

Cuenta
hasta
DIEZ

Y ABRE LA POSIBILIDAD DE ACTUAR DISTINTO



Cuenta
hasta
DIEZ



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

Cuenta hasta **DIEZ**

Y ABRE LA POSIBILIDAD DE ACTUAR DISTINTO

Este programa busca desarrollar habilidades cognitivas y socio-emocionales que ayuden a mejorar el proceso de toma de decisiones de los jóvenes.



CUENTA HASTA DIEZ

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ

Alcaldía Mayor de Bogotá

Alcalde Mayor

Enrique Peñalosa Londoño

Secretaría Distrital de Seguridad, Convivencia y Justicia

Secretario de Seguridad, Convivencia y Justicia

Jairo García Guerrero

Subsecretario de Acceso a la Justicia

Alejandro Peláez Rojas

Subsecretaria de Seguridad y Convivencia

María Lucía Upegui Mejía

Directora de Responsabilidad Penal Adolescente

Ilvia Ruth Cárdenas Luna

Directora de Prevención y Cultura Ciudadana

Alejandra Tarazona Zambrano

Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones

Camilo Restrepo

Asistencia técnica

Equipo Cuenta Hasta Diez

Apoyo pedagógico

Laura Michelle Riaño Herran

Olga Lucía Castaño Torres

Edición

Katherine Rios Espinosa

Producción

Verónica Urdaneta Silva

Diseño, diagramación e ilustraciones

Daissy Romero Martín

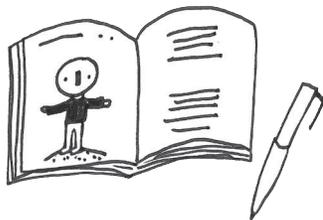
Diseño de Marca

Andrea Navarro Salinas

Impresión

Unión Temporal Printer- El Tiempo, 2018

ISBN: 978-958-56898-0-0





~~~~~



Este libro es una ayuda para que resolver problemas y tomar decisiones en el día a día no se convierta en una pesadilla. Aquí encontrará herramientas para conocer sus emociones, reaccionar de forma adecuada y concentrarse en buscar salidas y soluciones en vez de agravar los problemas.

**Cuenta hasta diez:** reconozca cómo se siente, piense en lo que quiere hacer y decida cómo actuar.





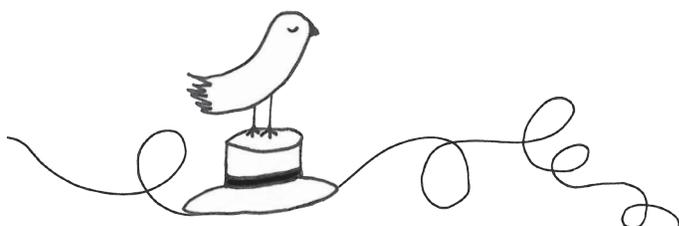
Cuenta  
hasta  
Diez

Este libro está dedicado a los jóvenes  
que han tomado una decisión estúpida  
en algún momento de su vida.  
Es decir, está dedicado a todos  
los que hemos sido jóvenes.



# CONTENIDO

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Presentación . . . . .                            | 13  |
| Reglas de juego . . . . .                         | 14  |
| Contrato de compromiso . . . . .                  | 15  |
| ¿Cómo me siento? . . . . .                        | 16  |
| Mis expectativas . . . . .                        | 18  |
| Mis temores . . . . .                             | 22  |
| Capítulo UNO: Emociones . . . . .                 | 24  |
| Capítulo DOS: Desarrollo de habilidades . . . . . | 58  |
| Capítulo TRES: El pensamiento . . . . .           | 76  |
| Capítulo CUATRO: Comunicación. . . . .            | 100 |
| Capítulo CINCO: Solución de problemas . . . . .   | 120 |
| Capítulo SEIS: Proyecto de vida . . . . .         | 130 |
| Capítulo SIETE: La crisis. . . . .                | 144 |
| Capítulo OCHO: Otras herramientas . . . . .       | 154 |
| Cuenta hasta diez . . . . .                       | 180 |



# PRESENTACIÓN

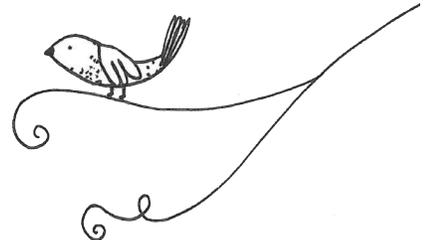
Cuenta hasta diez es un programa diseñado por la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia para reducir las consecuencias negativas de las acciones que se toman cuando las personas actúan impulsivamente. Su estructura y bases están inspiradas en programas similares implementados con éxito en otros países.

Desde Chicago en Estados Unidos, hasta Monrovia en Liberia, jóvenes como ustedes han tomado estos cursos y han mejorado la forma en la que manejan sus emociones y toman decisiones en su vida. Este libro sirve de guía para los que están tomando el curso.

También sirve como un refuerzo para aquellos que ya lo tomaron y tienen un interés en continuar aplicando las técnicas aprendidas durante el programa.

El objetivo suena simple, pero aprender a conocer nuestras emociones, regularlas y tomar mejores decisiones, es un reto que necesita empeño y esfuerzo. Esperamos que los ejercicios contenidos en este libro sirvan para suavizar este camino; y que sea una herramienta útil para que los jóvenes reconozcan su potencial creador y puedan usar los ejercicios y actividades mencionadas para que sus emociones no se conviertan en obstáculos a la hora cumplir con sus sueños.

Creemos que todos los jóvenes, sin importar la educación que han recibido o el ambiente socio económico en que han crecido, tienen capacidades para trabajar y lograr una vida de la cual se sientan orgullosos.



# Reglas

→ de juego

Para convivir con otros necesitamos reglas. Son pocas, pero esperamos que todos las cumplamos. Sirven para que todos nos sintamos cómodos y respetados mientras trabajamos. Las reglas son para los participantes de las sesiones presenciales, pero se aplican a los que llevan el proceso de forma independiente.

Estas son las reglas del juego:

1. Respetar a los compañeros.
2. Comprometerse con el proceso.
3. Lo que aquí se dice, aquí se queda.
4. No golpear ni agredir a los compañeros ¡nunca!
5. Oír a los demás y esperar el turno correspondiente para hablar.
6. No llegar drogado o borracho.
7. Llegar puntual a todas las sesiones.

El compromiso es importante. Es un contrato simbólico en el que se compromete a hacer su mejor esfuerzo para comprender y aplicar las estrategias de Cuenta Hasta Diez

- Complete el siguiente contrato con su nombre, compromisos, objetivos y firma.

# Contrato



N. ....

Yo .....

me comprometo a .....

.....

.....

.....

.....

.....



---

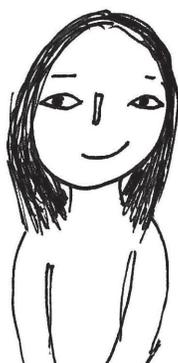
*firma*

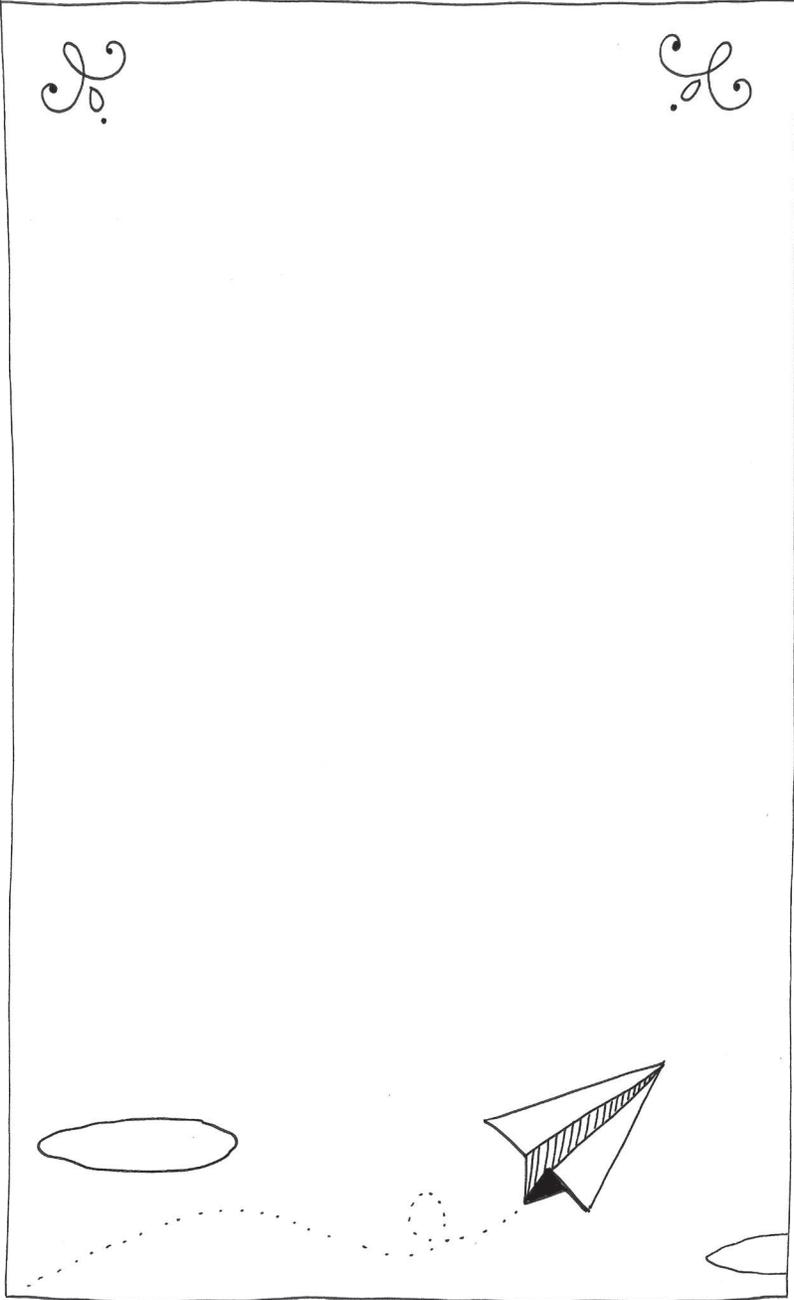
# ¿Cómo me siento?

Puede sonar absurdo que uno deba aprender a conocerse si “uno ha vivido con uno” toda la vida, pero la verdad es que a veces sabemos muy poco de nosotros mismos o hemos dejado que lo que lo que los demás piensan de nosotros sea lo que pensamos de nosotros mismos. Una parte muy importante de lo que somos son nuestros sentimientos, aunque todos hemos sentido tristeza o amargura, cada persona experimenta de manera diferente el mismo sentimiento. Por ejemplo hay gente que cuando está furiosa reacciona de forma violenta contra lo que se le atraviese, pero hay otros que, estando igual de furiosos, prefieren quedarse callados y no expresar la rabia que están sintiendo.

Así que para conocerse hay que aprender a identificar los sentimientos y, sobre todo, saber cuál es la reacción que produce en cada uno. Es clave recordar que aunque todos estemos sintiendo lo mismo, las actitudes individuales van a ser muy diferentes.

Por favor trate de hacer un dibujo de cómo se siente hoy. La idea no es hacer un gran obra de arte, es tratar de identificar cómo ocurren cambios en la expresión según cambia el estado de ánimo.





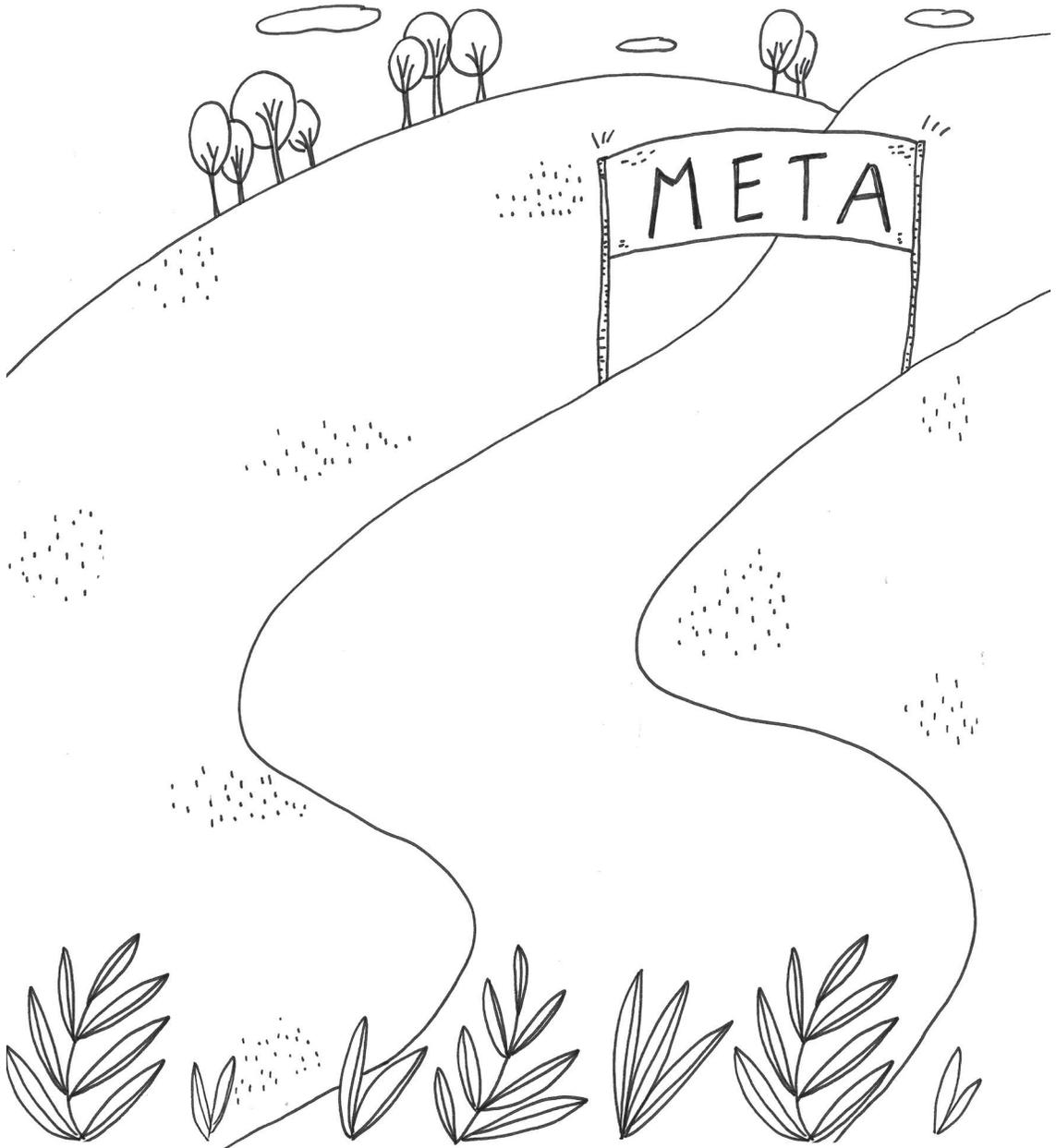
# Mis expectativas

A casi todos los niños les preguntan qué quieren ser cuando sean grandes. Las respuestas suelen ser una mezcla de fantasía y realidad: reina de belleza, futbolista, astronauta. . . Pero al crecer la pregunta deja de ser ¿qué quieres hacer? y pasa a ser ¿qué vas a hacer? Como si lo que uno decida hacer solo tuviera relación con lo que puede y no con lo que quiere. Así que no hay que olvidar la pregunta de infancia: siempre vale la pena preguntarnos qué queremos hacer con nuestras vidas y cómo lo vamos a hacer. Si uno tiene claridad de lo que quiere le puede quedar más fácil identificar lo que debe hacer para lograrlo.

**OJO:** no se trata de describir el día a día y de fijarse unas metas imposibles, se trata de imaginar y pensar de corazón cómo sería la vida que usted quisiera darse.

Las siguientes preguntas son muy útiles para aclarar las metas y expectativas personales:







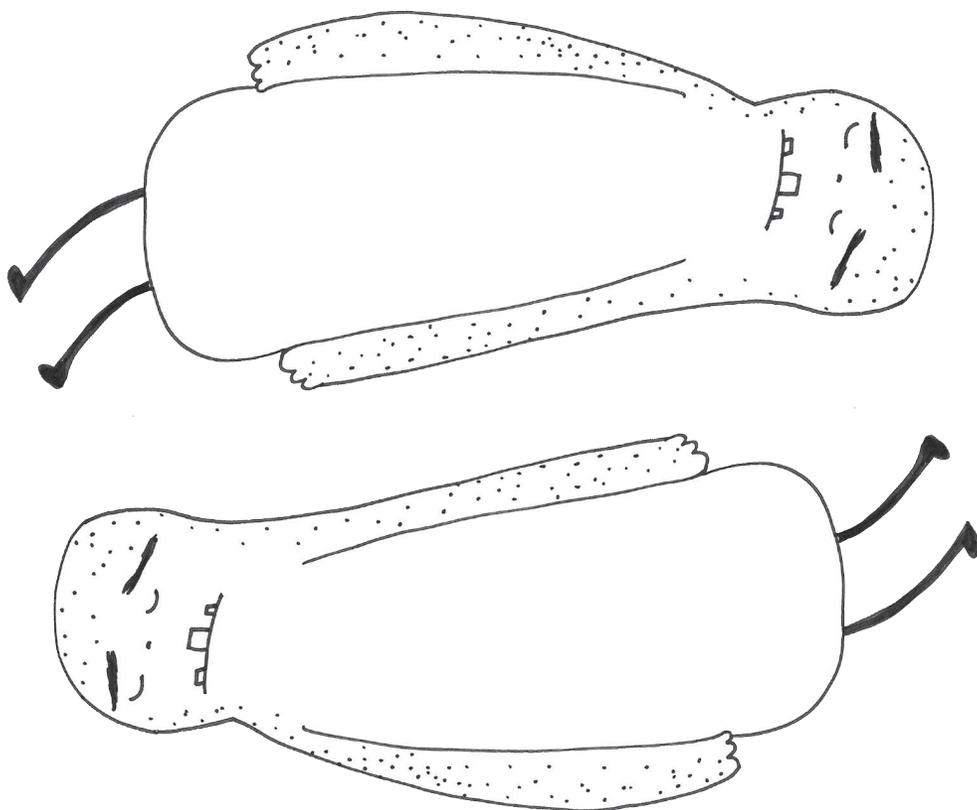


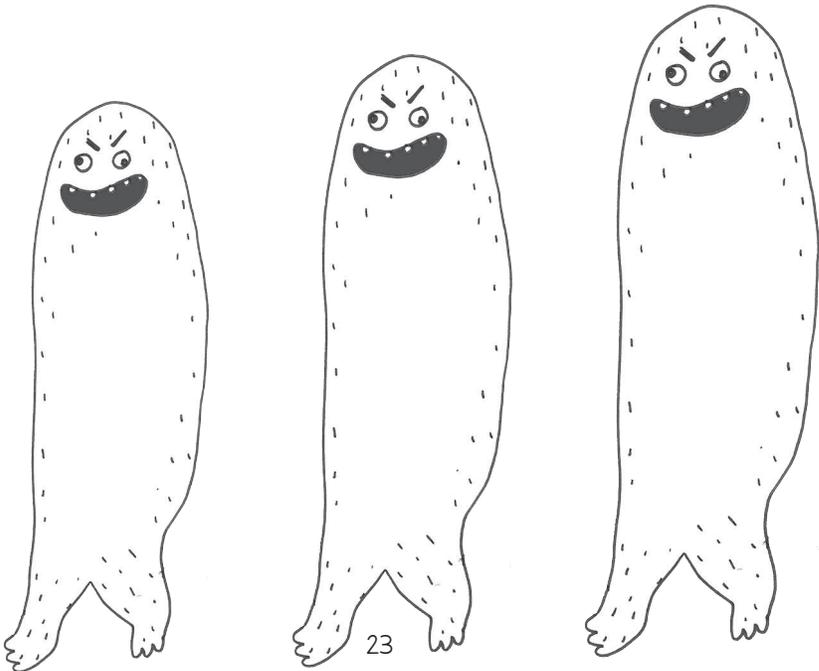
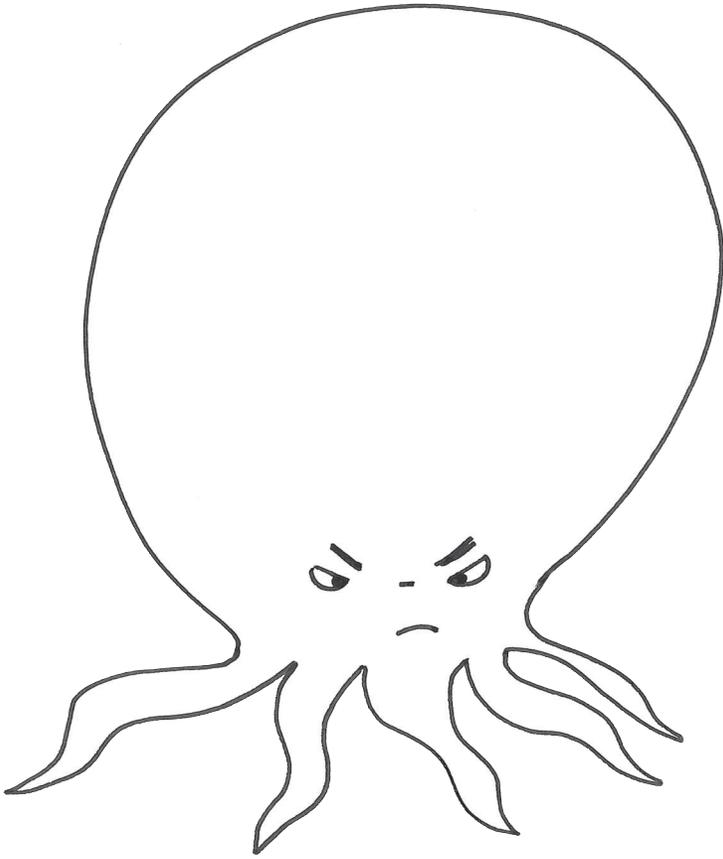
# Mis temores

A veces el miedo es más fuerte que las ganas de hacer algo y termina siendo el enemigo principal para cumplir nuestras metas. Cuando uno identifica las cosas y situaciones que le producen miedo, puede aprender a controlarlas mejor.

Haga una lista de sus miedos: los que aparecen en la calle o en el colegio, los que tiene sobre su familia o sobre el futuro, también los miedos para relacionarse con los amigos, con los desconocidos o con los jefes.

Señale los que cree que son un obstáculo para lograr sus sueños.





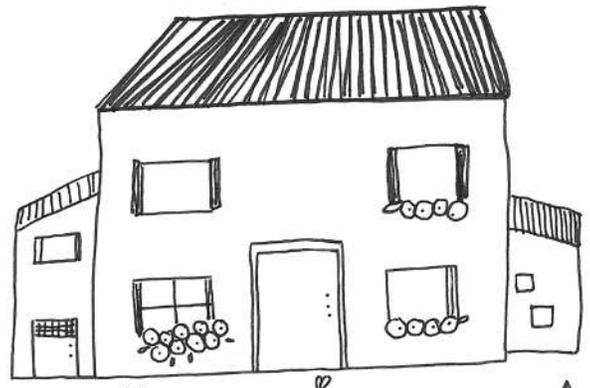
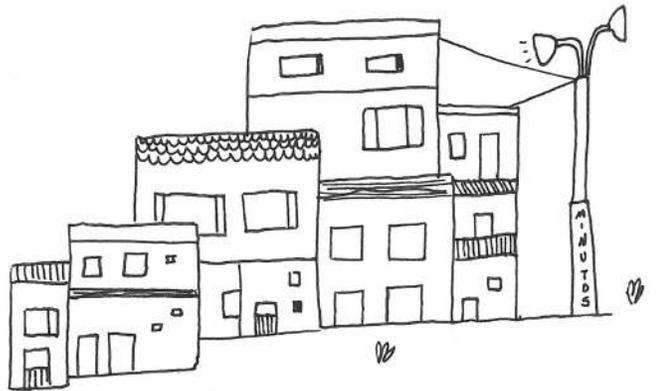
# CAPÍTULO UNO

---

# EMOCIONES

Todos tenemos emociones, reaccionamos ante lo que vemos y sentimos y a veces esas emociones son tan intensas que parece que nos fueran a desbordar. En este capítulo hablaremos de cuatro emociones: alegría, tristeza, ira y miedo. Veremos cómo cambia nuestro cuerpo y nuestro comportamiento con cada una y también cómo podemos vivirlas de una manera saludable.







# ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las emociones son lo que sentimos ante un estímulo externo: nos ponemos felices cuando recibimos un regalo, pero podemos sentir tristeza cuando lo abrimos y no es lo que esperábamos. Si en la calle nos encontramos con una persona a la que no vemos hace mucho tiempo seguramente vamos a estar sorprendidos. Si pasamos junto a un sitio maloliente y lleno de basura lo más seguro es que sintamos asco. Cuando alguien nos insulta o nos agrade lo más natural es sentir ira. Algunas emociones producen sensación de bienestar y otras son más bien de desagrado.

Y con esas emociones también reacciona nuestro cuerpo: sudor frío si pensamos que algo malo nos puede pasar, o el corazón a mil si pasó cerca la persona que tanto nos gusta. Si uno siente asco lo más seguro es que no le dé ataque de risa sino que sienta náuseas y haga cara de rechazo.

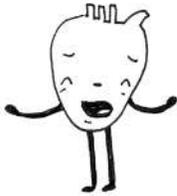
Las emociones nos avisan que tenemos que actuar y nos impulsan a reaccionar. No hay que tenerles miedo, todas nos sirven para algo, son una voz interior que nos habla de nosotros mismos y nos hace conectarnos con la demás gente. Por eso la idea no es tratar de suprimirlas o hacer como si no existieran, lo ideal es tratar de comprenderlas, y entender por qué surgen.

Cuando llegan las emociones, llegan los pensamientos: nuestro cerebro va a tratar de explicar lo que estamos sintiendo. Por ejemplo si nos sonrojamos ante la alegría que nos da cuando vemos a la persona que nos gusta, podemos pensar que estamos haciendo el ridículo y que no es correcto lo que estamos sintiendo. Ya que muchos niños fueron criados con la idea de que llorar es de niñas, prefieren evadir la tristeza porque piensan que es un sentimiento

inapropiado. Pero no hay sentimientos malos, solo que a veces nos sorprenden nuestras reacciones y no sabemos cómo controlarlas.

Las emociones tienen tres componentes:

### CORPORALES



Dependiendo de la emoción, la reacción del cuerpo cambia. En algunos casos el corazón empieza a latir más rápido, uno siente que le falta el aire o empieza a temblar. El cuerpo puede reaccionar sudando, poniéndose rojo, llorando o con risa nerviosa.

### MENTALES



Así como cada uno reacciona diferente, cada uno vive las emociones de forma única. Lo que para alguna gente resulta insignificante puede ser muy importante para otra persona. También tendemos a juzgar lo que sentimos, así que nuestra cabeza tiende a decirnos qué está bien y qué está mal. Cuando tenemos miedo o reprimimos nuestras emociones nos volvemos “de palo” y tratamos de hacer de cuenta que no estamos sintiendo nada en absoluto.

