de este diseño es que sólo depende de ti y, como verás más adelante, lo puedes ir renovando siempre que quieras.

Si por el momento te resulta complicado ponerte a crear tu proyecto, puedes continuar leyendo para tener más ideas sobre cómo otros jóvenes han aprendido a mejorar su día a día.

Diseño de calidad 1

SUEÑA CON TUS PROPIOS RETOS



1.- Define de 3 a 5 objetivos a desarrollar en tu vida para los próximos 6 meses (misión).

Objetivos Obligatorios

Objetivos Voluntarios

2.- Piensa cómo te imaginas que puede ser la vida que quieres dentro de 2 años, diseñando al menos 2 retos/logros que habrás conseguido (visión).

3.- Decide entre 2 o 3 principios que pueden ser la guía de tus actuaciones (objetivos/retos) en tu día a día (valores).

Pongo en marcha mi proyecto

En este apartado te damos las claves para sentirte libre que es una aspiración de todos los seres humanos, junto con la sensación y esperanza de conseguir ser feliz. Cuando nacemos no sabemos nada. Aprendemos en función de diferentes factores: el país, el contexto social y económico, las personas que nos cuidan. Aprendemos a través de lo que nos dicen, de lo que vemos y de lo que leemos.

La capacidad para adaptarte en tu vida depende de tu genética, entendida como todo aquello que has heredado y que afecta a la forma en la que te comportas. Además, influye tu familia, tus primeras adaptaciones a situaciones estresantes, el nivel de madurez que seas capaz de generar y el proceso de desarrollo de tu personalidad.

Cuando creces, empiezas a detectar comportamientos que haces que son parecidos a los de tus padres y hermanos; sin embargo, también hay características de tu temperamento que son propias de ti mismo y forman parte de tu individualidad. Por ello, hay teorías que apoyan que lo más importante es lo innato (con lo que nacemos), otros defienden la influencia del contexto (lo que aprendemos de otros) y la tendencia que predomina se llama el interaccionismo (somos una mezcla de ambos factores). Por ello, tienes un porcentaje elevado de posibilidades de ser lo que tú quieras, de modificar o modelar tu forma de ser y todos aquellos aspectos que no te gustan demasiado.

Como dicen los autores del Happytalismo⁷, es el momento de obtener la mejor versión de ti mismo aumentando tus emociones positivas, mejorando tu felicidad, optimismo y esperanza, así como aprendiendo nuevas alternativas para la solución de tus problemas.

Deberás descubrir con qué recursos cuentas (personales, las características que te definen; sociales, las personas que te rodean en tu vida) y qué actividades realizas diariamente, ya que todo lo que posees y haces influye en tu capacidad de adaptación.

En la historia de María encontrarás algunas influencias que han ido marcando su vida.

⁷ Publicación de Luis Gallardo y Javier García Campayo (2022)



Todo comenzó cuando María esperaba su primer hijo. Estaba ilusionada, pero a la vez tenía miedo. Todas las generaciones anteriores habían hecho lo mismo en su familia.

“Esto es lo normal, esto es lo que hay que hacer” – le decía su madre cientos de veces.

María había nacido en un pueblo de la provincia de Madrid y allí es donde conoció a Paco. Mecánico como su padre, un trabajador infatigable que dejó sus estudios antes de terminar la obtención de su certificado. A Paco le gustó la sonrisa de María, su alegría y lo bien que bailaba.

Después de salir durante 6 años, le pidió a María que se casara con ella. Tenían 24 años y ella había finalizado sus estudios de auxiliar de educación infantil hacía un tiempo y que cursó en un pueblo cercano a Cercedilla. Esto era lo normal, debía casarse. Paco le gustaba y sus familias se llevaban bien y era feliz.

La vida del pueblo era tranquila. En un pueblo grande tienes la posibilidad de hacer tu vida sin que te critiquen demasiado y de pasar desapercibido si sigues una vida rutinaria y sin diferencias. Cercedilla era un pueblo grande y espacioso. Era un lugar cómodo para vivir y tan cercano a la capital de España que, en todo momento, podías encontrar de todo y buscar alternativas para divertirte.

María tenía 2 hermanos. Felipe, el mayor, había seguido estudiando en Madrid. Sus padres habían ahorrado para que el chico se hiciera “un hombre de provecho” y estaba trabajando en un despacho de abogados. Marta, la pequeña, trabajaba en una tienda del pueblo.

María era muy inquieta y soñadora. Deseaba tener a su hijo, se cuidaba, comía sano y paseaba. Por la noche, después de ayudar a su familia en la tienda de ultramarinos y hacer las tareas de la casa, caía rendida en su cama.

Adelia⁸, el hada mágica, se le aparecía en sueños. Ella era su mejor amiga y confidente. (Parece que hay pensamientos que no puedes decir a nadie. Te educan de un modo y te enseñan que no está bien decir determinados sentimientos). María le contaba a Adelia su ilusión por el embarazo y la llegada del bebé: “Hola Adelia, quiero tener a mi bebé, pero

⁸ Su hada madrina, su ángel de la guardia, su guía espiritual o su amiga invisible (idea derivada de las publicaciones de Elisabeth Kubler Ross).

tengo miedo. Dicen que duele mucho y... ¿crees que seré capaz de cuidar al niño como lo necesite?” (Muchas veces en los sueños aparece todo aquello que preocupa a las personas. Pero, ¿esto es normal?) María se despertaba y seguía con su rutina.

“Así es como debe ser” – le decía su madre.

En esta historia puedes conocer el contexto de María, el lugar dónde nace, los hermanos que tiene y el lugar que ocupa entre ellos, los trabajos de sus padres, los estudios que realiza, la forma de ser de todos los miembros de su familia, sus ilusiones, planes, pensamientos, sentimientos y actuaciones.

Como podemos observar, cada vida es diferente y todo lo que realizas diariamente impacta en ti, pero como sabemos por las investigaciones científicas⁹ tenemos un 40% de capacidad (no determinada ni por la genética ni por las circunstancias) para ser felices.

Para comenzar, puedes reflexionar sobre el conocimiento de ti mismo. Es el momento de conocer tus recursos personales y sociales que son tu apoyo para las acciones que realizas actualmente y las que deseas para tu futuro.

⁹ De la publicación de Sonja Lyubomirsky , profesora de psicología en la Universidad de California: “La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar”.



1 ¿Cómo soy? Mis recursos personales

Saber cómo eres no es sencillo, pero es un proceso de aprendizaje que comienza en tu niñez y que se desarrolla en la adolescencia y juventud. En este desarrollo personal, vas aprendiendo sobre ti mismo a través de tus reacciones, tus gustos y el efecto de lo que haces en el resto de personas que te rodean.

En la esencia de tu crecimiento personal, encuentras la parte que tiene que ver con tu autoestima (sentirte bien contigo mismo), el autoconcepto (pensar bien sobre ti), la autoeficacia y el autocontrol (atribución adecuada de resultados sobre lo que haces), la autonomía personal, el sentido de pertenencia y la iniciativa personal; todas ellas son características que bien desarrolladas te ayudan a ser una persona equilibrada y estable emocionalmente.

Para reflexionar sobre cómo eres, enumero algunas de las ideas (en masculino y femenino) que pueden ayudarte a conocerte: aprendo rápido, me cuesta estudiar, soy simpática, soy tímido, pinto bien, soy buena deportista, me enfado fácilmente, no me enfado fácilmente, soy agresiva, soy tranquilo, soy alto, soy delgada, etc.

Cuando era joven y estaba finalizando mis estudios de psicología, muchos de mis amigos querían que les pasara algún test de personalidad. Parece que, en esa etapa de la vida, interesa el conocimiento de las cualidades y debilidades, de los puntos fuertes y débiles, así como recibir orientaciones sobre cómo actuar. Algunas de las preguntas que querían descubrir se relacionaban con estos aspectos: cómo soy, qué temperamento tengo, cómo aprendo, qué rasgos me definen, cómo me adapto a las dificultades cotidianas, qué hago cuando me enfado, cómo puedo mejorar y sentirme más feliz.

Este es un ejemplo del resultado del test de personalidad que le hice a mi amiga Miriam:

Rasgos más destacados de la personalidad de Miriam:

Despreocupada de las normas, actúa orientada según sus necesidades.

Acepta pocas obligaciones. En ocasiones, su conducta, puede ser desajustada, poco social y descuidada. Puede ser elegida líder en grupos informales.

Falta grave de interiorización de normas (poca fuerza del super ego).

Independiente: Atrevida, con un considerable grado de iniciativa.

Despegada de los otros, colabora deficientemente con el grupo. Le gusta que las cosas se hagan a su modo. Baja integración grupal.

Extrovertida: Socialmente desenvuelta, no inhibida. Animada, entusiasta, jovial, activa, charlatana. Impulsiva, de actividad imprevisible y cambiante.

Dominante: Autoritaria en el manejo de los demás. Tiende a hacer caso omiso de toda autoridad. Competitiva y obstinada. Le gusta dominar y controlar a los demás, así como criticarlos. Le gusta tener el mando, le divierte aceptar retos, se considera superior a los otros y no repara en hacer prevalecer sus ideas ante los demás. Además, todo esto le divierte. Se rebela contra el estereotipado papel de persona conservadora.

Ansiedad media-alta: Insegura, preocupadiza, inquieta e impaciente. Con tendencia a la culpabilidad y con remordimientos.

Sensible: Dependiente de refuerzo y de afecto, superprotegida, afectada por los sentimientos. Necesita de la aprobación del grupo.

Desconfiada: Suspica, difícil de engañar. Ambigua. A menudo, se encuentra complicada con su propio yo, le gusta opinar sobre sí misma y está interesada en la vida mental íntima.

Experimental: Analítico-crítica. Se interesa por cuestiones intelectuales y duda de los principios fundamentales. Es escéptica y de espíritu inquisitivo en las ideas, sean tradicionales o nuevas. Suele estar bien informada.

Otros rasgos: Reservada e inteligente.

Como ves, son muchos los adjetivos y palabras que se relacionan con la forma de ser de una persona. Muchas veces, lo difícil es conocer este vocabulario y poner las palabras adecuadas a lo que sucede con nuestras reacciones. Derivada de la realización de un test de personalidad surge la detección de tus puntos fuertes en un momento determinado de tu vida. En el caso de Miriam se destaca su sensibilidad y extroversión, con un nivel de ansiedad medio, destacando como una persona entusiasta y activa, entre otros aspectos.

Asimismo, este tipo de pruebas, realizadas por un profesional, te ayudan a conocer los rasgos importantes de tu carácter. Sirven para detectar cuáles son aquellos aspectos de tu forma de ser que dificultan tu adaptación vital eficaz y que, por lo tanto, al ser evaluados benefician la planificación de consejos para mejorarlos. Por ejemplo, Miriam podría poner en sus aspectos a trabajar de forma más positiva su despreocupación, su dominancia, su falta de aceptación de la autoridad y su baja integración grupal.



De este modo, como ya nos avisaban nuestros primeros filósofos, conocerte a ti mismo (tus cualidades, puntos fuertes o fortalezas y tus defectos, puntos débiles o amenazas) es esencial para alcanzar tu felicidad, porque adquieres esta conciencia, pero también conoces el efecto que generas en las demás personas.

El autoconocimiento se define a través de la conciencia que tienes de tu forma de ser, conociendo tus aspectos positivos y negativos. Es la percepción que tienes de ti mismo. Durante años, has podido escuchar comentarios sobre si te pareces más a un progenitor o a otro, si eres igual físicamente o tienes el mismo carácter que alguno de tus hermanos. Mirarte al espejo de los demás te ayuda a saber cómo eres y cómo reaccionas, para conocerte. En el apartado de autoestima, encontrarás más consejos sobre esta habilidad.

Responder a esta pregunta te puede acercar a la definición de tus cualidades:

- ¿Eres consciente de las 3 cualidades personales más importantes que tienes? Apúntalas.

Además, este ejercicio de introspección es relevante para la preparación de las entrevistas de trabajo en las que tienes que expresar, ante personas que no te conocen, cuáles son tus habilidades y qué competencias aportarás para el beneficio de la empresa u organización que está interesada en contratarte.

Marcos ha enviado su currículum y lo han llamado para ser entrevistado. Ha salido contento porque se había preparado bastante bien (mirando el contenido de la web de la empresa). Tras indagar sobre su formación y su experiencia laboral anterior, le han preguntado qué podría aportar a la organización y él ha desarrollado sus 3 cualidades más destacadas.

Además, le han puesto ejemplos de situaciones problemáticas que se podrían presentar para conocer su punto de vista y la forma de resolverlas.

Y, por último, ha tenido que verbalizar dónde se vería dentro de 5 años, exponiendo el papel que podría estar desarrollando en la misma empresa con el aprendizaje generado a lo largo del tiempo.

La formación personal y profesional es esencial tras la adolescencia, ya que es un momento de definición vocacional. Tras tu juventud, el proceso

de desarrollo de tu personalidad debería haber concluido. Si esto no ocurre, se pueden producir los denominados trastornos de la personalidad que son difíciles de gestionar y que, en la vida adulta, te pueden generar problemas sociales y laborales, teniendo sintomatología del tipo paranoide, pasivo-agresivo, ansioso-evitativo o narcisista, entre otros.



2 ¿Con quién y cómo me relaciono? Mis recursos sociales

En primer lugar, las relaciones que más nos influyen en la primera parte de nuestra vida son las familiares. No hay un modelo único, sino que son múltiples las opciones y diversas las vivencias que se pueden experimentar en este ámbito.

Teniendo en cuenta esta diversidad, además de tu familia nuclear (referido al grupo de personas con tus primeros lazos de sangre), también te relacionas con tu familia extensa (otros familiares como abuelos, tíos o primos).

En segundo lugar, aumentamos nuestros recursos sociales con las personas que conocemos como compañeros del colegio o del trabajo, los amigos, la pareja u otras personas que conoces cuando vas en autobús, compras en una tienda, vas a jugar al fútbol al parque o asistes a una conferencia¹⁰.

La diferencia entre unas y otras, familiares y amistades, es la capacidad que tienes de elección sobre las mismas. A las personas de tu familia nuclear o extensa no las eliges; sin embargo, tienes capacidad para seleccionar el tipo de amistades que quieres tener, en función de tus gustos, afinidades e intereses. Además, estas amistades no tienen por qué ser estables a lo largo del tiempo, sino que pueden evolucionar en función del contexto, pero también en relación con el desarrollo de tu forma de ser.

En relación a tu familia, es interesante que observes y analices el sistema de interacciones que se produce entre todos sus miembros, evaluando cómo afectan los cambios o dificultades vitales de alguno de ellos en los demás. Existen algunas situaciones negativas que afectan al sistema familiar:

- el suspenso de alguna asignatura de un hijo
- el despido laboral de un progenitor
- el fallecimiento de un miembro de la familia
- la enfermedad física o mental
- la emigración forzada a otro país.

¹⁰ Las relaciones sociales referidas en esta publicación son todas presenciales.

Además, cuestiones como el conocimiento del nivel socioeconómico de tu familia o el nivel intelectual pueden actuar como factores relevantes a la hora de elegir y focalizarte adecuadamente en tus objetivos a conseguir y que podrían afectar a tu rendimiento académico o laboral.

Mateo de 25 años nació en una familia con 9 hermanos, desestructurada y con un bajo nivel socioeconómico. Convivió con un padre alcohólico y sufrió malos tratos.

No lo tuvo nada fácil, pero aunque precisó de atención psicológica y nunca pudo desligarse del todo de su familia nuclear, fue capaz de formar su propia familia, comenzando una vida independiente y estable. Gracias a sus positivas amistades y en particular a su novia Alicia, Mateo fue capaz de aislar las problemáticas de su infancia, aun siendo consciente de ellas.

Se focalizó en los puntos fuertes de su carácter como su perseverancia, responsabilidad y su carácter afable, aprendió relajación y técnicas psicológicas cognitivas que le ayudaron a diferenciar las creencias erróneas, los pensamientos distorsionados, las expectativas poco realistas y a analizar sus pensamientos, sentimientos y actuaciones con el único objetivo de tener su propia vida y ser feliz.

Parece que muchas veces el sistema o la sociedad exigen a las personas un rendimiento adecuado y necesario, pero no flexible, para obtener unos resultados eficaces; sin embargo, las condiciones deberían ser flexibles para la diversidad, es decir, para la cantidad de situaciones que afectan diariamente a una persona y le impiden actuar de manera estable y equilibrada, teniendo en cuenta que estos dos elementos son esenciales para la motivación, el aprendizaje y el desempeño laboral adecuado.

Maite tiene 22 años y acude a consulta del psicólogo aconsejada por su madre, que está preocupada por si el novio con el que sale es una buena persona para ella. En su familia, Maite tiene antecedentes de familiares con depresión y esta situación ha perjudicado a su madre. Ella considera que no tiene ningún problema. Sólo reconoce que es muy nerviosa y que quizás podría mejorar su control de ansiedad y aprender algunos recursos psicológicos para mejorar sus relaciones sociales tanto dentro como fuera de su familia. De este modo, aprovecha la terapia para adquirir un mayor conocimiento de sí misma, mejora de la autoestima, habilidades sociales y de autocontrol.



Además de la influencia de la familia, las relaciones de amistad en la juventud son relevantes para conseguir encontrar tu propia identidad. Una de las habilidades esenciales para el ser humano es tener al menos un amigo. La amistad es relacionarse con otras personas, buscarlas para hablar y compartir con ellas las actividades que nos gustan. Tener amigos es importante, ya que las personas somos seres sociales. Sin embargo, aunque creemos que es fácil iniciar y mantener relaciones satisfactorias con los demás, no lo es; es una habilidad social que se aprende.

La amistad es un sentimiento que une a las personas y les lleva a relacionarse de una forma especial. Responde a unas necesidades inmediatas de seguridad, de aprobación y rechazo de la soledad, pero además nos aporta gratificaciones: la compañía y el sentirse comprendido y querido.

Tener amigos te ayuda a mejorar el concepto que tienes de ti mismo. Te sientes contento y satisfecho por lo que estás motivado para ir al colegio o al trabajo, para salir los fines de semana con los amigos o disfrutar de una comida con tu familia. Sin embargo, si tienes baja autoestima y te comparas con el físico o la forma de ser de otras personas, es habitual que te sientas como una persona triste o frustrada.

En ocasiones, María recordaba la vida del colegio. Marta era su mejor amiga. Durante años se habían jurado amistad eterna, habían escrito diarios juntas y se habían contado muchos secretos. “Seremos amigas para siempre” – se decían. Físicamente eran totalmente opuestas. María era de mediana estatura, castaña y tenía los ojos marrones. Era, como suele decirse, una chica del montón. Marta, sin embargo, siempre había destacado por su altura. Tenía espaldas anchas, piernas largas y era de las más monas de la clase. Salían siempre en pandilla. Para divertirse, cuando hacía buen tiempo, salían del pueblo con las bicis para buscar su guarida secreta. Y allí jugaban sin parar hasta bien entrada la noche. “Vamos, que son las 10 y tenemos que ir a cenar” – decía alguna de las chicas.

Normalmente, escogemos como amigos a aquellos con los que nos identificamos porque se parecen a nosotros en algo, piensan parecido o les gusta lo mismo. También nos gusta elegir a los más populares del grupo, a los que son simpáticos y solidarios con los demás, e incluso a los que se complementan más con nosotros porque tienen las características que nos faltan.

Para aprender desde pequeños a crear y mantener lazos de amistad debemos colaborar con nuestros compañeros (de clase o en el trabajo), prestar atención plena a la tarea, no obstaculizar el juego de los demás o no llamar constantemente la atención sobre ti mismo.

Responder a esta pregunta te puede acercar a la definición de tus relaciones:

- ¿Sabes cuáles son los recursos sociales (apoyos de los que dispones: familiares, amistades y otros) que te ayudarán a conseguir tus objetivos?

Las 3 claves básicas para mantener una amistad son: expresa aceptación para ser aceptado, no expreses rechazo para no ser rechazado y confía más en ti mismo.

Además de ser amables, también podemos seguir los consejos derivados de la investigación de Sonja Lyubomirsky que nos recomienda expresar gratitud, cultivar el optimismo y aprender a perdonar.

En las próximas líneas, encontrarás más consejos y métodos para saber cómo conseguirlo.



3 ¿A qué me dedico? Las actividades que realizo

Las actividades que realizamos diariamente son el reflejo de lo que hacemos. Los demás nos ven en función de las acciones que llevamos a cabo. Por eso, es importante decidir a qué te dedicas, así como reflexionar sobre qué es lo que quieres que los demás vean de ti.

A través de las actividades que ponemos en marcha en nuestro día a día aprendemos diferentes aspectos. Esto no quiere decir que, en todo caso, lo que se aprende es positivo para nuestra vida o para nuestro futuro, simplemente que con lo que hacemos, asimilamos conceptos, números e imágenes.

Para poder tomar la decisión de a qué te quieres dedicar, te mostramos un modelo¹¹ de clasificación que te puede ayudar. Si diferenciamos lo que hacemos en función de este tipo de aprendizaje, podemos considerar que recibimos algún tipo de educación. Esta educación puede ser formal, informal y no formal.

No es lo mismo que tu padre te enseñe a ir en bicicleta, a que te apuntes a un campamento de tiempo libre en verano o a que asistas a clase de lenguaje en el colegio. En todas estas actividades, recibes un tipo de educación y aprendes, pero el contexto en el que lo haces no es el mismo y los resultados que obtienes tampoco.

En primer lugar, la educación formal que es aquella que se produce en la escolarización: colegio, instituto, cualificaciones y certificaciones profesionales y universidad. Un tipo de enseñanza obligatoria (durante algunos años y en la gran mayoría de los países), que está organizada por instituciones que deben cumplir una normativa. Tras la asistencia a las clases, los docentes evalúan a los estudiantes y se produce un resultado final en forma de nota numérica.

Además, entre estas actividades formales, podríamos incluir todo el tiempo que pasamos en nuestro trabajo diario, necesario para ganarnos la vida y que ocupa al menos un tercio de nuestro tiempo.

En segundo lugar, las actividades informales son todas aquellas que aprendemos desde que nacemos con nuestras familias y posteriormente

¹¹ Otra clasificación posible podría ser la que diferencia lo que haces en función de esta trilogía: cuerpo, mente y espíritu.

con nuestros amigos o nosotros solos. Aquí podemos incluir, lo que aprendes cuando cocinas, cuando te juntas con los primos o vecinos a disfrutar de juegos de mesa, lo que ves y escuchas cuando viajas, las conversaciones con tus abuelos, el cuidado de tus hermanos, la realización de tareas domésticas, tu dedicación a dibujar, leer o escuchar música, etc.

En las actividades informales es donde generas el aprendizaje afectivo. A través de tu familia y amigos, puedes entender el sistema de interacciones personales donde encontrarás diferentes caracteres y formas de entender el mundo.

Y, en tercer lugar, existen otras actividades que se denominan educación no formal. Comprenden los programas culturales, deportivos, de tiempo libre y de voluntariado, organizados a través de asociaciones y empresas. Además, incluye, tu asistencia a diferentes tipos de formación (jornadas, cursos, congresos, seminarios o presentaciones).