### DE COMPORTAMIENTO



Cada persona reacciona diferente ante la misma circunstancia. Ante un insulto o una agresión lo más probable es que todos sintamos ira, pero la reacción que tengamos no va a ser igual: algunos optarán por ignorar la ofensa, otros por golpear al agresor, algunos preferirán devolver el insulto y otros harán de cuenta que nada pasó con tal de no confrontar al ofensor.

# LAS EMOCIONES BÁSICAS

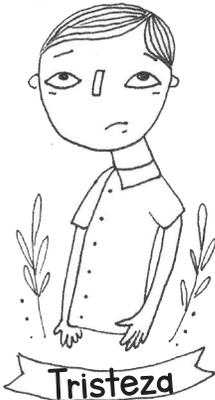


Alegría

Es una sensación de bienestar que nos produce felicidad. Puede ir desde el placer que experimentamos con alguno de los sentidos, como cuando comemos algo que nos gusta mucho, hasta el éxtasis que produce un evento muy esperado y especial. La sentimos cuando logramos una meta o estamos satisfechos con lo que hacemos.

**En el cuerpo pasa:** Se acelera el corazón y la respiración, el cuerpo libera sustancias químicas que nos hacen sentir bienestar.

**Función:** Refuerza conductas positivas y aumenta las ganas de vivir.



Tristeza

Es lo que sentimos cuando algo que queríamos no resulta como esperábamos o cuando tenemos una pérdida importante. Nuestro estado de ánimo decae, nos sentimos mal y poco motivados.

**En el cuerpo pasa:** Falta de energía, decaimiento, llanto, sueño.

**Función:** La tristeza puede servir para expresar el dolor y hacer un duelo.

También puede ser una señal para identificar cosas que nos están dejando insatisfechos y debemos solucionar. También puede ayudar a buscar apoyo.



Es una sensación desagradable que se produce cuando nos sentimos en peligro inminente. A veces es fácil identificar la causa: nos puede atropellar un carro o nos van a robar; pero a veces es más profunda y no logramos entender qué es lo que la produce. Se siente como algo negativo, pero nos puede ayudar a reaccionar, evadir o escapar ante situaciones peligrosas.

**En el cuerpo pasa:** Se acelera el corazón y la respiración. A veces aparecen temblores o llanto.

**Función:** Prepara el cuerpo por si decide huir o reaccionar ante situaciones potencialmente peligrosas.



Es lo que se siente cuando recibimos una agresión o nos sentimos incapaces de actuar ante alguna situación. Se asocia con la rabia, el resentimiento y la furia. Aparece en situaciones que producen frustración o que resultan desagradables.

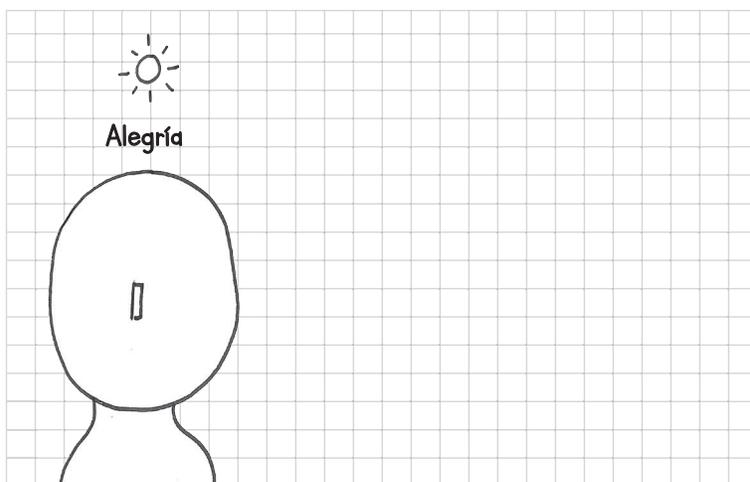
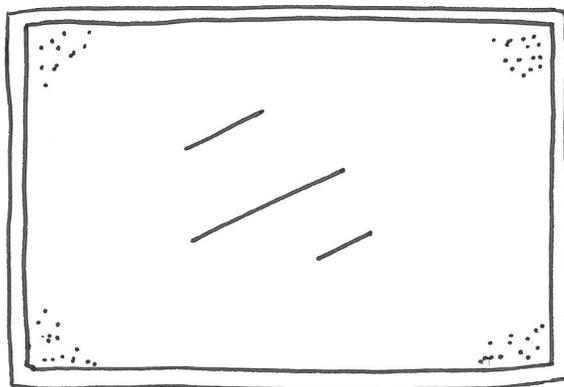
**En el cuerpo pasa:** El cuerpo se prepara para la acción, se acelera el corazón y la respiración. Puede haber tensión muscular, calor corporal y sudoración.

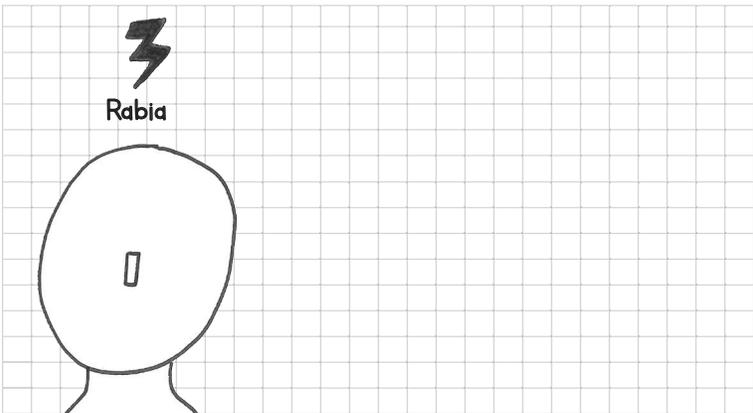
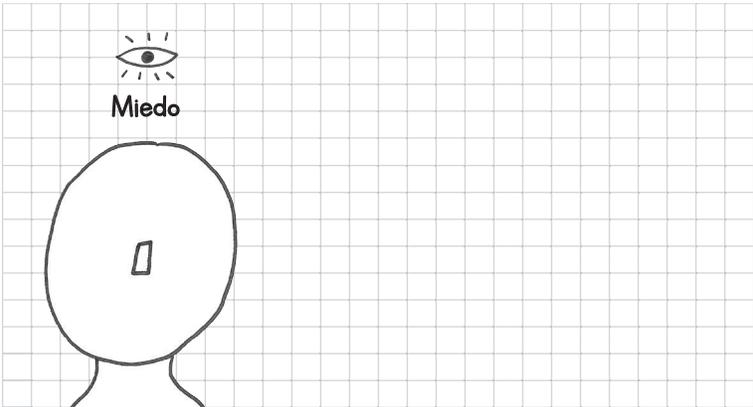
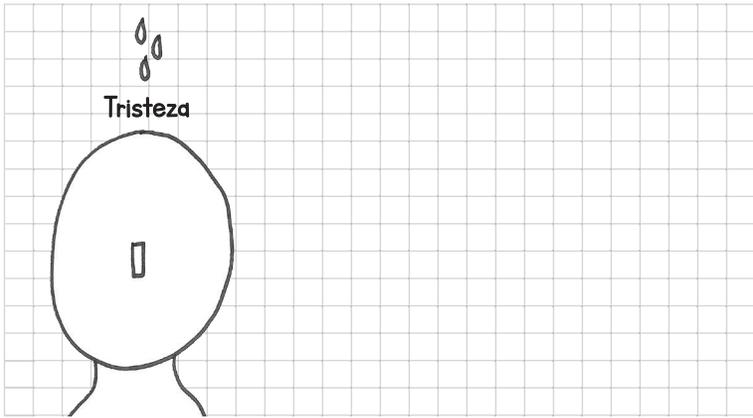
**Función:** Nos dota de los recursos necesarios para hacer frente a una situación frustrante.



# Reconocer las emociones

Tómese una foto o mírese al espejo cuando esté sintiendo alguna de las emociones mencionadas y dibuje cómo es su expresión.

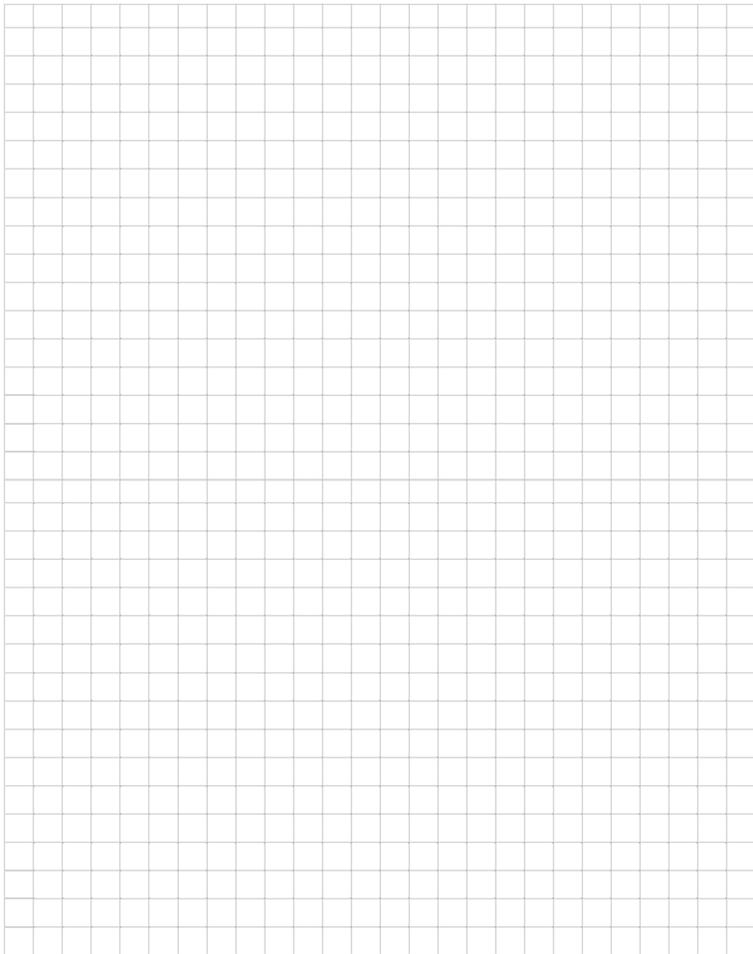




Haga un listado de las situaciones que lo llevan a sentir cada emoción.

**Por ejemplo:**

No poder cumplir con las tareas del colegio me produce rabia.

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing a list of situations.

¿Cómo responde mi cuerpo ante una emoción?

## Sopa de letras

S A C U T S I V A M O O  
U E M O C I O A S C S T  
D I C O P A N C I O E N  
O H O U A C R I J A N E  
R I T O L M W O F H T I  
A O N F I R R O M S I M  
C I A R D O I C O M R I  
I C L R E Y A S I M O C  
O B L O Z O U N A I U E  
N T S J R O L B M E T J  
I O E O T U U N O U E O  
D E A T E N S I O N F R  
E C U E R P O D O S A N  
A R N O I C A T I G A E

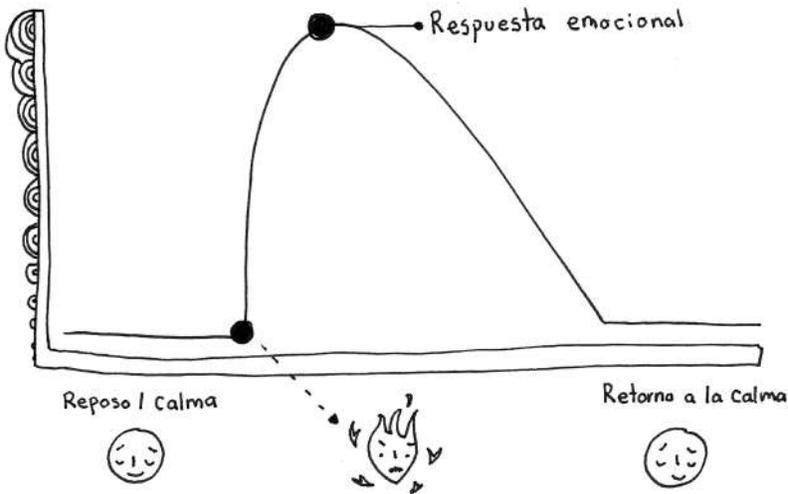


- Sudoración
- Llanto
- Risa
- Enrojecimiento
- Temblor
- Vacío
- Tensión
- Agitación
- Palidez



# CONOCIENDO MI RABIA

## La curva emocional



Esta curva nos muestra lo que nos pasa cuando vivimos una emoción, sirve para entender bien cómo es el proceso.

El pico emocional se da de manera rápida e intensa. Nuestra emoción se activa rápidamente y eleva nuestra intensidad emocional y las respuestas corporales.

Como es una respuesta biológica, es automática y no tenemos cómo detenerla. Si no hacemos nada para modificar nuestra respuesta, es decir eso que empezamos a sentir, la emoción va a disminuir su intensidad y volveremos a la calma, aunque esto puede tomar bastante tiempo.

Si modificamos la respuesta emocional y usamos algunas técnicas de regulación, podemos controlar algunas reacciones y retornar a la calma de una forma veloz y efectiva.

# MIS EMOCIONES

## IRA

Señale qué ha sentido cuando ha estado furioso, con rabia o mucha ira:



Sudoración



Tensión muscular



Dolor de cabeza



Temblor

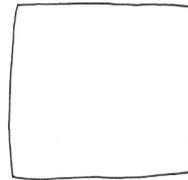
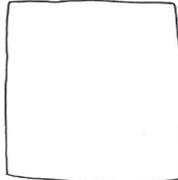
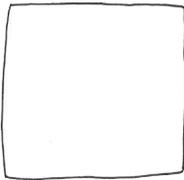


Aceleración del ritmo cardíaco



Sonrojo

¿Cuáles otros?



.....  
.....  
.....

\* Para ayudar con esto, se recomienda cerrar los ojos y recordar una situación donde se haya tenido mucho mal genio.

# MIEDO

Señale qué ha sentido cuando ha tenido pánico o mucho miedo.



Sudoración



Tensión muscular



Frío



Presión en el pecho

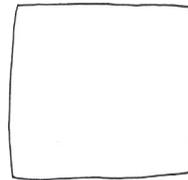
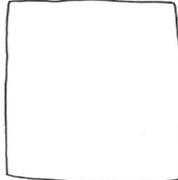
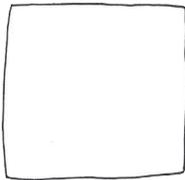


Aceleración del ritmo cardiaco



Vacío en el estómago

¿Cuáles otros?



.....

\* Para ayudar con esto, se recomienda cerrar los ojos y recordar un momento de miedo: cuando citaron a alguno de sus padres al colegio para darles malos informes o si alguna vez ha sentido que su vida corre peligro.

# TRISTEZA

Señale qué ha sentido cuando ha estado triste.



Presión en el pecho



Vacío en el estómago



Frío



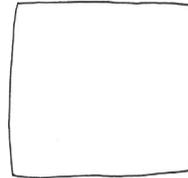
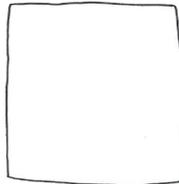
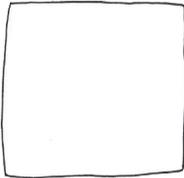
Temblor  
¿Cuáles otros?



Aceleración del ritmo cardíaco



Músculos débiles



\*Para ayudar con esto, se recomienda cerrar los ojos y recordar un momento de tristeza: cuando terminó un noviazgo o cuando lo regañaron de forma injusta.

# ALEGRÍA

Señale qué ha sentido cuando ha estado muy contento y alegre:



Sensación placentera



Mariposas en el estómago



Calor en el cuerpo

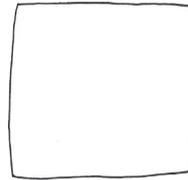
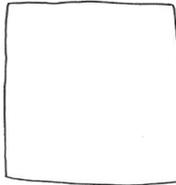
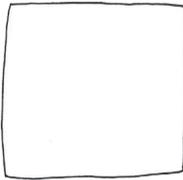


Temblo



Risa nerviosa

¿Cuáles otros?



.....

.....

.....

\* Para ayudar con esto, se recomienda cerrar los ojos y recordar un momento feliz en su vida: un día en que se haya sentido reconocido y apreciado por alguien que quiere o un evento que recuerde con cariño.

## Cuando me parten el corazón . . .

Las emociones nos muestran que estamos vivos, que nos conmovemos con nuestro dolor o nuestras alegrías y con las de los demás. Sentir puede ser doloroso o angustiante, pero también nos conecta con nuestro entorno. Sentimos empatía cuando notamos que otra persona se identifica con nuestros sentimientos, cuando nos oyen atentamente y lo que sentimos les parece importante.

Pensemos en lo que pasa cuando afrontamos una desilusión amorosa o nos parten el corazón:

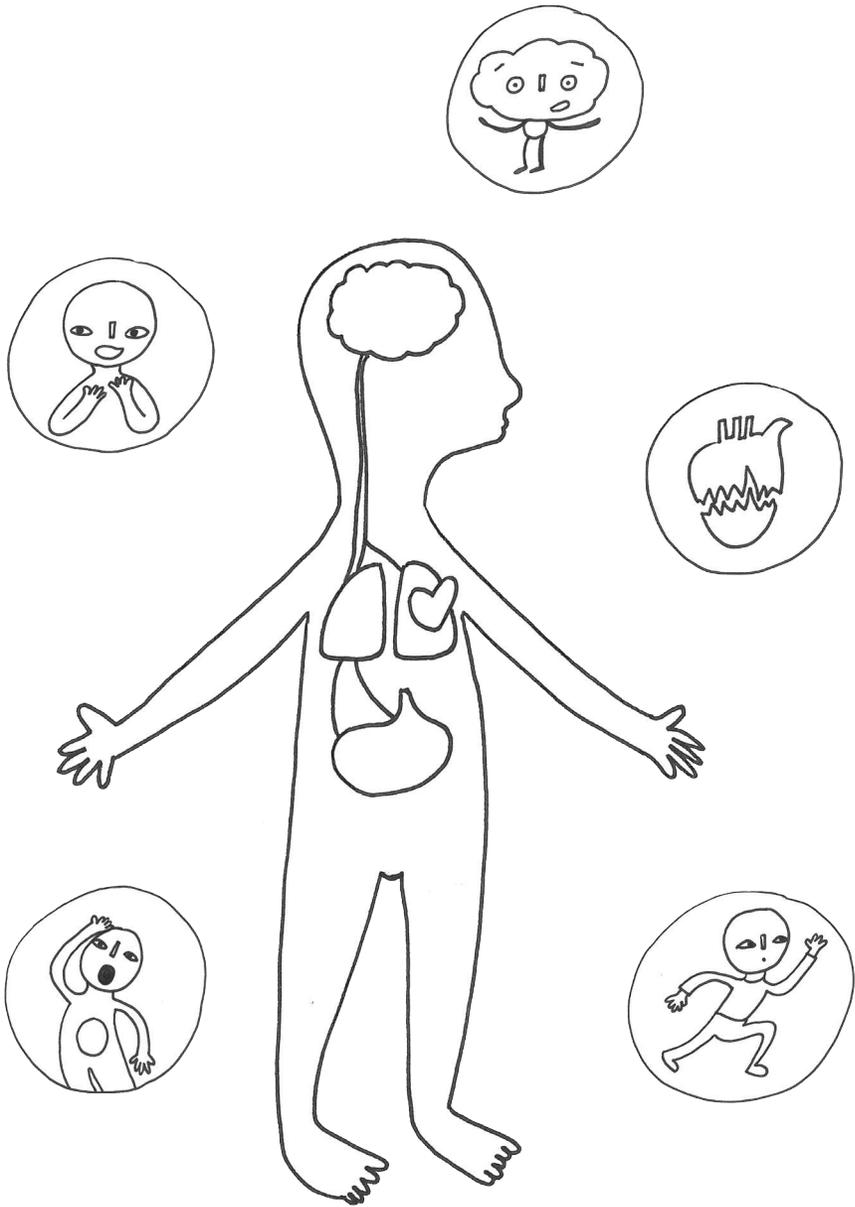
Ante el rechazo o cuando vemos algo que no esperábamos (supongamos que encontramos a nuestra pareja besando a otra persona), nuestro sistema nervioso se activa y envía señales al corazón, al sistema respiratorio y al estómago. En pocos minutos algo que empezó como un malestar emocional se vuelve también un malestar físico.

En seguida aparecen los pensamientos: ¿por qué me aleja?, soy muy tonto, no debí creer, no debí confiar, ¿qué hice mal?

El corazón se acelera tan rápido que, literalmente, uno siente que se rompe. El sistema digestivo se encoge y se produce esa sensación de tener un hueco en el estómago. Las vías respiratorias se contraen y se dificulta respirar.

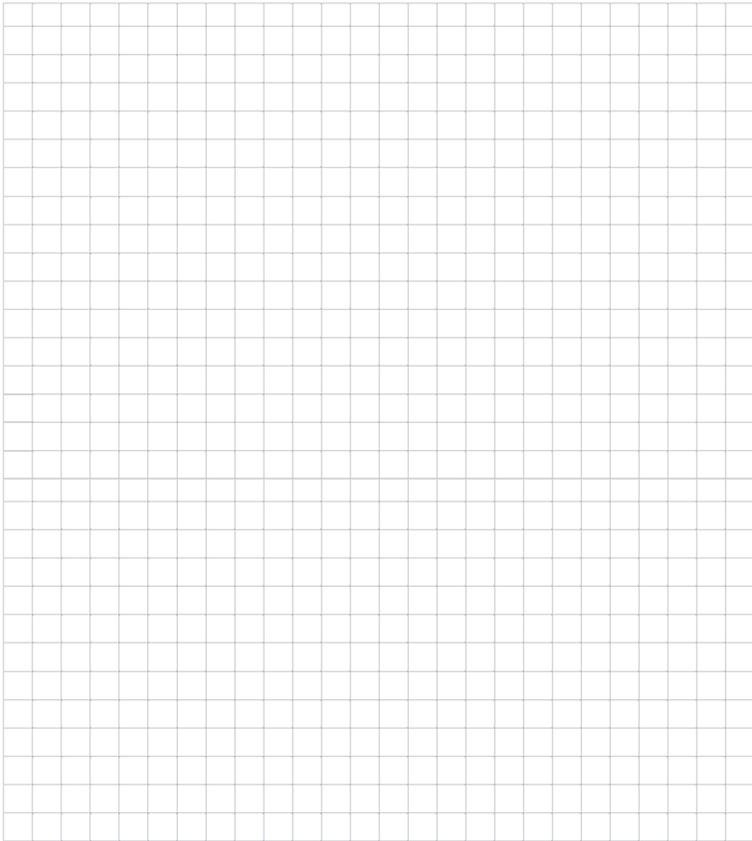
El cuerpo reacciona y ahí es donde cada cual reacciona de modo diferente: algunos van a querer usar la violencia, otros saldrán corriendo, algunos harán una escena dramática. Cada uno reacciona según sus parámetros y esas reacciones pueden ayudar a resolver el problema o a agravarlo más.

Identifique en el siguiente dibujo cada cosa que pasa cuando siente que le han roto el corazón y descríbalas:



## Escriba su historia

Trate de recordar una situación en la que crea que usted le rompió el corazón a alguien y describa cómo se sintió usted y cómo cree que se sintió la otra persona.

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing a story.

**Ojo:** No solo son relaciones de amor. Puede pensar en momentos en los que fue grosero u ofendió alguien.

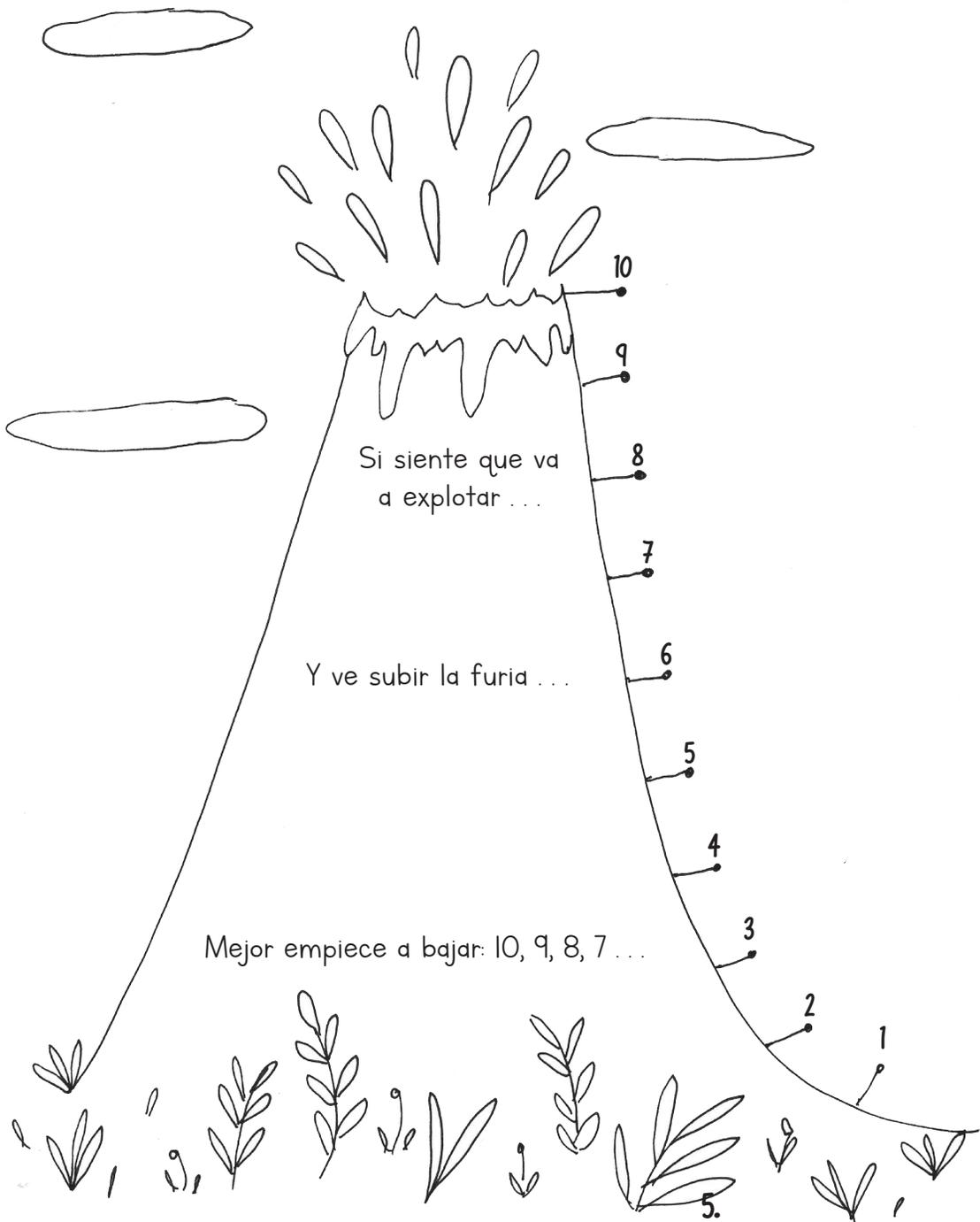
## Explotar como un volcán

Hasta ahora parece claro que todos podemos sentir las mismas emociones, la pregunta entonces es por qué cada uno reacciona de forma diferente y cómo, si esa reacción no es adecuada, en vez de ayudarnos a solucionar la situación, puede empeorarla.

Esas reacciones inconvenientes son las violentas y agresivas. Dependen de la manera en que fuimos criados y del entorno en el que hemos vivido. Nuestra sociedad, por ejemplo, ha educado a los niños con la idea de que la tristeza y sus manifestaciones (llanto, dolor, aflicción), son cosas de “nenas”. Por eso es común que cuando esos niños se convierten en jóvenes y adultos, disfracen la tristeza de rabia. Un hombre furioso es más aceptado socialmente que uno que está triste. También hay presión social para actuar como “un varón”, que desafortunadamente no significa pensar y analizar la situación, sino irse a los golpes.

Vale la pena entonces tratar de controlarse si uno sabe que no reacciona bien. Así que antes de explotar como un volcán, es mejor contar hasta diez.





# EL PENSAMIENTO

A las ideas que cada uno tiene y a las formas de interpretar la realidad se les llama pensamiento. Pensamos cuando en nuestra mente formamos ideas sobre algo y esas ideas nos sirven para reflexionar. El lenguaje es la herramienta más poderosa para comunicar lo que pensamos, pero también podemos hacerlo por medio del arte, la música o la creación artística. Todos tenemos la capacidad de pensar y de ver el mundo desde una perspectiva única.

A veces los pensamientos nos traicionan y en vez de volverse una herramienta para nuestro crecimiento y para ayudarnos a comprender el mundo, se vuelven nuestra cárcel. Esto ocurre cuando los usamos no para salir de un problema sino para quedarnos en él. Por ejemplo, el pensamiento puede servir para bloquearnos: nos convencemos de ser malos, malísimos para las matemáticas, bajo ese pensamiento dejamos de hacer cualquier esfuerzo para entenderlas. Al final nos demostramos que en efecto somos muy malos. Ese pensamiento no nos ayudó a explorar nuestras capacidades, por el contrario nos ayudó a conformarnos con la idea de que somos brutos o no entendemos.

Todo lo que pensamos influye en lo que sentimos y en lo que hacemos. Los pensamientos se pueden presentar en cualquier situación en forma de recuerdos, ideas, interpretaciones, adivinación o charlas internas. Éstos pueden motivarnos a hacer algo positivo, pero también se pueden convertir en nuestra camisa de fuerza.