Álvaro trabaja de becario en la universidad y mientras prepara su doctorado (educación formal), pero además va al gimnasio entre semana y sale con sus amigos los fines de semana (educación informal) y el tiempo que le queda, entrena a baloncesto a un grupo de chavales de primaria (educación no formal).

Si hemos comentado que la actividad formal ocupa un tercio de nuestro tiempo y otro tercio necesitamos dedicarlo a descansar, tenemos el otro tercio de nuestra vida disponible para realizar acciones informales y no formales.

A lo largo de todo nuestro ciclo de vida, el denominado aprendizaje a lo largo de la vida (*life long learning*), tendrás que aprender a gestionar tu tiempo adecuadamente, decidiendo tus prioridades en relación a estos 3 tipos de educación¹².

Conocí a Carmen cuando ella tenía 30 años y llevaba al menos 12 trabajando de operaria en una fábrica. Dedicaba su tiempo al trabajo, a visitar a su familia, a salir con sus amigas y a la realización de tareas domésticas. Sin embargo, una crisis económica provocó que la despidieran y pusieran la organización de sus tareas vitales “patas arriba”. Tras su vuelta de nuevo a casa de sus padres (no podía seguir

¹² Más información en: Serrano Valenzuela, B. (2019). “Lo que meto en mi mochila. Descubriendo la educación no formal. Una aproximación desde la psicología”. Ed. Certeza.



financiando su alquiler), se encontró perdida y sin saber qué hacer. Su currículum no era muy bueno ya que tenía experiencia laboral genérica y sólo había completado sus estudios de secundaria obligatoria cuando comenzó a trabajar.

Tuvo la suerte de contar con su amiga Isabel que le invitó a participar en una asociación, asistiendo a una actividad un sábado por la tarde y, como no tenía nada que perder, decidió acompañarla. Tras su participación en más de 3 sesiones diferentes, pensó en apuntarse a hacer voluntariado en esta organización, en la que acompañaba a personas con discapacidad psíquica en un programa de ocio (salidas al parque, al cine, a exposiciones, etc.).

Carmen pensó: ¿no es mejor salir de casa con Isabel, en vez de quedarme tumbada en el sillón viendo la tele o pasando las pantallas de mi móvil, rumiando sobre si volveré a ser contratada pronto o no?

Y continuó verbalizando su historia en primera persona: “A partir de mi participación durante diferentes jornadas en la entidad, lo que comenzó como una actividad esporádica de educación no formal se convirtió en un aprendizaje estimulante que me motivó para matricularse de nuevo a estudiar. Y comencé un grado de formación profesional de integración social. Estaba súper animada porque descubrí que era feliz ayudando a otras personas. Y lo bueno es que después encontré un trabajo que me llenaba más que el de la fábrica y podía al mismo tiempo seguir haciendo voluntariado”.

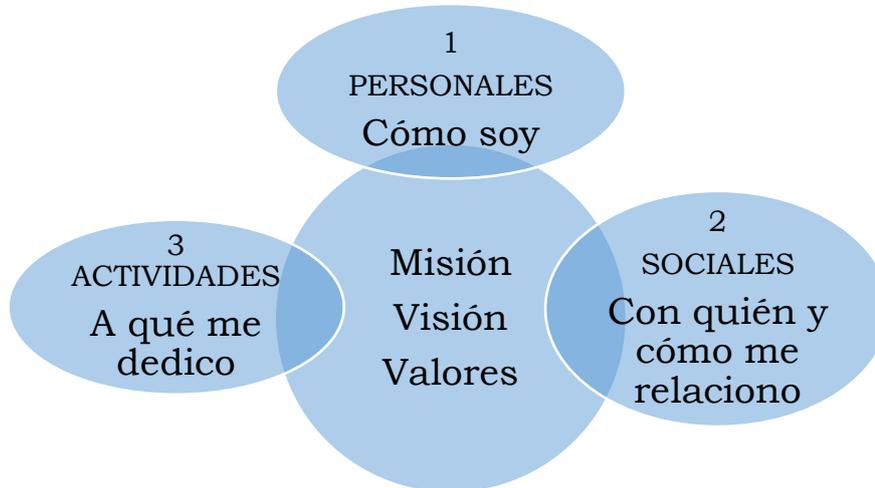
Cuando falla la educación formal o el trabajo, es mejor iniciar actividades no formales en las que sigues mejorando tu currículum o aportas algo a la sociedad, o informales en las que echas una mano a tus familiares necesitados, en vez de quedarte en casa rumiando tu mala suerte. No perder el ánimo y continuar activo es un consejo esencial en tiempos de crisis.

Responder a esta pregunta te puede acercar a la definición de las acciones a las que te quieres dedicar:

- ¿Has reflexionado sobre las 5 actividades que vas a realizar durante el próximo año?

Con la historia de Carmen concluimos la parte primera de esta publicación. Y lo hacemos con un gráfico, en el que encontrarás el esquema de todo lo que hemos ido comentando hasta ahora.

Creo mi vida con calidad y Pongo en marcha mi proyecto



La definición de tu estrategia personal se produce cuando piensas en tu misión u objetivos, cuando reflexionas sobre tu visión o cómo ves tu vida dentro de unos años y decides cuáles son tus valores o los principios que te guían, tal y como has visto en las tareas del diseño de calidad 1.

Debe existir coherencia entre “creo mi vida con calidad” y “pongo en marcha mi proyecto”. Según los recursos personales y sociales que tienes, te pones manos a la obra y realizas las actividades necesarias alineadas y fundamentadas con tu misión, visión y valores.

A continuación, y aunque todavía no le encuentres todo el sentido a estos ejercicios, puedes encontrar las herramientas necesarias que te ayudarán a diseñar y a ejecutar tu estrategia personal para llevar a cabo tus actividades de forma eficaz, con el único objetivo de seguir aprendiendo más herramientas para ser feliz.



Serie «La ACPUA aprende» XII

Diseño de calidad 2

CREA UN PLAN PARA ELEGIR TUS *LIKES*

1.- ¿Eres consciente de las 3 cualidades personales más importantes que tienes? Apúntalas

¿Serías capaz de realizar un dibujo de ti mismo? Realízalo y descríbelo

¿Has preguntado a las personas que te quieren cómo eres? Redáctalo

2.- ¿Sabes cuáles son los recursos sociales (apoyos de los que dispones: familiares, amistades y otros) que te ayudarán a conseguir tus objetivos?

3.- ¿Has reflexionado sobre las 5 actividades que vas a realizar durante el próximo año?

¿Sabrías diferenciar qué actividades de las que realizas son formales, no formales o informales?



PARTE II: APRENDO A SER FELIZ

Ser feliz es una aspiración de todos los seres humanos. Es un deseo constante que surge independientemente del lugar en el que hayas nacido. Sin embargo, la percepción y la vivencia de este sentimiento de felicidad difieren en cada persona, existiendo variedad de factores internos y externos que pueden hacer que tu sensación aumente o disminuya. En esta segunda parte, voy a exponer algunas herramientas de aprendizaje que puedes conocer y desarrollar para avanzar en la mejora de esta sensación.

Existen diferentes aproximaciones teóricas y metodologías en el ámbito de la psicología que abordan los trastornos que viven las personas. Rocío Fernández Ballesteros¹³ es una de las autoras que ha diseñado métodos de intervención de problemas que proviene de la psicología conductual. Se centra en la solución de situaciones difíciles que nos ocurren, tiene en cuenta las características y el entorno de la persona y utiliza técnicas y recursos, de evaluación e intervención, cualitativas y cuantitativas. Podemos decir que es lo más parecido a un método científico que podemos aplicar en nuestra vida diaria.

Pero además existen otros autores como Ellis y Beck que nos introducen a otro tipo de teorías¹⁴ psicológicas añadiendo al modelo anterior la parte cognitiva y afectiva y creando herramientas de aprendizaje en los que nuestro pensamiento y nuestras emociones median en el comportamiento diario.

Conocer cada uno de estos apartados te dará la clave de lo que puedes hacer en tu día a día para comprender y ser más consciente de lo que te ocurre. Es un método que sirve para analizar y pensar soluciones alternativas, ya que cuando eres consciente de lo que te pasa, tienes la capacidad para diseñar otras respuestas y resolver tus conflictos.

¹³ Psicóloga de la Universidad Autónoma de Madrid, especialista en publicaciones relacionadas con la evaluación psicológica y conductual.

¹⁴ En el ámbito de la psicología, puedes encontrar multitud de teorías explicativas del comportamiento.

Analizo lo que me ocurre

Antes de poner un tratamiento, los psicólogos recogemos información para analizar lo que le ocurre a la persona que nos cuenta su problema. Es un método que, en primer lugar, tiende a buscar qué es lo que sucede en el entorno antes de la aparición de la situación que nos preocupa, es decir, los denominados antecedentes.

Este es el esquema básico de observación en este tipo de evaluación: A-O-R-C-K y se llama análisis funcional de la conducta. Esto es lo que significan sus siglas:

Antecedentes—Organismo—Respuesta
—Consecuencias—Relación

No te pido que seas un profesional de la psicología, pero sí te quiero explicar algunos aspectos que te pueden ayudar a entender la secuencia de lo que te ocurre: de lo que piensas, de lo que sientes y de lo que haces. Así, podrás conocer el por qué finalmente reaccionas del modo en que lo haces o incluso serás capaz de observar, analizar y entender los comportamientos de las personas que te rodean.

De este modo, comenzamos con los **antecedentes** que tienen que ver con las causas. Es todo aquello que sucede antes de la aparición del comportamiento que te incomoda. La causa nunca suele ser única, sino que forma parte de un conjunto de factores que provienen de diferentes fuentes: de tu propio organismo, de las personas que te rodean o de tu entorno físico.

Es posible que te sientas molesto porque te duele algo, te aburres, estás triste o nervioso, te molesta un compañero, tus padres se pelean, tienes una necesidad fisiológica, te encuentras en un lugar en el que no estás a gusto, te han cambiado de jefa y no te gusta, no tienes ganas de estudiar o te incomoda que tu madre te diga que realices tareas de casa que no te apetece hacer.

En segundo lugar, nos referimos al **organismo**. Tiene que ver con tu forma de ser, cómo eres como persona, cuáles son las características de tu personalidad y cuál es tu historia familiar y personal. Todos estos aspectos los hemos tratado en el apartado anterior cuando hemos abordado los recursos personales y sociales.



Conocer a ti mismo es esencial para determinar lo que te ocurre. Y cuando eres joven cambias constantemente porque vas evolucionando. Por ello, el ejercicio de conocer tus puntos fuertes y débiles cada 6 meses, te ayudará a detectar por qué tus reacciones positivas y negativas son como son. Y, sobre todo, podrás conocer aquellos factores de tu carácter que necesitas cambiar porque te perjudican en tu vida diaria.

La **respuesta** es el comportamiento que estamos analizando. Es algo que haces y que sabes que te perjudica, porque te gustaría mejorarlo, ya que te está afectando y te impide conseguir tus objetivos.

Todas tus respuestas pueden ser explicadas a través de 3 aspectos: cognitivo, fisiológico y motor, o lo que piensas, lo que sientes y lo que haces.

En primer lugar, surge lo que piensas. Es un primer instante en el que puedes detectar tu parte cognitiva que tiene que ver con tus pensamientos y tu modo de razonar. Puede tener forma de rumiación, de pensamiento en bucle, de autoevaluación, de detección de tus complejos, de pensar que eres inferior y, en general, de todo aquello que provoca que te encuentres en el círculo vicioso negativo.

En segundo lugar, surge lo que sientes. Es un segundo instante en el que puedes detectar tu parte fisiológica que tiene que ver con los efectos que afectan a tu organismo. Puede manifestarse en forma de sudor, de taquicardia, de respiración agitada o de rubor, de opresión torácica o de somatización, entre otros. Además, nuestra respuesta también genera emociones negativas¹⁵, que son las que sentimos como perturbadoras del bienestar que son: miedo, tristeza, ira y asco.

Los padres de Andrea se acaban de separar. Tras escuchar esta información, ella ha sentido cómo todo su cuerpo se aceleraba (respiración y pulsaciones), pero además ha vivido emociones de rabia, ira y tristeza. Aunque, ha vivido un año de intensas discusiones, a veces pensaba que esto podría llegar a ocurrir, pero no le gusta nada que ocurra. Tenía la ilusión de que se solucionaría. En estos momentos, le apetecería pegar a alguien o romper algo y sólo quiere estar sola y llorar.

Y, por último, surge lo que haces. Es un momento posterior en el que puedes observar tu parte motora que tiene que ver con tu actuación cuando implica un movimiento o, por el contrario, un bloqueo o

¹⁵ Definidas por el psicólogo estadounidense Paul Ekman en el siglo XX.

inactividad. Esto se traduce en diferentes comportamientos como pegar, gritar, tener tics, llorar, insultar o temblar o, por el contrario, quedarte bloqueado, ser inactivo y no hacer nada.

Tres años después de la separación de sus padres, Andrea no sabe lo que le ocurre, pero se encuentra incómoda con la situación que le ha tocado vivir y siente ansiedad. Ella creía que el mundo era feliz, pero esta situación le generó una sensación de descontrol que tres años después no sabe cómo resolver. Pero no sólo eso, también está lo de su hermana, lo de su grupo de amigas, lo de que no le gusta su cuerpo, lo de las redes sociales y lo del chico que le gusta que ni le mira. De hecho, se encuentra bloqueada y realmente, aunque le pregunten, no sabe cómo expresarse. Sabe que los demás se preocupan por ella, pero después de tanto tiempo, lo que nota en su interior es una maraña de sentimientos diferentes relacionados con tantos pensamientos acumulados que no sabría ni cómo comenzar a explicarlos.

Si reflexionas sobre este apartado, te darás cuenta de que lo que haces es lo más importante de las personas. Es lo que se ve y realmente es lo único que vale, porque nadie es adivino y por ello, ninguna persona puede saber ni lo que piensas ni lo que sientes si tú no se lo dices. Por su relevancia y porque forma parte de la secuencia de lo que pienso, lo que siento y lo que hago, dejamos para el final este apartado.

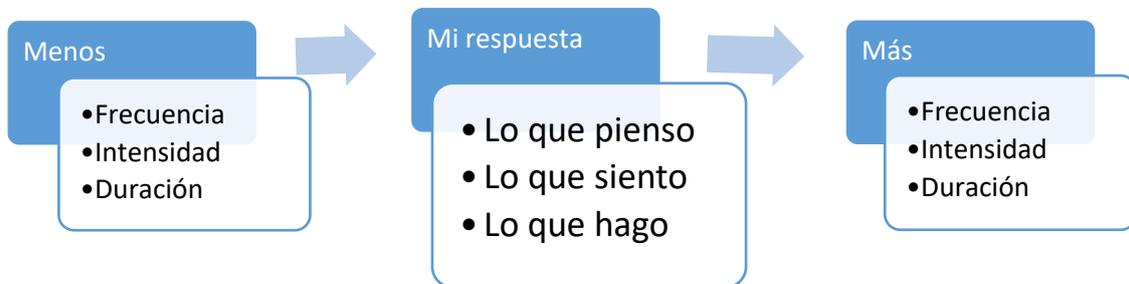
Lo que pensamos y lo que sentimos pertenece a nuestra parte interna y lo que hacemos forma parte de la externa. En esta última podemos integrar nuestra conducta, pero también nuestras verbalizaciones (lo que decimos), las fotos que exponemos, lo que expresamos a través de palabras escritas, nuestros gestos y todos aquellos movimientos que realizamos con nuestro cuerpo.

Pero, además, todavía debemos añadir otros componentes que afectan a nuestra respuesta, aspectos que ya hemos señalado en el continuo de la salud y la enfermedad. Son sus dimensiones: la frecuencia, la intensidad y la duración. Observar estos tres aspectos de lo que piensas, lo que sientes y lo que haces es fundamental para saber si realmente nos encontramos ante un problema. Y si detectamos que existe, podemos descubrir si el problema es fácil o difícil de solucionar.



En este esquema veréis cómo se comportan las tres dimensiones:

Las dimensiones de tu respuesta



Las **consecuencias** es todo aquello que ocurre después del comportamiento que nos está generando problemas. Normalmente, se refiere a cómo reaccionan las personas que tenemos a nuestro alrededor e incluso cómo reaccionas tú ante tu propia dificultad. Puede ser una reacción de una amiga, la respuesta de tu padre, el comportamiento de una compañera de trabajo, la actitud de un profesor o la ignorancia o ausencia de respuesta (ignorancia) de alguno de ellos.

La **relación** viene determinada al final de toda esta cadena observacional. Es la que nos dice por qué se mantienen y se perpetúan nuestros problemas y nos da pistas sobre el modo de modificarlos. Este último apartado es el que nos indica por qué el comportamiento que nos perjudica se mantiene.

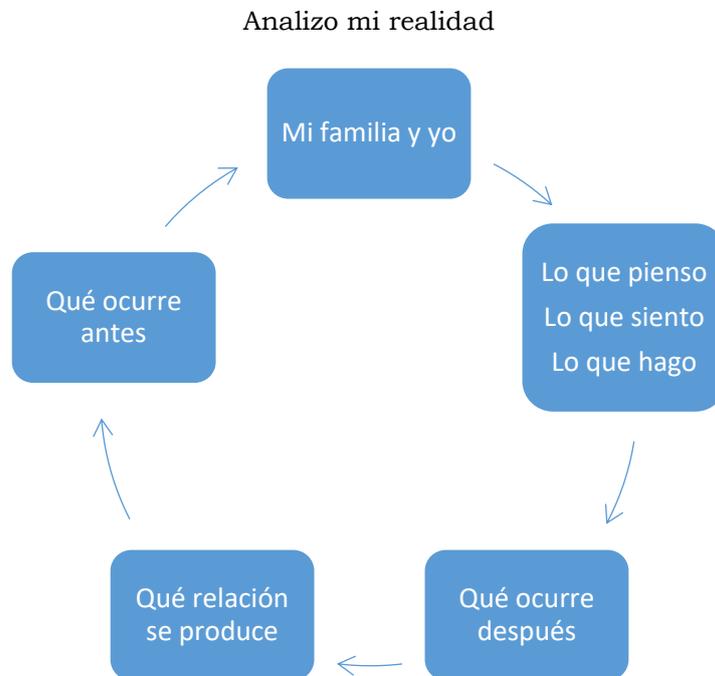
Adrián está cursando un Grado medio de formación profesional. En el aula del instituto se comporta de forma inadecuada constantemente, llamando la atención tocando levemente a los compañeros, haciendo ruiditos, moviendo la silla, etc.

El profesor le pone castigos reiterados por cada conducta que realiza. Sin embargo, el día en que Adrián se porta adecuadamente, nadie le habla ni le sonrío ni le llama la atención positivamente.

Adrián, por su personalidad inmadura y su baja autoestima, necesita del contacto con adultos, pero cuando se porta bien no recibe su premio (su refuerzo), aquél que le proporciona felicidad.

Por ello, se detecta, se analiza y se observa que la atención del profesor para él es un regalo.

Adrián, al no obtener recompensa de otro modo, decide inconscientemente seguir molestando a los demás.



A continuación, pasamos a describir todo lo que le ocurre a nuestra respuesta, desglosando cada uno de los apartados para seguir generando consejos de autoayuda que inciten a tu reflexión para la mejora constante. En concreto, para cada uno de los apartados, obtendrás un extracto de un diario de una persona joven transmitiendo sus inquietudes; seguidamente, comienza la sección en negativo titulada “no controllo” para continuar con el acceso a las mejoras.

Si aprendemos a observar todo este proceso, seremos capaces de detectar en qué apartado estamos fallando y ponerle remedio. En el apartado “en positivo” encontrarás el aprendizaje de las herramientas que necesitas para comenzar a modificar aspectos negativos sobre lo que piensas, sientes y haces que perjudican a tu vida.



1 Lo que pienso

*El diario*¹⁶

“Llevo un mes saliendo con Alberto. Llevo unos días super nerviosa y le estoy dando muchas vueltas a la misma cosa (lo de Alberto); es que es todo tan raro. Yo voy dispuesta a dejarlo porque veo que es mejor, por una parte, pero por otra no lo veo del todo claro. ¿Y si luego no encontrara a nadie mejor? Si mañana quedo con él le voy a decir que quiero cortar porque, aunque parezca una chorrada lo llevo pensando desde hace un montón. Sigo sin ver bien lo de enrollarse, además cuando yo no siento lo que pensaba que iba a sentir. Yo sé que el querer bien a una persona es muchísimo más que esto y que lo nuestro se puede quedar en ser amigos, pero vale. “Siento mucho el haberte hecho esperar, pero tenía que llegar a aclararme. Sé que luego me arrepentiré porque me gustas, aunque no del todo, pero prefiero dejarlo porque si no, igual acaba peor y yo no quiero hacer cosas en contra de mi manera de pensar. Quiero obrar conforme a mi pensamiento. No entiendo muy bien mis sentimientos porque cambian continuamente y eso es señal de que no estoy madura todavía y tú tampoco. Es mejor dejarlo y ya veremos”.

“Yo ahora también estoy muy rara y no sé lo que me pasa; un poco sí, pero es que me gustaría poder salir con la persona que me vaya, pero hasta que la encuentre, es que no sé quién puede ser. Bueno, el caso es que tengo que estudiar y me tengo que olvidar de todo lo demás”.

“Me gustaría estar siempre alegre, pero hay ratos en los que necesito estar mal; no sé. Lo que más malo me sabe es que no sé explicar nunca lo que me pasa y al contarlo mal, siempre pienso que nadie me entiende por las conclusiones que sacan, pero la culpa la tengo yo. Mis amigos me lo han preguntado, pero yo, ¿qué les voy a decir si, en realidad, no me entiendo ni yo misma? Tengo ganas de que acabe pronto esta incomprensión e indecisión...ya estoy llorando, si es que soy imbécil, pero lo peor de todo es que soy una cría y una indecisa. ¿Es bueno querer independizarme un poco de la gente? ¿Quizás es una forma de evasión y lo que tengo que hacer es disimular y abrirme más a los demás?”

¹⁶ Pequeños extractos de pensamientos en primera persona, escritos en un diario.

No controlo mis pensamientos negativos

En primer lugar, surge lo que piensas. Es un primer instante en el que puedes detectar tu parte cognitiva que tiene que ver con tus pensamientos y tu modo de razonar. Puede tener forma de rumiación, de pensamiento en bucle, de autoevaluación, de detección de tus complejos, de pensar que eres inferior y, en general, de todo aquello que genera que te encuentres en el círculo vicioso negativo.

Pensar es una actividad cognitiva esencial del ser humano. La sensación de falta de control de tus pensamientos está generada por el efecto de las 3 dimensiones anteriormente descritas: más frecuencia, más intensidad y/o más duración.

Tus pensamientos negativos (aquellos que te impiden ser feliz y hacer una vida funcionalmente eficaz) sabes que son frecuentes cuando mides cuántas veces surgen cada día, cada semana o cada mes.

A Fran lo conocí cuando ingresó en la clínica con un trastorno de ansiedad muy grave provocado por sus tics. Lo que le impedía llevar una vida normal era la frecuencia tan elevada de su comportamiento que consistía en rezar oraciones por cada una de las noticias o sucesos negativos que escuchaba durante el día, ya fueran de conversaciones triviales o de noticias de los medios de comunicación. Este era uno de sus tics, aunque además tenía otros. Sin embargo, sólo éste comportamiento consumía gran parte de su jornada diaria, ya que afectaba al tiempo disponible para la realización de otras tareas y además, a su socialización. Si no realizaba este comportamiento “irracional”, le provocaba un nivel muy elevado de ansiedad.

También es posible saber si son intensos cuando te das cuenta de que te generan una sensación negativa tan fuerte que es insoportable. Además, sabrás si son duraderos al detectar su temporalidad, definiendo si se han producido hace más de un día, más de un mes o más de seis meses.

Estos pensamientos negativos pueden adquirir diferentes formas, de las que vamos a comentar 3 de ellas: eres una persona pesimista, tienes creencias irracionales o generas algunos pensamientos distorsionados¹⁷.

¹⁷ Estos dos conceptos son ideados por los psicólogos Beck y Ellis.



Por un lado, podemos ver el vaso medio vacío y ser pesimistas. El pesimismo puede formar parte de nuestros rasgos de carácter, pero también puede ser modelado y lo podemos aprender de nuestro contexto. Esto nos ocurre, explicado de forma sencilla, cuando atribuimos nuestros éxitos o lo que nos sale bien a causas ajenas y atribuimos lo que nos sale mal a nosotros mismos. Junto a este pensamiento negativo de atribución de lo que te ocurre, es posible que detectes una falta de control en tu vida y pensar que no logras ser eficaz en tu adaptación diaria.

Por otro lado, estos pensamientos cuando son creencias irracionales pueden adquirir forma de miedo. Y el miedo en un grado intenso nos genera las denominadas fobias que son temores incontrolables que te generan nervios. Y estas fobias pueden ser específicas y estar relacionadas con un objeto, o un animal (fobia a las arañas) o estar vinculadas con una situación que nos incomoda y nos paraliza y que, por lo tanto, queremos evitar (fobia escolar o social).

Además, nuestra cognición incluye pensamientos distorsionados y anticipa que el objeto que nos da miedo ya ha llegado y nos genera la misma ansiedad como si estuviera ya cerca de ti...solamente por pensar en ello. En otras ocasiones, se produce el error del adivino. Esto ocurre cuando anticipamos verbalizaciones negativas que otras personas no han hecho; las interpretamos a través de miradas; nos las inventamos y, en consecuencia, actuamos.

Conocí a Laura, derivada por sus padres, cuando no quería volver a su colegio nunca más. Tenía una fobia escolar provocada por el *bullying*. Ella lo atribuía a su aspecto ya que era una niña obesa que todavía estaba en fase de crecimiento. Lo que le impedía hacer una vida normal no era esto; era su miedo que la estaba bloqueando, generando unos pensamientos en bucle, anticipando todo lo negativo que ocurría cuando decidía salir finalmente de su casa del pueblo para ir a su centro educativo.

Esta falta de control de pensamientos con forma de pesimismo, de creencias irracionales o de pensamientos distorsionados te perjudican, ya que te hacen sentir triste, con baja autoestima y tener miedos incontrolables.

Para darte cuenta de cómo superarlos, te explicamos inicialmente estos 2 métodos: la mejora de tu autoestima y los consejos para mejorar tu depresión. Sin embargo, durante toda la publicación y especialmente en la tercera parte, podrás encontrar más herramientas de ayuda.

EN POSITIVO

VIVE DE TAL MANERA
QUE NUNCA TE
AVERGÜENCES
DE SI SE DIVULGA POR
TODO EL MUNDO LO QUE
HACES O DICES,

AUNQUE LO QUE SE
COMPARTA NO SEA
CIERTO.



Aprendo a tener autoestima

Una de las estrategias más poderosas para ser feliz es alcanzar un sentimiento de autoestima adecuado. La autoestima es una actitud, un sentimiento que proviene de la valoración que cada uno hace de sí mismo. Se aprende a tener autoestima desde el nacimiento, pero es a partir de los 5-6 años cuando empieza a formarse el concepto de sí mismo.

Cuando eres niño, para fomentar una autoestima positiva, el papel de los adultos que te rodean es fundamental. El adulto puede fomentar la autoestima del niño de diferentes maneras: elogiando las cosas que hace bien, valorando sus logros, dándole cariño, jugando con él, proporcionándole atención y diciéndole que es importante.

El adulto también puede fomentar la autoestima del niño en grupo. Esta es una de las mayores recompensas: decir delante de los demás niños lo bien que ha hecho algo. Es importante que el niño escuche frases como esta: “Muy bien, qué dibujo más bonito has hecho”; “Estás muy fuerte, por eso, bajas muy bien en el tobogán”; “Tu hermano está muy contento porque le has dejado tu juguete”.

Sin embargo, la actitud de los adultos que nos rodean también puede minar la autoestima del niño con sus palabras o actos continuados: diciendo que es malo y que no sirve para nada, diciendo delante del grupo lo que ha hecho mal y que nunca será capaz de nada, insultándole, pegándole, sin prestarle atención y sin jugar con él.

Como vemos, cuando somos pequeños nos afecta negativamente escuchar diariamente frases como estas: “eres un vago, los papás no pueden más, no sabemos qué hacer contigo, no obedeces nunca, no paras ni un momento, siempre pegas a tu hermano, él lo hace mejor que tú, te vamos a dejar a vivir en el colegio, etc.”

Si el adulto que te acompaña y supuestamente te educa, se valora, se muestra tranquilo y relajado y está habitualmente contento, tú aprendes esta actitud. Pero si este adulto no se valora, se hace la víctima, se queja de la pareja, grita o está triste, tú aprenderás a imitar esa actitud y es posible que te comportes de manera similar en el presente y también en el futuro cuando gestionas tu propia vida.

Todo esto que nos ocurre en la infancia (tanto lo bueno como lo malo) no es determinante. Lo hemos vivido, nos ha afectado, pero no nos impide

aprender a vivir nuestra vida y a conocer otros modelos de comportamiento.

Ya eres joven y, por tanto, el papel del adulto en tu vida ya no debería ser tan relevante, ya que estás capacitado para adquirir recursos suficientes para premiarte a ti mismo sin depender de los demás.

Hugo ha comenzado su primer día de trabajo. Se levanta contento y se prepara con tiempo para llegar a la hora. Le seleccionaron, tras pasar 3 entrevistas laborales en las que mostró su mejor versión.

Aunque cuenta con la incertidumbre de no saber cómo va a ser su primer día, ni lo que va a tener que realizar, se siente alegre e ilusionado. Sabe que pase lo que pase, como tiene autoestima, dispone de recursos personales para solventar los diferentes obstáculos que puedan surgir.

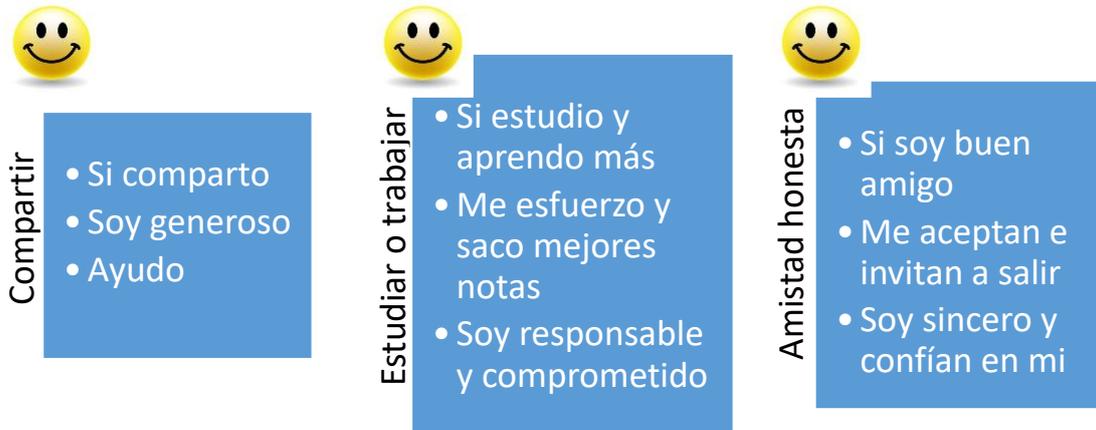
Cuando un joven está contento y se siente bien, tiene autoestima. Le gusta cómo es su cuerpo y su forma de ser. Hemos visto que cada joven tiene unas cualidades y unos defectos, características buenas y malas. Si te lo propones, puedes aprender a ser mejor: puedes ser más simpático, más estudioso, responsable y comprometido o ayudar más en casa y enfadarte menos.

Es tan simple como seguir estas premisas que también se representan en el gráfico siguiente:

- si haces bien las cosas, los demás están más contentos contigo,
- si compartes tus cosas con los demás, tienes más amigos,
- si estudias más, aprendes más y sacas mejores notas,
- si obedeces más en casa, mejoras la felicidad de todos,
- si eres un buen amigo, te eligen en los juegos y te llaman para salir.



Ejemplos para aumentar tu autoestima: círculo vicioso positivo



Para mejorar en este tipo de ideas, debes integrar diferentes frases que deberías decirte constantemente a ti mismo sin esperar a que te lo digan los demás: “enhorabuena, lo has hecho bien”, “soy mi mejor amigo”, “no soy ni mejor ni peor que los demás, sino que soy diferente”, “tengo defectos, pero si soy consciente de ellos también podré mejorarlos”, pensando a la vez en todos aquellos aspectos buenos que tienes para mantenerlos.

Cuando María y sus amigas cumplieron 12 años, aquel escondite dejó de tener sentido. En el pueblo, a esta edad, era el momento de entrar a pertenecer a la peña. Esta era un grupo de amigos o quintos en los que se ponen unas normas para compartir un local y hacer actividades, sobre todo, en periodo estival y en las fiestas del pueblo.

De este modo, comenzaron a salir juntos chicos y chicas. A María no le gustaba porque Marta se hacía mucho la jefa y siempre quería ser la que más mandaba. Así que un día María se cansó y sin decirle nada a Marta, se unió a Ana, a Teresa y a Lucía que seguían yendo en bici y a la piscina. A ellas no les importaba tanto ser las organizadoras de las fiestas.

El carácter de María también era del montón. Una chica alegre, tranquila, honesta y que sacaba unas notas medias, ni muy buenas ni muy malas. Como también en su familia era la del medio, pasaba casi desapercibida en todas partes. “Es una niña muy buena, no da ningún mal” – decía su madre.

Ella, sin embargo, veía cómo sus hermanos acaparaban toda la atención de sus padres. A Felipe le elogiaban siempre por sus estudios y a Rebeca

porque, como decían ellos, era un bicho y tenían que recordarle constantemente cómo tenía que comportarse. “Rebeca, otra vez el cuarto sin recoger” – le gritaba su madre.

Esas noches María le preguntaba a Adelia: “¿Por qué mis padres solo les hacen caso a los demás? ¿No debería ser al revés? Yo soy cumplidora y obediente, pero a mí nadie me dice nada, ni bueno ni malo. A veces, pienso que es mejor portarse mal para que te hagan más caso”.

Un día, cuando las 5 amigas estaban instaladas en su guarida secreta y jugaban a “verdad, pozo o beso” aparecieron un grupo de chicos maleducados entre los que se encontraba algún conocido de su clase. Les insultaron y les querían quitar las botellas de refresco que habían rellenado en su casa. María se sentía fatal, no sabía defenderse. Notaba cómo su estómago se encogía y quería salir corriendo de allí.

Y de repente, con toda la tranquilidad del mundo, oyó a Marta que les decía: “Yo a vosotros os conozco y también a vuestros padres. Mi tío es policía y puede ir a buscaros sino os marcháis ahora mismo de aquí, niños envidiosos”. Se levantó del suelo y con lo alta que era ya con 12 años y con el cuerpo tan grande que tenía, los niños no lo dudaron ni un segundo y se marcharon corriendo ladera abajo. De hecho, alguno de ellos se resbaló y comenzó a rodar como una croqueta. Nosotras acabamos partidas de la risa y alabando el comportamiento valiente de Marta.

Después de ese episodio y de otros más que se sucedían con el paso de los años, María decidió que no le gustaba cómo era. Por la noche, le dijo a Adelia que no quería ser tan tímida, que no se quería poner tan roja y que tenía que atreverse a decir lo que pensaba.

Y a partir de ese día, se atrevió un poquito más, pero se debió pasar ya que su madre la castigó por contestar e insultar a su hermana. “¡Qué difícil era conseguir el punto medio entre atreverse a decir las cosas y expresarlas bien, sin insultar y sin sentir que le pisoteaban!”- pensaba. Ese sentimiento le pasó desde ese día en muchas ocasiones.

Como le pasaba a María, cuando te sientes inseguro, es normal compararte con los demás y pensar que ellos son mejores que tú. Adquirir seguridad en ti mismo es un proceso que comienza en la pubertad y que se consigue de diferentes modos: observando, aprendiendo de aquellos que eliges como modelo a seguir, leyendo y proponiéndote pequeñas metas que te acercan cada vez más al objetivo.



Cada vez que comiences una tarea que te incomoda, debes escribir en tus tarjetas de colores aquellos pensamientos positivos que te ayudarán a superarlo. En esas tarjetas deberán aparecer mensajes positivos que a ti te sirvan, secuenciados de este modo:

- antes de comenzar (puedo hacerlo, si otros lo hacen yo también)
- mientras lo realizas (ya estoy en ello, no es tan difícil, ya he comenzado y puedo sentirme bien)
- al finalizar (estoy contento por haberme atrevido, buen trabajo, poco a poco se consiguen los logros, ya estoy preparado para enfrentarme al siguiente reto).

Cuando con el tiempo adquieras una buena autoestima, todo serán ventajas porque conseguirás:

- ✓ una mejor adaptación personal (estar contento contigo mismo y ser más estable),
- ✓ una mayor adaptación social (siendo capaz de relacionarte con los demás),
- ✓ una autonomía estable (intentando hacer las cosas por ti mismo y siendo más independiente).

Pero seguirás ganando los *boosters*¹⁸ generados por tener buena autoestima, ya que no pararán de llegar por los diferentes contextos en los que te muevas debido a que:

- ✚ serás más responsable (siendo coherente y consciente de las consecuencias de tus actos y tomando tus propias decisiones)
- ✚ disminuirán tus problemas (sin destacar por un mal comportamiento, dialogando y siendo conciliador)
- ✚ mejorarás en tu rendimiento académico o laboral (estando motivado para el estudio y el aprendizaje, para la asistencia al colegio o al trabajo o siendo proactivo para la mejora constante en tu empresa).

¹⁸ Dosis de refuerzo

Consejos para afrontar la depresión

Para tratar este apartado, he seleccionado la entrevista que me hizo Elena, una estudiante de 16 años interesada por la salud mental juvenil tras los efectos de la pandemia. Esta es la temática que eligió para su trabajo transversal de bachillerato: **“He elegido este tema para completar mi trabajo de investigación, porque me gusta la psicología y, además, me he dado cuenta de que los jóvenes que lo pasan mal necesitan recursos de apoyo para salir de situaciones difíciles”.**

En esta entrevista se han desarrollado 4 temas relevantes:

- la situación de la pandemia
- la visibilidad de la salud mental en el mundo actual
- los consejos para ayudar a otras personas tristes
- los consejos necesarios para que encuentres la solución a tu sensación vital negativa.

LA PANDEMIA ¿Porque piensas personalmente que los casos de depresión y suicidio han aumentado tan exageradamente durante la pandemia?

La pandemia, y en concreto el confinamiento, no han sido una cuestión baladí. Para un porcentaje importante de la población, ha supuesto soportar o sufrir reacciones y respuestas extremas; para otros, se ha vivido la incertidumbre y el miedo, mientras nos manteníamos informados por los medios de comunicación y las redes sociales. Además, en muchos casos, las consecuencias han derivado en el padecimiento de enfermedad y muerte en personas ajenas y cercanas.

Nuestro país, en una sociedad del bienestar del siglo XXI, y en el caso concreto de la juventud, ha facilitado en general la vida de muchas personas que, en sus primeros años de vida, no han tenido que enfrentarse a dificultades importantes. Por ello, no hemos educado en vivir el presente, tolerancia a la frustración o resiliencia ante circunstancias graves o inesperadas de la vida. La vivencia (escuchar, pensar y sentir) sobre estos acontecimientos desagradables genera, per se, en las personas sentimientos de nerviosismo, tristeza y dificultad para sentir placer en la realización de las actividades cotidianas; todos ellos, síntomas incipientes de trastornos depresivos.

¿Qué hace llegar a los jóvenes a esa mentalidad?



El confinamiento supuso para la juventud una vida encerrada, sin estímulos, sin vida social presencial y sin la oportunidad de continuar su vida rutinaria, tal y como la habían concebido hasta ahora.

La juventud se caracteriza por ser un periodo de aprendizaje en la búsqueda constante de la identidad, en la que se necesita tener diariamente un grupo de socialización del que el joven se siente parte y que necesita para reivindicar su papel de “persona en búsqueda de su autonomía”, en contraposición a la relación que mantiene con sus padres.

Perder el privilegio de salir de casa para ir al colegio, trabajo o universidad o de salir los fines de semana o de no poder participar en actividades extraescolares, genera un sentimiento de frustración y de impotencia, así como un retroceso tanto en el aprendizaje cognitivo (de conocimientos escolares y procesos mentales básicos) como en el de habilidades sociales. A modo de ejemplo, los jóvenes estudiantes universitarios verbalizan su dificultad actual de concentración y atención ante las tareas escolares¹⁹.

¿Qué ha causado la pandemia respecto a la salud mental de los jóvenes?

Ha producido un aumento de las características negativas propias de este periodo vital como son la inseguridad, el miedo, los complejos de inferioridad, la indecisión, la baja autoestima, la ansiedad y el sentimiento de soledad.

Sin embargo, existen también algunos factores protectores que han podido paliar en muchos casos esta afectación, como son:

- ✓ El tipo de personalidad
- ✓ Las reacciones y mensajes positivos de su familia
- ✓ El mantenimiento de los puestos de trabajo
- ✓ La ausencia de enfermedad grave o muerte en su entorno

VISIBILIDAD ¿Por qué hoy en día se le da más visibilidad a la salud mental?

Se ha extendido socialmente que ir a una consulta de psicología no implica que tengas un trastorno mental grave. Puedes recibir ayuda en momentos puntuales de la vida cuando vives situaciones que son más complicadas de afrontar, tales como: separación de padres, ansiedad

¹⁹ Visitar la web de ACPUA: Estudio Impacto Covid

ante los exámenes, fallecimiento de un familiar o autoexigencia personal, entre otros.

La globalización de los medios de comunicación y el impulso informativo de las asociaciones que trabajan en salud mental también han favorecido esta visibilidad.

¿Hace 50 años no existía la depresión o simplemente no se hablaba de ello?

Los trastornos mentales se encuentran categorizados en dos manuales denominados DSM y CIE, en los que se establecen los criterios universales que guían a los profesionales a realizar sus diagnósticos psicológicos y psiquiátricos. En las primeras ediciones, la depresión infantil como tal no aparecía. Además, hace 50 años estábamos en otro siglo, en otro contexto en el que no existían algunos de los problemas actuales y, en relación con la comunicación, no utilizábamos las tecnologías actuales para compartir información de forma tan global ni tan rápida.

Sin embargo, el contexto social es cambiante y modifica el desarrollo y sintomatología de algunos trastornos y, por consiguiente, la edición de estos manuales. A modo de ejemplo, la frecuencia en la aparición de los trastornos de la alimentación en Europa y África es totalmente diferente y, en el caso que nos ocupa, hemos detectado que la depresión infantil ahora ya es un hecho, aunque, en muchas ocasiones, no se manifiesta del mismo modo que en los adultos.

AYUDA FAMILIARES/AMIGOS Y TERAPIA ¿Cómo ayudar a un ser querido con depresión o pensamientos suicidas?

A nivel cotidiano, se exige paciencia, comprensión y acompañamiento, pero no sólo en momentos puntuales, sino a largo plazo.

De forma específica, no debemos preguntar constantemente cuestiones sobre cómo te encuentras o cómo estás, que esperan respuestas del tipo sí o no, bien o mal. Sin embargo, podemos hacer preguntas abiertas (que requieren respuestas más largas) y contar o explicar aspectos propios buscando intentos para conseguir el interés, la distracción, la emisión de una sonrisa, carcajada o risa y mejorar la motivación.

Es bueno intentar, siguiendo el ritmo de la persona afectada, un acompañamiento en algunas actividades que sean motivantes para ella,



en función de sus gustos tales como: música, deporte, cocinar, lectura, excursiones o viajes, entre otros.

Es pertinente llamar a las asociaciones que tratan de forma específica este tipo de trastornos, pero también contactar con las entidades de tiempo libre de la ciudad que proponen actividades y grupos de socialización, altamente positivos para la juventud.

Es adecuado buscar recursos de ayuda de un profesional para el joven, pero también para la familia. Son actividades o terapias encaradas hacia la juventud para combatir la depresión o el pensamiento suicida. Existen diferentes tipos de terapias que, llevadas a cabo por competentes profesionales de la psicología y la psiquiatría, han demostrado científicamente su eficacia.

En concreto, podemos explicar someramente la eficacia de la terapia racional emotivo-conductual que interviene al menos en 4 aspectos relevantes:

- ✓ contrasta los pensamientos negativos,
- ✓ practica técnicas para combatir la ansiedad,
- ✓ entrena en habilidades sociales e inteligencia emocional, ayudando, entre otros aspectos, a verbalizar de forma adecuada nuestros pensamientos y sentimientos cotidianos,
- ✓ propone, conjuntamente con el joven, programas de actividades (formales, no formales e informales) realistas y evaluables.

Si se utilizan fármacos (su pertinencia la valora el psiquiatra), hay que tener en cuenta que su eficacia no es inmediata. El ajuste de las medicinas en el organismo no se produce en un solo día, sino que requiere algo más de tiempo hasta que la persona percibe que su estado de ánimo ha mejorado, siempre que la obediencia a la prescripción sea constante.

Es importante hacer un llamamiento a los gobiernos para que el aumento de recursos públicos para la atención psicológica de la juventud se haga realidad, asegurando la atención inmediata (sin lista de espera) y las citas periódicas. Esto implicaría la mejora de los recursos en la sanidad pública (para los casos ya detectados), pero también en los centros educativos y en las universidades donde, con una intervención en prevención primaria, se podrían paliar muchas situaciones puntuales (con el consiguiente ahorro de costes económicos para todos y de sufrimiento para las familias).

AUTOAYUDA ¿Cómo puedo ayudarme a sobrellevar depresión?

Los 9 consejos para la DEPRESIÓN:

- ✓ Decide la propia aceptación de tu sufrimiento.
- ✓ Entiende tus necesidades, siendo consciente de lo que te pasa (en relación al ciclo de pensar, sentir y actuar).
- ✓ Piensa con qué personas familiares o amigas puedes compartir tu desazón, agradeciendo y aceptando su ayuda.
- ✓ Reserva una cita con un profesional de la salud mental.
- ✓ Expresa de algún modo (palabras, música, pintura) lo que te ocurre.
- ✓ Aprende a diferenciar cuándo tus síntomas son leves y puedes sobrellevarlos y cuándo necesitas realmente ayuda.
- ✓ Imagina tu futuro de forma positiva, sintiendo la mejora de tus sentimientos, emociones y afectos.
- ✓ Organiza un sencillo diario en el que consten actividades a realizar, las finalizadas y el nivel de satisfacción de las mismas.
- ✓ No busques la solución en ninguna de las redes sociales.