A continuación trataremos de examinar cuáles son los pensamientos que aparecen ante una emoción.











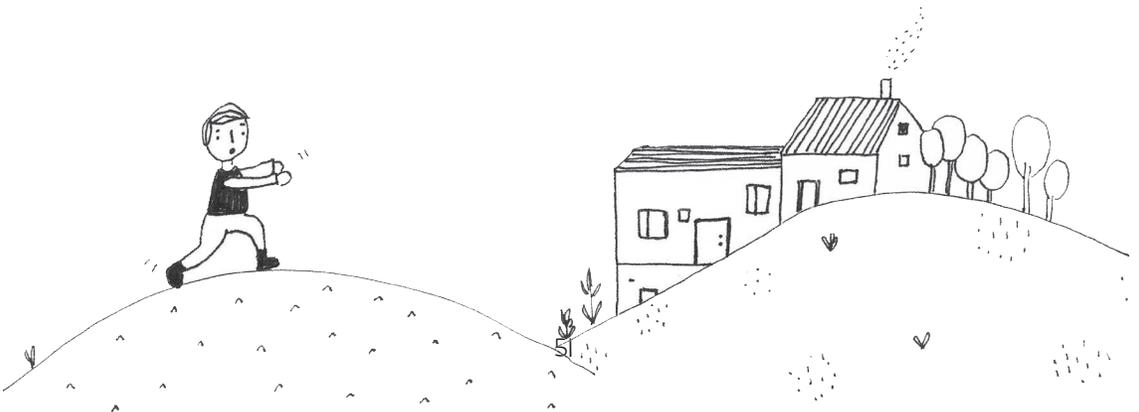
# LAS ACCIONES

Las acciones son una elección. Decidimos cómo comportarnos frente a una emoción. Los psicólogos le dicen “conductas emocionales” a todas las cosas que hacemos cuando nos dejamos llevar por una emoción. Algunas de esas conductas nos pueden resultar extrañas y hasta sorprendernos de nosotros mismos.

Pongamos un caso: una persona que usualmente es calmada y pacífica reacciona con violencia y retando a un ladrón armado. En vez de calmarse y no arriesgar su vida, decide enfrentarse y ponerla en riesgo. Puede que libre la situación y no le pase nada, pero cuando regrese a la calma va a notar que puso lo más valioso que tiene -su vida- por cuidar un objeto que puede reemplazar.

Pensemos en casos menos extremos: alguien enojado por la rabia ofende a su amigo o a una persona querida diciéndole cosas que de verdad no piensa y que sabe que van a ser profundamente dolorosas para él o ella. O alguien que no soporta la ofensa, le hace daño a un familiar del agresor pensando que -golpe con golpe- va cobrar la ofensa recibida.

Los siguientes ejercicios sirven para reconocer qué acciones solemos realizar frente a distintas emociones.











# RETO

Trate de recordar algún acontecimiento que le haya causado alegría y otro que le haya producido ira y responda las siguientes preguntas para cada caso:

¿Qué sintió en su cuerpo?

¿Qué pasó?

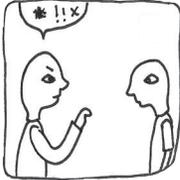
¿Qué pensamiento tuvo?

¿Qué hizo o dejó de hacer?

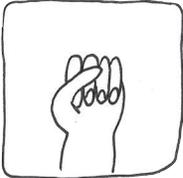
## Recuerde que todo lo que hacemos tiene consecuencias

Una con una línea la conducta con la consecuencia que le parezca lógica:

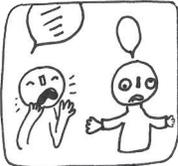
### CONDUCTA



Hacer sentir mal



Golpear algo



Pelear



Lastimarse



Hablar con alguien

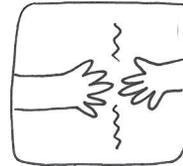
### CONSECUENCIA



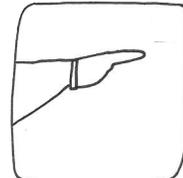
Sentirse mejor



Aislarse



Separarse de seres queridos



Castigo



Dañar una relación

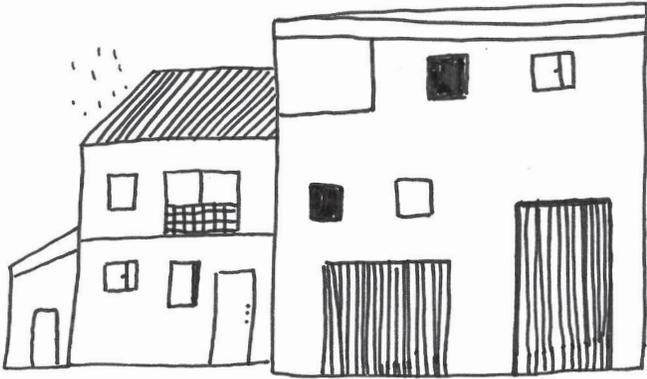
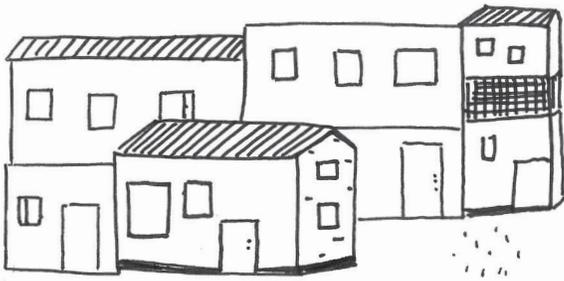
# CAPÍTULO DOS

---

## DESARROLLO DE HABILIDADES

A este punto hemos identificado las emociones, cómo se manifiestan en el cuerpo y en la cabeza; y hemos reconocido cómo tienden a reaccionar. Ahora vale la pena aprender a regularlas y controlarlas antes de que ellas lo controlen a usted. Son técnicas muy sencillas y útiles para enseñar a su cuerpo a reaccionar mejor ante situaciones estresantes y emociones fuertes que lo puedan llevar a perder el control.

Ya sabemos que tener emociones es normal y saludable y es bueno tener ciertas habilidades para saber reaccionar. Esas habilidades se vuelven herramientas que podamos usar en situaciones particulares y que además podemos compartir con otras personas. Como en todo, hay que practicar y ser pacientes.







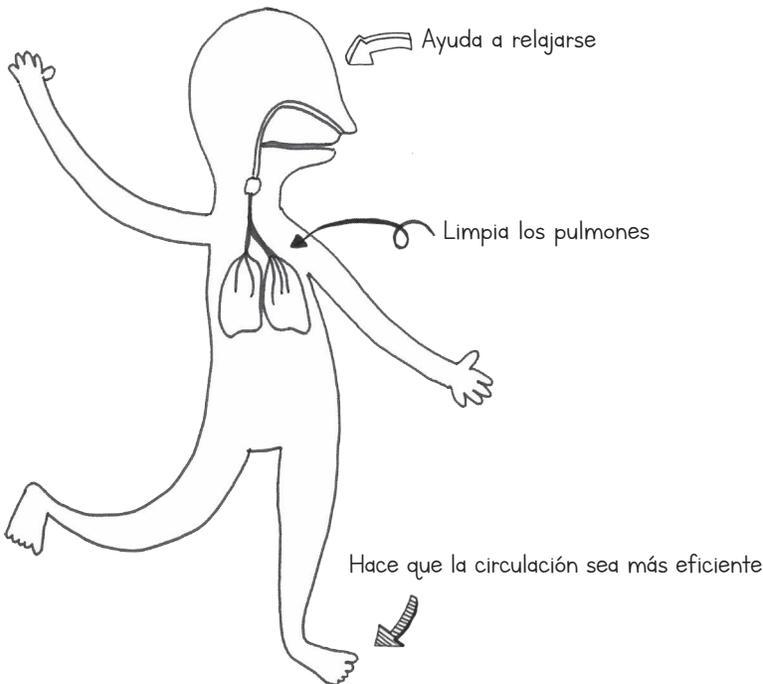
# RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

## ¿Qué es?

Es un tipo de respiración que usa un músculo llamado diafragma que se encuentra ubicado en la parte inferior de los pulmones y ayuda a realizar la respiración de una manera más pausada, profunda y natural. Sabemos que estamos usando el diafragma para respirar porque la barriga se llena de aire y crece.

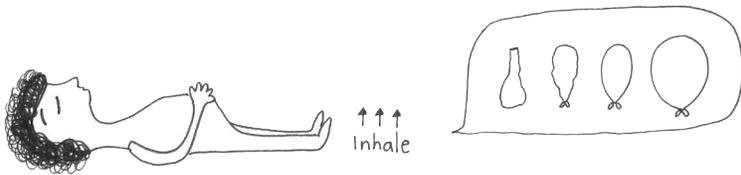
## Beneficios

Llega oxígeno a la parte baja de los pulmones y por lo tanto más oxígeno.

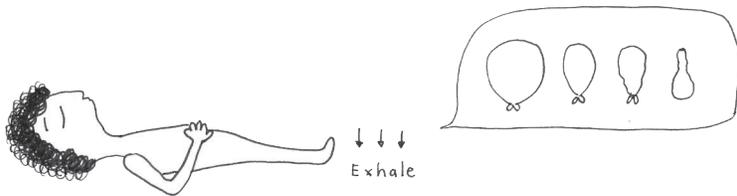


### ¿Cómo la hago?

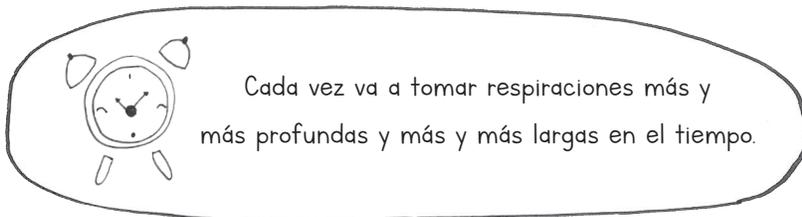
De manera tranquila tome aire hasta que su estómago se infle. Retenga unos segundos el aire y después exhale profundamente. Deje los pulmones vacíos por unos segundos más y repita. No debe ser doloroso ni generar cansancio. La idea es relajarse y sentir bienestar.



Inflando el estómago cada vez que inhala...



Y desinflándolo cada vez que exhala...

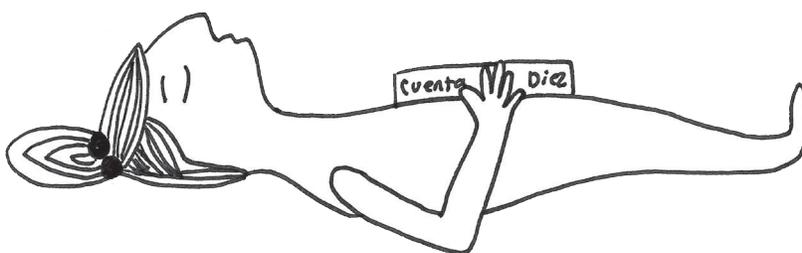


# Práctica

Acuéstese en una posición cómoda. Ponga un libro liviano o sus manos sobre el abdomen y vea cómo se levantan con con su respiración.



Durante cuatro segundos levante el libro, manténgalo arriba otros dos segundos y suelte el aire para que baje el libro.

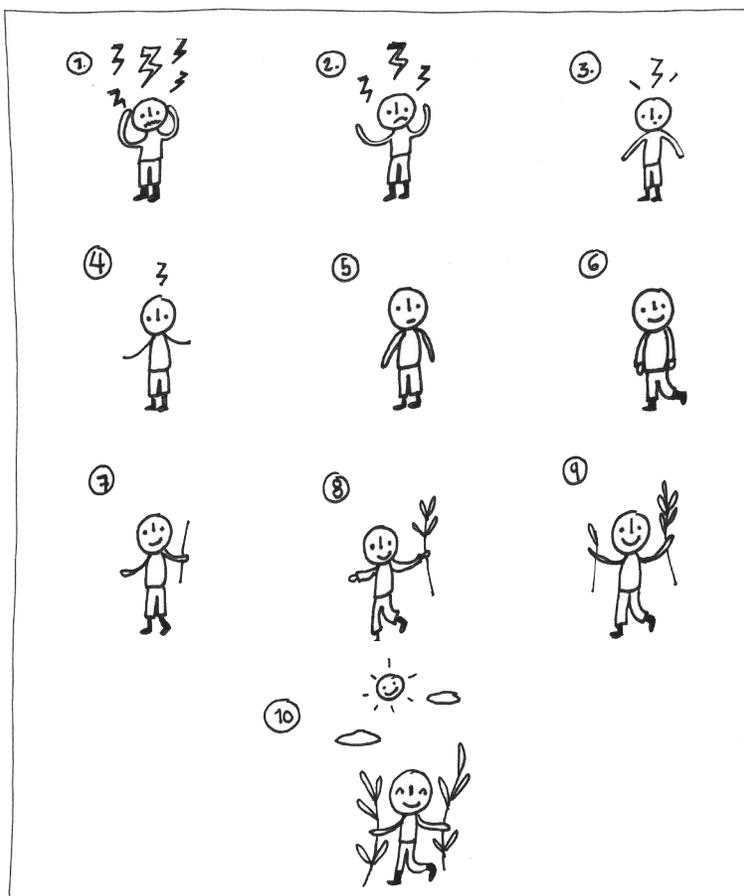


\* Ahora repita al menos cinco veces.

## Cuándo usarla

Le recomendamos hacer la respiración diafragmática antes de dormir o al despertarse, es bueno que su cuerpo reconozca las actividades que le causan bienestar. También es útil cuando se vaya a enfrentar a una situación que le genere ansiedad:

- Cuando vaya a presentar un examen o una entrevista.
- Antes de tener una conversación que le pueda molestar.
- Antes de enfrentar una situación tensionante.



# RELAJACIÓN MUSCULAR

## Relajación muscular pasiva

La tensión en los músculos está relacionada con la tensión en la mente. Si se elimina la tensión de los músculos, se puede reducir la sensación de estrés.

### ¿Cómo se hace?

La idea es recorrer mentalmente todo el cuerpo como si se tratara de un escáner y fijarse en cómo están los músculos, identificar lugares en los que se sienta alguna incomodidad, dolor o tensión.

1. Sientese o acuestese con la columna vertebral recta. Cuando esté cómodo empiece a recorrer su cuerpo: cabeza, cara, baje por el cuello, hombros, brazos y manos. Siga por la espalda y el pecho, después el abdomen, piernas y pies.

2 Si encuentra una parte tensa trate de aflojar y relajar la zona. Sienta el bienestar que produce estar relajado.

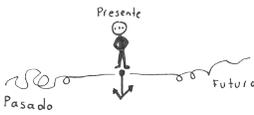


# CONCIENCIA PLENA

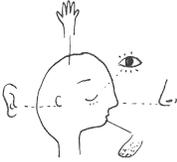
Es la capacidad de estar conscientes del presente. De tener contacto con todo lo que nos rodea y no estar en automático como robots.

Estar conscientes ayuda a prestar atención a detalles con todos los sentidos. A veces nos concentramos en las cosas que nos chocan y no nos gustan y dejamos de lado aquellas que nos parecen bellas o nos dan paz.

## ¿Y esto para que me sirve?



Anclarnos al presente en vez de pensar sobre el pasado o el futuro.



Ayuda a que pongamos atención a lo que percibimos y seamos más atentos. Cuando nuestra percepción mejora también lo hacen nuestra atención, memoria y capacidad de concentración.



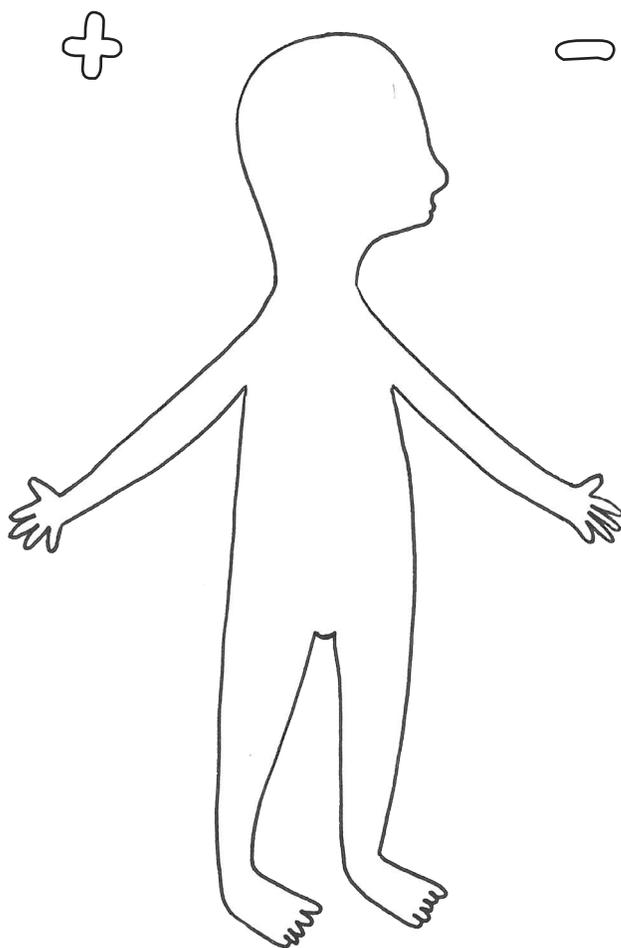
Sirve para que podamos concentrarnos y usar el 100% de nuestra atención en una sola actividad.

A veces estamos haciendo tantas cosas a la vez que no hacemos bien ninguna: estudiamos oyendo música, chateando con los amigos y comiendo. Más tarde uno no se acuerda de qué fue lo que habló con los amigos, qué comió y qué era lo que tenía que estudiar.

Tener consciencia ayuda a pensar mejor antes de actuar, sirve para dejar de ser tan impulsivo y detenerse a reflexionar antes de tomar acciones.

# Ejercicio

Complete el dibujo con características de su cuerpo. Al lado derecho haga un listado de las cosas negativas que percibe durante el día y al lado izquierdo escriba aquellas que le parecen bonitas, le dan tranquilidad y lo hacen sentir bien.







# TOLERANCIA AL MALESTAR

Es la capacidad de mantenerse en situaciones, emociones o sensaciones que pueden no ser de nuestro total agrado, pero que son indispensables para nuestra vida. Ojo, la tolerancia no quiere decir aguantar tratos maltratantes o humillantes ni hacer cosas que no le gusten: comer cierto tipo de alimentos, pertenecer a una religión u oír un tipo de música. Tolerar significa respetar y entender que hay gente con ideas y gustos diferentes a los de uno y que eso no los convierte en nuestros enemigos ni los hace mejores o peores personas que nosotros.

## **Situaciones en la que es importante aprender a tolerar:**

- Permanecer en una conversación incómoda sin irse de manera grosera para expresar el punto de vista.
- Vivir los momentos de tristeza y dolor aunque sean duros en vez de evadirlos en las drogas o el alcohol.
- Madrugar para ir al colegio o a trabajar aunque no nos guste porque esas dos actividades fortalecen nuestras capacidades.

## **Situaciones que no se deben tolerar:**

- La violencia en todas sus formas.
- La discriminación.
- Los tratos humillantes.

Es importante tener claro que tolerar no quiere decir aguantar, se trata de respetar. Por lo tanto hay cosas que de ninguna manera se deben aceptar, por ejemplo los golpes y el maltrato físico.

## Lista de cosas que no soporta

- La cantaleta.
- Los celos.
- El aburrimiento.
- El ruido.
- No poder hacer lo que quiere, cuando quiere.
- Que la gente no vaya a al ritmo suyo.
- Cumplir horarios de trabajo o colegio.
- Que su mamá le repita siempre lo mismo.

### ¿Qué otras?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Ahora señale cuáles cree que debe tolerar porque son importantes para su vida y desarrollo, cuáles definitivamente lo perjudican.





# TIEMPO FUERA EN 5 PASOS

1.



Cuando sienta que sus signos de alerta (rabia incontrolable, ganas de actuar de forma violenta) se están activando y comience a sentir que va a perder el control, pare por un minuto y recuerde que usted puede tomar las riendas de la situación.

2.



Intente relajarse para disminuir la intensidad de la emoción. Puede contar de 0 a 100, tomar un poco de agua o salir a caminar.

3.



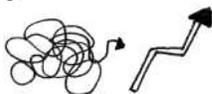
Respire lo más lento, pausado y profundo que pueda. Respire varias veces de esta manera hasta que sienta que recupera la calma.

4.



Si está en una discusión y piensa que va a perder el control, aléjese de la situación. Dígale a la otra persona cómo se siente y hágale saber que necesita tiempo para pensar y calmarse. Regrese cuando esté calmado y haya identificado posibles soluciones.

5.



Recuerde que aunque tenga razón en su argumento, éste perderá todo valor si recurre a la violencia para hacerlo valer.

# CAPÍTULO TRES

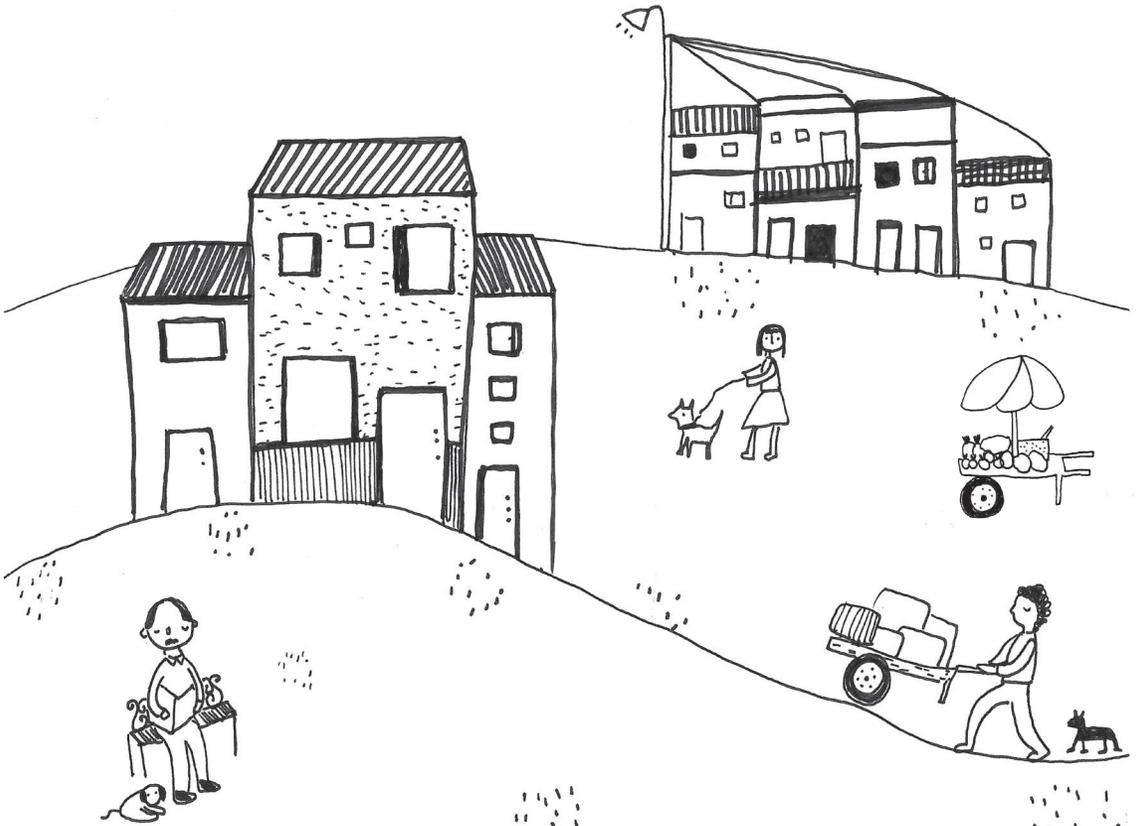
## EL PENSAMIENTO

Ya tenemos claro que los pensamientos son una herramienta fundamental para nuestro desarrollo personal y vimos que ciertas formas de pensar pueden convertirse en una trampa para frenar nuestro crecimiento personal y alcanzar nuestras metas.

En este capítulo vamos a explorar algunas herramientas útiles para reconocer los pensamientos que, en vez de ayudarnos a aclarar las cosas y superar situaciones difíciles, lo que hacen es llevarnos a creer que no hay soluciones ni salidas posibles a una crisis.

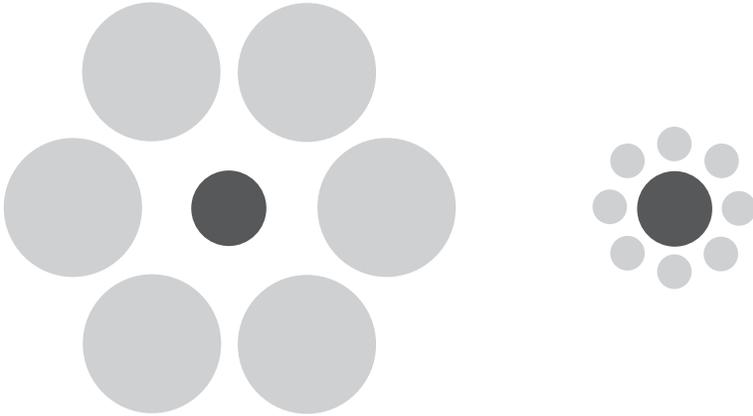
Una vez uno identifica los pensamientos que lo bloquean, debe también aprender a controlarlos y a descubrir que es posible ver las cosas desde otros puntos de vista. Hay que acostumbrarse a pensar con creatividad mirando siempre los acontecimientos desde varios lados.





# TRAMPAS DEL PENSAMIENTO

Observe los círculos negros. ¿Cuál es más grande?



En realidad ambos círculos son de exactamente el mismo tamaño. Su diferencia es una ilusión, una distorsión de la realidad creada por nuestro cerebro. La forma y el tamaño de los círculos que rodean los círculos negros cambian nuestra percepción sobre su tamaño, pero basta una regla para comprobar que ambos son exactamente iguales. El psicólogo Edward B. Titchener fue el inventor de esta ilusión que lleva su nombre. Como esta hay decenas de ejemplos sobre cómo las trampas del pensamiento funcionan y distorsionan la forma en la que vemos el mundo y nos enfrentamos a la realidad.

## **Señales para descubrir cuando nuestros pensamientos se pueden convertir en una trampa**

### **Usar pensamientos viejos**

A veces nos da pereza pensar en algo y nos quedamos con las ideas que tenemos guardadas en la cabeza en vez de acercarnos de nuevo a la situación y ver si nuestras ideas pueden cambiar.

Usemos un ejemplo: mucha gente suele asociar el uso de piercings con conductas negativas. Así que si un día un hijo o un familiar llega con un arete en la nariz, en vez de pensar en las razones que esa persona en particular tuvo para usarlo, lo asocian con las razones negativas que tiene en su cabeza: “está en las drogas”, “eso es de gente que oye música rara”, “anda en malas compañías”. Si usamos esas ideas que tenemos en la cabeza podemos estar juzgando mal a la persona, cuando a lo mejor ella se siente bonita con el piercing, le parece moderno o cree que así expresa su rebeldía.

Nuestro cerebro va guardando mucha información y después vamos creyendo que es cierta. Hay que filtrar siempre y revisar si eso de verdad es lo que pensamos o es lo que nos dijeron que debíamos pensar.

### **Responder en automático**

A veces respondemos primero y pensamos cuando es demasiado tarde. Imaginemos una mamá que recibe una citación del colegio de su hijo. Antes de saber por qué la citaron supone que es para darle quejas sobre su hijo y lo castiga. El niño se asusta y no es capaz de defenderse. Cuando la mamá se calma y el niño decide hablar, la mamá descubre que la citaron para comunicarle que el hijo recibió un premio.

Eso nos pasa mucho, juzgamos una situación antes de conocerla bien. Puede que descubramos de qué se trataba después de reaccionar mal.

## **Acomodar la realidad**

Cuando no queremos asumir nuestras responsabilidades tendemos a manipular las situaciones a nuestro acomodo. ¿Cuántos de sus amigos, o ustedes mismos, han dicho que les va mal en una materia porque la profesora les tiene bronca?, ¿cuántas veces preferimos decir que “nos robaron el partido” en vez de aceptar que jugamos mal?

Hay que tener cuidado con estos razonamientos, pues solo sirven para culpar a otros por los errores que cometemos o por las cosas que dejamos de hacer. Un paso importante para cumplir con los sueños es reconocer los errores propios para poder corregirlos y no seguir repitiéndolos. Cuando pensamos que el problema es del otro nunca seremos capaces de asumir nuestra responsabilidad. Es decir, no seremos adultos de verdad.

## **Ver solo lo malo**

Recibir críticas es duro para todos. Desde luego que mucha gente critica solo con el ánimo de hacer sentir mal al otro, pero también hay personas que están interesadas en nuestro crecimiento e intentan hacernos ver algún error que estamos cometiendo. Y nosotros, en vez de aceptar esa crítica con generosidad, la vemos como una ofensa personal. Decimos que esa persona no nos quiere, que nos odia, que le caemos mal, que se cree más que nosotros.

Estas reacciones nos vuelven sordos y no oímos lo que la gente trata de decirnos, recibimos cualquier crítica como un maltrato y alejamos a gente que intenta ayudarnos.

## **Formas de pensar**

Cada persona es única y sus opiniones, gustos, sentimientos, miedos nunca serán iguales a los de otra. La forma de pensar también es única y tendemos a desarrollar estrategias para protegernos cuando nos sentimos vulnerados.

Cuando un niño crece en un ambiente en el que solo le hacen notar las cosas malas que hace, lo más seguro es que se convierta en un adulto que solo ve lo negativo. Si de pequeños vemos que nuestros padres o los adultos que nos rodean critican con fuerza a la gente que no les gusta, es probable que nosotros aprendamos a hacer lo mismo. Así que a veces esos pensamientos que nosotros creemos "propios" no lo son tanto. Si vemos con cuidado podremos descubrir que aprendimos a pensar de una forma que a lo mejor no corresponde a nuestra verdadera personalidad.

Veamos unos ejemplos:

### **Todo es malo**

A veces somos incapaces de reconocer que incluso las situaciones más dolorosas pueden enseñarnos algo o dejarnos algún mensaje positivo. Nos acostumbramos solo a ver lo negativo y lo que no nos gusta.

Pensemos en una situación simple: nos sirven el almuerzo y resultó ser la comida que más nos gusta. El problema es que el jugo es tomate de árbol y ese no me gusta ni un poquito. Una persona que ve solo lo malo va a decir que el almuerzo estuvo horrible; aunque la comida le haya gustado va a juzgar todo el almuerzo solo por el jugo.

Ese es un ejemplo simple, pero es una conducta que tendemos a repetir: si vamos a una fiesta y en algún momento alguien nos



















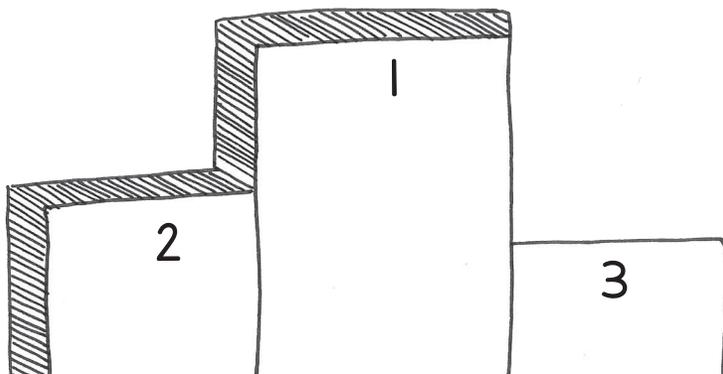






# Ejercicio: Mi top 3

Después de hacer cada ejercicio lo más seguro es que haya identificado cuáles son las trampas mentales que más usa. Por favor escriba las tres más usadas una en cada columna y debajo escriba qué acciones cree que debe tomar para dejar de caer en ellas.

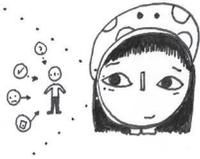


|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... |

## Herramientas para no caer en las trampas mentales



1. Aprender a reconocer si estoy pensando de verdad o recurriendo a una trampa.

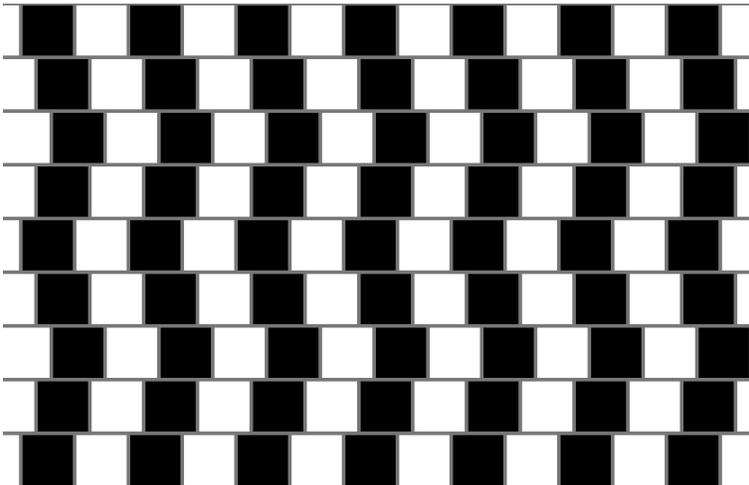


2. Tratar de ver el problema desde varias perspectivas y no quedarse con la primera idea que venga a la cabeza.



3. Acostumbrarse a analizar y pensar con calma nos hace sentir más seguros de nuestros actos.

¿Qué estará pasando en esta imagen?



[https://en.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9\\_wall\\_illusion](https://en.wikipedia.org/wiki/Caf%C3%A9_wall_illusion)



# ¡DERROTE AL MONSTRUO!

Tenga en cuenta estos tres pasos para derrotar a este monstruo que busca controlarlo. Use todo lo que ha aprendido de usted mismo hasta ahora.

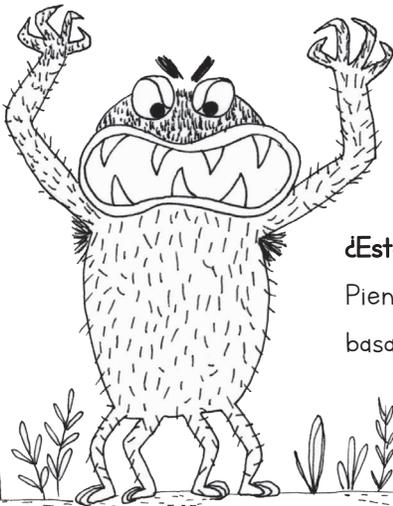


## ¿Qué otra cosa puede ser?

Siempre contemple la mayor cantidad de alternativas al problema.

## ¿Qué evidencia tengo?

Mirando mi historia y la situación, revise qué evidencias reales tiene para llegar a sus conclusiones.



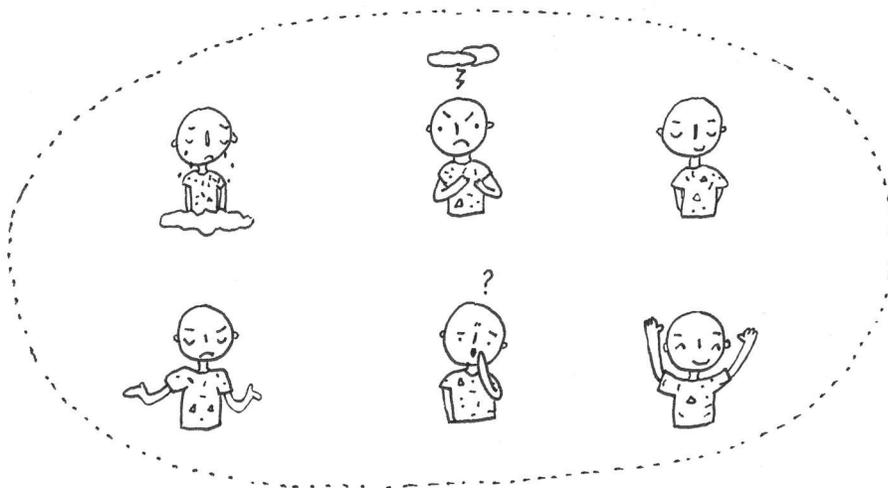
## ¿Esto me sirve para algo?

Piense si las acciones que va hacer basado en esa idea son útiles para usted.



## Recuerde:

1. Pensar es su herramienta más poderosa para resolver un problema.
2. Si piensa muy rápido o sin mucho interés puede caer en las trampas de pensamiento que no le van a ayudar a salir del problema.
3. Siempre piense en varias alternativas, si ve una puerta cerrada, intente con otras.
4. Todos tenemos las mismas capacidades intelectuales, se trata de practicar.



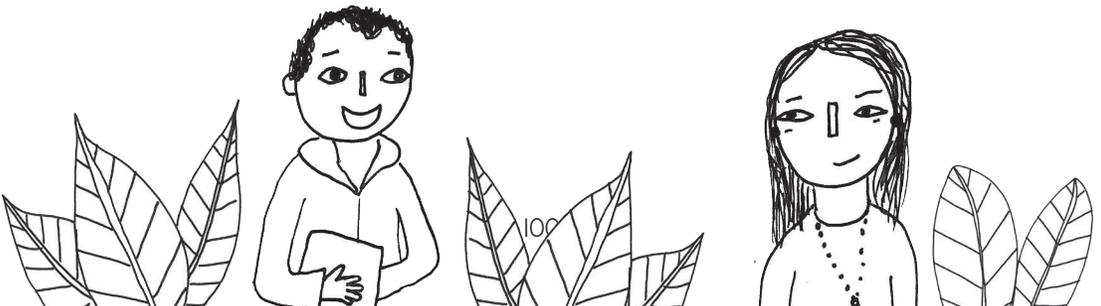
# CAPÍTULO CUATRO

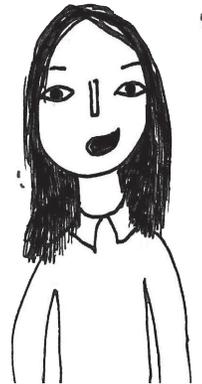
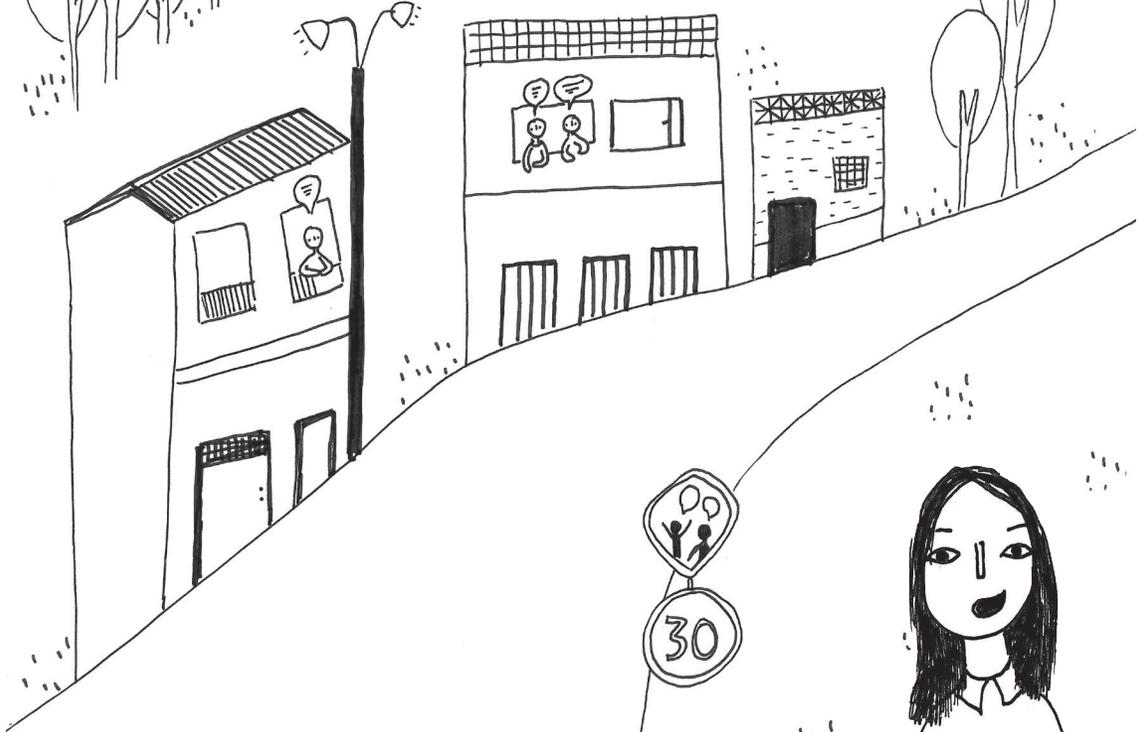
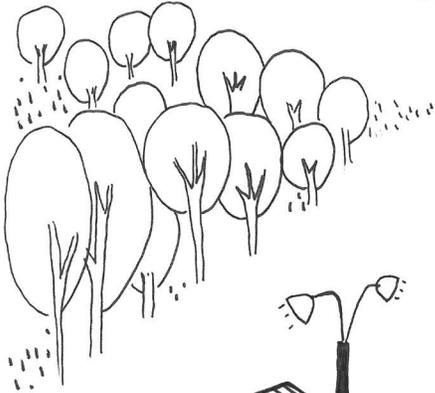
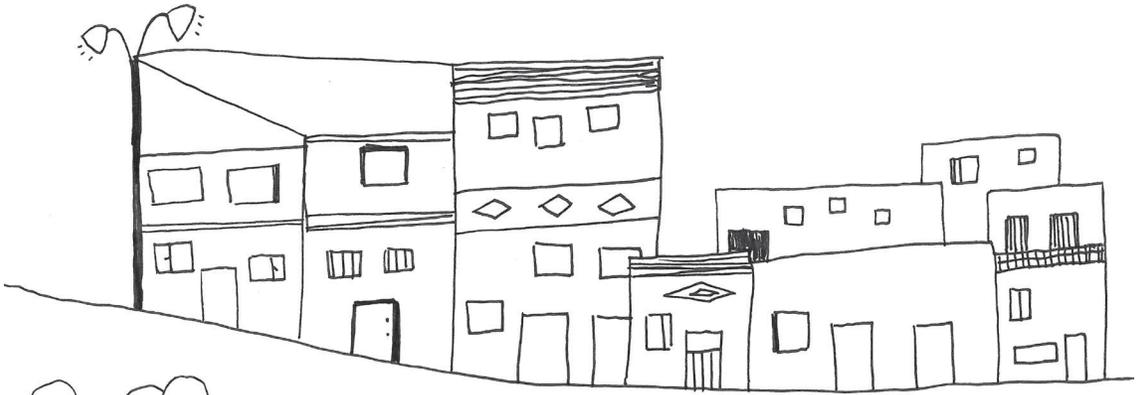
---

# COMUNICACIÓN

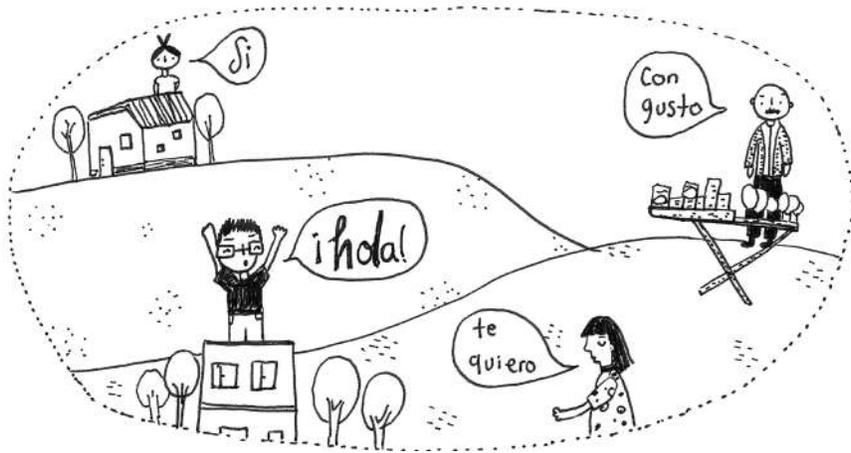
Hemos visto que todos tenemos emociones que podemos sentir sin dejarnos llevar por ellas. Sabemos también que tenemos una capacidad muy valiosa para encontrar soluciones a los conflictos y problemas que tengamos que enfrentar a lo largo de la vida: el pensamiento. Vimos también que si no somos cuidadosos, el pensamiento puede dejar de ser una herramienta útil para convertirse en una trampa.

Ahora vamos a explorar cómo podemos expresar de forma adecuada y clara todo lo que pensamos y sentimos. Todos en algún momento hemos sentido que tenemos muchas cosas que decir, pero no sabemos cómo. En este capítulo tratamos de que aprendan a comunicarse de forma eficiente y sencilla y lograr que quien los escuche entienda lo que quieren decir.





# LA COMUNICACIÓN



Es la forma natural que tenemos para compartir información con otros. Cuando nos comunicamos creamos una conexión y esa conexión es la base de nuestras relaciones. Hay muchas formas de comunicarnos: cuando el bebé aún no es capaz de hablar, llora para expresar que algo le molesta: puede que sea hora de cambiar el pañal, que tenga hambre o sueño. Poco a poco va descubriendo otras formas: la risa, los gestos con la mano y las señales. Después aprende a hablar y esa se convierte en la forma más efectiva de comunicar sus necesidades y deseos. Al crecer descubre que además de la palabra hay mil maneras más de decirle a los demás lo que siente: la música, el arte, la danza, la escritura y toda clase de gestos.

La comunicación es fundamental, en primer lugar sirve para expresar nuestras necesidades básicas: tengo hambre, necesito ir al baño, tengo sueño, estoy cansado, esto no me gusta. Y además de comunicar nuestras necesidades elementales, sirve para ponernos

de acuerdo. Solo mediante la comunicación podemos poner de acuerdo a un grupo de personas: ya sea para decidir cómo repartimos el trabajo que tenemos que hacer, qué película vamos a ver o para escoger a un presidente.

Pero aunque todos sabemos hablar, no siempre logramos comunicarnos o lo hacemos con torpeza. La gente no nos entiende o decimos lo que pensamos de forma agresiva o con excesiva timidez. A veces quedamos con la sensación de haber dicho algo completamente diferente a lo que estábamos pensando.

La comunicación es la base de nuestras relaciones: nos volvemos amigos de la gente con la que nos gusta hablar y que tenemos la impresión de que nos oye y nos entiende. Sentimos aprecio por alguien cuando notamos que de verdad nos está escuchando.

Por eso la comunicación no solo es lo que yo le digo al otro, porque en ese caso uno podría hablar con las paredes. La comunicación es de dos lados, el que expresa algo y el que lo capta: hay comunicación cuando el otro recibe lo que yo estoy diciendo y lo tiene en cuenta.



Hay tres formas básicas de comunicarse:

## Comunicación agresiva



Cuando la gente no ha sido escuchada de manera paciente y respetuosa, termina por pensar que la única forma de captar la atención de los demás es siendo agresivo. Y esta estrategia, en vez de lograr el objetivo que busca, termina aislando aún más a la persona.

Ser agresivo no necesariamente es gritar y ofender, es más bien manipular al otro con las palabras y la expresión corporal para lograr los objetivos. Es decir, reemplazando los argumentos por formas de intimidación o de acoso. O se puede ser agresivo usando frases burlonas, caricaturizando o ridiculizando al otro.

Decir las cosas de forma agresiva tampoco implica que el mensaje sea claro. Cuando nos asustamos en una discusión y quedamos sin argumentos preferimos gritar e insultar aunque no estemos diciendo nada o lo que digamos no sea claro. También puede pasar que no tengamos en cuenta al otro y en vez de invitarlo a considerar nuestro punto de vista, terminemos logrando el efecto contrario: que no nos ponga atención.

Cuando nos comunicamos de forma agresiva en realidad no nos estamos comunicando porque no nos interesa oír al otro, solo nos interesa que oigan nuestro punto.

## Comunicación pasiva

Cuando tenemos miedo a expresar nuestras ideas o nuestros sentimientos acabamos dejando que los demás se expresen por nosotros.