¿Por qué es importante hablar sobre la depresión?

Hablar sobre la depresión es muy importante, siempre y no sólo una vez, sino en muchas ocasiones. Salir de esta situación es un proceso con altibajos; es un periodo en el que joven debe sentirse acompañado. Un profesional, una persona de la familia y un amigo o amiga pueden ser las personas de referencia para la expresión de tus miedos y deseos. Y sobre todo, no tires la toalla pensando que eres un pesado y que las personas de tu alrededor no quieren escucharte.

¿Cómo una persona acaba superando la depresión?

Cuando vuelve a sentir alegría o placer en relación a las situaciones cotidianas de su vida, cuando desaparece la tristeza constante (aunque no los problemas) y es capaz de ponerse metas realistas e ilusionantes para su futuro inmediato.

Olga vuelve a estar contenta. Ha estado meses, escondiéndose por su casa llorando para que no la vieran. No sabía cómo superar la ruptura con su novio. Estaba totalmente descolocada. Llevaban más de 6 años y compartían amigos comunes. Aunque tiene claro que es mejor así, le cuesta retomar una vida que ahora será totalmente diferente. Todo le genera inseguridad.



Sin embargo, lo que parecía que no tenía solución, con el paso del tiempo y con esfuerzo de su parte para seguir adelante, no tirar la toalla y afrontar situaciones diarias sobre su propia motivación, vuelve a sentir alegría. No siente la felicidad de antes en la que la ingenuidad impregnaba todo; ahora que ha sufrido y ha superado la tristeza, siente que ha madurado, sabiendo que la vida cambia y que disfrutar de cada pequeño detalle cotidiano, le llena de paz y de estabilidad.

Para finalizar este apartado, es relevante recordar que las frases que generamos en nuestro pensamiento tanto para mejorar tu autoestima, optimismo ²⁰ y el concepto de ti mismo, las puedes ir creando y desarrollando a lo largo de la vida.

²⁰ Ver las referencias de investigación de Santos Orejudo (Universidad de Zaragoza).

Diseño de calidad 3

RECOPILA LOS *BOOSTERS* DE TU BUENA AUTOESTIMA



1.- Escribe tus frases: las que necesitas para decirte a ti mismo todo lo que haces bien y todo lo bueno que tienes (=lo que vales, es decir, tu autoestima)

Lo que hago bien (aptitudes, habilidades, hobbies)

Lo bueno que tengo (personas, cosas, cualidades)

2.- Cuando detectas tus pensamientos negativos, ¿qué estrategias utilizas para no sufrir?

¿Qué frases te dices a ti mismo para ayudarte a seguir con tu vida diaria?

¿Qué actuaciones realizas para distraerte y que no te afecte lo negativo en el momento presente?

2 Lo que siento

*El diario*²¹

“Me he ido a casa pensativo y solo. ¿Por qué, os preguntaréis? Sencillamente, he sentido que Elena no me valoraba y era un poco egoísta. Sí, su sueño dorado será la música y para él vivirá, pero también sabe la ilusión que me hace a mí ser útil también en ese terreno, y paso desapercibido totalmente. Ella siempre me recrimina la ilusión que le hace que me emocione cuando me enseña sus canciones, pero...y yo, ¿no necesito también una alabanza en ese aspecto? No busco una recompensa, pero sí que me tengan en consideración.

Quizás hoy haya sido demasiado brusco en mi reacción y me descubro día a día con cosas nuevas. No se me ha ocurrido más que bajar las escaleras, gritar “imbécil” y tirar los libros al suelo. ¡Un crío, al fin y al cabo!”

“Parece que en esta familia falta algo. Y ese algo se llama comunicación, ¿por qué? La respuesta parece ser clara y difícil de contestar. Comemos juntos, estamos juntos y no hablamos. Parece que tenemos miedo de enfrentarnos los unos con los otros. Y así, yo percibo que se producen conversaciones de dos en dos que nunca llegarán a ser completas”.

“Se acaba de poner enferma mi abuela y estoy muy triste. Voy a rezar a la Virgen que tanto le gusta a ella para que le cuide. He estado escuchándole ahora antes de que se la llevaran en la silla de ruedas y estaba como delirando y diciendo cosas muy extrañas. Hablaba muy raro, aunque tampoco llevaba dentadura y, por eso, chasqueaba solamente entre dientes. Me ha dado la impresión de verla tan fea con esos ojos azules tan bonitos que tiene. No he podido resistirme a darle un beso en la frente y a agarrarle fuertemente la mano. Estaba caliente, muy caliente y su respiración era dificultosa.

El otro día iba por la calle observando a los ancianos y me daba cuenta de que me daba pena verlos; que era triste que personas jóvenes y fuertes, poco a poco, se fueran arrugando y *desautoestimándose*. Hay que tener un espíritu muy fuerte y luchador para mantenerte seguro de ti mismo a edades tan avanzadas ¡Hasta es difícil con mis años!”

²¹ Pequeños extractos de sentimientos en primera persona, escritos en un diario.



No controlo mi ansiedad

En segundo lugar, surge lo que sientes. Es un segundo instante en el que puedes detectar tu parte fisiológica que tiene que ver con los efectos que afectan a tu organismo. Puede manifestarse en forma de sudor, de taquicardia, de respiración agitada, de rubor, de opresión torácica o de somatización, entre otros.

Sentir es una actividad fisiológica esencial del ser humano. La sensación de falta de control de tus sentimientos está generada por el efecto de las 3 dimensiones anteriormente descritas: más frecuencia, más intensidad y/o más duración.

Tus sentimientos negativos (aquellos que te impiden ser feliz y hacer una vida funcionalmente eficaz) sabes que son frecuentes cuando mides cuántas veces surgen cada día, cada semana o cada mes.

Conocí a Rebeca cuando acudió a consulta para referir un trastorno leve de ansiedad relacionado con la sudoración que le producía el ejercicio de su profesión. Hacía pocos meses que había aprobado la oposición para ser abogada.

Sin embargo, lo que debería suponer alegría para ella era tensión. Sentía que, aunque teóricamente estaba preparada, no tenía las competencias personales suficientes para lidiar con los casos jurídicos a desarrollar.

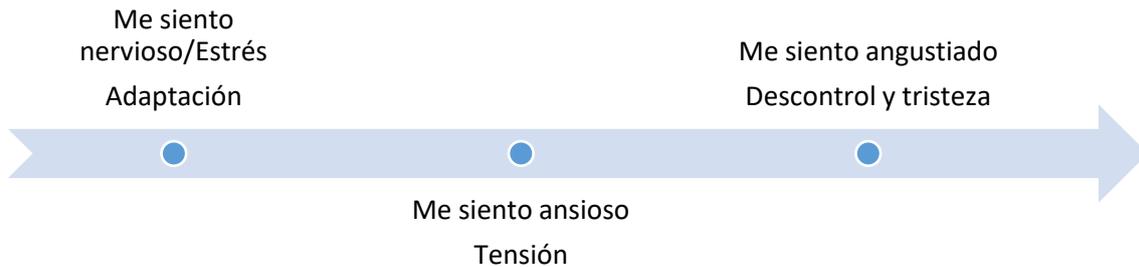
El solo hecho de pensar en la sala de un juicio, siendo ella el principal centro de atención, le producía aparte de sudoración, opresión torácica y dificultad para respirar.

También es posible saber si son intensos cuando te das cuenta de que te generan una sensación negativa tan fuerte que es insoportable. Además, sabrás si son duraderos al detectar su temporalidad, definiendo si se han producido hace más de un día, más de un mes o más de seis meses.

Todos nos encontramos en ocasiones con situaciones que nos generan una sensación interna incómoda que nos hace pensar que no vamos a ser capaces de controlarla. Sentir nervios es adaptativo, es decir, que nos ayuda a estar despiertos y activos para poder enfrentarnos a las situaciones cotidianas de la vida.

Sentirse nervioso es normal. Sentirse nervioso es sinónimo de sentirse estresado, sentirse ansioso y de sentirse angustiado, aunque podemos decir que entre los tres hay un continuo de menor a mayor cantidad o intensidad.

El continuum de la ansiedad



Solemos decir que algunas situaciones o estímulos estresantes nos han puesto nerviosos. Existen situaciones tanto positivas como negativas que hacen que nos sintamos nerviosos. Lo normal es que pensemos que sólo aspectos como la realización de un examen, tener prevista una entrevista de trabajo, tener que decirle algo negativo a tu pareja, tener que estar en casa cuando la situación parental es incómoda, la enfermedad, accidente o fallecimiento de un ser querido; aspectos importantes que desencadenan la tensión en nosotros.

Tal y como se ha comentado en el apartado anterior, estar nervioso en relación con lo que ocurre en tu entorno es el resultado de:

a.- Lo que ocurre en tu pensamiento.

Leyre se pone nerviosa cuando recuerda lo que sufrió al morir su padre, cuando piensa en su ausencia y en lo que le echa de menos.

b.- Lo que ocurre en tu cuerpo.

Me preocupa y siento ansiedad y estrés ante mi aumento de peso. Yo sé que tengo una talla que es la que quiero mantener, pero en algunas tiendas no consigo ni que me entre el pantalón por la pantorrilla.

Los cambios evolutivos, principalmente cuando estás en crecimiento pueden provocar sensaciones extrañas e incontrolables: los relacionados con tu silueta como tener más caderas, baja estatura, poco músculo o mucho acné.



c.- Cómo actúas y cómo no actúas (tu actuación y tu pasividad).

Me gustaría quedar más con los amigos. Ya casi no me llaman porque desde que corté con Diego me he quedado un poco descolgada y ahora me da vergüenza acercarme al grupo.

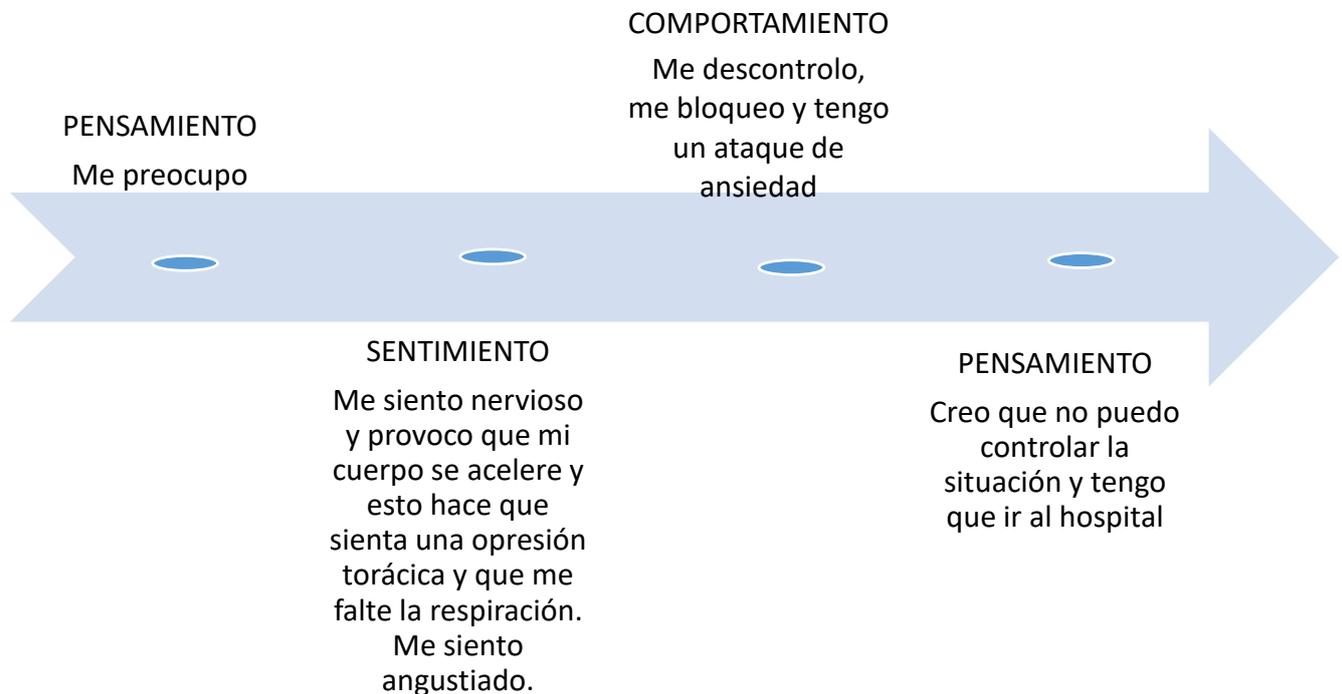
Los aspectos positivos o las buenas noticias también generan tensión como ser afortunado y que te toque la lotería, la preparación de un viaje, que te escojan como el mejor de la clase para presentar un proyecto o que te seleccionen en una entrevista laboral.

En ocasiones, aspectos más puntuales y sencillos que ocurren en nuestra vida cotidiana como los golpes en el suelo de los vecinos, escuchar cómo mastica alguien de tu familia o el ruido de las obras, nos afectan y desencadenan reacciones exageradas de enfado y descontrol.

El modo de procesar mentalmente todo lo que te ocurre, pensando en tus problemas te pone todavía más nervioso. Es un círculo vicioso que te lleva a la irritabilidad o al aislamiento.



Ser consciente del círculo vicioso en el que estás metido, puede ayudarte a detectar qué es lo que ocurre y descubrir de dónde surge el problema. Ahora veremos cómo también puede ocurrir otra secuencia de pensamientos que comienza del mismo modo que el esquema anterior.



Estos son ejemplos de los denominados pensamientos irracionales que ya hemos comentado en la sección anterior; nos preocupan, normalmente los anticipamos, a veces nos paralizan, otras veces nos estresan y hacen que evitemos una situación puntual; sin embargo, se consideran absurdos porque no ayudan a que se resuelva la situación.

También es habitual que, si estos problemas no se tratan de forma puntual en el momento presente, tiendan a generalizarse. Esto significa que lo que empezó siendo un problema importante para el trabajo, comienza también a ocurrir en casa y finalmente también con cualquier conversación con los amigos.

El caso de Esther, sin ser tratado, podría haber resultado incapacitante para su trabajo. Con 22 años y trabajando como administrativa en una empresa, sentía la percepción de que en cualquier momento podía ponerse a tartamudear. Una preocupación en exceso debido a esta sensación hizo que durante un año se agudizara el problema.

Se preocupaba por lo qué pensarían los demás si esto sucedía, decía notar cómo la gente le miraba, le daba vueltas constantemente en su



Serie «La ACPUA aprende» XII

cabeza a estos pensamientos. Lo que inicialmente era simplemente un sencillo miedo, con el paso del tiempo comenzó a generalizarse y siguió la secuencia expuesta.

Con la preocupación, aumentó su nerviosismo y comenzó a ser real el que no le salieran las palabras o cambiara su orden cuando cogía el teléfono, o simplemente cuando le preguntaban algo sencillo.

Esta falta de control de tus sentimientos con forma de estrés, ansiedad o angustia te perjudica, ya que te hace sentir bloqueado, con tendencia a huir de tus problemas o sensación de que no tienes control sobre tu vida. Para darte cuenta de cómo superarla, te explicamos 2 métodos: aprendo a respirar y a relajarme y consejos para la búsqueda de apoyo.

EN POSITIVO

**NUNCA TE DESANIMES,
AUNQUE VEAS QUE NO
TODO ES PERFECTO,
YA QUE LA PERFECCIÓN
TERRENAL ES
IMPOSIBLE.**



Aprendo a respirar y a relajarme

La base de cualquier tipo de técnica de relajación es la respiración. Inspirar el aire por la nariz mientras sentimos que nuestra parte abdominal aumenta y espirar el aire por la boca notando cómo el abdomen disminuye, es un ejercicio básico para que comiences a sentirte relajado. Es lo contrario a la respiración torácica, entrecortada que hiperventila tu cuerpo y que puede someterte a sensaciones de tensión incómodas.

Por ello, encontrar cada día un momento para respirar de forma abdominal y completarlo con otra técnica de relajación te ayudará a sentirte mejor.

Una de las técnicas existentes es la relajación denominada entrenamiento autógeno²² que tiene la ventaja de que puedes aprenderla y realizarla tú solo en cualquier lugar.

Estos son los sencillos pasos a seguir para realizarla. Debes elegir una posición cómoda como tumbarte boca arriba en una cama o esterilla o sentarte con los codos apoyados en tus muslos y mantener tu cabeza agachada.

Consiste en decirte mentalmente frases relajantes a ti mismo. Estas son las 6 frases que debes reproducir de forma gradual en primera persona, verbalizándolas en tu interior:

Mis brazos y mis piernas están pesados: mi brazo derecho está pesado, mi brazo izquierdo está pesado, mi pierna derecha está pesada, mi pierna izquierda está pesada, estoy completamente tranquilo.

Mis brazos y mis piernas están calientes: mi brazo derecho está caliente, mi brazo izquierdo está caliente, mi pierna derecha está caliente, mi pierna izquierda está caliente, estoy completamente tranquilo.

Seguidamente, las 4 últimas frases se repiten al menos 4 veces cada una. La primera de ellas dice “mi corazón late tranquilo”, la segunda “mi respiración es tranquila”, la tercera “mi plexo solar está caliente” referido a tu zona abdominal y, por último, se repite también 4 veces al menos la frase “mi frente está fresca”.

²² Técnica desarrollada por el neurólogo alemán Schultz en 1969.

Lo recomendable es que estos 6 pasos se aprendan y se practiquen de forma gradual. Cada paso se aprende durante una semana, pero en la segunda se verbalizan el primero paso y el segundo y en la tercera se añaden de forma secuenciada los tres primeros; y así sucesivamente.

Todas las mañanas Roberto se relaja cuando entra en su despacho. Son apenas 3 minutos en los que realiza la respiración abdominal. En su transcurso, se focaliza en el momento presente y recuerda las 6 frases que aprendió de la relajación de Schultz. Es un método que recuerda de cuando fue al psicólogo hace ya veinte años y ahora en el silencio matinal, el simple hecho de recordarlas, le genera un sentimiento de bienestar inmediato y le hace sonreír cada día.

Esta relajación se puede realizar también de manera grupal en situaciones cotidianas o terapéuticas. En concreto, yo tuve la suerte de aprenderla con la orientadora psicológica²³ de mi instituto junto a otros compañeros de clase, todos sentados en la posición cómoda descrita, en las sillas de un aula cualquiera. La psicóloga nos hacía sesiones grupales de relajación en los recreos (a los alumnos que asistíamos voluntariamente), para la preparación del examen de acceso a la universidad o, en general para paliar las sensaciones estresantes de nuestra vida.

Posteriormente, ya ejerciendo como psicóloga pude aplicarla también en otros contextos: en terapias con pacientes agudos de la clínica psiquiátrica en la que trabajaba, en momentos de relax con monitores y chavales en los campamentos de verano, antes de dar una charla y en general, me ha acompañado en mi viaje a lo largo de la vida, mejorando mi sensación de bienestar en gran cantidad de situaciones.

Existen otros métodos de relajación que también pueden utilizarse y son eficaces, como el entrenamiento progresivo²⁴ o la relajación basada en la visualización, ambas se pueden realizar en sesiones individuales o grupales. La primera consiste en ir tensionando y distendiendo los diferentes músculos de las diferentes partes del cuerpo, pasando por cada uno de ellos hasta alcanzar la plenitud del bienestar. La segunda trata de expresar en alto técnicas visuales para que las personas sientan relajación a través de imágenes relatadas. A continuación, presento un ejemplo de esta técnica.

²³ Amparo Palacios era la psicóloga del Instituto de Educación Secundaria Goya de Zaragoza.

²⁴ Método de relajación desarrollado en Estados Unidos por el médico Edmund Jacobson en 1938.



Nos imaginamos que vamos andando por una pradera verde. Nos detenemos y nos paramos a ver el paisaje. Miramos los árboles, miramos los pájaros y los escuchamos. Seguimos caminando hacia delante y descubrimos un lago. Observamos su color; es azul como el color del cielo y sentimos su calma y su tranquilidad. Al observar el cielo, sentimos deseos de acercarnos y, por eso, comenzamos a subir la montaña. Es un camino pedregoso, pero sabemos que llegaremos al final. Seguimos subiendo lentamente, disfrutando de la naturaleza y buscamos un sitio para sentarnos. Desde allí, observamos el paisaje.

Pensamos en todos los problemas que tenemos, en los enfados, en las cosas que nos dan miedo, en las que no nos gustan de nosotros y decidimos dejarlas todas allí. Nos desprendemos de ellas; nos levantamos y comenzamos a bajar.

Bajamos y cada vez nos sentimos mejor, seguimos respirando profundamente. Al bajar, pensamos en todas las cosas buenas que tenemos en el lugar de la actividad, con los amigos, con la familia, con los estudios, con el trabajo y nos quedamos con todo ello. Respiramos profundamente, respiramos, respiramos, respiramos...y seguidamente nos despertamos...lentamente.

Además de la respiración, la relajación y de las técnicas imaginativas, existen otros modos de buscar ayuda para las problemáticas diarias. Hay personas que eligen una religión, otras prefieren utilizar la técnica de *mindfulness*, algunos se apoyan en su familia y amigos y otros buscan un terapeuta profesional que les ayude a detectar lo que les ocurre para poner remedio.

Consejos para buscar apoyo

La sensación de intranquilidad produce inquietud y, aunque habitualmente nos recomiendan respiración y relajación, realmente no nos sirve; lo que buscamos son soluciones vitales a problemas existenciales que como jóvenes impiden nuestro desarrollo personal en el momento presente.

En este apartado, los que hablan en primera persona son jóvenes que nos cuentan dónde se han apoyado en algunos de sus momentos difíciles. Escucharles nos servirá para conocer que la psicología, el deporte y la ayuda interpersonal pueden servirnos para mejorar nuestro bienestar. Además, plantear algunas opciones espirituales con las que puedes contar y que son capaces de mejorar tu sensación existencial, te ofrecen nuevas oportunidades para acercarte a lo desconocido²⁵ y a lo que no se puede explicar con la mente.

Estas son las experiencias²⁶ comunes de Isabel, Ana, Juan y Pablo.

Isabel: *“Me apoyo en la meditación, en concreto, en las técnicas de mindfulness”.*

Soy una chica de 30 años, nacida en España, de raza española que está preparando oposiciones, pero también trabajo en un departamento de recursos humanos. Considero que el nivel socioeconómico de mi familia es medio-alto y mi nivel de felicidad actual se sitúa en un 8 sobre 10.

¿Cuál ha sido la peor situación a la que te has tenido que enfrentar en tu juventud, la que más estrés o angustia te ha generado? Descríbela.

Hace 6 meses, enfrentarme a la repentina muerte de mi tío. Que además era mi padrino. Creíamos que tenía superado un cáncer, pero no era así.

¿Qué recursos personales, sociales y espirituales has utilizado para intentar solucionarla? Explícalos.

La primera reacción fue un bloqueo emocional, como si la situación fuera neutra. Meforcé en procesarla lo más racional posible hasta que

²⁵ Javier García Campayo es uno de los psiquiatras más prestigiosos en el ámbito de las ciencias contemplativas.