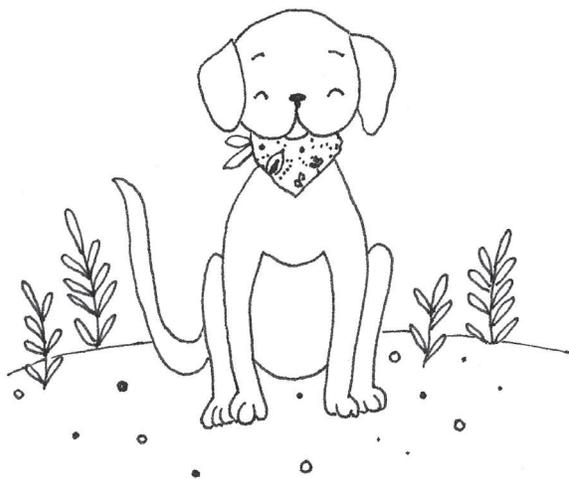


Si fuimos poco escuchados durante la infancia o castigados por expresar nuestra diferencia, terminamos por creer que a nadie le interesa lo que tenemos por decir o que lo que digamos se va a volver motivo de conflicto. El resultado es que con tal evitar que se burlen de nosotros o desatar una pelea, preferimos no decir nada o decirlo a medias.

Si la forma de comunicarnos es pasiva, sentimos que debemos pedir excusas antes de hablar, que lo que vamos a decir es poco inteligente, que otros ya lo dijeron, que somos muy brutos para hablar y que somos tímidos. Por eso terminamos hablando pasito, con tono nervioso o con un nudo en la garganta. A mucha gente hasta le sudan las manos y empieza a temblar cuando debe hablar. Si tenemos tanto miedo a hablar, es posible que creamos que solo seremos tenidos en cuenta si estamos furiosos o gritamos. Muchas veces esos gestos agresivos no son señal de violencia, son señal de mucho, pero mucho susto.

El costo de guardarnos lo que queremos decir es que acabamos llenos de resentimiento contra las personas. Asumimos que no nos oyen, que no les importamos lo suficiente y hasta creemos que están en contra nuestra.

## Comunicación asertiva



Una persona asertiva es la que se expresa de manera firme y segura. Suena fácil, pero no lo es. Tenemos tanto miedo a ser rechazados, a que se burlen de nosotros o a causar conflictos, que nos resulta difícil organizar nuestras ideas y expresarlas con claridad. Creemos que nuestras palabras van a ser dinamita.

Comunicarse de manera adecuada no solo implica decir lo que estamos pensando o sintiendo. Exige, sobre todo, tener claro antes de hablar, qué es lo que se quiere decir y qué es lo que se quiere lograr. Una persona que habla claro no se distrae tratando de hacer sentir mal a los demás, queda satisfecha con expresar lo que quiere que los otros sepan.

### **Veamos ejemplos para que resulte más fácil:**

Si uno quiere lograr que los papás lo dejen llegar más tarde tiene varias opciones:

1. Resignarse a llegar temprano aunque no queramos hacerlo solo para evitar una pelea.
2. Decirles que ellos son retrógrados, que no hacen sino joder y que tienen que cambiar. Es decir no dar argumentos reales sino regañar y atacar a los otros.
3. Dar las razones propias para querer llegar más tarde, mostrar por qué creemos que ya somos lo suficientemente responsables como para cumplir el acuerdo que se logre, señalar que no existen riesgos importantes por la demora, que no hay justificaciones serias para tener que llegar temprano, pues no se molesta a nadie, etc.

Si se deciden por la opción tres, también se están comprometiendo a cumplir con su palabra. Si uno logra expresarse de manera clara, logra su objetivo y no lo cumple, va a perder el respeto que logró.



## **Una comunicación asertiva necesita:**

**Respeto:** Ofrecer a los demás el respeto que nosotros mismos esperamos.

**Disposición:** Estar listos a atender al otro, a pensar que lo que quiere decir también es importante, a escuchar sus razones y sus argumentos.

**Tolerancia:** Aceptar que muchas veces en la vida no vamos a estar de acuerdo con los demás y que eso no nos convierte en enemigos, aceptar que no tenemos que convencer al otro de pensar como nosotros y ellos tampoco nos tienen que obligar a nosotros, que podemos vivir juntos sin tener todos que creer exactamente lo mismo.

**Confianza:** Si uno valora lo que siente y piensa, fortalece la confianza en uno mismo.

**Paciencia:** A veces el otro está tan nervioso o asustado como nosotros y puede parecer agresivo y hostil. Hay que ser pacientes para darle la oportunidad de vencer el miedo y expresarse.

**Empatía:** Aprender a oír con el corazón y ser capaces de entender, de vivir sus sentimientos. La empatía nos permite entender el dolor de los otros y también sus motivos de alegría.

**Escuchar:** El regalo más grande que uno puede hacerle a alguien es oírlo atentamente. Oír es limitarse a percibir los sonidos, sin poner cuidado; escuchar es empeñarse en comprender lo que dice

el otro. A veces, más que consejos, reclamamos o regaños solo necesitamos que alguien se tome el tiempo de escucharnos con atención.

**Tranquilidad:** No hay que perder la calma si la gente dice algo con lo que no estamos de acuerdo. Todos los seres humanos somos diferentes y lo natural es que cada uno vea el mundo a su manera.

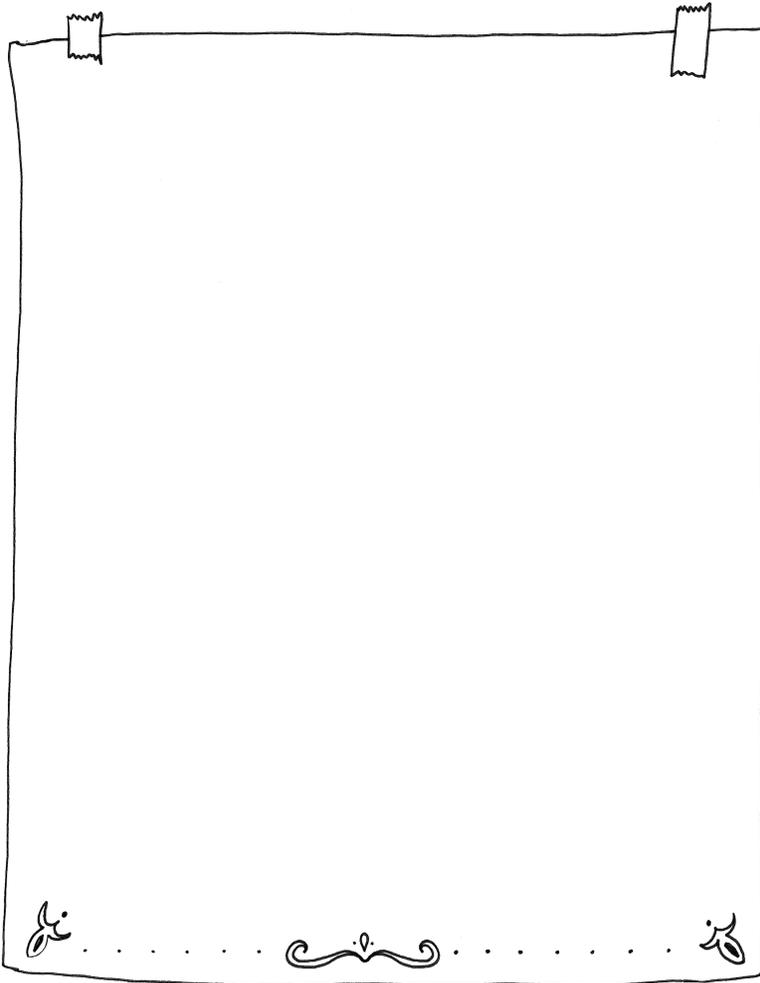
**Reflexión:** Antes de contrariar al otro, vale la pena oír y entender su punto de vista. Puede que al hacerlo, al pensar en detalle en sus razones, nos demos cuenta de que son buenas y las aceptemos. Hay que ser flexibles, y cambiar de ideas, si hay buenos argumentos para ello, está bien.

**Validar:** Es la capacidad para reconocer cómo se siente una persona ante una experiencia y comprender sus reacciones emocionales y entender por qué han actuado de cierta forma. A veces juzgamos con severidad a la gente sin entender las causas de su comportamiento.



# Práctica

Escriba una carta para alguien cercano diciéndole cosas que nunca haya dicho porque le da miedo. Intente ser claro en lo que siente y concéntrese en usted: diga cómo se sentía, qué comportamientos de esa persona lo hacían sentir mal o triste. No juzgue a la otra persona, recuerde concentrarse en lo que no pudo decir nunca. Ojo, no tiene que entregar la carta, el primer paso es ser capaz de identificar esas cosas que nunca ha podido expresar. Sea lo más sincero posible.





## Identifique los tipos de comunicación en esta escena

Las personas que hacen fila en un supermercado descubren que una persona se coló:

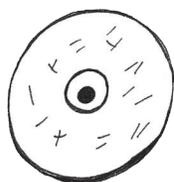


¿Qué tendrían que decir las personas para no ser agresivas ni pasivas pero haciéndole ver al colado su error?



# ESTRATEGIAS PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

## Disco rayado



Es útil cuando estamos diciendo algo y la otra persona insiste en su punto de vista sin oír el nuestro. La otra persona trata de convencernos por todos los medios, pero se niega a escuchar lo que estamos diciendo.

La estrategia es muy sencilla, se trata de repetir lo que la otra persona se niega a oír, usando frases distintas hasta que la otra persona entienda lo que estamos tratando de decirle. La idea es mantenerse firme en el mensaje que queremos dar y no permitir que la sordera del otro nos haga desistir.











# Recuerde

- Ser franco y claro no es sinónimo de agresividad.
- Uno se vuelve agresivo cuando no es capaz de expresarse.
- Oiga al otro, puede que descubra aspectos que no se le habían ocurrido.
- Aunque comunicarse correctamente no garantiza que la respuesta de los otros mejore, poco a poco irá ganando confianza y respeto.
- Cuando uno es claro en lo que dice se siente tranquilo y seguro.



# Receta para ser asertivo



700 gramos  
de respeto



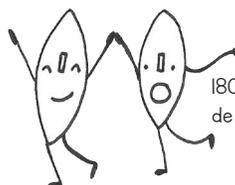
150 gramos  
de tolerancia



300 gramos  
de disposición



250 gramos  
de confianza



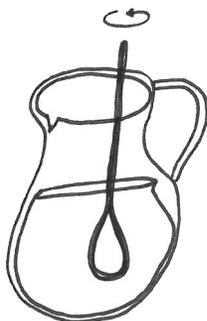
180 gramos  
de empatía



400 gramos  
de paciencia



250 gramos  
de escucha



500 gramos  
de tranquilidad



350 gramos  
de reflexión

# CAPÍTULO CINCO

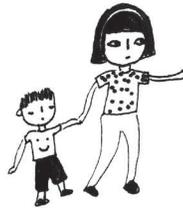
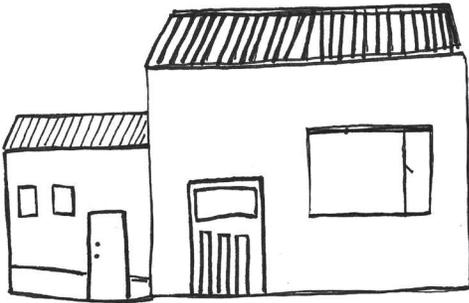
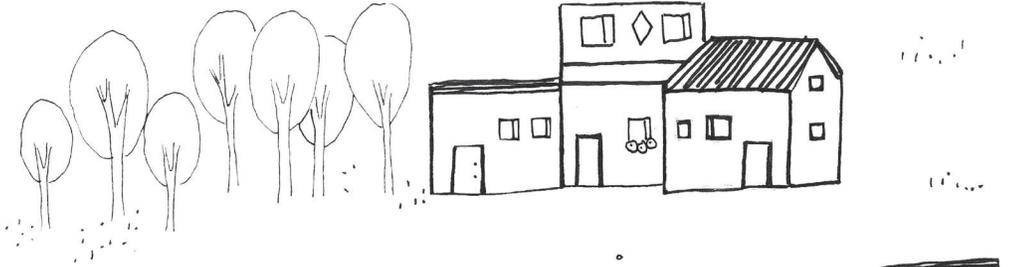
---

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

La mayoría de personas aprendemos a resolver problemas y a tomar decisiones de forma intuitiva y no siempre nos sale bien. A veces nos precipitamos y no pensamos lo suficiente y terminamos metidos en más problemas, o a veces dudamos tanto que cuando nos decidimos ya es demasiado tarde.

Siempre tendremos que enfrentar problemas y tomar decisiones a lo largo de nuestras vidas: en la infancia peleamos con otros niños y en algún momento nos vemos forzados a resolver los conflictos para no quedarnos sin amigos. También aprendemos a negociar y a ceder: qué vamos a hacer, quién juega primero o cómo organizamos los equipos. A medida que crecemos los problemas se hacen más difíciles y complejos: tenemos que asumir las consecuencias si no estudiamos lo suficiente y podemos perder el año. Con la vida adulta los problemas se hacen más enredados y muchas veces llegamos a sentir que no seremos capaces de encontrar una salida o que para poder hacer algo bien tenemos que dejar de hacer otra cosa que no queremos perder.

En este capítulo veremos algunas herramientas útiles para enfrentar los problemas teniendo en cuenta aspectos que a lo mejor no habíamos considerado.



# ¿QUÉ ES UN PROBLEMA?

Un problema es una situación que nos presenta obstáculos y dificultades y que requiere que tomemos decisiones apropiadas y que escojamos entre diversas acciones para solucionarlo.

Una decisión es una elección entre varias alternativas.

Hablamos de problemas cuando hay más de una alternativa para salir de él. Por ejemplo: si para entrar a mi casa solo hay una puerta y tengo la llave, no hay problema, se trata de usar la llave y abrir la puerta. Pero si llego a la casa y descubro que perdí la llave, sí tengo un problema: tengo que decidir entre llamar a un cerrajero, entrar por la ventana o tratar de abrir la puerta sin ayuda. Es ahí cuando debo tomar una decisión y lo ideal es que en vez de agravar o aplazar el problema, lo resuelva pronto. Para escoger una solución debo pensar los efectos que puede tener cada una de las soluciones posibles: si llamo a un cerrajero tendré que pagar, si entro por la ventana puedo romperla o caerme, si trato de abrir la puerta yo mismo puedo dañarla y después tendré que pagar la reparación. Cada opción implica unos riesgos y unos costos y debo pensar y calcular cuáles puedo asumir y cuáles no.

La creatividad es fundamental para enfrentar los problemas: mientras más opciones de solución seamos capaces de ver, mejores serán los resultados. Cuando vemos el problema como una sin salida nos estamos condenando a quedarnos atrapados en él, en cambio, si somos capaces de explorar muchas alternativas y analizar bien las consecuencias de cada una, es más probable que encontremos una solución aceptable.

# 7 Pasos para una decisión

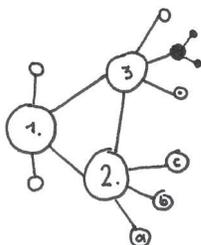


## Paso 1: Tener claro qué es lo que se debe decidir.

Generalmente hay algo realmente importante que es lo que hay que resolver, una situación o una necesidad. Hay que concentrarse en eso.

## Paso 2: Buscar toda la información relevante.

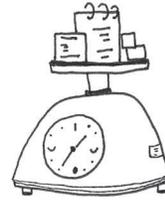
Pensar qué debo saber para poder decidir (los costos, las condiciones previas, las personas con las que debo contar), cuáles son las mejores fuentes de información y cómo llegar a ellas.



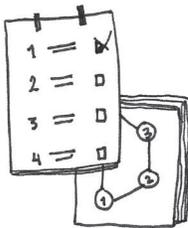
## Paso 3: Identificar las alternativas

Cuando vamos analizando la información vamos identificando posibles caminos a seguir y diferentes alternativas de acción. En este paso se debe hacer una lista de todas las opciones que tenemos.

**Paso 4: Evaluar la evidencia.** Hay que imaginar cuál sería el resultado para cada alternativa que tenemos, y cuales son las condiciones que tenemos que cumplir para adoptarla. Siempre hay que volver al Paso 1 y asegurarse de que en efecto, la opción responde al problema.



A veces también hay que hacerle caso a la intuición. Lo siguiente es ordenar las alternativas, desde la que mejor se ajusta a lo que uno está buscando a las que realmente no responden al problema.



### **Paso 5: Escoger la mejor opción.**

Decida entre las alternativas que haya. Se vale combinarlas y adaptarlas a las necesidades particulares de cada caso. La creatividad ayuda a garantizar una mejor resolución del problema.

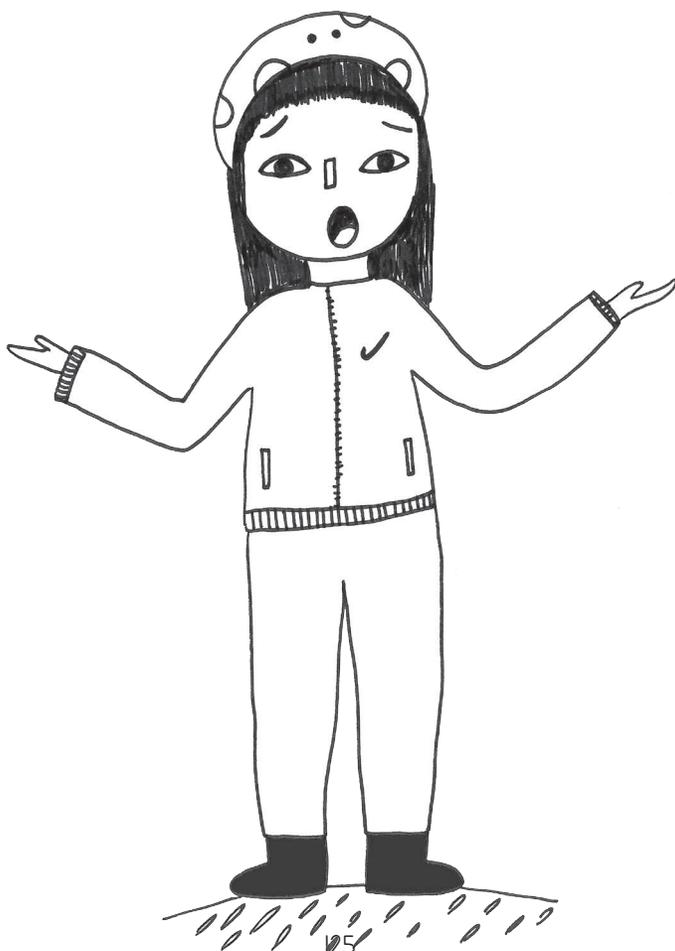
### **Paso 6: ¡Actuar!**

Es hora de ejecutar el plan que escogió en el paso 5.





**Paso 7: Evaluar.** Revise si la decisión que tomó resolvió o no la necesidad que identificó en el primer paso. Si no fue así, piense qué falló en el proceso de toma de decisiones y qué factores no tuvo en cuenta.



# SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Salga de este laberinto, identifique la opción mas apropiada:

**1. Va caminando con su novia y un grupo de jóvenes comienza a decirle cosas inapropiadas a ella y usted se da cuenta. Su reacción sería:**

- A. Va a intentar golpearlos.
- B. No presta atención a la situación y sigue su camino.
- C. Piensa que avanzando un poco va a llegar a un sitio lleno de gente, donde los jóvenes no van a molestar más.
- D. Les contesta pidiéndoles respeto en forma controlada, tratando de ganar tiempo.

**2. Está en un taller y el facilitador al llamar lista se equivoca al pronunciar su nombre, ante lo cual todos comienzan a reírse. Usted:**

- A. Corrige al facilitador de manera agresiva.
- B. Se une al grupo riéndose con ellos.
- C. Le comenta cordialmente al facilitador su error.

**3. Está solo en una estación de Transmilenio y un policía se acerca a pedirle los papeles y una requisa de forma burda e irrespetuosa. Usted:**

- A. Le contesta con groserías y se altera.
- B. Hace caso omiso de su actitud y le entrega los papeles.
- C. Después de haber entregado los papeles la hace un reclamo cordial, corriendo el riesgo de que el policía se altere otra vez.







# CAPÍTULO SEIS

## PROYECTO DE VIDA

Podemos vivir la vida dejando que otros decidan por nosotros: que sean nuestros padres los que digan que debemos estudiar y qué debemos aprender. Podemos no esforzarnos en buscar una pareja que sea de nuestro agrado sino que más bien un embarazo no deseado o las ganas de irnos de la casa sea la forma de escoger con quién vivir. Podemos dejar que sea el azar el que decida si tenemos o no hijos y cuántos van a ser. Podemos quedarnos con el primer trabajo que encontremos y dejar de capacitarnos para buscar mejores opciones. También podemos quedarnos desempleados siempre y vivir de los favores que otros nos hagan. Podemos echarle la culpa de nuestros fracasos a los demás: mis papás no me dejaron hacer lo que yo quería, no me gané la lotería, me tocó casarme con esa persona pero no la quería, nunca me llamaron para un trabajo bueno.

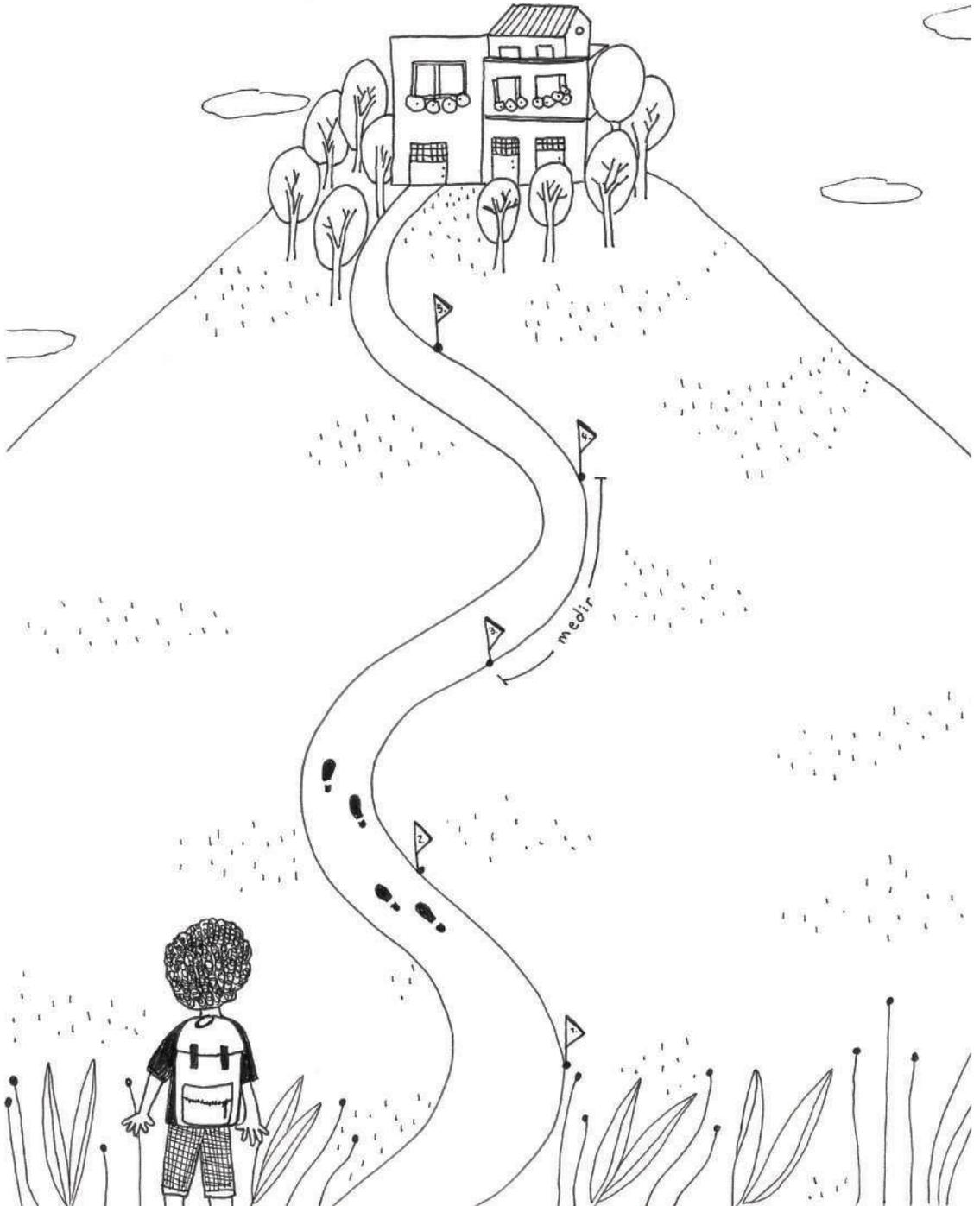
Pero hay una alternativa que implica compromiso y responsabilidad y que puede darnos más satisfacciones: decidir cómo queremos vivir, cómo lo vamos a hacer y tener claro qué debemos hacer para lograrlo. Y esa es tener un Proyecto de Vida.

Tener un proyecto de vida no significa tener planeado desde hoy cómo será mi día a día en los próximos años ni fijar metas como si estuviéramos en una competencia; se trata de ver qué tipo de vida quiero tener y trabajar para conseguirlo. El plan perfecto y estricto para la vida no es posible porque no podemos controlar lo que pasa a nuestro alrededor y nosotros mismos vamos cambiando de prioridades. Lo que sí estamos en capacidad de hacer es un panorama global de lo que esperamos de nuestra vida. Si somos flexibles no nos vamos a frustrar si algo no sale como planeamos.

En este capítulo veremos algunas herramientas para armar nuestro proyecto de vida y estrategias para no olvidarnos de él a lo largo del tiempo.



# PROYECTO DE VIDA















## **Un paso a la vez**

La forma óptima para lograr las metas es dar un paso a la vez y trabajar cada día para lograr el objetivo. Si por ejemplo usted espera irse a estudiar a otro país y se pasa los días esperando a ganarse la lotería o a conocer en el bus a alguien que le ofrezca una beca con todo pago, lo más seguro es que nunca lo logre. Pero si empieza usando lo que tiene a la mano, así sea oyendo música en inglés y estudiando las letras, viendo películas con subtítulos o yendo a la biblioteca a buscar libros en otros idiomas, va avanzando poco a poco. Lo sueños no se logran de la noche a la mañana, son el resultado del trabajo constante y dedicado.

# Práctica

## **Mi potencial**

Dibuje y describa qué es lo que más le gusta de usted. (Piense en sus capacidades, en sus valores, en sus gustos)

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 20 rows of small squares, intended for writing.

Ahora escriba de qué le sirven esas cualidades para cumplir su proyecto de vida.

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 20 rows of small squares, intended for writing.



# LA RULETA DE MI VIDA



# Recuerde

- El plan de vida no es un proyecto detallado con metas, fechas y objetivos. Es un esbozo general y flexible de cómo le gustaría vivir.
- Estar ceñido a un plan concreto puede traerle frustración y rabia. Es clave tener claro que usted es la persona más importante con la que cuenta.
- Puede rodearse del apoyo de otros, pero el suyo es el que cuenta. La vida es una mezcla de muchas actividades: placer, trabajo, aprendizaje, esfuerzo, descanso... Trate de que en su vida haya un poco de cada cosa.

**!Yo creo  
mis sueños!**



# CAPÍTULO SIETE

---

## LA CRISIS

Hasta ahora hemos visto formas de lidiar con nuestras emociones en vez de luchar contra ellas y también herramientas que pueden ayudarnos a resolver mejor nuestros problemas. Pero a veces estamos ante situaciones tan difíciles que parecen más grandes que nuestras capacidades y nos sentimos abrumados, y la solución parece tan imposible que quedamos paralizados, sin siquiera intentar buscarla.

En esos casos el problema se ve tan complicado que en vez de buscar cómo resolverlo tratamos de pensar en algo totalmente distinto y nos ponemos a buscar aventuras que nos hagan pensar en otras cosas, o nos entretenemos con bobadas o diversiones que nos alejen del lío. Nos desesperamos tanto y nos sentimos tan impotentes que nos emborrachamos o nos drogamos para aislarnos del problema y pretender que no existe.

Y si nada funciona, intentamos solucionarlo de forma violenta.

En este capítulo veremos cómo llegamos a una crisis y cómo podemos intentar resolverla con las herramientas que hemos aprendido.



# QUÉ ES UNA CRISIS



Una crisis es un problema grave y agobiante, que no podemos resolver fácilmente con las respuestas que usamos todos los días. Nos damos cuenta de que las soluciones que tenemos a la mano no nos van a sacar del problema, que tenemos que inventar una respuesta de fondo, que tenemos que cambiar cosas importantes.

Cuando enfrentamos una situación que requiere que tomemos acciones concretas que no implican grandes cambios hablamos de problemas, pero una crisis necesita que cambiemos cosas y los cambios nos dan miedo porque exigen mucho de nosotros y mientras los hacemos pasamos por momentos de miedo y angustia. No sabemos qué va a pasar y tampoco estamos seguros de poder responder y adaptarnos a nuevas situaciones.

Hay formas de crisis cuya causa podemos identificar con facilidad: si afrontamos una separación, una enfermedad grave, la pérdida de un ser querido, el abuso emocional o físico, la pérdida de un empleo, la posibilidad de perder el año o los resultados de un mal negocio. . . Todas estas son situaciones que pueden ser muy agobiantes y provocarnos mucho dolor, pero al menos tenemos claro cuál es la causa y podemos trabajar para resolverla:

Podemos explicarle a alguien que es lo que nos pasa y muchas veces sabemos cómo resolverlo, aunque no nos animemos a hacer lo que creemos que hay que hacer.

Pero hay otras formas de crisis que son más profundas y menos evidentes: nos sentimos tristes y sin entusiasmo, nada nos satisface, no encontramos el sentido de nuestras vidas y nuestro futuro no parece prometedor. Tener esa sensación puede producir mucho miedo y con el miedo llega la desesperación. En general nos cuesta mucho trabajo buscar y entender qué es lo que estamos sintiendo y cuáles son las razones que nos tienen tan mal y preferirnos tratar de olvidar lo que está pasando: hacemos de cuenta que no existe o buscamos formas de evadir la realidad (drogas, alcohol, relaciones dañinas, etc.).

Son crisis que podemos llamar de “angustia” o de “depresión”. Uno siente que se “hunde”, que no sabe para dónde coger, no encuentra qué hacer. Esas crisis que no entendemos bien de dónde salen son un llamado de nuestro interior, una voz que nos dice que algo no está bien en lo que estamos haciendo. Hay que oír esa voz y ver qué es lo que nos está produciendo tanta molestia y dolor.

Ahora pensemos en lo que nos pasa durante una crisis.

### Parálisis



Sentimos que el problema es gigante y no vemos cómo ni por dónde enfrentarlo. Creemos que nos va a destruir y que no podremos superar la situación nunca. Nos sentimos peleando contra un monstruo que en cualquier momento nos va a aplastar. Cada vez que pensamos en algo que se puede hacer, nos parece que eso no va a resolver nada, o incluso que todo se va a poner peor.

Esa sensación nos lleva a la parálisis: en vez de empezar a pensar posibles salidas, nos quedamos pasmados. Esa reacción es comprensible, pero debemos aprender a no quedarnos ahí.

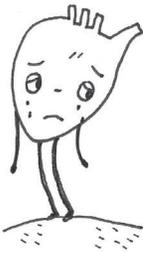
## No hay salida



Es normal sentir que no hay salida y que todo es un caos, que estamos desbordados y que nada de lo que hagamos va a servir. Vale la pena parar, respirar y tratar de ver la situación desde afuera.

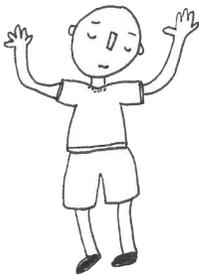
Aunque es muy difícil, puede servir pensar en cuál sería el consejo que le daríamos a un amigo que estuviera pasando por lo mismo.

## Miedo y culpa



Nos sentimos muy asustados e incapaces. Creemos que nada de lo que hagamos nos va a servir. Creemos que estamos solos y que nadie nos va a entender. También empezamos a culpamos de todo, pero no con el ánimo de entender nuestra responsabilidad en la situación sino de hacernos sentir cada vez peor. La culpa es muy peligrosa porque no nos ayuda a salir del problema, solo sirve para abrir más la herida.

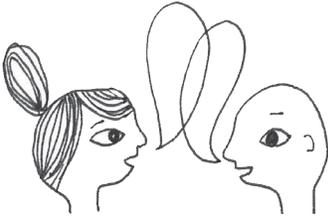
## Cómo salir de ella



Lo primero que debemos hacer es ser comprensivos con nosotros mismos.

No estamos obligados a resolver todo de forma rápida y fácil. Tenemos derecho a tomarnos nuestro tiempo y a intentar distintas formas de enfrentar el problema.

## Hablar o escribir



Algo útil puede ser tratar de explicar la situación a otra persona con la que nos sintamos bien, o ponerlo por escrito: qué es lo que más miedo me da, qué cosas me hacen sentir más mal, cuáles me molestan aunque no tanto, qué personas no quiero que se enteren de lo que estoy pasando y quienes podrían ayudarme.