²⁶ Son respuestas literales de 4 jóvenes sobre el cuestionario *ad hoc* creado para esta sección.



comencé a llorar. Día a día asimilo y acepto que estos sentimientos son normales, que deben ser así. No intento evitar el recuerdo, al contrario, me expongo a ello como algo natural de la vida. Medito todos los días 15 minutos, lo que me ayuda a no ligar emociones y pensamientos.

La meditación basada en mindfulness, en el yoga o la que utilizan algunas técnicas orientales puede ser un recurso para encontrar el bienestar personal. Se presenta normalmente unida a la respiración abdominal, a alguna técnica de relajación o visualización o a otros ejercicios físicos. Suele utilizar mensajes como prestar una atención plena sin juzgar en cada una de las actividades cotidianas que hacemos, así como aceptar los pensamientos y los sentimientos negativos que afloran en nuestra vida constantemente.

Para seguir esta línea de apoyo, puedes leer libros, buscar asociaciones o centros y visualizar vídeos para desarrollar este tipo de técnicas.

Ana: *“Me apoyo en mi familia y amigos”.*

Soy una chica de 17 años, nacida en Mozambique, de raza africana y curso 1º de Bachillerato de Ciencias Sociales. El nivel socioeconómico de mi familia de adopción es medio y mi nivel de felicidad actual de 7 sobre 10.

¿Cuál ha sido la peor situación a la que te has tenido que enfrentar en tu juventud, la que más estrés o angustia te ha generado? Descríbela.

En los colegios, cuando soy nueva tengo una perspectiva de cómo me van a tratar al ser africana. Yo tengo pensamientos relacionados con que pienso que no voy a encajar por racismo, al ser de otro color. Pienso que la gente no quiere estar conmigo por eso.

Lo que hago es que no me relaciono con la gente por miedo a que me rechacen porque pienso que con las amigas que tengo me sobra y no doy ninguna oportunidad a la gente a que me conozca y doy por hecho que todas las personas son iguales. Y me gustaría cambiar eso, pero hay un largo camino porque me cuesta mucho conocer a la gente.

¿Qué recursos personales, sociales y espirituales has utilizado para intentar solucionarla? Explícalos.

Olvidarme de que estoy en un nuevo colegio e intento abrirme un poco más, pero se me dificulta porque no tengo mucha confianza en la gente. Se lo cuento a mis amigas y a la familia, aunque me da un poco de

vergüenza. Intento que la gente me acoja para hacer amistad, y si me gusta el grupo, me quedo con ellos.

La búsqueda de apoyo en la familia o en los amigos se puede utilizar siempre, sola o acompañada de otros recursos. Tener amigos y poder contar con tu familia de forma puntual o continuada, te genera un sentimiento de felicidad que facilita que tu vida sea más llevadera. Esto no significa que debas ser una persona dependiente de los demás, sino que compartes tu vida con otros, que te conocen y a la hora de contarles un problema o tomar decisiones complicadas, sabes que están allí para echarte una mano.

Para seguir esta línea de apoyo, debes decidir en qué persona o personas vas a confiar para que sean tus referentes. Puede ser alguien que sepa mucho de gestión de emociones por su profesión o su experiencia vital, una persona que da buenos consejos, o simplemente aquella que sabes que te quiere y te manifiesta su cariño y amistad.

Juan: *“Me apoyo en mi familia, amigos y en los sacerdotes”.*

Soy un chico de 26 años, nacido en Italia, de raza europea que ha terminado el Máster de Ingeniería Biomédica. El nivel socioeconómico de mi familia es medio y mi nivel de felicidad actual se sitúa en un 8'5 sobre 10.

¿Cuál ha sido la peor situación a la que te has tenido que enfrentar en tu juventud, la que más estrés o angustia te ha generado? Descríbela.

Cuando he acabado mis estudios y no sabía realmente qué es lo que quería hacer. Ha sido una época de mucha incertidumbre por no saber lo que me gustaba y hacia donde quería tirar.

¿Qué recursos personales, sociales y espirituales has utilizado para intentar solucionarla? Explícalos.

He pedido ayuda a mi familia, amigos y sacerdotes. El hecho de poder contar tus pensamientos a otras personas que te pueden aconsejar y dar su punto de vista es de gran ayuda, pero la única respuesta al final la tienes tú.

La búsqueda de apoyo en la religión que te conecta con la creencia de la existencia de un ser espiritual que sientes que te ayuda y te ama produce bienestar en las personas. Te hace experimentar vivencias de fe y encontrar argumentos basados en lo inexplicable que te proporcionan



esperanza y relajan. Te da la oportunidad de sentirte perdonado y te invita a que dediques tu vida al servicio a los demás.

Para seguir esta línea de apoyo, puedes asistir a los oficios o ritos de las diferentes religiones, comprar libros de oración y experimentarla diariamente o contactar con los responsables de las iglesias o instituciones para hablar con ellos.

Pablo: *“Me apoyo en la ayuda psicológica y en el deporte”.*

Tengo 17 años, he nacido en España y soy de raza humana. Curso actualmente 2º de Bachillerato de Ciencias de la Salud. Considero que el nivel socioeconómico de mi familia es medio y mi nivel de felicidad actual se sitúa en un 8 sobre 10.

¿Cuál ha sido la peor situación a la que te has tenido que enfrentar en tu juventud, la que más estrés o angustia te ha generado? Descríbela.

La muerte de mis abuelos en un periodo corto de tiempo, en el cual el primer duelo lo gestione mal y repercutió en mi estado anímico.

¿Qué recursos personales, sociales y espirituales has utilizado para intentar solucionarla? Explícalos.

Recurrí a un psicólogo con el cual llevo dos años tratando distintos temas, así como a hablar con distintas personas de lo que me ocurría. Si bien es cierto que nunca he sido de hablar mucho con las personas, intentaba escribirlo.

De todas formas, aparte de esos métodos, a lo que siempre he recurrido ha sido al deporte, ya que mientras entreno no pienso en otra cosa más que en mí y la jabalina o la barra del gimnasio; sólo estamos esos objetos y yo en el momento de entrenar, aunque evidentemente entreno con más gente, pero estoy más centrado en entrenar en sí mismo que en entablar conversación con mis compañeros.

La búsqueda de apoyo en la psicología te da la posibilidad de que expreses lo que te ocurre. Contar con profesionales especialistas en la resolución de problemas que saben evaluar y focalizar la situación, asegura que recibas los consejos, herramientas y pautas vitales adecuadas para encontrar una solución y poder continuar con tu adaptación cotidiana con la mayor felicidad posible, independientemente de la levedad o gravedad del trastorno.

Para seguir esta línea de apoyo, puedes recurrir al sistema público de salud, a los recursos públicos de asesoramiento psicológico de tu comunidad que ayudan a los jóvenes o elegir profesionales privados recomendados por otras personas a las que les ha ido bien.

Además, la búsqueda de apoyo en el deporte y, en general, en todas las actividades que te ayudan a divertirte mientras aprendes, a fluir, a evadirte durante un rato de las dificultades diarias son otro tipo de apoyos vitales.

En general, repasando los consejos de nuestros cuatro jóvenes, el enfrentamiento al fallecimiento de tus seres queridos, la inquietud generada por tu futuro inmediato o lejano y la ansiedad que te producen tus propios miedos, inseguridades y preocupaciones por el qué dirán, son algunos de los factores a los que puedes enfrentarte diariamente, de forma presencial o virtual, y para lo que necesitas herramientas eficaces de afrontamiento.



Serie «La ACPUA aprende» XII

Diseño de calidad 4

BE COOL
SIENTE EL RELAX Y EL
BIENESTAR

1.- ¿Cuáles son las emociones negativas que experimentas? (ira, tristeza, miedo, asco). Enumera alguna de ellas y pon un ejemplo.

¿Tienes recursos para mejorar tus sentimientos o emociones negativas y controlar tu ansiedad? Explica alguna idea.

¿Puedes describir algún tipo eficaz de relajación que conozcas y puedas utilizar? ¿La practicas? Descríbela.

¿Dispones de recursos para sentirte alegre? ¿Qué haces?

2.- ¿Cuáles son los consejos que te sirven para la búsqueda de apoyo cuando tienes un problema que no sabes cómo solucionar?

Profesional _____

Espiritual _____

Relacional (familia, amistades, compañeros)

Actividades (deportivas, culturales o artísticas)

Otras _____



3 Lo que hago

*El diario*²⁷

“La madurez es otra nueva etapa de nuestra vida, entendida desde un punto de vista subjetivo, en la que las personas se hacen más conscientes de su existencia en el mundo, de su relación con los demás y de su propia realidad. Puede llegar a cualquier edad, ya que no todas las personas tienen similar crecimiento ni moral ni de otro tipo.

Una persona madura es considerada como una persona responsable, capaz de enfrentarse a los problemas, voluntariosa, con dominación propia y con seguridad para realizar todo lo que se propone, aparte de tener una idea clara sobre sus ideas y un punto de vista crítico para las de los demás.

La madurez llega con el tiempo y la experiencia de la vida; no es un cambio brusco, sino una continua lucha de crecimiento personal que vamos realizando poco a poco aquellos que queremos llegar a alcanzarla”.

“Intento no pensar en nada, mantener vacía esta cabeza loca que no para de buscar explicación a todo. Cantidad de raíces entretejen mi pensamiento, mientras impiden que éste aparezca claro y sencillo a un tiempo. No existe un color definido. Cuando parece que el azul ha penetrado para pintarlo todo, por un hueco de este pequeño estudio se divisa el rojo, y así la paleta del pintor sigue mezclando colores, pensando cuál podrá ser la verdadera tonalidad.

A veces, parece que el cuadro se ha terminado, todo está perfecto y rematados los simples detalles, todo está en silencio y la tranquilidad domina ante todo. Observamos la variedad de pinceladas, los contrastes de luces y sombras, las perspectivas tan bien conseguidas desde la ventana por la que diviso todo.

Pero, ¿sabéis lo que pasa? El cuadro nunca parece estar acabado del todo. Llegan siempre los momentos en los que tú, como pintora, te das cuenta de que falta algo; a veces, es lo esencial, aunque casi siempre son

²⁷ Pequeños extractos de actuaciones en primera persona, escritos en un diario.

las nimiedades de cada día, y necesitas retocar un poco todo el cuadro, y así como cada lienzo todo el estudio entero.

Pero no siempre te sientes con ganas de hacerlo. Piensas que ya no eres buena pintora y, sin embargo, la gente así lo afirma. Hacen falta unas cuantas dosis de confianza para volver a comenzar el trabajo con mejor cara. Tres tazones de seguridad en una misma y una cucharada de azúcar bastarán para volver de nuevo a la normalidad, pero no, no, no...

Comenzaremos a pintar de nuevo: otro caballete, otro lienzo, pinceles limpios, los colores y a comenzar”.



No controlo mis acciones

Y, por último, surge lo que haces. Es un momento posterior en el que puedes observar tu parte motora que tiene que ver con tu actuación cuando implica un movimiento. Esto se traduce en diferentes comportamientos como pegar, gritar, tener tics, llorar, insultar, temblar o ser inactivo y no hacer nada.

Actuar es una actividad motora esencial del ser humano. La sensación de falta de control de tus acciones o comportamientos está generada por el efecto de las 3 dimensiones anteriormente descritas: más frecuencia, más intensidad y/o más duración.

Tus conductas negativas (aquellas que te impiden ser feliz y hacer una vida funcionalmente eficaz) sabes que son frecuentes cuando mides cuántas veces surgen cada día, cada semana o cada mes.

También es posible saber si son intensas cuando te das cuenta de que te generan una sensación negativa tan fuerte que es insoportable. Y además, sabrás si son duraderas al detectar su temporalidad, definiendo si se han producido hace más de un día, más de un mes o más de seis meses.

Existen dos condiciones que pueden producir un desarrollo social inadecuado en los jóvenes, demostrando falta de control, a través de los comportamientos agresivo y pasivo.

En primer lugar, nos centramos en la **conducta agresiva**. Antes de actuar, normalmente tenemos unos pensamientos y unos sentimientos de una forma determinada.

De este modo, te muestras agresivo, tras tener un pensamiento negativo sobre lo que le ha ocurrido y sobre las situaciones que estás viviendo, manifiestas una serie de emociones “no deseadas”: te sientes frustrado, irritado y enfadado contigo mismo y con los otros.

Las conductas habituales “agresivas” son llamar la atención, interrumpir la tarea de los demás, emitir pocas conductas positivas, ser poco colaborador, no solicitar información y no querer participar con normalidad en las tareas propuestas por los adultos o tus compañeros. En su fase extrema, podrías llegar a insultar o pegar a otros e incluso a ti mismo.

Cuando eras pequeño manifestabas comportamientos agresivos para defender tus posesiones. Si te han educado de una manera adecuada, a partir de los 3 años, estos comportamientos deberían haber progresivamente remitido.

Hay jóvenes que, ante situaciones que consideran injustas para ellos, no respetan a los demás y manifiestan impulsividad porque no piensan antes de actuar. Estos jóvenes muestran un carácter más fuerte, al ser más irritables y enfadarse de forma muy rápida y explosiva. Sin embargo, a otros el enfado les dura mucho tiempo porque son rencorosos y no se olvidan de lo que les ha pasado; lo acumulan.

Sergio no pudo controlar su sentimiento de frustración cuando el pasado fin de semana, su novia le pidió que cortaran. Le pilló de sorpresa porque él ese día le había invitado a cenar y estaba emocionado tras decidir que era el momento de formalizar un poco más su relación.

Al salir del restaurante, Sergio se subió a la moto y canalizó su rabia conduciendo a una velocidad exagerada. Cuando paró, aparcó y le pegó un puñetazo a un muro de piedra, comenzando en ese momento a sangrar y a llorar histérico de dolor.

Las causas de esta impulsividad pueden deberse a tu propio carácter, a no saber solucionar tus problemas de otra manera, a la presión grupal, a no saber cómo reaccionar ante situaciones que te desbordan (cuando no consigues lo que quieres, cuando experimentas una sensación interior de rabia o tristeza, cuando te dicen lo que tienes que hacer y no te gusta) o a la predisposición a padecer algún trastorno psicológico.

El grupo también influye en tu agresividad. En ocasiones, el grupo de jóvenes que te rodea, te anima a realizar actos inadecuados que tú no serías capaz de realizar solo. En este caso, es importante que seas tú el primero que rechaza estas situaciones. Para ello, deberás informarte sobre la puesta en marcha de habilidades sociales y de comunicación asertiva; dos aprendizajes (que encontrarás desarrollados en las próximas líneas) que te servirán para afrontar las situaciones injustas.

Ser una persona agresiva es tener un comportamiento negativo que te enemista con los demás. Esta agresividad que no es positiva para ninguna de las partes, suele generar rechazo, ya que a nadie le gusta ser insultado o pegado.

Este tipo de comportamiento hace que te integres en uno de los círculos viciosos negativos que ya hemos comentado, debido a que la



consecuencia en tus compañeros ante esta conducta es que te rechacen o que te sientas integrado en un grupo donde la agresividad también sea su modo de comportamiento, sin respetar de ningún modo a los demás.

En segundo lugar, nos centramos en la **conducta pasiva**. Ser una persona pasiva es no emitir ni expresar tus pensamientos o sentimientos hacia los demás por vergüenza o intimidación, al no sentirte preparado para entablar una relación adecuada con ellos. Es la reacción de alguien que se muestra pasivo, se siente frustrado, irritado, enfadado consigo mismo y con los otros.

Algunas de las causas para que una persona se muestre pasiva pueden ser: haber tenido unos padres sobreprotectores, una interacción insuficiente con otros niños de su edad, sentimiento de complejo de inferioridad o baja autoestima, o formar parte de su carácter o personalidad.

Marisol tiene un problema que no sabe cómo resolver. Desde pequeña le han enseñado que debe agradar a los demás, ser simpática y amable y, en lo posible, hacerles favores. Últimamente, se da cuenta de que en su trabajo le piden más tareas a ella que a sus compañeros de oficina, ya que siempre se muestra disponible y pone buena cara.

Sin embargo, a Marisol le gustaría aprender a decir que no sin sentirse culpable. Le gustaría que le trataran igual que a los demás y saber expresarse adecuadamente para decir lo que piensa y lo que quiere.

Lo normal es que esta conducta sea más habitual en edades tempranas y que vaya disminuyendo con la edad debido a la mejora de la autoestima, a la inclusión en un grupo de socialización y al desarrollo adecuado de la personalidad, alcanzando la madurez.

Estos son algunos ejemplos de actitudes de personas pasivas: están inmóviles, en silencio, evitan el contacto social, realizan una exploración pasiva visual del contexto y mantienen poco contacto ocular con las personas. Suelen mostrar movimientos nerviosos de pies y manos, no saben interactuar con los demás a través de estrategias de reciprocidad e intercambio de roles y, por ello, suelen ser ignorados o incluso llegar a ser rechazados.

Las razones que pueden provocar que tengas este comportamiento (siendo tímido, introvertido o egocéntrico) y que esto dificulte el que

puedas tener unas relaciones adecuadas con otros amigos, se relacionan con lo que piensas y lo que sientes:

- ✓ tienes miedo de lo que puedan decir de ti,
- ✓ quieres evitar ser evaluado,
- ✓ eres suspicaz o paranoide y no te fías de los demás,
- ✓ piensas que tu intimidad debe ser sólo para ti y te guardas todos tus pensamientos y sentimientos,
- ✓ no sabes cómo expresar en palabras lo que te pasa,
- ✓ te pones muy nervioso delante de la gente
- ✓ y te sientes incapaz, tanto física y psicológicamente, para hablar con los demás.

Sandra es una chica inteligente y perfeccionista. Lleva unos meses queriendo perder peso y ha comenzado a jugar con las comidas: quiere menos cantidad, evita todos los dulces, hace más días de ejercicio físico que antes y se pesa constantemente. Lo que antes era denominado “comer de forma saludable”, ahora ha comenzado a ser una obsesión. Como también es introvertida, no quiere contar a nadie que también le está afectando a sus pensamientos y a la forma de percibir su cuerpo. Además, se enfada más fácilmente y no acepta consejos de nadie. Poco a poco, se está aislando y su autoestima ha comenzado a disminuir. Ha recibido charlas en su centro educativo sobre los trastornos de alimentación, empieza a sentirse identificada y a dudar de sí misma. Se pregunta si debería pedir ayuda a su familia.

Realicé mis prácticas de psicología educativa con mi profesora M^a José Díaz Aguado²⁸, entrenando habilidades sociales en los centros educativos de Madrid. Ella parte de unas hipótesis muy sencillas y útiles: la aceptación produce aceptación y el rechazo produce rechazo, el rechazo de los compañeros es un claro predictor de problemas psiquiátricos en la edad adulta. Los niños aceptados son más populares, socialmente más gratificantes, obtienen mayor éxito escolar y se desarrollan mejor cognitiva y emocionalmente.

Los riesgos del rechazo y de la pasividad son diferentes. Sentirse rechazado en la adolescencia es un predictor de problemas de adaptación en edades posteriores y que concurre con problemas de aprendizaje,

²⁸ Catedrática en la Universidad Complutense de Madrid.



absentismo escolar, consumo de alcohol y tóxicos, delincuencia, suicidio o necesidad de atención psicológica y psiquiátrica en la edad adulta.

Sentirte aislado tiene el riesgo de que seas un joven socialmente separado del resto y con falta de habilidades sociales y que esto pueda ocasionar alguna inhibición en tu desarrollo, pero no problemas tan serios como en el primer caso.

En relación a la emisión de estos dos tipos de comportamientos agresivo y pasivo, pueden surgir las dificultades para tener amigos porque:

- Eres tímido: no te atreves a hablar con los demás, te pones nervioso.
- Eres introvertido: no comunicas lo que sientes y lo que piensas a los demás. Hablas, pero sólo de aspectos superficiales.
- Eres egocéntrico: tienes una autoestima demasiado elevada y piensas que eres mejor que los demás.
- Eres agresivo: te expresas de forma violenta verbal o físicamente y hieres a los demás.

La falta de control de tus acciones con forma de agresividad o de pasividad te perjudica, ya que te hacen sentir rechazado, como un bicho raro, o solo y con sensación de que nadie te entiende ni te quiere. Para darte cuenta de cómo superarlos y siguiendo las indicaciones anteriores, te explicamos 2 métodos: el aprendizaje de habilidades sociales y los consejos para mejorar tu comunicación asertiva.

EN POSITIVO

**CUANDO QUIERO DECIR LO QUE
SIENTO
Y NO ENCUENTRO PALABRAS
SUFICIENTES PARA
EXPRESARLO,
RECURRO A MI DIARIO.**

**EN ÉL, ME GUSTA IMPREGNAR
A TRAVÉS DE PALABRAS,
NOTAS Y POEMAS,
MIS SENTIMIENTOS.**



Aprendo habilidades sociales

Como parte de este desarrollo y para la mejora de tu conocimiento personal, continuamos ofreciendo algunas pistas, como el aprendizaje de las habilidades denominadas *soft skills* que son relevantes para tu vida personal, para tus entrevistas de trabajo y para tu adaptación escolar y laboral.

En general, aprenderlas te ayudará a tener una vida más saludable y feliz, adquiriendo mayor seguridad en ti mismo. Conocerás cómo reaccionar cuando te insulten, te critiquen, te lleven la contraria, se metan contigo o no te hagan todo el caso que a ti te gustaría que te hicieran.

Como seres sociales necesitamos aprender y desarrollar nuestras habilidades sociales. Las personas precisamos de los demás y parece que somos más felices si nos sentimos integrados en un grupo. Para ello, es esencial conocer cómo debe de ser nuestro comportamiento social.

Tener habilidades sociales supone expresar los comportamientos sociales adecuados para la sociedad en la que vives y eficaces en función de los objetivos que te has propuesto. En general, tener habilidades es tener el conocimiento necesario para que tu comportamiento sea adecuado. Son aquellas destrezas que necesitas conocer para que tu vida sea mejor, más eficaz y más saludable.

Lo importante es que son conductas. De este modo, es posible que tú tengas estas capacidades innatas, pero sino dispones de ellas, debes saber que es posible aprenderlas a cualquier edad. Al mismo tiempo es esencial que cuando las manifiestes, lo hagas de forma tranquila o asertiva, defendiendo en todo momento tus derechos, pero también los de los demás, con respeto; sin manifestarte agresivo, pero tampoco demasiado inhibido.

Para desarrollarlas, hay que focalizarse en aprender los diferentes tipos que existen:

- decir que no cuando te piden hacer algo y no quieres hacerlo,
- defender tus propios derechos,
- manifestar responsabilidad en la toma de tus decisiones,
- saber emitir y recibir cumplidos,

- ser capaz de aceptar críticas de los demás,
- pedir favores a otros o
- iniciar nuevas amistades y aprender a mantenerlas.

La base de este aprendizaje es conocer estas prácticas sociales y entrenarlas. De este modo, todos los jóvenes podrán mejorar en su relación con los demás como forma de solucionar sus conflictos.

Manuel llegó a su colegio mayor y no sabía lo que le esperaba. Todos los demás estudiantes llegaron una semana antes y algunos ya se conocían de otros años.