Después puedo tratar de escribir qué es lo peor que puede pasar: cuáles pueden ser las consecuencias más graves, qué podría ocurrir si respondo de una y otra forma y qué es lo peor que me puede pasar con cada alternativa. Cuando uno se prepara para lo peor no hay nada que lo sorprenda. Hay un dicho popular que dice: prepárate para lo peor y disfruta de lo mejor.

Es buena idea hacer listas de las posibles soluciones, las consecuencias que puede tener cada cosa que hagamos, y las cosas a favor y en contra que tendría cada una.

## Pensar en problemas que hayamos resuelto



Nuestra propia experiencia nos va haciendo más fuertes y nos enseña sobre nuestras capacidades. Si en el pasado ya tuvo que afrontar una situación difícil, piense en cómo hizo para resolverla, qué le salió bien y qué cosas habría podido hacer mejor. Si ya sobrevivió una vez, puede hacerlo de nuevo.

## Tiempo



Las crisis son tan angustiosas que queremos resolverlas de inmediato. Dese tiempo. Usted tiene derecho a pensar, a analizar sus sentimientos y pensar qué es lo mejor para usted.

## Buscar ayuda



Si vemos que se nos está saliendo de las manos, hay que buscar ayuda. Si no puede contar con la ayuda de un psicólogo, trate de hablar con algún amigo o un familiar con quien sienta confianza. Hablar libera, ayuda a organizar las ideas y a lo mejor a descubrir aspectos que no había considerado. La ayuda externa es importante pero recuerde siempre que la persona más valiosa en su vida es usted mismo.

# Práctica

## Olvide el problema por un rato

1. Haga otra actividad que requiera concentración: cocine, practique algún deporte, salga a caminar.
2. Si lleva mucho tiempo hablando de eso, cambie por un rato el tema de conversación.
3. Trate de estar en silencio un rato largo.







# CAPÍTULO OCHO

## OTRAS HERRAMIENTAS

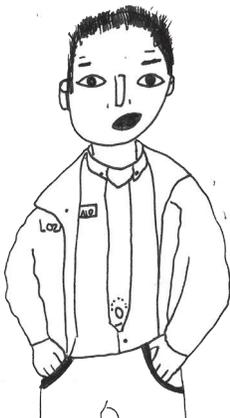
Hasta acá tenemos claro que es normal sentir miedo, alegría, ira y tristeza. Esas emociones se combinan con nuestros pensamientos, que son las ideas propias que tenemos, pero también lo que nos han enseñado y a veces obligado a creer en nuestras casas. De la mezcla de nuestras emociones y nuestros pensamientos resulta la forma en que reaccionamos.

Cuando enfrentamos problemas o situaciones difíciles o dolorosas sentimos que nos van a desbordar y tendemos a reaccionar de manera violenta o evasiva. Pero a la larga descubrimos que peleando o drogándonos solo estamos aplazando o agravando nuestros problemas.

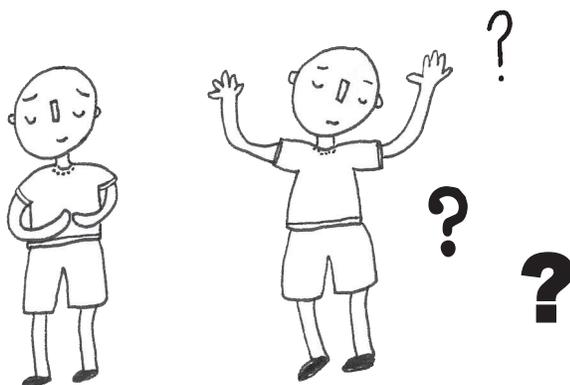
Cuando dejamos de tener miedo a nuestras emociones y Contamos Hasta Diez, nos estamos dando la oportunidad de reaccionar de forma adecuada para buscar soluciones o enfrentar mejor situaciones complejas. Contar Hasta Diez es no dejarse ganar de los problemas, es no ocultar las emociones, y más bien se trata de sentir las, pero sin dejar que lo manden a uno.

También hemos insistido en que contar con el apoyo de la familia y los amigos es importante, pero a veces no tenemos ese respaldo y eso no debe impedir nuestro desarrollo personal. Hay una persona fundamental a la que le debemos todo: nosotros mismos.

Para cerrar este libro vamos a ver una serie de situaciones en las que suele haber problemas y algunas ideas para mejorar esas situaciones.



## CUANDO LA FAMILIA ES UN CAOS



Siempre nos han dicho que la familia es lo más importante en la vida y que debe ser el motor de nuestras vidas. Eso suena bien en teoría, pero a veces la realidad nos muestra algo completamente diferente: en vez de tener padres y madres que nos eduquen con paciencia y afecto, nos tratan con rechazo, violencia y dureza. Otros vivimos en la angustia de crecer con padres alcohólicos o consumidores de droga, pero no sabemos cómo hacer para que cambien o ya tenemos claro que no lo quieren o no lo pueden hacer. También vemos cómo muchos padres o madres nunca asumen la responsabilidad económica y moral que implica tener hijos. Son muchos, al fin, los que han crecido sin la presencia de su padre o su madre, o incluso sin ninguno de los dos.

Todas esas son situaciones dolorosas que desde la infancia nos causan angustia y tristeza permanente y que influyen en la manera en que vivimos nuestra propia vida. Es natural que eso nos afecte y que no entendamos bien qué fue lo que pasó o por qué nos tocó vivir en un ambiente así.

Hay algo muy importante que hay que aprender a reconocer:

Los comportamientos de nuestros padres no son nuestra culpa y tampoco tenemos la obligación de cambiarlos. Cuando somos pequeños creemos que nuestros padres son crueles con nosotros porque estamos haciendo algo mal y crecemos esforzándonos para no molestarlos. En algún momento nos toca aceptar que tienen la vida que escogieron, que no tenemos la capacidad para resolverles sus problemas y lograr que dejen de vivir en medio de la angustia, la ansiedad o al furia, y que al menos podemos hacer una vida diferente para nosotros.

Cuando vivimos en ambientes conflictivos aprendemos a reaccionar con violencia y agresividad permanente y eso termina haciendo aún más difíciles las relaciones con las personas con las que convivimos. Contestamos con violencia y con furia a las agresiones de nuestros padres, y ellos se ponen peores, más agresivos y violentos, y esto se convierte en un círculo vicioso que agarra a todo el mundo. Por eso, y aunque nos quede muy difícil, es mejor aprender a relacionarnos de forma diferente. Y un punto clave, aunque nos cueste trabajo, es tratar de responder con argumentos a las situaciones difíciles, contestar calmadamente cuando los demás están como locos.

Esto no es fácil: como nos han tratado muchas veces con violencia, aprendimos a reaccionar con violencia. Y el efecto es que aunque tengamos la razón, aunque nuestros argumentos sean más fuertes, aunque nuestros argumentos sean razonables, no nos escuchan. Si respondemos con violencia, con insultos o con grosería nadie se va a enterar de nuestros argumentos: apenas están viendo que estamos descontrolados, que estamos como locos. Acostumbrarnos a que contestemos insultando o gritando es una forma de callarnos, de evitar que digamos las buenas razones que tenemos para algo. Cuando intentamos discutir sin agredir, la gente se ve obligada a oír lo que estamos tratando de decir.

## Estrategias posibles:



### Decir no a la pelea

Aunque esté furioso y crea que tiene la razón en una discusión, si los otros o usted están en tono de pelea o agresión, aléjese o Cuente Hasta Diez e intente hablar y discutir sin pelear. Recuerde que usted pierde toda autoridad y respeto cuando cede a la agresión, cuando se deja llevar a responder con violencia, que es lo que buscan a veces los otros para demostrar que usted no tiene la razón.







zados si nos gusta algo que a los otros les parece horrible. Hemos crecido sintiendo que todo lo que hacemos está mal y por eso nos da tanto miedo ser nosotros mismos.

Nos da miedo hablar en público, intervenir en clase o incluso en nuestro grupo de amigos porque creemos que se van a burlar de nosotros o porque pensamos que lo que tenemos por decir es muy bobo. Nos da miedo decir que somos hinchas de otro equipo o que nos gusta tal tipo de música porque a todos hay otro equipo u otra cosa que les parece lo máximo. Sentimos que estamos mal vestidos, que somos feos y que estamos llenos de defectos físicos. Nos da pena decir que algo que a todos nuestros amigos les fascina, nos parece horrible. Nos sentimos inferiores por vivir en tal barrio o porque no tenemos todo el dinero que los otros dicen tener.

Vemos las diferencias como señal de inferioridad y no como una oportunidad y un regalo maravilloso de la vida. ¿Qué tal que de verdad todos fuéramos igualitos?, ¿qué tal que todos fuéramos del mismo equipo de fútbol y nos gustaran las mismas cosas, la misma música, los mismos bailes o la misma ropa?

Esa sensación de que somos inferiores suele empujarnos a creer que todo lo que hacen los demás es mejor y terminamos dejándonos llevar por otros; y además les hacemos creer que estamos de acuerdo con sus opiniones, gustos y acciones aunque en realidad no nos parezca.

Por ejemplo cedemos a hacer cosas incorrectas solo por agradar a otros y sentir que somos aceptados. Cuando nos aceptan sentimos tranquilidad y nos acostumbramos a estar buscando aceptación todo el tiempo. Por ejemplo uno puede creer que sumarse a matonear a un compañero por sus gustos está bien porque así nos aceptan los demás, pero lo que no vemos es que cuando actuamos así sabemos que ese matoneo es lo que nos espera si no encajamos algún día. Aunque nos parezca extraño, empezar a respetar a los demás es el primer paso para respetarnos a nosotros mismos y aceptar que nuestra diferencia no nos hace mejores ni peores personas, simplemente nos hace únicos.

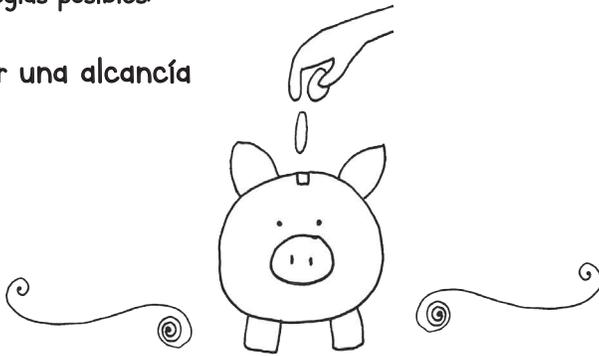
Cuando aceptamos nuestras particularidades también nos volvemos flexibles con los demás y en vez de juzgarlos, sentimos empatía por ellos. También es útil ver que los otros están tan asustados y tienen tanto miedo a ser rechazados como nosotros.

El miedo al rechazo nos aísla de los demás. Creemos que vamos a caer mal, que van a pensar mal de nosotros y preferimos no intentar acercarnos a los demás. Antes de saber cómo van a reaccionar los otros, estamos tratando de adivinar sus pensamientos y nos hacemos ideas sin siquiera arriesgarnos.

También optamos por hacernos las víctimas y nos ponemos en el papel de marginados antes de que los demás lo hagan. Entonces no le hablamos a nadie en el colegio o ni salimos al parque porque “nadie nos quiere”, cuando en realidad ni les hemos dado la oportunidad a los otros de conocernos.

### **Estrategias posibles:**

#### **Llenar una alcancía**



Busque una alcancía o un tarro que le sirva para guardar monedas. Si cree que no va a tener monedas para el ejercicio, puede hacerlo con piedrecitas, lentejas o alguna cosa que tenga a la mano.

La idea es que cada vez que suponga o adivine el pensamiento de los otros sobre usted, eche una moneda al tarro. Es decir: cuando antes de hacer algo presuma que se van a burlar de usted, cuando decida que mejor no va a una fiesta porque nadie le va a hablar, cuando no se acerque a un grupo porque crea que se van a burlar de usted o cuando haga o diga cosas con las que no está de acuerdo solo por intentar caerle bien a los demás.

¡Al final de la semana verá cuántas veces el miedo al rechazo fue el que decidió por usted!



Cuando nuestras relaciones con los otros (padres, parejas, hijos, amigos) está muy deteriorada, solo somos capaces de ver las cosas negativas y cuando caemos en esa dinámica es muy difícil salir de ahí: creemos que el otro está tratando de ofendernos y lastimarnos todo el tiempo, no vemos nada positivo en sus acciones y todo lo

que hace nos causa irritación o mal genio.

Con la irritación y el mal genio vienen los actos agresivos: gritos, golpes en la mesa, tirar o romper cosas, golpear las puertas, hacer escándalo borrachos, etc. Luego pueden venir las agresiones y la violencia física.

## Estrategias posibles:

### Tablero de mensajes amables

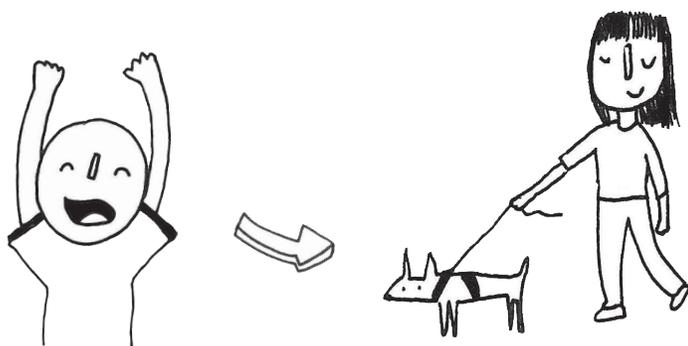


Haga un tablero o pegue una hoja de papel grande en la cocina o en alguna parte de la casa que todos vean. Trace una línea por la mitad. En uno de los lados escriba su nombre y en el otro el nombre de la persona con la que se esté llevando mal.

Cada día déjele un mensaje amable a esa persona y pídale a ella que haga lo mismo. Por ejemplo si es su mamá y está acostumbrado a que todo lo que ella hace le parece malo y ella está en la misma posición de ver todo lo que usted hace de forma negativa, intente escribir

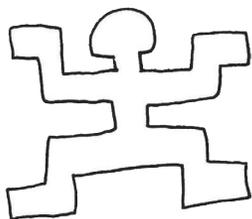
algo positivo: estaba rico el almuerzo, feliz día, hoy estabas querida, te queda bien ese vestido, estuvo muy divertida la historia que contaste... Pero no escriba por escribir, ni diga cosas que son tan increíbles que suenan a mentira: de verdad intente ver algo positivo en esa persona. Pídale a la otra persona haga lo mismo con usted.

## Cambiar la rutina

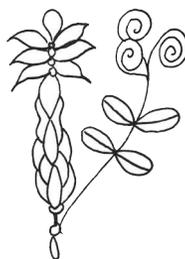


Intente hacer algo diferente a su actual rutina. Vaya a un parque que no conozca, averigüe qué actividades hay en la ciudad que le puedan interesar. Muchos lugares tienen entrada libre y a lo mejor le conviene salir de la casa y ver otras personas.

¿Cuáles de estos lugares de Bogotá conoce?



MUSEO DEL ORO



JARDÍN BOTÁNICO



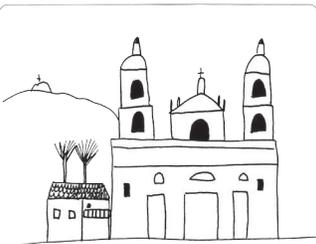
MUSEO DEL BANCO  
DE LA REPÚBLICA



PARQUE DE  
LOS NOVIOS



BIBLIOTECA VIRGILIO BARCO, BIBLIOTECA  
DEL TINTAL, BIBLIOTECA DEL TUNAL.

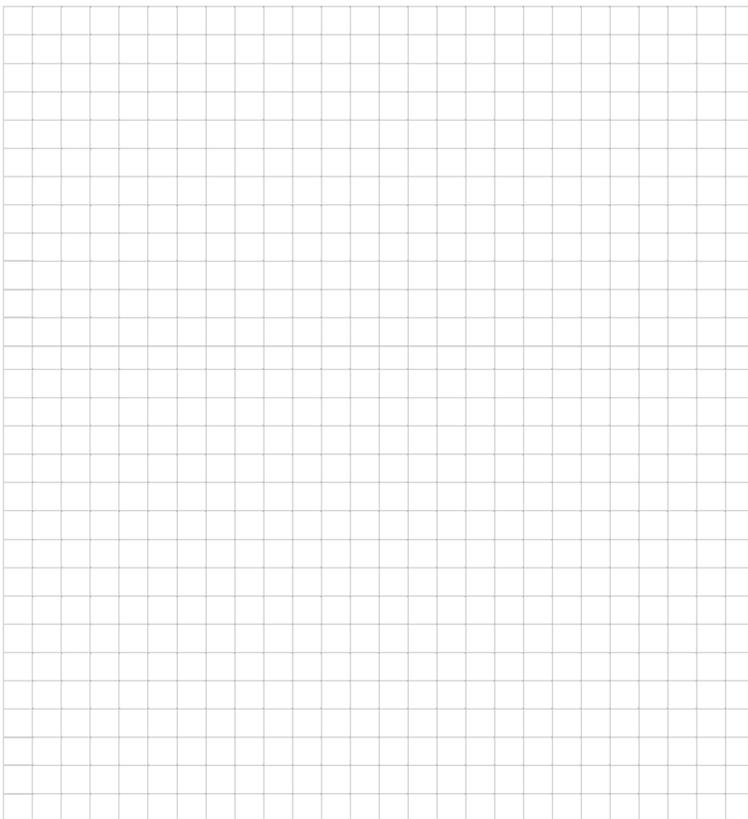
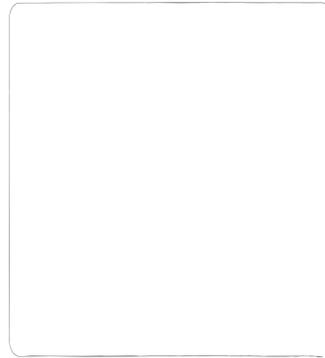
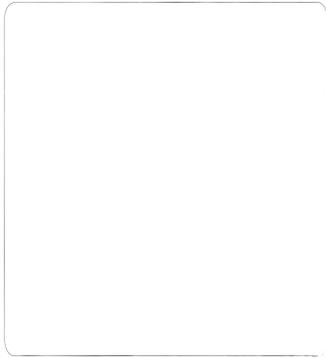


PLAZA DE BOLÍVAR  
Y LA CANDELARIA

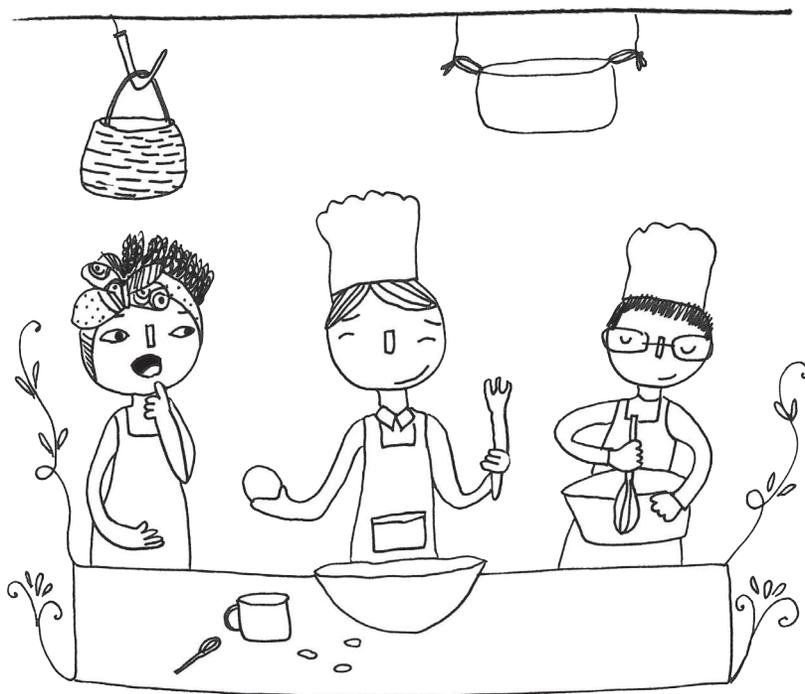


MONSERRATE

¿Qué otros le gustaría conocer?



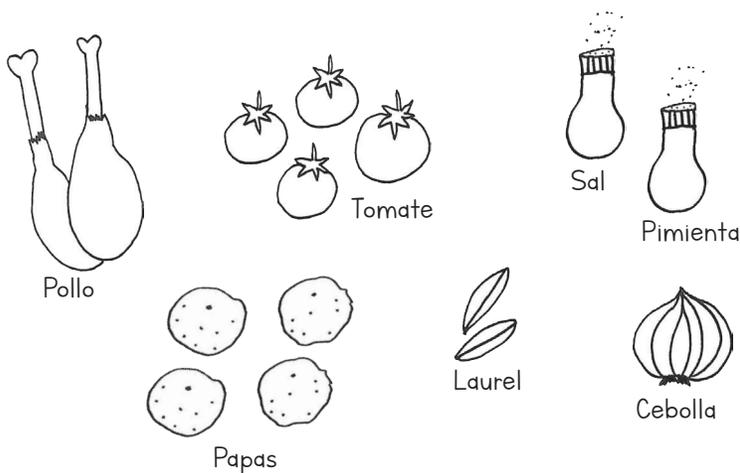
# COCINAR JUNTOS



Cocinar puede ser una actividad divertida para disfrutar el tiempo con amigos y familiares. No se trata de hacer platos sofisticados, sino de ingeniárselas y hacer cosas ricas con lo que se tenga a mano. Le damos una recetas fáciles que le pueden ayudar:



## Pollo sudado para el alma



### Ingredientes básicos para 4 personas:

- Cuatro papas peladas y cortadas en cuartos.
- Una cebolla cabezona picada chambonamente.
- Cuatro tomates cortados en cuartos.
- Cuatro pedazos de pollo (pierna pernil es la mejor opción).
- Dos hojas de laurel.
- Sal y pimienta al gusto.

### Preparación

El pollo sudado es un plato colombiano que todos hemos comido y que es muy fácil de hacer. Se necesitan cinco ingredientes: pollo (cualquier parte es buena, pero el muslo es el que más sabor tiene cuando se cocina en este plato), papas (sabanera, pero con cualquier otra funciona), tomates, cebollas y hojas de laurel.

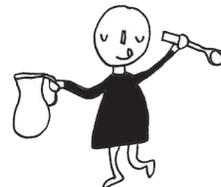
Se pelan las papas y se corta el tomate y la cebolla sin preocuparse

por que queden bien picados. Se pone el pollo en una olla -si se usa una olla a presión se ahorra un buen tiempo- y se mezcla con las papas, el tomate y la cebolla, sal y pimienta y las hojas de laurel. No se necesita agregar agua, ni caldo. Se pone todo en la estufa por una media hora a fuego medio o bajo y se mira a ver como va quedando. Ojos en la olla, esto es muy importante.

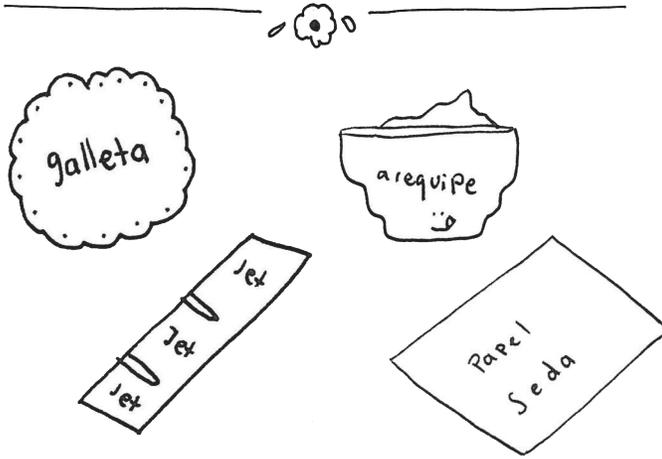
El resultado es un mazacote delicioso que los expertos -y los pretenciosos- comparan con la textura del demi-glace que es una de las salsas clásicas de la cocina francesa. La cocción derrite las papas y los jugos del pollo se mezclan con una especie de mantequilla que se forma con la cebolla y el tomate cocinado.

Esta receta es tan flexible como nuestros gustos o los ingredientes que encontramos en la casa. El pollo se puede cambiar por cortes de carne como pecho o costilla, de cerdo o incluso pescado. Si somos vegetarianos, no importa, una versión sin carne es igual de sabrosa. Podemos cambiar la papa por yuca, plátano o arracacha o mezclar todos si tenemos mucha hambre. Si no hay laurel, se le puede poner guascas, cilantro o perejil. ¿Les gusta el ácido o el picante? Échele limón y ají o jugo de naranja. El plato se ajusta a lo que tengamos a la mano y a los gustos de los que invitemos a comer.

Este plato sólo necesita una olla. No requiere instrumentos de medición, recipientes para mezclar, técnicas complicadas de cocción o ingredientes difíciles de conseguir.



## Alfajores juntos somos más fuertes



Este postre está inspirado en las personas que apoyan nuestro proceso y que nos ayudan a mantener nuestros deseos de cambio. El arequipe somos nosotros y las galletas nuestras redes de apoyo.

### Ingredientes:

- Galletas Muuu o cualquier galleta redonda de leche.
- Cobertura de chocolate o chocolatinas para derretir.
- Arequipe.
- Papel seda o celofán.

### Preparación:

Tomar una galleta Muuu, untar con arequipe, poner otra galleta encima y hacer un poco de presión. Se limpian los bordes de la galleta con mucho cuidado. Después se cubren con cobertura de chocolate (se puede hacer derritiendo una chocolatina al baño de María). Se envuelven en papel celofán o seda.

## Postre de limón para sacarle el dulce a los problemas



No todos los problemas son malos, las dificultades nos ayudan a ser más fuertes y a descubrir nuestro potencial. El amargo del limón se puede convertir en un rico sabor.

### Ingredientes:

- Una taza de leche condensada.
- Una taza de crema de leche.
- El jugo de 4 limones.
- 3 sobres de gelatina sin sabor.
- 3 cucharadas de mantequilla.
- 10 galletas de vainilla.



## Preparación:

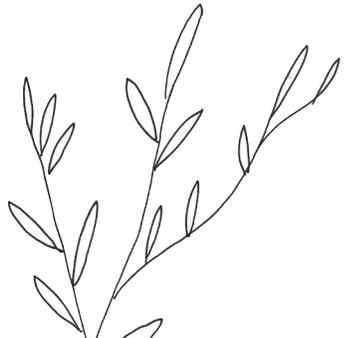
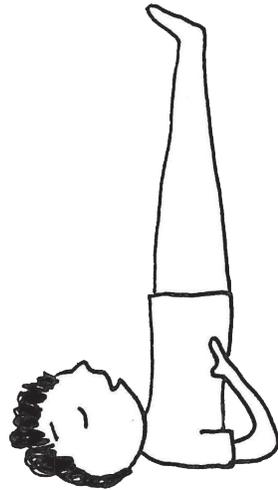
Meter las galletas en una bolsa y golpearlas con una cuchara de madera hasta que queden trituradas. Mezclarlas con la mantequilla y ponerlas en un molde haciendo una capa delgada. Meter a la nevera.

Humedecer bien la gelatina en agua fría, después se pasa a un tazón grande y se agrega una taza de agua hirviendo. En la licuadora se mezcla a baja velocidad la crema de leche con la leche condensada y la gelatina húmeda, se añade el jugo de limón muy despacio para que no se corte y se mezcla bien. Esta mezcla se echa sobre el molde que tiene las galletas trituradas y se deja en la nevera hasta que cuaje.

Nota: el limón se puede reemplazar por jugo de maracuyá y también queda delicioso.



# YOGA



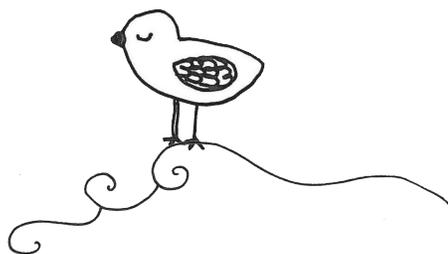
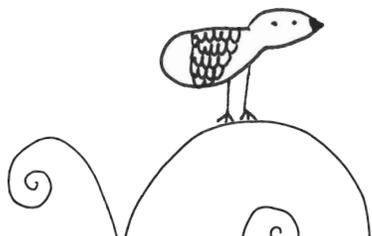
Los ejercicios de respiración que vimos en otros capítulos pueden complementarse con posturas de Yoga para hacerlos más divertidos y completos. El Yoga es una forma de ejercicio que se practica hace miles de años y tiene como objetivo fortalecer y flexibilizar el cuerpo. Existe alguna evidencia de que el Yoga ayuda a manejar la ansiedad, la presión arterial e incluso la depresión.

Como en la música, el Yoga tiene decenas de géneros y variaciones que se adaptan a todos los gustos. Algunos se enfocan más en la respiración, otros en las posturas, algunos son físicamente más demandantes o complejos. Todos estos estilos tienen nombres raros como vinyasa, kundalini, bikram o ashtanga y buscando es fácil encontrar videos y tutoriales para profundizar en cada uno de estos. Uno de los ejercicios básicos que puede servir para empezar a practicar Yoga se llama Saludo al Sol. Todas las clases de Yoga empiezan con esta secuencia de ejercicios y es una forma de agradecerle al sol por la luz y el calor del día, por eso sus movimientos parecen una venia sofisticada y larga. Dicen que este ejercicio ayuda al cerebro a liberar químicos en el cerebro que nos hacen sentir bien y tranquilos con la vida.

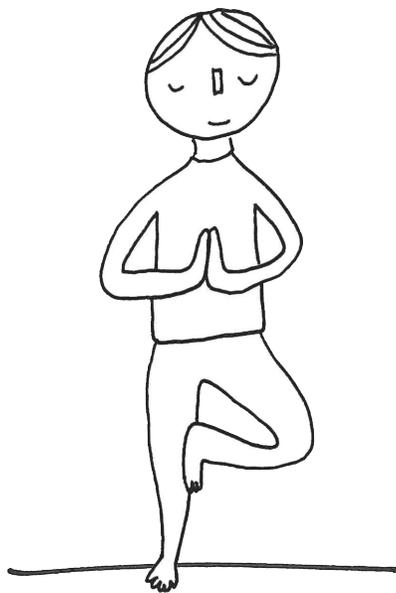
Lo primero es pararse con las palmas de las manos juntas frente al pecho como si se estuviera rezando. El segundo consiste en levantar las manos y echar el cuerpo levemente hacia atrás para estirar los músculos de la espalda. Cuando sentimos el estiramiento bajamos el cuerpo y tocamos el piso con las manos (o hasta donde alcancemos sin hacernos daño, esto es especialmente cierto para los tiesos), este es el tercer paso. El cuarto

paso es literalmente un gran paso al frente dejando quieto el pie de atrás. El quinto paso es la posición inicial de una flexión de pecho y el sexto consiste en bajar y tocar el piso con el pecho, la barbilla y las rodillas -este es especialmente difícil de entender-. El séptimo paso se llama la postura de la cobra y se hace estirando las manos, la espalda y mirando al frente. El octavo paso es el inverso del anterior y la idea es formar un triángulo en donde los vértices son los pies, la cola y las manos y todos los ángulos internos suman 180 grados. Esta posición se llama perro mirando para abajo. El noveno paso es nuevamente un gran paso al frente, el décimo es nuevamente pararse y tocar el piso con las manos, en el undécimo se estira el cuerpo y se levantan las manos hacia el cielo y en el último paso volvemos a poner las manos en posición de rezo justo al frente del pecho. Y este es el saludo al sol o Surya Namaskar para cuando queremos descrestar a alguien con una frase en sánscrito.

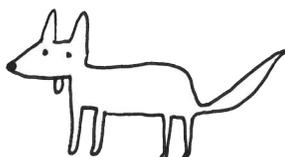
En Yoga hay otras decenas de posturas y técnicas que podemos aprender en Internet. Acá van tres posturas que nos dan una idea de esta disciplina.



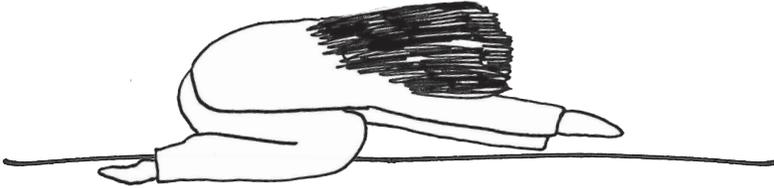
## La postura del árbol o Vrksasana



El objetivo de esta postura es mejorar el equilibrio. Se pone la planta de pie encima del muslo como lo muestra la imagen con cuidado de no presionar la rodilla porque nos puede causar una lesión. Las manos pueden ir palma contra palma encima de la cabeza o enfrente del pecho.



## Postura del niño o Balasana



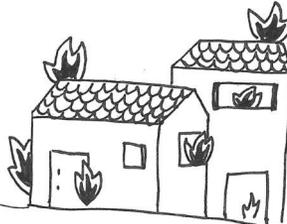
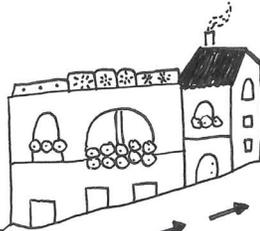
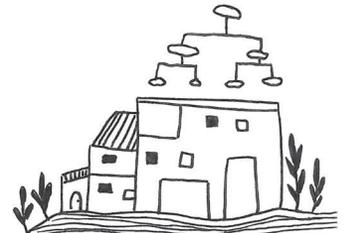
Esta postura es útil para relajarse y estirar los músculos de todo el cuerpo. Como lo muestra la figura, la idea es arrodillarse, estirar los brazos hacia el frente y quedarse en esta posición por dos o tres minutos mientras nos concentramos en nuestra respiración.

## Postura del Guerrero o Virabhadrasana



Esta postura es como dar un gran paso al frente sin mover el pie de atrás. Después de dar el paso falso, se estira la espalda y los brazos palma con palma como si quisiéramos tocar el techo. La idea es quedarse unos segundos en esta posición.





1

# Biografia

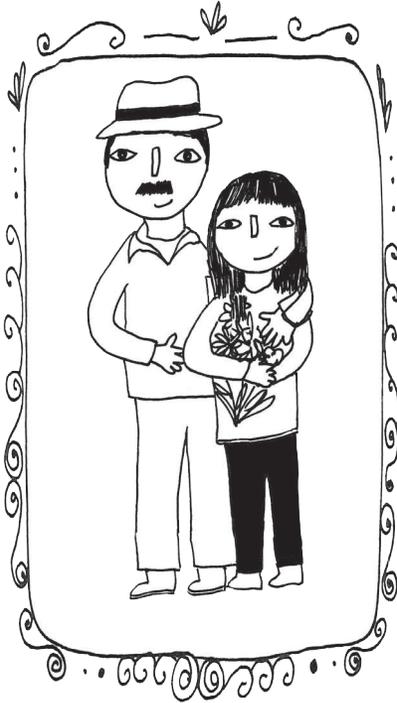
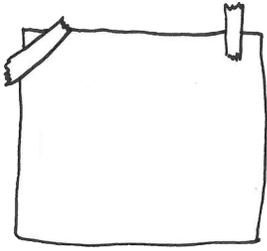


.....

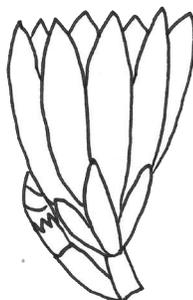
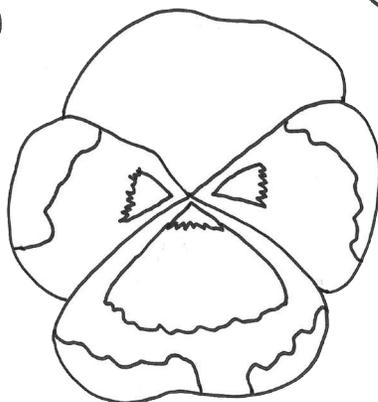
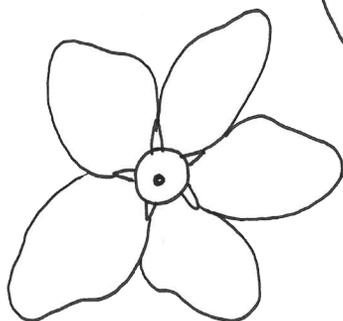
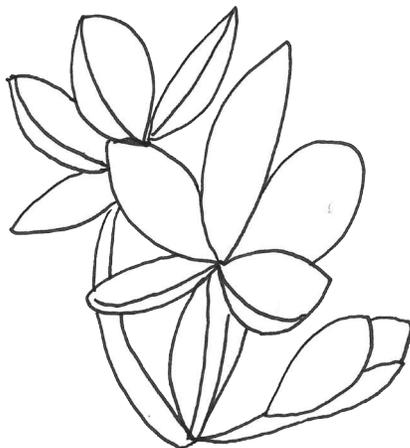
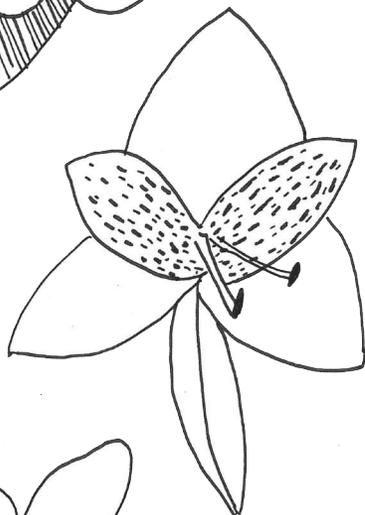
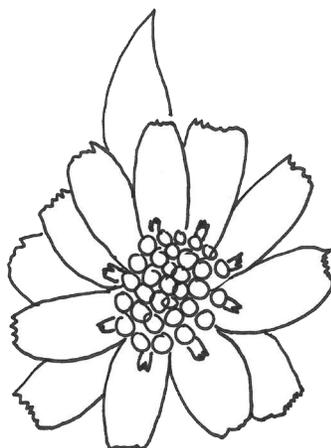
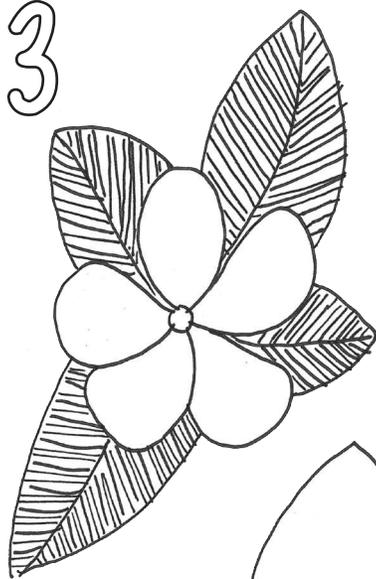
nació el .

.....



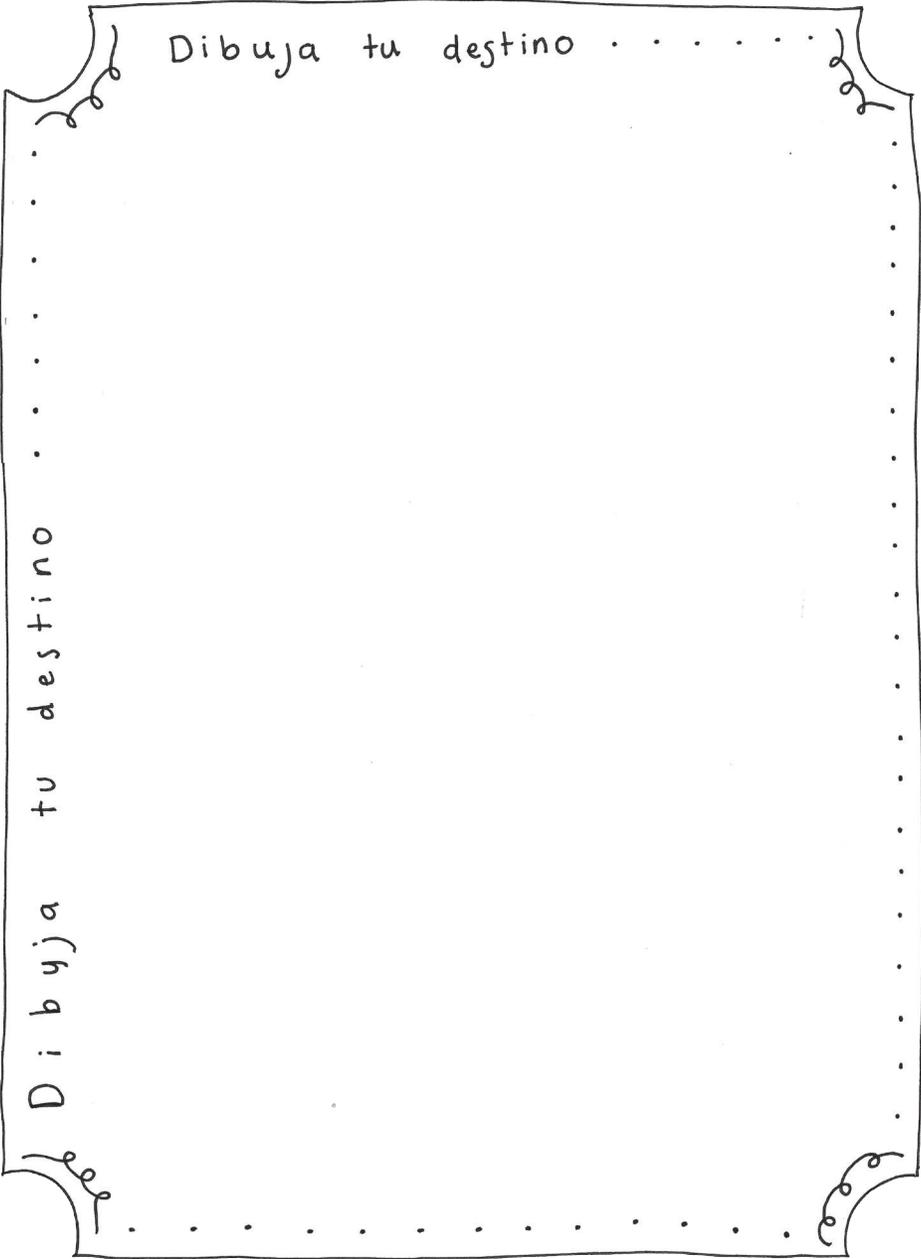


3

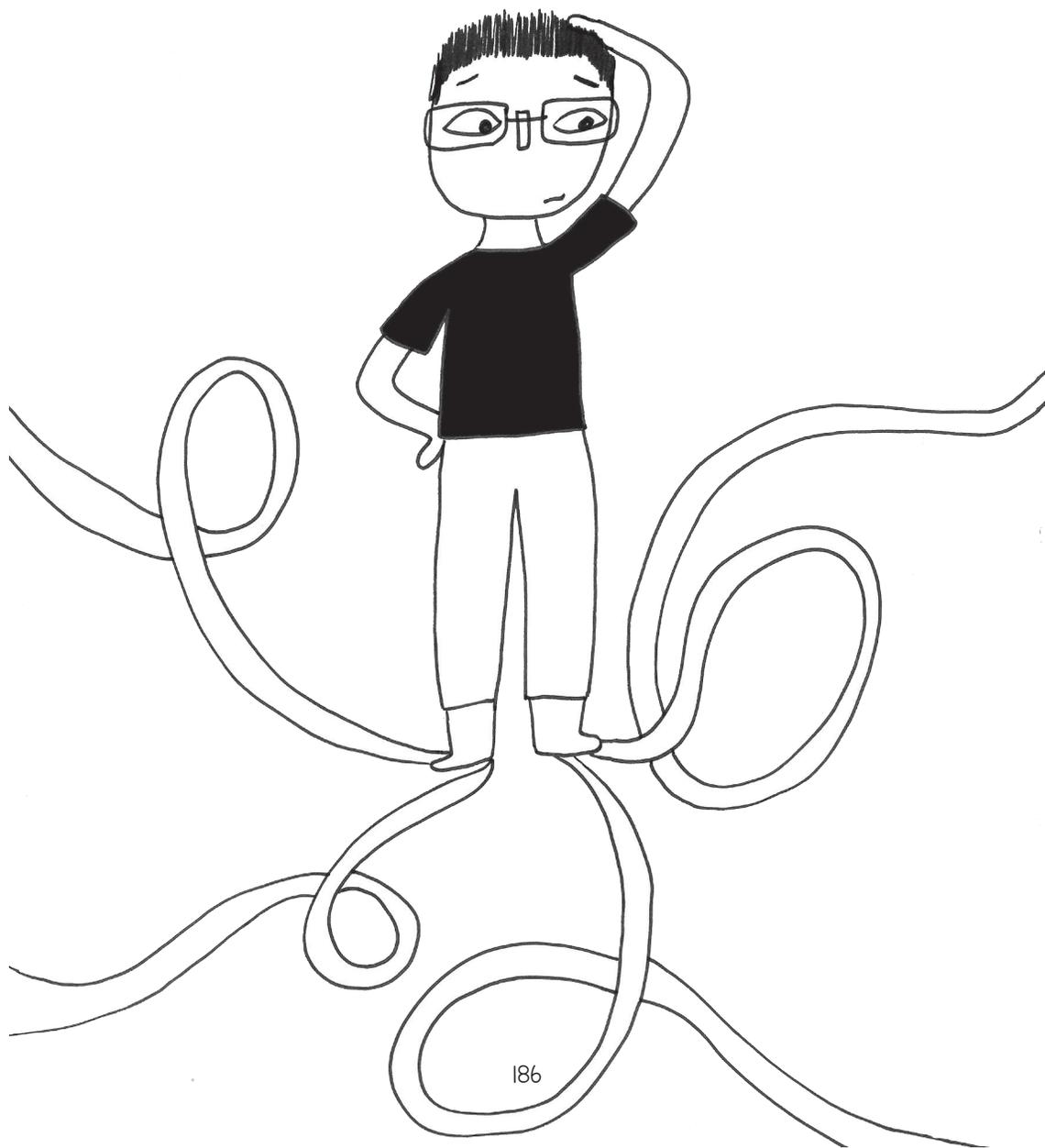


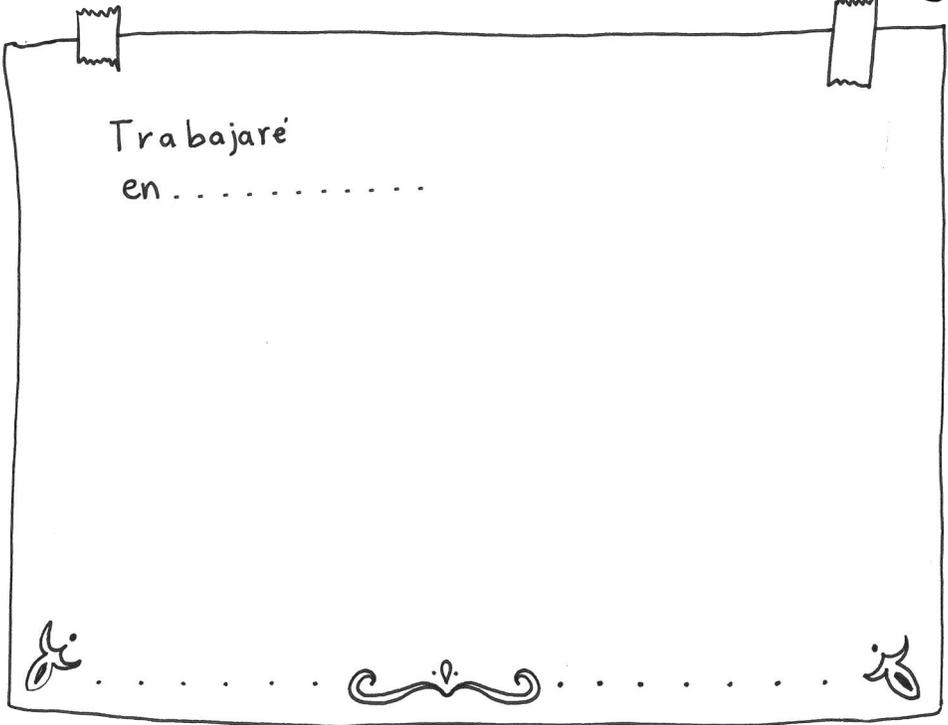
Dibuja tu destino . . . . .

D i b u j a t u d e s t i n o . . . . .



5





Trabajaré  
en .....

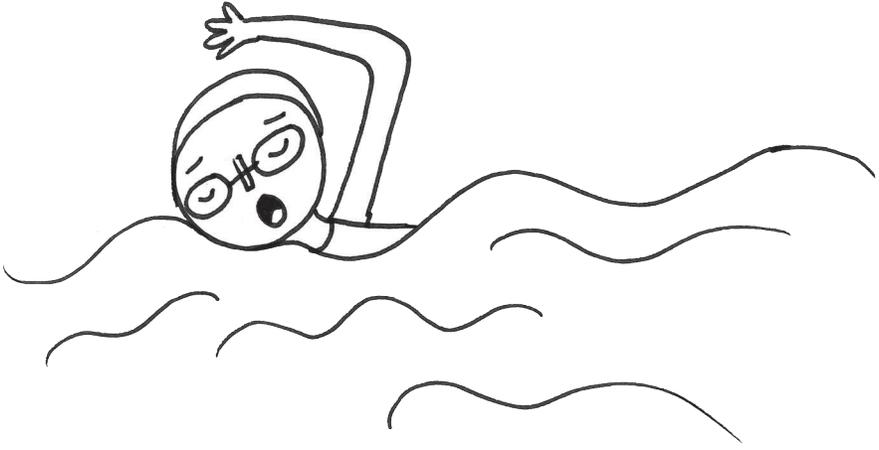
Decorative flourishes at the bottom.



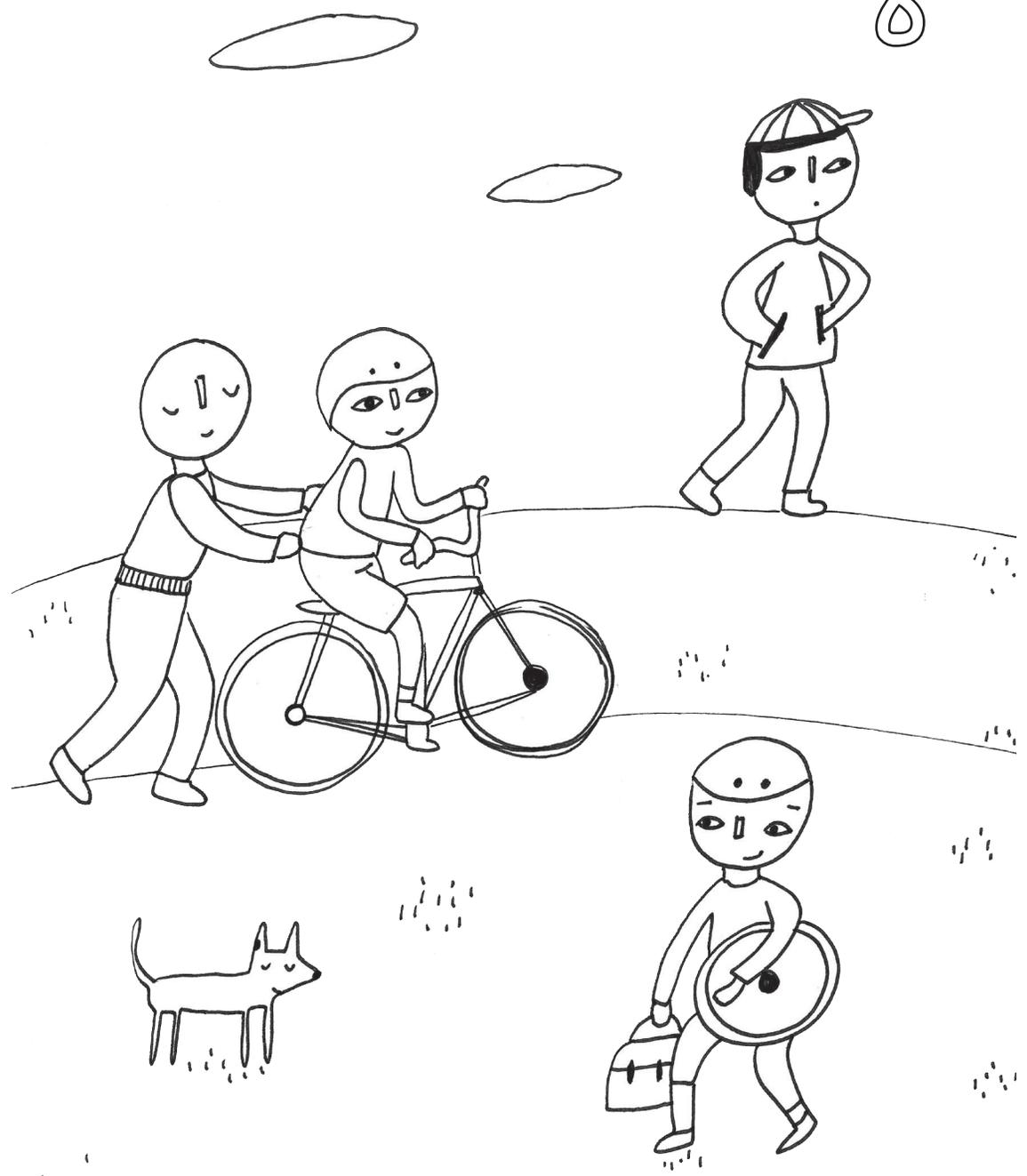
COSAS POR HACER

Decorative flourishes at the bottom.

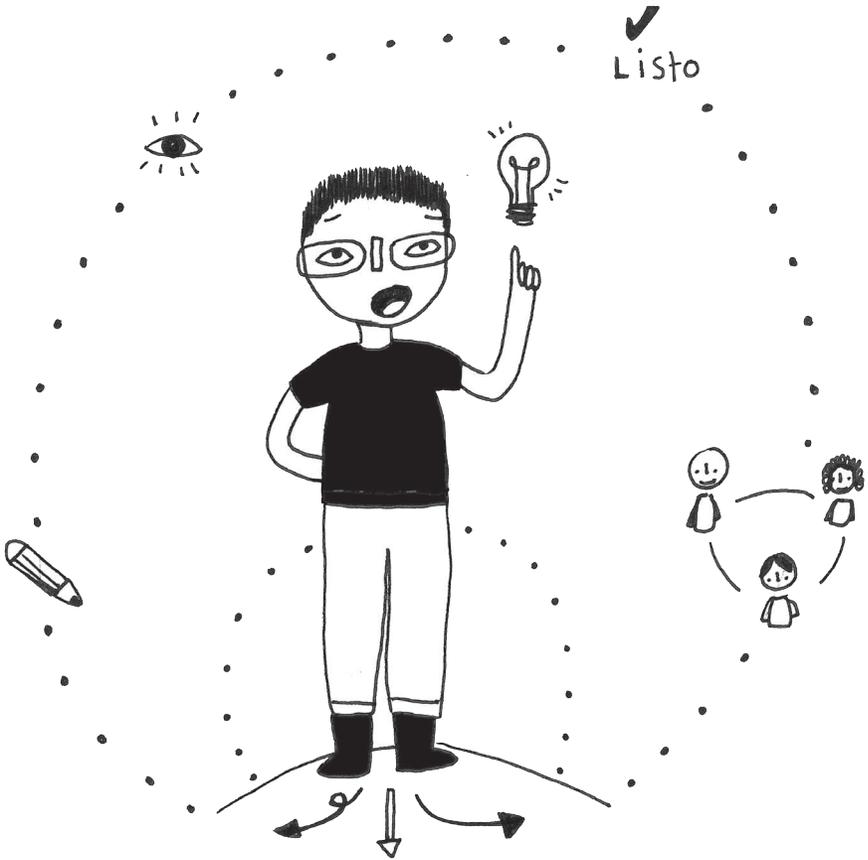
7

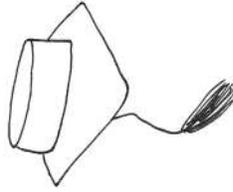


8

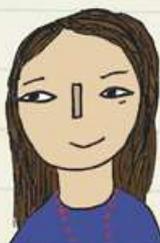
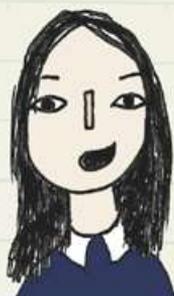


9









[www.scj.gov.co](http://www.scj.gov.co)



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE SEGURIDAD, CONVIVENCIA Y JUSTICIA

**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**

ISBN: 978-958-56898-0-0



9 789585 689800