Se sentía avergonzado y muy poco seguro de sí mismo. ¿Y si le hacían novatadas? Quería desaparecer y estar solo en su cuarto para que nadie supiera de su existencia. Oía risas en el exterior y en algún momento tendría que salir a cenar.

Anticipaba su miedo por no saber qué hacer si otro compañero le empujaba y le llamaba novato. No haría nada, se quedaría parado, notando cómo el rubor le subía hasta que la cara se le ponía roja; por eso, sólo quería desaparecer. Además, en las redes sociales, ya había visto vídeos de bromas pesadas que gastaban a otros.

En ese momento, llamaron a su habitación y era Pablo, un amigo de su hermano que llevaba un año ya viviendo allí. Le dejó entrar y le explicó que había tenido mucha suerte porque las novatadas se suelen hacer sólo la primera semana y, que lo único que podía ocurrir, es que se metieran un poco con él verbalmente, pero nada más.

Se unió a Pablo y bajó a cenar; lo que había anticipado como un negativo presagio no ocurrió y, a partir de ese día, comenzó su aventura universitaria con tranquilidad.

En la vida, te encontrarás con muchas situaciones familiares, escolares y laborales en las que te activas emocionalmente porque no consigues tus objetivos. Por ello, es importante tomar conciencia de que siempre existen otros modos de respuesta o soluciones alternativas.

Estas son algunas de las estrategias que puedes utilizar en tu día a día para comenzar a desarrollarlas:

- generar el conocimiento de estrategias sociales a través de lectura de libros, visionado de películas o asistencia a cursos,
- priorizar las actividades de cooperación en vez de las competitivas,



- promover la discusión con los demás a través de un diálogo razonable, buscando soluciones alternativas,
- entrenar la resolución de conflictos intentando mediar entre las partes,
- ensayar la empatía y hacer el esfuerzo de ponerte en el lugar del otro,
- reducir tu ansiedad social, sin evitar los lugares concurridos o donde pueden existir situaciones que te incomoden,
- mejorar tu autoestima al aumentar tu motivación por ser capaz de llevarte bien con los demás,
- expresar las razones por las que no es positivo enemistarte con la gente, a través de la escritura en un cuaderno o a través del dibujo,
- y practicar actividad física o deporte.

Marta tiene 21 años y ya es mayor de edad, pero todavía vive en casa con sus padres. Cuando le indican que no puede hacer algo que te apetece, a ella le sienta mal y se enfada. Normalmente, se encierra en su cuarto dando un portazo, otras, se pone a gritarles, coge una pataleta como cuando era pequeña y termina llorando.

Lo que mejor le funciona es cuando se controla, respira hondo, piensa antes de hablar y se comunica tranquilamente con ellos, explicándoles las razones por las que quiere hacer la actividad. No siempre consigue lo que quiere, pero este último método es el más eficaz y el que menos efectos secundarios tiene para todos.

Para controlar tu comportamiento negativo agresivo (hacer daño a los demás o a ti mismo), existen diferentes técnicas de recompensa y castigo²⁹ que enseñan cuál es el método asertivo o adecuado y que puedes utilizar tú mismo:

- ✓ técnica del tiempo fuera o el también llamado “rincón de pensar”: habilitar un espacio en el que puedas retirarte de la actividad que realizas o de la persona con la que te has enemistado,
- ✓ pérdida de privilegios: no utilizar algunos de los objetos o actividades que te gustan hasta que vuelvas a comportarse de forma adecuada,

²⁹ Serrano Valenzuela, B. (2010). Guía educativa para padres y madres. Editorial 3ooks, Zaragoza.

- ✓ y premiarte o felicitarte a ti mismo cuando te arrepientes de lo que has hecho, pidiendo perdón, dando un beso o devolviendo el objeto robado.

De forma más específica, puedes aprender habilidades o técnicas para prevenir o controlar tu agresividad, que te ayuden a ser más tranquilo y colaborador. Puedes conocer cómo colaborar y compartir con los demás, fomentar el control de tus propias emociones, tus pensamientos y tu conducta, aprender a manifestar lo que piensas y sientes a través de diferentes técnicas y vías de expresión o participar activamente en los debates para adquirir madurez en el diálogo.

En general, es importante que aceptes cuando las cosas no salen como tú quieres. Es normal enfadarse, pero hay que saber poner fin al enfado. Ahora tienes la oportunidad, cuando vas adquiriendo más edad, de aprender a gestionar tus emociones y tu estrés sin responder negativamente, pero sobre todo aceptando las situaciones que te suceden diariamente.



Consejos para mejorar mi comunicación asertiva

Una persona asertiva (lo contrario a la agresiva o pasiva) es aquella que tiene un buen concepto de sí misma y es capaz de expresarse y relacionarse de forma eficaz con otros jóvenes y adultos, respetando sus derechos. Cuando alguien se muestra asertivo, se siente feliz y tranquilo; incluso cuando no consigue los objetivos que se ha propuesto.

Cuando tienes un problema, ¿qué sueles hacer? ¿Se lo cuentas a un amigo, a tu madre, a tu novia, a tu profesor o a un compañero de trabajo y, siguiendo sus consejos, dialogas para encontrar una solución? O, por el contrario, no se lo cuentas a nadie, te pones triste y te encierras en tu habitación. En otras ocasiones, ¿te enfadas y discutes con todos?

Para desarrollar tu comunicación asertiva, primero nos vamos a centrar en el modo de comunicación que tienes, ya que es la clave para hacerlo bien. Y para ello, comenzamos con explicar realmente lo que es. Comunicar es transmitir un mensaje. De este modo, existen dos personas, el joven que habla y otra persona que recibe el mensaje, o al revés, la persona que emite el mensaje y el joven que escucha. El mensaje es verbal u oral, pero también se acompaña de gestos (elementos kinésicos) y de elementos paralingüísticos, es decir, de aspectos relacionados con tu forma de hablar, que se denominan comunicación no verbal.

La información oral es tu vehículo de expresión, aquella con la que puedes verbalizar lo que piensas y sientes. En ella, es fundamental saber el contenido que quieres transmitir, el mensaje correcto que pretendes enviar a la otra persona.

Como hemos comentado, este mensaje oral se acompaña de dos elementos: los paralingüísticos y los kinésicos que, de forma conjunta, componen la denominada comunicación no verbal. Esta información que es más observacional afecta en gran medida al resultado de la relación entre la persona que habla y la que escucha, interviene en el proceso de comunicación y, a través de ella, se revelan procesos psicológicos diversos.

Los elementos paralingüísticos son aquellos que afectan a la forma en que emites el mensaje: es el tono de tu voz (alto, bajo, suave, medio), es

la entonación (severa, melodiosa, media), hace alusión a la velocidad en que verbalizas, a las muletillas que utilizas cuando te expresas, etc.

Los elementos kinésicos tienen que ver con todo aquello que realizas con tu cuerpo que puede afectar a la interpretación por parte de tu interlocutor: los gestos de tus manos, brazos, cuerpo o cara (se mueven de forma extraña, mucho, poco o nada), la postura de tu cuerpo (hacia delante, erguida, inclinada hacia atrás), tu mirada (miras a los ojos o los desvías hacia abajo levemente o bruscamente sin atreverte a cruzarte con los ojos de enfrente), el espacio personal (demasiado cercano, medio o lejano).

Silvia de 25 años se había inscrito para participar en unas oposiciones en su región. Se estaba estudiando su temario, temporalizando el tiempo adecuado tanto para la realización del examen escrito como del oral. Además, se focalizaba en conocer la resolución de los casos prácticos necesarios para su trabajo futuro.

Sin embargo, debía preparar también su puesta en escena. Para ello, se preparó un tema para exponerlo delante de su psicólogo Ricardo que le grabó en vídeo. Fueron 2 sesiones en las que de forma conjunta pudieron analizar todos los elementos no verbales que acompañaban sus palabras con el objetivo de comentar los consejos adecuados para mostrarse tranquilo y dar confianza al tribunal examinador.

Tal y como le comentó Ricardo: “Todos estos elementos suponen el 40% del resultado final del examen”. Y en el caso de Silvia funcionó y pasó los 3 exámenes a la primera.

La conducta no verbal nos da dos tipos de información. Por un lado, enfatiza, contradice, ayuda o sustituye directamente el mensaje oral y, por otro lado, nos da información sobre el nivel de actividad, sobre la acumulación de tensión o ansiedad en un tiempo específico.

El éxito para la comunicación eficaz comienza cuando somos pequeños, por lo que conocer el desarrollo evolutivo de las personas también es interesante. Cuando naces, emites tus primeros gorjeos, miradas y sonrisas hacia las personas con las que convives. Desde los 18 meses, te puedes hacer entender y a tu modo, pides lo que necesitas y expresas lo que te pasa, mientras los adultos deben adaptarse a tu emisión de frases e intentar ponerse en tu lugar.

Hasta los 6 años, es posible que no seas capaz de desarrollar las frases con la corrección gramatical adecuada. Es en primaria cuando la



elaboración de frases mejora, aunque todavía existen elementos sintácticos, ortográficos y semánticos que no se controlan. Durante estos años, la expresión de tus sentimientos y la elaboración de historias sobre tu realidad, comienza a mejorar. En este momento el adulto desempeña un papel esencial para la mejora de tu aprendizaje.

La comunicación eficaz y satisfactoria consiste en hablar con los demás, decir lo que pensamos y expresar lo que sentimos. Para aprender a comunicarte, debes ser consciente de la importancia de lo que dices, cómo lo dices, del uso de tus gestos y expresiones, la postura de tu cuerpo, la expresión de tu cara y el espacio de relación entre las personas aceptado por nuestra sociedad, entre otros.

Existen algunos ejemplos rápidos que te pueden servir para mejorar tu comunicación:

- no tener miedo a decir lo que te pasa y contar las cosas que te ocurren a las personas que te quieren (tus padres, la profesora, tu amigo), teniendo claro que los demás no pueden adivinar lo que piensas y sientes,
- no debes acostumbrarte a decir mentiras por miedo a que se puedan enfadar o te puedan castigar
- y siempre intenta dialogar para buscar la solución a tus problemas.

Además de estos consejos para la mejora de tu comunicación y expresión, debes comenzar a entender la importancia en tus conversaciones diarias de la utilización de los “mensajes yo”. Este tipo de expresión asegura que, en cualquier situación de conflicto, puedas expresar lo que necesitas.

David le dice a su hermano Fran: “Entiendo que estés disgustado porque he roto tu vaso preferido, pero yo me he sentido mal cuando me has gritado de forma tan agresiva;

creo que no ha sido una actitud adecuada hacia mí cuando mi intención no era romperlo;

por eso, me gustaría que la próxima vez si ocurre, no me grites tan fuerte”.

Al principio, esta verbalización puede parecer un poco pedante o cursi, pero si la ensayas y te acostumbras a utilizarla te facilitará mucho la resolución de conflictos en multitud de situaciones de tu vida. Esta

práctica, junto con los métodos descritos, te llevará a conseguir la inteligencia emocional³⁰ deseada y el equilibrio personal.

Este es el esquema a seguir. Sigue atentamente estos 3 pasos y apréndelos para ponerlos en práctica en tu vida diaria:

- 1.- Escucha a tu interlocutor y muestra comprensión y empatía (entendiendo lo que quieres decir).
- 2.- Di cómo te sientes (responde, utilizando tu nombre para hablar o hazlo en primera persona, expresando cómo te has sentido con determinada situación).
- 3.- Di lo que quieres que ocurra (expresa tu frase con un verbo de deseo y comenta de forma clara tu petición).

Cuando hablamos de sentimientos, la interpretación que realizas al escuchar también afecta en gran medida al resultado final del proceso de comunicación. Además, es esencial hablar en primera persona y decir “Yo me siento triste porque no me considero reconocido en mi trabajo”.

Sin embargo, si nos quedamos en la mera expresión de que no estamos bien, pero sin concretar el contenido, no conseguimos nada. Debes avanzar un paso más y decir de forma clara qué es lo que quieres que suceda, lo que le pides a la otra persona o personas que te gustaría que modificaran en su comportamiento para el futuro.

Marina tuvo un problema con su grupo de amigos cuando pusieron una foto suya en Instagram en la que consideraba que no salía bien. Se enfadó...pensando cómo podía resolver este problema. Recordó los consejos de la orientadora de su colegio cuando les dio una charla de actuación asertiva.

Y lo hizo. Tuvo la oportunidad de atreverse, de expresar su enfado, diciéndole a sus amigas lo que le ocurría, para conseguir su objetivo, teniendo la opción de no perder su amistad.

Su objetivo era claro; debía intentar que quitaran esa foto o, si esto ya no era posible porque además otros ya la habían compartido por la red, solicitarle a ella y a todo el grupo de amigas que le prometieran que no volverían a hacerlo sin pedirle permiso.

³⁰ Término elegido por Daniel Goleman para exponer la inteligencia que nos ayuda a relacionarnos afectiva y eficazmente.



En este ejemplo, vemos cómo Marina se atreve a dar el primer paso para expresarles a sus amigas aquello que no le gusta. Siguiendo los 3 pasos de la comunicación asertiva eficaz vemos cómo expresa su enfado en primera persona diciendo que se ha sentido enfadada (primer paso) cuando ha descubierto que había una foto en las redes donde ella salía mal (segundo paso) y solicitando lo que quería que ocurriera, que quitaran esa foto de las redes (tercer paso).

Es imprescindible seguir este esquema completo para hacerlo bien, pero no debemos olvidar que estas verbalizaciones deben ir acompañadas de todas las condiciones necesarias de la comunicación no verbal para poder iniciar esta interacción. En concreto, hay que buscar el momento, el medio, el lugar y la posición adecuada, así como utilizar un tono de voz que refleje tu seguridad en ti mismo.

Y, por último, comentar que esta información debe de ser presencial. No sirve en ningún caso, escribir un whatsapp con frases entrecortadas o utilizar ningún medio telemático para expresar los asuntos importantes de tu vida.

Después de aprender el análisis de tus respuestas (pensamientos, sentimientos o emociones y acciones) ante los acontecimientos, podemos avanzar un poco más y seguir ofreciendo herramientas para tu vida.

En la tercera parte, profundizamos en este sentido, ofreciendo un sencillo test que te ayudará a detectar cómo estás realizando tu diseño o estrategia de calidad de vida para continuar avanzando en la mejora de tus actuaciones hacia el liderazgo: coherencia, modificación de hábitos y comportamiento ciudadano.

Diseño de calidad 5

SOCIALIZATE
**BUSCA AMIGOS DE CALIDAD
PARA SENTIRTE INTEGRADO**



1.- ¿Consideras que tienes el poder para realizar lo que te propones?
¿Cuáles son tus estrategias?

¿Cuáles son tus técnicas para calmar tus momentos más impulsivos?

¿Qué herramientas tienes para mejorar tu pasividad?

2.- ¿Sabes comportarte de forma asertiva? ¿Cómo lo haces?

¿Cuáles son las habilidades sociales que más te sirven para relacionarte con los demás?

PARTE III: GENERACIÓN DE CALIDAD

Si has llegado hasta aquí, te habrás dado cuenta de la cantidad de recursos que todavía puedes llegar a aprender para adquirir autoestima, aprender a comunicarte adecuadamente con los demás, ser resiliente y afrontar los contratiempos vitales, o simplemente disfrutar plenamente de cada momento de tu vida.

En este último apartado, encontrarás las claves metodológicas para poner en marcha todo lo aprendido. Son las herramientas que necesitas para formar parte de una generación de calidad.

En primer lugar, te invito a que respondas a este mini cuestionario denominado test de calidad o *#qualitytest*. Al responder a cada una de las preguntas podrás detectar el nivel en el que te encuentras sobre la realización de cada uno de los apartados que en este libro se explican con el objetivo de desarrollar una vida consciente, plena y de calidad. Al final del mismo, encontrarás un extracto cualitativo de soluciones al test que te guiarán para saber cómo tienes que continuar tu camino hacia la madurez.

Antes de comenzar, es relevante recordar que el aprendizaje forma parte de un continuo que se produce a lo largo de la vida, por lo que podrás repetir este test todas las veces que lo necesites. De este modo, con tus respuestas al test y con la herramienta del termómetro, observarás de forma sencilla si se ha producido un avance o un retroceso en tu planificación y descubrirás el modo de revisión de tus puntos fuertes y débiles.



Test de calidad personal

#*qualitytest*³¹

ESTRATEGIA PERSONAL. Responde algunas preguntas sobre cómo planificas tu vida en la actualidad (checklist SI/NO)

¿Has definido de 3 a 5 objetivos a desarrollar en tu vida para los próximos 6 meses? (Misión) SI/NO

¿Has pensado cómo te imaginas que puede ser la vida que quieres dentro de 2 años, diseñando al menos 2 retos/logros que habrás conseguido? (Visión) SI/NO

¿Has decidido entre 2 o 3 principios que pueden ser la guía de tus actuaciones (objetivos/retos) en tu día a día? (Valores) SI/NO

¿Eres consciente de las 3 cualidades personales más importantes que tienes? SI/NO

¿Sabes cuáles son los recursos sociales que te ayudarán a conseguir tus objetivos? SI/NO

¿Has reflexionado sobre las 5 actividades que vas a realizar durante el próximo año? SI/NO

¿Consideras que existe coherencia entre las actividades que te propones con tus objetivos, retos y principios? SI/NO

APRENDIZAJE. Responde sobre lo que te suele suceder habitualmente (frecuencia)

¿Conoces estrategias para detectar tus pensamientos negativos y no sentirte triste?

Ninguna 0/Alguna (1 a 4)/Bastantes (5 a 7)/Muchas (8 a 10)

¿Tienes recursos para mejorar tus sentimientos o emociones negativas y controlar tu ansiedad?

Ninguno 0/Alguno (1 a 4)/Bastantes (5 a 7)/Muchos (8 a 10)

¿Consideras que tienes el poder para realizar lo que te propones?

Nada 0/Algo (1 a 4)/Bastante (5 a 7)/Mucho (8 a 10)

³¹ Este test está diseñado por la autora ad hoc para esta publicación.

EL TERMÓMETRO DE LA SATISFACCIÓN

Identifica tu nivel actual de satisfacción vital (escala del 1 al 10)

Soluciones al test

En función de tus respuestas al test podrás conocer si eres una persona que vive su vida con calidad denominada “persona *quality*”, todavía debe seguir aprendiendo porque está “en proceso de ser *quality*” o le queda mucho trabajo por hacer porque es una persona “sin conocimientos, pero con posibilidad de ser *quality*”.

Definición de una **persona *quality***:

Es aquella persona con un 8 o más de satisfacción con la vida, que ha definido de 2 a 5 objetivos a desarrollar, ha diseñado al menos 2 retos de futuro y ha decidido entre 1 y 3 valores como guía de sus actuaciones.

La persona *quality* es consciente de las 3 cualidades personales más importantes que tiene, conoce cuáles son sus recursos sociales que le ayudarán a conseguir sus objetivos, ha reflexionado sobre las 5 actividades que va a realizar durante el próximo año.

Además, verbaliza, mantener una coherencia entre las actividades que se propone con sus objetivos y sus valores.

La persona *quality* conoce muchas estrategias para detectar y controlar sus pensamientos negativos, tiene recursos para mejorar los sentimientos que le perjudican y tiene el poder para realizar lo que se propone.

Definición de una persona **en proceso de ser *quality***:

Es aquella persona entre 5 y 7 de satisfacción con la vida, que ha definido al menos 1 objetivo a desarrollar, ha diseñado al menos 1 reto de futuro y ha decidido al menos 1 valor como guía de sus actuaciones.

La persona en proceso de ser *quality* es consciente de alguna de sus cualidades personales, conoce alguno de los recursos sociales que le ayudarán a conseguir sus objetivos y además ha reflexionado sobre alguna de las actividades que va a realizar durante el próximo año.

Además, verbaliza, alguna coherencia entre las actividades que se propone con sus objetivos y sus valores.



La persona en proceso de ser *quality* conoce alguna estrategia para detectar y controlar sus pensamientos negativos, tiene recursos para mejorar los sentimientos que le perjudican y tiene el poder para realizar lo que se propone.

Definición de una persona ***sin conocimientos, pero con posibilidad de ser quality*** si se lo propone:

Es aquella persona con menos de un 4 de satisfacción con la vida, que no ha definido ningún objetivo a desarrollar, no ha diseñado todavía ningún reto de futuro y no ha decidido ningún valor como guía de sus actuaciones.

La persona sin conocimientos, pero con posibilidad de ser *quality* no es consciente de las cualidades personales más importantes que tiene, no conoce cuáles son sus recursos sociales que le ayudarán a conseguir sus objetivos y no ha reflexionado sobre las 5 actividades que va a realizar durante el próximo año.

Además, verbaliza que no mantiene una coherencia entre las actividades que se propone con sus objetivos y sus valores.

La persona sin conocimientos, pero con posibilidad de ser *quality* no conoce estrategias para detectar y controlar sus pensamientos negativos, tiene recursos para mejorar los sentimientos que le perjudican y tiene el poder para realizar lo que se propone.

El resultado del test de calidad te ayuda a detectar en qué momento de diseño de tu vida te encuentras. Piensa que puedes realizar el test siempre que quieras (cada 6 meses o un año sería adecuado) para ir ajustando tus expectativas a la realidad. La vida es un proceso, tus circunstancias y las de tu alrededor se modifican. Debes pensar que la vida no es estática, la vida se mueve y tú te adaptas a ella. Además, aunque no controlas todo lo que te sucede en la vida, tienes el poder de diseñarla en cada momento.

A continuación, analizamos la última pregunta del test que es el termómetro de la satisfacción en el que puedes autoevaluar tu nivel de bienestar.

El termómetro de la satisfacción

La sensación de satisfacción de nivel alto se consigue cuando aprendes el máximo número de herramientas psicológicas que generan un sentimiento de control de ti mismo y de eficacia personal y que, a su vez, producen una sensación plena de autoestima ya que has conseguido ser resiliente³².



Cuando eres resiliente, verás que no importa tener un jefe al que no entiendes o una familia que crees que no te comprende o una pareja que no comparte tus mismos puntos de vista o unos amigos que han compartido en redes sociales una foto del equipo en la que no estás.

Cuando eres resiliente, tu pensamiento filtra de forma intensa todo lo que te ocurre y genera alternativas de sentimientos y de respuesta que, antes de aprenderlos, nunca antes se te habrían ocurrido. Y es en ese momento, cuando de forma paralela rezas, meditas, escuchas música, te relajas, bailas, haces deporte, paseas o hablas con un amigo; y, en general, fluyes³³. Es en este momento en el que descubres que tú controlas una parte de tu vida porque sabes cómo pensar y sentir antes de responder.

¿Pero realmente tienes el poder total de controlar todo lo que te ocurre? Lógicamente no. No puedes disponer del poder ni para saber lo que te va a suceder próximamente, ni para leer la mente de otros, ni para conocer los desastres naturales o de salud que pueden ocurrirte: pandemias, terremotos, incendios, accidentes y la vida y la muerte, en general.

En realidad, debemos prepararnos como sociedad y como personas para la prevención, pero lo incontrolable existe en todas las etapas de nuestra vida y nos constata que lo inexplicable existe y que racionalmente no podemos cubrir el total de los acontecimientos.

³² Capacidad de adaptación y de afrontamiento.

³³ Término acuñado por Csikszentmihalyi: "el hecho de sentirse completamente comprometido con la actividad por sí misma".



Serie «La ACPUA aprende» XII

Por ello, lanzo esta pregunta, ¿estar satisfecho contigo mismo significa que eres feliz al 100%? La respuesta a esta pregunta podría ser afirmativa o negativa, sabiendo que, aunque tu puntuación se sitúe entre el 8 y el 10 de nivel de satisfacción, es muy probable que en tu vida encuentres problemas diarios o semanales.

Renuevo mi estrategia personal: el gráfico VIpVle

Si has realizado el test por primera vez, pero no te has leído el libro, ve a la parte I titulada “desarrollo mi estrategia personal” y comienza a leer.

Si ya te has leído el libro, has hecho el test y tu nivel de satisfacción es inferior a 7, esta es tu sección: la denominada “renuevo mi estrategia personal”.

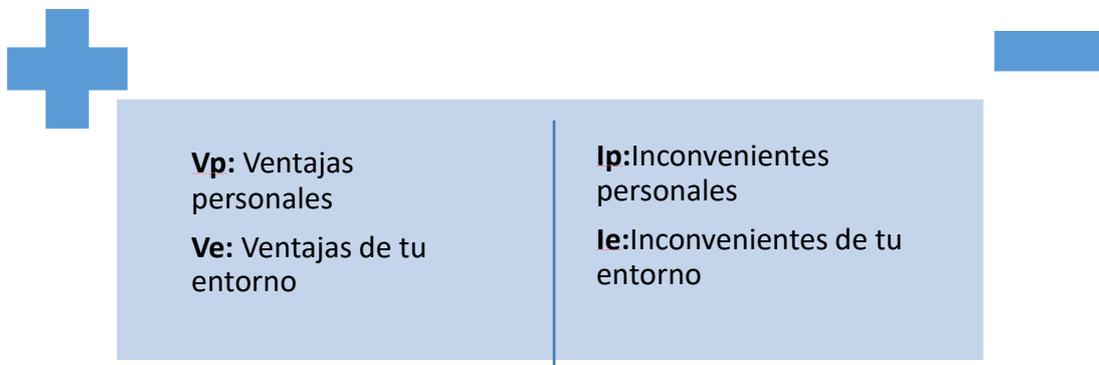
Te felicito porque el aprendizaje a lo largo de la vida es una constante y tienes ganas de continuar proponiéndote nuevas metas. No importa la edad que tengas, lo que sirve es tu motivación y tus ganas de seguir adelante, independientemente de lo mal que lo hayas pasado, de tu tristeza, frustración, ira o ansiedad.

Para hacer este ejercicio, es bueno que sigas utilizando tu cuaderno de registro para apuntar. En el mundo de la planificación de calidad de las organizaciones, esta técnica se denomina DAFO y se refiere a las fortalezas y debilidades de la empresa y a las oportunidades y amenazas que la rodean.

En nuestra tarea de evaluación personal y de forma similar a la que utilizan las organizaciones, vamos a usar este esquema para conocer los pros y los contras de tu situación actual.

Para ello, dibujamos un cuadrado con 4 apartados denominado VIpVle: tus puntos fuertes (ventajas personales), tus puntos débiles (inconvenientes personales), los puntos fuertes que te rodean (ventajas de tu entorno) y los puntos débiles que te rodean (inconvenientes de tu entorno).

El gráfico VIpVle





El primer paso para definir tu VipVie es generar listas de ideas de cada uno de los 4 apartados. Son listas amplias (del tipo lluvia de ideas) que deberían hacerte reflexionar, sin miedo, para expresar todas las cosas que se te ocurran de cada una de las secciones.

Las Vp son tus Ventajas personales. En esta parte debes señalar todos aquellos aspectos que te dan fortaleza para afrontar las situaciones de tu vida, ya sean tus cualidades, tus valores, tus habilidades o tus competencias.

Los Ve son las Ventajas de tu entorno. En esta sección puedes escribir los aspectos sociales (familiares, relacionales) o contextuales (económicos, políticos, tecnológicos, domésticos) que consideres que pueden hacer que tu vida sea más sencilla, sobre todo, en relación a los objetivos que quieres conseguir.

Los Ip son tus Inconvenientes personales. En este apartado defines todos aquellos aspectos que consideras que forman parte de tu debilidad, ya sea tu falta de control en relación a tus pensamientos, tu incapacidad para detectar o mejorar tus niveles de ansiedad o tus sentimientos, así como tus dificultades en actuar como crees que deberías.

Los Ie son los Inconvenientes de tu entorno. En esta parte describes cuáles son los aspectos sociales o contextuales (enumerados en el apartado anterior) que pueden hacer que tu vida sea más complicada en el momento presente.

Cuando tengas todo el cuadro ya realizado, es el momento de volver a comenzar a leer la parte I de esta publicación “desarrollo mi estrategia personal”. De nuevo, tienes la oportunidad de comenzar de nuevo a proponerte objetivos, retos y valores con ilusión motivante.

Sabes que no existe la posibilidad de que te equivoques porque siempre vas a poder comenzar de nuevo el proceso. Sólo depende de ti, de este manual y del cuaderno que utilices para realizar tus reflexiones, sabiendo que tú eliges y decides porque te conoces a ti mismo, mejoras aprendiendo y persigues nuevos sueños que forman parte de tu proceso vital.

En las próximas líneas, encontrarás las ventajas de haber llegado hasta aquí y poder decir que formas parte de la generación de calidad, entendiendo que perteneces a la nueva generación de líderes del mañana

que persiguen “dejar el mundo mejor un poco mejor de cómo lo encontraron³⁴”: los denominados líderes *plus*.

³⁴ El legado de Baden Powell, fundador del movimiento Scout.



Liderazgo+

Cuando pensamos en una persona líder creemos que es alguien con poder para planificar adecuadamente los trabajos encargados y gestionar personas para que sean capaces de llevar a cabo las tareas propuestas y contribuir de este modo al cumplimiento de los objetivos organizacionales.

Sin embargo, podemos tener la duda de, si como consecuencia de la definición anterior, nos encontramos con un gestor o con un líder y no uno cualquiera, sino uno plus.

Alba es una jefa exquisita, joven, con idiomas y preparada académicamente. Entró en la compañía gracias a su currículum y tras pasar 3 entrevistas de trabajo. Lleva al día todos los trabajos, cumple con los criterios de calidad de su empresa y ha cumplido los objetivos propuestos en los últimos 6 meses.

Tiene a su cargo a 8 empleados de diferentes partes del país y ella misma se da cuenta de lo difícil que es gestionar equipos de trabajo. Intentar aunar la diferencia de caracteres, el nivel de exigencia y de cumplimiento diverso, los modos de comunicación a través de tantas vías (teléfono, mail, whatsapp, vídeollamada, presencial y redes sociales) le está superando.

Cuando trabaja sola se siente feliz, pero lidiar diariamente con personas de todas las edades con diferentes niveles de experiencia le genera ansiedad. Ella se da cuenta de sus necesidades de formación en esta área...por lo que debe continuar aprendiendo para estar más segura de sí misma y poder ofrecer sus talentos al servicio de otros.

La existencia de este líder+³⁵ debería de antemano disfrutar de un adecuado equilibrio personal y/o social, con un elevado nivel de autoconocimiento, de autoestima y de habilidades sociales, pero también con estrategias espirituales que puedan proporcionarle de forma diaria una sensación de paz, de conexión con otros y de bienestar personal.

Además, deben ser personas capaces de cumplir con los objetivos propuestos, comunicando sus mensajes adecuadamente, generando

³⁵ Investigación de Iris Rueda, funcionaria del Gobierno de Aragón sobre liderazgo.

equipos de trabajo que, ejecutando la tarea, sumen sus talentos y tengan herramientas para ser resilientes y felices.

Thomas Harris³⁶, en su publicación “Yo estoy bien, tú estás bien”, detectó la necesidad de transmitir felicidad a los demás, siempre y cuando la persona se sintiera bien consigo misma. Siguiendo esta idea, la persona líder debería desarrollar un sistema vital de reflexión y de mejora constante que le ayudara a conectar y a focalizarse en el momento presente.

Conseguir este bienestar personal te ayudará a liderar y a dirigir tu propia vida en cada momento, cada día y en las situaciones cotidianas en las que te encuentres; te servirá también para estar preparado para ofrecer tu serenidad, tus aprendizajes y tus talentos al servicio de la sociedad.

A continuación, seguimos dando pautas para conseguir este plus necesario para el liderazgo, para no rendirte y continuar aprendiendo de forma constante. En concreto, nos centramos en el valor de ser coherentes, en el mantenimiento de hábitos positivos y en la modificación de aquellos que nos perjudican, así como la exposición de ideas para mostrar una conducta eficaz.

³⁶ Psiquiatra americano del siglo XX que continúa las teorías del análisis transaccional de Eric Berne.



El valor de ser coherentes

Otra de las claves que puedes utilizar para ser feliz, siendo un líder positivo, es ser coherente entre tus valores (los principios que te guían), tus habilidades (los conocimientos que tienes para lidiar con la vida) y tus competencias (lo que haces diariamente para ser coherente con tus principios).

Era Navidad y Clara a sus 18 años quería desarrollar el valor de ayudar a los demás. Por eso, se apuntó con su asociación de la parroquia a una actividad para visitar a personas enfermas en el hospital de su región. Iban en grupo, llevaban instrumentos y habían estado ensayando unos días antes algunos villancicos para dinamizar la planta a la que iban.

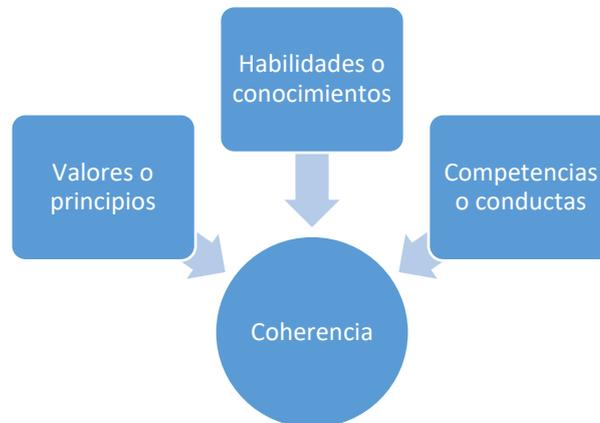
Al llegar allí les repartieron en grupos pequeños para poder asistir al mayor número de personas. Había una actividad en el hall general y luego las enfermeras, auxiliares y familias les invitaban a entrar en diferentes habitaciones para charlar con ellos y cantar canciones navideñas.

Clara se encontró con una dificultad para realizar la tarea: se sentía tímida, no sabía qué decir y tenía un poco de miedo porque no quería meter la pata. Para poder realizar esta actividad y tener la competencia para hacerla, Clara necesitaba aprender habilidades sociales, de empatía y de manejo de ansiedad que todavía no había aprendido.

Se sintió impotente y frustrada cuando llegó a su casa, por intentar algo para lo que no estaba preparada.

La coherencia entre la definición de tus valores y lo que realmente haces en tu vida (lo que lo demás ven de ti) debería estar mediada por el conocimiento necesario de las *soft skills*.

El valor de la coherencia



Ser coherente te ayuda a seguir tus propósitos enfocado en lo que realmente quieres realizar en tu vida, independientemente de las circunstancias que se presenten a tu alrededor. A continuación, desarrollamos un poco más en qué consiste esta coherencia.

En relación a tus **valores**, en el apartado “creo mi vida con calidad” hemos seleccionado 6 de ellos, exponiendo su definición y ejemplos concretos de lo que puedes realizar con los mimos. La novedad en este apartado es que vamos a poner ejemplos de cómo desarrollarlos.

El objetivo es que, si has decidido cumplir con tus principios de compromiso social, responsabilidad, prosocialidad, justicia, igualdad y respeto a la diversidad, puedas hacerlo. En este apartado, te aportamos un modelo para hacerlo.

Para desarrollar los valores que has decidido, deberás tener unos conocimientos denominados habilidades o *soft skills*³⁷. Durante la publicación, hemos comentado muchas de ellas, en concreto, conocemos la mejora de la autoestima, el control de la ansiedad, las habilidades sociales o la comunicación asertiva.

Sin embargo, es relevante saber que la OMS³⁸ en el año 1993 seleccionó 10 habilidades para la vida diaria que consideró universales, incitando a que se aprendieran en todos los países como medio de prevención de problemas de salud. El objetivo de la definición de estas 10 habilidades se basa en conseguir una educación saludable para todas las personas

³⁷ Ver referencias de investigaciones de Alejandra Cortés y Ana Rodríguez (Universidad de Zaragoza).

³⁸ Organización Mundial de la Salud



de todo el mundo, con la hipótesis de que teniendo todas ellas, las personas serían mucho más saludables.

En el siguiente esquema, señalo cada una de ellas y su relación con los diferentes aprendizajes descritos en esta publicación.

Relación de Habilidades o *soft skills*

Habilidades para la vida OMS	Habilidades de la publicación
Autonocimiento	Aprendo a tener autoestima
Empatía	Aprendo habilidades sociales/ consejos para mejorar mi comunicación asertiva
Comunicación asertiva	
Relaciones interpersonales	
Toma de decisiones	Consejos para la búsqueda de ayuda/renuevo mi estrategia personal/modifica tus hábitos/
Solución de problemas y conflictos	
Pensamiento creativo	Analizo adecuadamente lo que me ocurre
Pensamiento crítico	
Manejo de emociones	Aprendo a respirar y a relajarme
Manejo de tensiones y estrés	

Las habilidades blandas o *soft skills* nos deben ayudar a la ejecución de nuestros valores. Están a medio camino entre nuestro interior (los principios que deseamos aplicar en nuestra vida) y las competencias (las actuaciones que van a reflejar lo que realmente queremos transmitir cuando el resto de las personas vea nuestro aprendizaje).

Disponer de estas habilidades supone poseer los conocimientos necesarios para poner en práctica tus valores. Y esa puesta en escena se realiza a través de las competencias.

Tus competencias son tus conductas o aquello que haces. Ya hemos dedicado algunos apartados a hablar de las mismas. Sin embargo,

también aquí vamos a poner un ejemplo concreto de competencias de relevancia en el ámbito europeo de la educación.

En concreto, nos referimos a las denominadas competencias clave³⁹ para la educación permanente:

- comunicación en la lengua materna
- comunicación en lenguas extranjeras
- competencia matemática, científica y tecnológica
- competencia digital
- aprender a aprender
- competencias sociales y cívicas
- sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor
- conciencia y expresión culturales

Como podrás observar las 4 primeras se refieren fundamentalmente a las que se adquieren en la educación formal (derivado de tu aprendizaje en el colegio o la universidad) y las 4 últimas pueden ser identificadas con la educación no formal e informal (ver el apartado “¿A qué me dedico? Las actividades que realizo”).

En esta publicación hemos desarrollado fundamentalmente las competencias 5, 6, 7 y 8. La competencia 5 o “aprender a aprender” se refiere a la capacidad que tenemos como seres humanos para adquirir conocimiento en todas las etapas de nuestra vida, pero sobre todo, a ser conscientes de lo que aprendemos mientras realizamos actividades: viajamos, jugamos a la oca, paseamos con la abuela, charlamos con nuestro jefe en el taller, bailamos en una discoteca, asistimos a la catequesis de la parroquia o estudiamos oposiciones.

Cuando Fernando se encuentra con una compañera de trabajo con la que tiene que preparar un proyecto y descubre la paciencia que tiene al comentar sus ideas; se acuerda de los paseos que daba con su abuela los sábados por la tarde. En esos momentos, inconscientemente, había aprendido a escuchar activamente, aunque realmente los temas no le interesaban mucho, pero sabiendo que a la otra persona le hacía feliz contarlos.

La competencia 6 o “competencias sociales y cívicas” se alinea con la capacidad para relacionarnos adecuadamente con los demás y ser buenos ciudadanos. Se refiere a la contribución que puedes hacer con tus habilidades sociales, no solo para tu bienestar, sino para la mejora

³⁹ Desarrolladas en el ámbito educativo por la Comisión Europea.



de la sociedad en la vives en cualquier ámbito (local, nacional, internacional).

La competencia 7 o “sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor” motiva a las personas a ser autónomas en sus actuaciones, encontrando la inspiración necesaria para llevar a cabo sus objetivos y, de este modo, cumplir sus sueños. Todos tenemos en nuestro interior una parte creativa que podemos desarrollar en mayor o menor medida.

Esta creación o diseño puede derivar en actividades individuales o grupales (tocar música, pintar un cuadro, escribir un poema, hacer cerámica, coser una bufanda, hacer una fotografía o emitir un monólogo, poner en marcha un grupo de teatro, etc.) que pueden servirte para emprender tareas como autónomo (montar un negocio), como empresario (iniciar una empresa) o como creador de iniciativas solidarias y sostenibles (crear una organización no lucrativa o una cooperativa). Estas últimas actividades conectan con la competencia 8 que es la “conciencia y expresión culturales”.

En general, las competencias deben ser actuaciones, comportamientos o conductas que se realizan y que sean observables. Recuerda que lo que las demás personas ven de ti son tus conductas, lo que haces. Los demás no conocen ni los valores ni los ideales por los que sueñas o te mueves ni tampoco lo que piensas.

En el siguiente esquema, señalo las 4 competencias descritas y su relación con los diferentes aprendizajes descritos en esta publicación.

Relación de Competencias

De la Comisión Europea	De la publicación
Aprender a aprender	Parte II: aprendo a ser feliz
Competencias sociales y cívicas	Lo que hago/EN POSITIVO
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	Parte I: desarrollo mi estrategia personal
Conciencia y expresión culturales	

Modifica tus hábitos

En este apartado te damos las claves para que seas tú el que elabores un programa, denominado de conducta o de comportamiento, que modifique tus hábitos.

En primer lugar, nos centramos en aquellos comportamientos que quieres que desaparezcan porque sabes que te hacen daño.

Fernando ocupa demasiado tiempo jugando a la play y esto le genera problemas personales, ya que le impide tener tiempo suficiente para hacer los deberes, atender las tareas cotidianas familiares y socializarse de forma presencial.

Todo comenzó hace un año cuando le trajeron en navidades este dispositivo tecnológico con el que tenía la posibilidad de interactuar con otros colegas de todo el mundo, compararse y medirse en función del número de pantallas que pasaba. Esto le producía un subidón de adrenalina y un afán de superación con los juegos que le impedía parar.

Un año después, esta actividad lúdica se ha convertido en un problema, ya que si no juega le genera ansiedad y si comienza a jugar, no puede parar.

Si realmente eres consciente de que tienes un problema que te impide realizar tu vida con normalidad y decides intentar poner solución, debes realizar los siguientes pasos:

- define tu comportamiento
- obsérvalo durante una semana, elaborando la línea base del mismo
- analiza lo que ocurre
- y piensa en la mejor solución

Define tu comportamiento. Consiste en especificar de forma clara cuál es este hábito perjudicial. La lista de ejemplos podría ser interminable. Lo más necesario es que sea algo muy concreto y que tú seas capaz de puntuar las veces que ocurre. En todo caso, debe quedar definida en una frase corta formulada con un verbo y que cuando la leas, tengas claro que puedes observarla, contar las veces que ocurre y puntuarla en un papel.

Estos serían algunos de los ejemplos de acciones perjudiciales en los que te pueden fijar: fumar un cigarrillo o porro, tener un tic de tocarte el pelo,



morderte las uñas, sentir ansiedad cuando ves a una persona que te ha hecho daño, jugar a una aplicación del móvil, comer entre horas o comida basura, insultar a un compañero que te cae fatal, etc.

Obsérvalo durante una semana. Cuando tengas definido este comportamiento, puedes comenzar a crear tu línea base. Para ello, necesitas realizar el segundo paso que consiste en preparar el registro. En una hoja, temporalizas una semana completa de lunes a domingo con sus franjas horarias.

Ejemplos para realizar tu registro personal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"> •Horario •Duración •Qué ocurre antes •Mi respuesta •Qué ocurre después •Solución alternativa 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de mi respuesta: qué pienso, qué siento, qué hago 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de mi respuesta: qué pienso (número de veces, cómo es de intenso, cuánto dura) 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de lo que ocurre antes: me piden realizar una tarea laboral que no sé hacer 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de lo que ocurre después: digo que me encuentro mal y solicito irme a casa 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de solución alternativa: emito un mensaje yo, exponiendo mi dificultad y solicitando otra solución. 	<ul style="list-style-type: none"> •Ejemplo de horario y duración: comienza a las 9 y dura hasta las 10 (rumiación continuada) que es cuando informo de que me voy a casa. (=evitación)

Si quieres conocer la frecuencia de este hábito en una semana de tu vida, bastaría con poner pequeñas señales en el registro, detectando el número de veces que ocurre.

Sin embargo, también puedes estar interesado en conocer, de forma cualitativa, qué es lo que te genera un sentimiento de tristeza. En este caso, añadirías una nueva columna para poder escribir lo que ocurre antes de este sentimiento.

A Ana le interesaba detectar cuáles eran aquellos momentos que provocaban que ella no se sintiera bien. En el registro especificaba las siguientes conductas:

- 📅 día 22 a las 10 de la noche, me siento triste y con ganas de llorar;
- 📅 día 25 a las 2 de la tarde, saco un 6´5 de media en mis notas, pero

no siento ilusión y esa sensación me incomoda.

Además, me distancio de mis amigas de clase, siento indiferencia, ya que pienso que hacen cosas a mala idea;

- ✚ día 26 por la noche, sólo duermo dos horas;
- ✚ día 27 por la tarde, no me encuentro bien haciendo los deberes;
- ✚ día 28 por la mañana, me afecta que mis padres discutan en casa, así como verlos mal.

En el plazo de una semana, observándote a ti mismo y con un simple registro, puedes conocer qué es aquello que te impide ser feliz, cuántas veces ocurre y en qué franja horaria.

Además, tal y como hemos visto en el gráfico anterior, puedes obtener más información prestando atención a otros aspectos:

- la duración
- la intensidad
- lo que ocurre y qué personas están presentes antes
- lo que sucede y qué personas están presentes después

En segundo lugar, te puede interesar mejorar los hábitos que te gustan, por lo que también puedes medir estas conductas que quieres aumentar porque te parecen positivas, considerando que no haces el esfuerzo suficiente todavía o que podrías hacerlo incluso mejor.

A Raúl que es profesor de educación física, le interesa beber los litros diarios recomendados para su dieta personal. Con su registro manual, decide controlar el número de vasos de agua que bebe cada día y en qué franja horaria lo hace.

Paula, que está estudiando oposiciones, necesita aumentar el tiempo que dedica al estudio cada semana. En su libreta, especifica el horario previsto y el realizado y además apunta aquellos factores que le impiden obtener un resultado óptimo de eficacia.

Pedro, cuyo valor principal es la solidaridad, manifiesta su interés por dedicar un tiempo semanal de ayuda a los demás. Para ello, establece un objetivo meta para sí mismo y apunta semanalmente las acciones que realiza a favor de los demás.

Lidia acaba de comenzar su nuevo trabajo como jefa de sección en un centro comercial y para ser más eficaz, decide sacar media hora de tiempo cada día para seguir formándose en aquellas tareas que no



controla. Para conocer su evolución, registra cada día el tiempo y el contenido de lo que estudia y así, a final de mes, descubre satisfecha sus logros y reflexiona sobre el mejor modo para continuar formándose.

Analiza lo que ocurre. Con las acciones que suceden después de la ejecución del hábito, se consigue que el problema se refuerce, mantenga, modifique o elimine.

Es importante observar este proceso para saber qué es lo que le gusta a cada persona, cuál es el premio que cada uno necesita en cada situación. En muchas ocasiones, lo que acontece después de este comportamiento negativo es un reforzador del mismo, como si fuera un premio.

Cuando Adrián se pelea constantemente con un compañero de fútbol, el entrenador se acerca a él y le echa la bronca, cada vez que esto ocurre.

Es normal que Adrián repita sus peleas durante la tarde, porque realmente lo que está buscando es llamar la atención del entrenador para que alguien le haga caso que es lo que inconscientemente necesita.

El refuerzo⁴⁰ puede adquirir diversos modos. Puede ser consumible, social, informador, inmediato o diferido, diferencial o sistema de puntos.

El castigo también adquiere diferentes versiones. Puede derivar en amonestación o bronca moderada, tiempo fuera, sobrecorrección o pérdida de privilegios.

Piensa en la mejor solución. ¿Qué pauta vas a aplicar? Tras haber observado, registrado y analizado todo el proceso, es el momento de reflexionar.

Si lo que haces habitualmente no te funciona, ¿qué debes modificar? Y en todo caso, ¿qué es lo que puedes hacer para que esto no vuelva a ocurrir nunca más o disminuya poco a poco el número de veces que ocurre o disminuya de alguna manera su intensidad.

Este es el momento de elaborar una lista de soluciones alternativas que puedes ir probando a lo largo del tiempo, ordenándolas en una escala de prioridad: de lo más fácil a lo más difícil o de lo más eficaz a lo menos efectivo.

⁴⁰ Ver definiciones en “Guía educativa para padres y madres” Editorial 3ooks (2010).

Ideas para mostrar un comportamiento ciudadano

El comportamiento es la conducta que realizas. Son todas las actividades, gestos, expresiones o movimientos que haces en tu día a día. La conducta es el reflejo aproximado de cómo piensas o te sientes. Si estás preocupado o nervioso, lo manifestarás en tu comportamiento. Actuar de forma adecuada significa que lo que haces es bueno para ti y para los que te rodean.

Ya hemos descrito antes cómo hay jóvenes que interiorizan sus problemas y se manifiestan inhibidos, tristes o nerviosos y hay otros que los exteriorizan y se manifiestan impulsivos, agresivos y caprichosos. La valoración de si este comportamiento es adecuado o no está condicionada por la sociedad en la que vivimos.

Para que un joven aprenda a comportarse de manera adecuada hay que enseñarle cuál es la conducta que queremos que realice, observar, escucharle y comprenderle. Los adultos que le rodean deberían ser coherentes con lo que dicen y reforzar su conducta positiva.

El joven debería saber que afectivamente las personas que le rodean le van a aceptar de forma incondicional. A la vez, debería saber cuáles son los límites claros y coherentes, explicados de forma clara y sencilla, así como conocer de antemano la consecuencia positiva y negativa sobre su comportamiento. Sin embargo, aunque éste sería el comportamiento esperado de parte de los demás, en muchas ocasiones, no se produce.

Por ello, cuando eres joven, no debes generar expectativas sobre cómo deberían comportarse los demás hacia ti, porque si no este pensamiento te hará sentir frustrado. Independientemente de que hayas disfrutado de una educación positiva o no, es el momento en el que tienes que hacerte responsable de las consecuencias de tus acciones y decidir cuál es el comportamiento idóneo para cada situación.

Ya manifiestas tu autonomía personal y sabes discernir cómo actuar en tu vida real. Alcanzar este equilibrio personal te debería ayudar a reflexionar cuáles de tus cualidades y talentos pueden servir y ayudar a otras personas a conseguir lo que necesiten, incluso sin necesidad de que te lo pidan.

Ya has diseñado tu estrategia personal a través de tu misión y valores y ya practicas la coherencia entre tus valores, habilidades y competencias;



tienes autoestima y sientes bienestar. Este es el momento en el que debes estar dispuesto a ofrecer tus talentos (las cualidades que has identificado y que te hacen diferente) al servicio de la sociedad.

Mario es entrenador de baloncesto. Es buen jugador y en la asociación le han asignado un equipo de 12 chicas de 13 años. Les enseña técnica, prepara entrenamientos físicos en la pretemporada y analiza los partidos para pensar en próximas jugadas. Sin embargo, cuando acaba el juego, hayan perdido o ganado, pierde los estribos y grita al equipo porque él considera que no han sabido esforzarse lo suficiente.

Esta actitud, provocada por su espíritu perfeccionista (que ya le viene de su padre) consigue desmotivar a las jugadoras, ya que no se relaciona en absoluto ni con la forma de ser de las jugadoras, ni con el proceso del grupo, ni con el esfuerzo individual de cada una.

Aunque él no se da cuenta, como entrenador debería formarse en habilidades psicológicas, además de poseer conocimientos deportivos.

Por ello, enumeramos algunas ideas para ayudarte a pensar en lo que implica ser responsable de tu comportamiento hacia los demás (ya seas amigo, hijo, compañero, jefe, profesor o padre):

- ser menos caprichoso (aprendo a esperar las cosas que quiero, tengo tolerancia a la frustración)
- ser menos impulsivo (pienso las cosas antes de hacerlas)
- ser generoso (otros necesitan más que yo, comparto mis cosas con los demás)
- ser tolerante (aunque soy diferente en la raza, religión o en las ideas que tengo)
- ser solidario (si alguien tiene un problema, puedo intentar ayudarle a solucionarlo)
- ser más empático (me pongo en la piel del otro y le comprendo)
- respetar a los demás (no insulto, ni grito, ni pego, ni rompo objetos)
- respetar la naturaleza (no tiro la basura al suelo, sí separo el vidrio y el papel y gasto poca agua)
- cooperar con otros (no pretender saberlo todo y actuar siempre de forma individual)
- aprender a trabajar en equipo (saber intercambiar roles y adaptar las tareas propuestas a todos los miembros)
- formarme en habilidades (detectando qué es lo que necesito en mi papel de responsable en relación con los demás)

- colaborar con asociaciones o fundaciones, implicándote en acciones (voluntariado, donación, acción puntual, cooperación, ayuda material, acción política) según el tiempo de que dispongas y las materias que más te interesen o las necesidades que te generen más motivación.
- SER LÍDER+

Porque si soy egoísta, no comparto y sólo busco lo mejor para mí mismo, los demás me esquivarán. O lo contrario, si soy generoso, dejo mis cosas y busco lo mejor para todos, los que me rodean querrán compartir y estar conmigo.

Esta es la clave del líder+. La vida es un *boomerang* que viene y va, que nos remueve y nos enseña y que debemos analizar para reinventarnos constantemente y levantarnos cuando nos caemos, renovando nuestra estrategia personal.

Y para trabajar hacia esta dimensión podemos conectarnos también de forma global con los objetivos mundiales de la Agenda 2030 ⁴¹, desarrollando actividades que sigan algunos de estos 17 principios sobre la mejora de la salud, la educación, el medio ambiente o la igualdad.

Como conclusión, el líder+ es aquella persona que se prepara para completar sus estudios o desarrollar su trabajo, formar una familia o vivir en pareja o disfrutar de su soltería, implicándose en la sociedad en la que vive activamente, siendo una persona coherente, íntegra y honesta. Para ello, desarrolla su estrategia personal, aprende a ser feliz y forma parte de una generación de calidad.

⁴¹ 17 Objetivos de desarrollo sostenible creados por la ONU (Organización Mundial de la Salud) para su cumplimiento en todas las naciones del mundo.



Serie «La ACPUA aprende» XII

Diseño de calidad 6

BE LEADER+
**OFRECE TUS TALENTOS AL
SERVICIO DE OTROS**

1. ¿Existe coherencia entre estas actividades que te propones con el diseño de tus objetivos y con los valores que has elegido para guiar tu vida? Fundamenta tu respuesta.

¿Por qué es importante obedecer/respetar a los que nos mandan? Pon un ejemplo.

¿Cómo gestionas los conflictos en tu escuela/empresa? ¿Eres el primero en iniciar el camino hacia la mediación y la solución? ¿O por el contrario eres de los que se quejan y juzgan constantemente a los demás? Pon un ejemplo.

Busca por internet ejemplos de personas pasándolo bien y expresando felicidad en diferentes contextos (riendo, bebiendo algo juntos, en una reunión de trabajo, viajando, ayudando a una persona mayor, bailando en una fiesta, dándose un beso, etc.). Analiza y di qué es lo que te gusta de lo que ves.

2. ¿Has sido solidario alguna vez? ¿Crees que es importante? Explícalo.



¿Cómo piensas que podrías contribuir a mejorar estos aspectos del lugar en el que vives?

Salud

Educación

Medioambiente

Igualdad

Adrián y Julia tienen 20 y 22 años respectivamente. En su centro universitario les han planteado un dilema. Estas navidades hay una campaña infantil de recogida de juguetes y ropa para llevar a Kosovo y les invitan a colaborar. Adrián y Julia deben decidir qué cosas útiles y en buen uso quieren regalar a otros niños que no conocen.

Siguiendo el ejemplo de Adrián y Julia, ¿qué podrías donar tú?

Selecciona organizaciones con las que tú podrías colaborar.

3.- Si tienes a tu cargo a personas (porque eres entrenador, profesor, jefe o padre/madre), ¿qué tipo de habilidades debes tener para hacerlo bien respetando a los demás y creando un buen ambiente?

¿Cuándo es necesario solicitar ayuda profesional?

El nivel de frecuencia, intensidad y duración de los trastornos está definido en unos manuales internacionales ⁴² que comparten los profesionales de la salud mental. En los mismos, se determina cuáles son aquellos síntomas universales que de forma conjunta componen el trastorno, integrando los denominados neuróticos (dónde el componente que prima es la ansiedad) o psicóticos (donde el interés se centra en la percepción distorsionada de la realidad). También se describen los trastornos de conducta, los de personalidad y los derivados del consumo de sustancias adictivas, entre otros.

Para la determinación de la existencia del trastorno, se tienen en cuenta las variables comentadas en relación, en primer lugar, a la frecuencia, referido al número de veces que ocurre el síntoma en un día, en una semana o en un mes. En segundo lugar, se analiza la intensidad ya que el síntoma puede ser poco frecuente y, sin embargo, aparecer con una intensidad brutal que paraliza tu vida. Y, en tercer lugar, se valora la duración en el tiempo, ya que no es lo mismo que lleves 3 años sintiendo que tu vida no tiene sentido o simplemente lleves 1 mes.

Además, es necesario evaluar algunos aspectos vitales, orgánicos o relacionales, así como los hitos que han ocurrido en tu vida, tales como enfermedades, mudanzas, rupturas, viajes, etc. Se valoran aquellos elementos estresores que han podido influir en el crecimiento del síntoma o sensación de malestar y aquellos factores protectores que sirven para que este trastorno no sea tan negativo.

Para conocer todo esto, es interesante que cojas lápiz y papel y determines, tal y como hemos comentado en el apartado denominado “modifica tus hábitos”, qué es lo que te ocurre y todo lo que sucede alrededor de tu síntoma negativo. De este modo, cuando solicites ayuda a un profesional de la salud mental, serás capaz de expresarle de forma aproximada lo que crees que te pasa.

Pili nos presentó a un montón de gente. Había buen ambiente. A las 12 de la noche comenzó la orquesta que tocó las típicas canciones españolas como el chocolatero, los pajaritos, el paso doble y la mejicana. Luego, le tocó el turno a la música discotequera. Fue en ese instante cuando yo,

⁴² En el año 2023, son la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) y el Libro de la asociación estadounidense de psiquiatría (DSM-5).



sintiéndome cansada, comencé a apartarme un poco del grupo. Había bebido algo de alcohol y seguir ese ritmo se me hacía difícil. Se me acercaron dos chicos a darme conversación. Recordaba que eran algunos de los que mi amiga nos había presentado. Me dijeron que necesitaban que fuera con ellos porque querían darme algo. Yo estaba ilusionada. Además, comentaron que estaba muy cerca, de modo que yo no informé a mis amigas de mi ausencia. Pero al doblar la esquina me apartaron contra la pared de una casa en un callejón oscuro y me pidieron que les besara. Intentaban apretarse y magrearme mientras yo intentaba huir con toda la fuerza que podía. Definitivamente yo era más débil. Uno trataba de besarme y el otro insistía en tocarme. Me estaba quedando sin respiración, no podía gritar, notaba una opresión en el pecho que me impedía reaccionar. Todos mis músculos estaban tensos y yo me sentía completamente inmovilizada.

En ese momento, se oyeron voces. Un grupo de personas mayores se acercaban desde el fondo de la calle. Era muy numeroso y gracias a Dios solo podía dirigirse hacia donde estábamos. Fue mi momento de salvación. Se escaparon corriendo mientras yo me quedaba sola, confusa, jadeante, sin fuerzas, llorando.

Paseé despacito por la calle. El grupo de mayores pasaron de largo y no se dieron cuenta de mi vergüenza. Yo tampoco dije nada. Aceleré el paso para seguirles y volví a la verbena. Ya no tenía ganas de nada. ¿Qué hubiera pasado si...? Mi vida habría cambiado de forma radical. Necesitaba irme a casa, ya no podía seguir allí. Pili me acompañó porque entendió que necesitaba descansar, pero nunca me preguntó y yo nunca le conté. Me fui a la cama destrozada y me dormí exhausta.

Nunca comuniqué a nadie este episodio, quedó oculto en mi subconsciente. 10 años después de conocer a Paco, semanas antes de la boda, se lo comenté. Empecé a tener imágenes de estos chicos intentando abusar de mí. Habían quedado dentro de mí y ahora ¡10 años más tarde! me agobiaban y me impedían disfrutar de mis relaciones sexuales. Hablar con él del tema me relajó, pero no hizo que estas sensaciones desaparecieran. Estaba claro que necesitaba otro tipo de ayuda y pensé en la posibilidad de ir al psicólogo. Le pregunté a Marta si conocía a alguien fuera del pueblo. No quería decir para qué era ni tener que dar explicaciones de dónde iba. Así que decidimos mirar una consulta en Madrid.

Ir al psicólogo parecía de locos, pero pensé que debía intentarlo. También iba al oculista y al dentista, ¿por qué no ir a un profesional de la mente y del comportamiento? Carmen me escuchó con dulzura y profesionalidad y me cautivó para conocerme mejor. Conocer aspectos de mi misma, de mi forma de ser, las reacciones y la personalidad fueron aprendizajes que durante las 20 sesiones que duró el tratamiento y que se extendió durante un año, llenaron de aprendizajes mi nueva mochila. Realmente no nos centramos en las imágenes perturbadoras con las que yo seguía soñando, sino que me enseñó a relajarme y a conseguir focalizar mi atención en los aspectos más positivos de mi misma; algunos que incluso nunca había conocido.

Muchas veces, tal y como le pasaba a Pili, tenemos dudas porque no sabemos exactamente si nuestra sensación vital negativa es suficiente para pedir ayuda o no. Ante esta disyuntiva, es interesante saber que los psicólogos, tras una conversación y algunas evaluaciones iniciales, están capacitados para determinar lo que tienes y orientarte adecuadamente sobre lo que podrías hacer para mejorar.

También es cierto que la experiencia de ir al psicólogo puede no ser del todo positiva la primera vez, al igual que ocurre con otros profesionales de otro tipo. Por ello, puedes solicitar una segunda opinión y buscar un psicólogo que conecte contigo de la forma adecuada.

Debes saber además que existen diferentes orientaciones en la psicología y que cada una de ellas se centra en unos aspectos concretos y utiliza unas herramientas terapéuticas u otras; por ello, es interesante solicitar información a los profesionales de los sistemas de salud, a los colegios profesionales o a otras personas que ya han acudido para que te deriven al profesional que mejor encaje con tu problema y con tu forma de ser.

En general, puedes buscar ayuda en diferentes servicios privados y públicos de tu ciudad: centros de salud, hospitales, universidades, administración pública (juventud, mujer, servicios sociales), departamentos de recursos humanos de las empresas, sindicatos, orientadores de los centros educativos, teléfonos de ayuda, asociaciones y fundaciones que trabajan para mejorar diferentes problemáticas sociales y psicológicas.

Si has llegado hasta aquí, me gustaría pensar que ahora eres un poquito más sabio y que tienes más herramientas dentro de tu mochila para poder solucionar los contratiempos de tu vida. Me gustaría pensar que te has quedado con la idea de que, si consigues estar bien contigo mismo y



Serie «La ACPUA aprende» XII

descubrir tus talentos, vas a ponerlos a disposición de tu entorno y de la sociedad en la que vives, para intentar entre todos dejar el mundo un poquito mejor de cómo lo hemos encontrado.

Poesías para expresar el alma

Estas poesías reflejan experiencias reales de la juventud. Pueden ser inspiradoras para otros jóvenes que decidan utilizar la escritura como medio de expresión de sus propios sentimientos.

La indecisión

Pensar y no saber qué piensas,
buscar y no saber qué hallar,
cantar sin escribir las notas
por no saber qué recitar.
Despertar y no encontrar la luna,
dormir y no encontrar el sol,
vivir para encontrar la vida,
morir y no sufrir ya más.
Sentir y no entender qué sientes,
soñar y no saber con quién,
dudar sin entender la duda,
amar sin descubrir a quién.
Nacer para cruzar caminos,
crecer sin desaparecer,
andar por esta nueva senda
para, por fin, renacer.

La muerte de un ser querido

En el crepúsculo de la noche
con las flores ya malditas,
la tiniebla se va abriendo
con las negras margaritas.
Esas flores rojas apagadas
ya huelen a incienso, ya están marchitadas.
Esas dulces horas compartidas
abren paso al cielo para continuar sus vidas.
Es el eterno descanso de la muerte,
es el gran camino.
Forma parte de los grandes sueños
donde Dios era el más bueno para amarte.
Es triste perder un alma,
pero la gloria ya es suya.
Es triste perder la calma
sin la persona querida.



Solitaria en la noche

Solitaria en la noche,
recuerdo con lindeza
los momentos mejores de una tarde de abril,
lluviosa y maravillosa.
Mientras recorro mi libro con la mirada,
intentando retener en mi memoria los párrafos de una lección de lengua
hispana,
mis pensamientos evaden tan cultas palabras hacia el vuelo de la noche,
hacia el soñar de la persona encantada.
Ya no vivo el presente,
vivo de sentimientos y emociones,
vivo de imaginación e impulsos del corazón.
Dentro de mí pervive un libro de poemas y canciones,
con un destino fijo, seguro, inmutable;
un libro abierto con notas musicales,
con caricias sonoras, con besos triunfales.

Libre, sin miedo

Si te liberas del miedo marcado por tu vida,
podrás caer más veces oprimida
y sentirte doblemente dolida.
Si te liberas del miedo marcado por tu vida,
podrás sentirte libre y acogida,
podrás amar de veras, entregarte
y dar tu confianza como amiga.
Si te liberas del miedo marcado por tu vida,
quizás sufras de nuevo o llores tu hermosura,
pero tendrás la alegría de haber amado a otros,
de haberte confiado totalmente a la persona que querías.
Libérate del miedo que te oprime y así serás más rápida en tu vuelo.
Serás un pájaro encendido, feliz y extrovertido,
que busca en los demás la confianza,
extendiendo sus alas sin tardanza.

Tiempo otoñal (cuando estoy mal, pero no sé lo que me pasa)

Las hojas otoñales, esparcidas por el suelo,
van cerrando caminos de ensueños.

De vez en cuando, el viento las dispersa
y forma una nebulosa muy densa.

Por las laderas del monte, los pinos ya entristecidos
dominan sobre el horizonte;
la ausencia de ramajes vivos,
las riberas, alamedas, los torrentes y los ríos.

*Es el tiempo más amargo
donde el sueño hace letargo;
es la época del año
que te puede hacer más daño.*

Los paisajes que diviso en la tiniebla
van alejándose entre la niebla;
las pocas luces divisadas,
van desapareciendo, apagadas.

Son los pájaros del día
que han recogido sus alas.

Son los seres más pequeños
que han olvidado sus almas.

Son los días ya perdidos...las horas que intentas recuperarlas.



Agradecimientos

Las vivencias con mis amigos de juventud son inspiradoras de los diarios, poesías y relatos que impregnan este libro: Isabel, Michel, Porto, Luis, Mena y nuestro querido Tito, entre otros.

En el Instituto Aragonés de la Juventud tuve la oportunidad de conocer a jóvenes espectaculares, participantes de cursos de emprendedores, artistas, voluntarios en campos de trabajo, monitores de tiempo libre y en búsqueda de empleo, etc. De todos ellos, aprendí historias de superación, compromiso, aprendizaje y diversión.

Las mini encuestas que han servido para completar el apartado “Consejos para buscar apoyo” pertenecen a 4 jóvenes que han compartido con vosotros sus dificultades reales para entender los mensajes de esta publicación.

Iris, psicóloga y compañera de trabajo, ha sido inspiradora para mí a través de sus reflexiones e investigaciones sobre el liderazgo y el bienestar. Espero seguir compartiendo con ella muchas aventuras psicológicas.

Me encanta compartir con mis hijas Laura y Gema los nuevos trabajos que comienzo. Las ideas que me han dado sobre el estilo, el título, las ilustraciones, el tipo de mensajes y la actualización de algunos temas han contribuido a pulir estas páginas.

La complicidad y estabilidad que me proporciona convivir con Óscar durante ya más de 20 años, supone que, tras la lectura del manuscrito, acepte sus consejos desde el corazón.

Agradezco la ayuda desinteresada del Catedrático de psiquiatría Javier García Campayo por su amabilidad y disponibilidad para participar como prologuista. Es todo un referente internacional sobre el bienestar y la felicidad y sus aportaciones son un valioso aval para esta publicación.

Por último, aunque no menos importante, agradezco encarecidamente a Cristina, la Directora de ACPUA, por confiar en mi desde el principio y aceptar la edición de este Manual de autoayuda para jóvenes.

Contraportada

Sentirte feliz (experimentar que tu vida tiene más sentido) no significa que no tengas problemas o enfermedades, sino que tienes las suficientes herramientas para vivir con aceptación, siguiendo el proyecto vital que te has marcado.

Generación de calidad: diseña tus “me gusta” y sé feliz es un libro de autoayuda dirigido a los jóvenes, a sus educadores y familias, que ofrece píldoras de aprendizaje psicológico, necesarios para la reflexión y la toma de decisiones en el proceso de formación de tu personalidad. Basado en conceptos de psicología cognitivo conductual y positiva, se desarrolla con un formato estructurado y dinámico, acompañado de un toque de calidad.

Entrelaza la teoría con ejemplos de vidas reales, para demostrar la capacidad de creación de una vida saludable y feliz, de forma entretenida.

UN MÉTODO SENCILLO PARA LIDERAR TU PROCESO VITAL.
NO DEJES QUE SEAN OTROS LOS QUE DECIDAN TUS **LIKES**.