



HABILIDADES PARA LA VIDA

**Herramientas
para el Buen Trato
y la Prevención
de la Violencia**

RESPONSABLE DE LA PUBLICACIÓN
M.S.C. Profa. Ana Sánchez Mora.
FUNDAINIL

MATERIAL ELABORADO POR
M.S.C. Profa. Ana Sánchez Mora.
Psic. Rosa V. González

ASESORÍA LEGAL
Abog. Emperatriz Pasarella

LEVANTAMIENTO DE TEXTO
Psic. Sofía Hernández Gilbert

DISEÑO Y DIAGRAMACION
Ada Silvera
Roxana Silva

FOTOLITITO E IMPRESIÓN
P&P Producciones Gráficas. C.A.

PORTADA: ©UNICEF Venezuela/2017/Fernandez

ISBN- 978-980-6468-74-0

REDES SOCIALES: @UnicefVenezuela

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) no se hace responsable de la veracidad o exactitud de las informaciones vertidas en esta publicación por sus autores.

DISTRIBUCIÓN GRATUITA

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. Estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de la experiencia directa, por medio de un entrenamiento intencional, mediante el modelado o la imitación.

Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social.

Mantener una actitud positiva, realista y perseverante, comunicarse de una forma asertiva, construir caminos para un proyecto de vida, la búsqueda para el encuentro de cambios novedosos y elevar el crecimiento personal, serán

entre otras, algunas estrategias que lleven por el camino del éxito y alcanzar las metas deseadas, pensando que siempre habrá otra y nunca una final.

Este material ha sido diseñado con el propósito de ofrecer algunas herramientas de habilidades fundamentales para alcanzar y mantener un estilo de vida saludable por medio de la práctica de estrategias de comunicación asertivas, el aprendizaje acerca de un apropiado manejo de las emociones y el uso de conocimientos y habilidades apropiadas para la resolución de conflictos.

Todo ello, con el propósito de sensibilizar, informar, formar, educar, promover, y generar compromisos en las familias, cuidadores, maestros, niños, niñas, adolescentes y en la comunidad, en el uso de prácticas y actitudes dirigidas a la no violencia, a la paz, el respeto al Derecho al Buen Trato establecido en la Ley Orgánica de Protección del Niños, Niñas y Adolescentes (Art 32).



¡CREANDO ESPACIOS DE VIDA SALUDABLES!

Cuando hablamos de estilos de vida saludable estamos haciendo referencia a un conjunto de actitudes necesarias para un comportamiento adecuado y positivo que permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria. El desarrollo de estas habilidades permite que se den mejores relaciones consigo mismo, con otras personas y con el contexto.

El estilo de vida de cada persona está compuesto por nuestras reacciones habituales y por las pautas de conductas que hemos generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, el desarrollo de nuestras potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social.

Podemos decir, además, que las habilidades para la vida y los estilos de vida saludable nos permiten la promoción de la competencia psicossocial, entendida como la habilidad que poseemos para mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento positivo en la cultura y el medio ambiente.

El desarrollo y fortalecimiento de un conjunto de habilidades básicas para la promoción de la salud integral individual y colectiva, en especial, su mejoramiento permite evitar las formas de vinculación e interacción violenta y nos ayuda a la promoción y la puesta en práctica del Derecho al Buen Trato.



¡CONOCIENDO LAS HABILIDADES PARA LA VIDA!

Hemos mencionado que los estilos de vida saludable son todas aquellas habilidades y destrezas que nos permiten desarrollar hábitos positivos, adecuados y enfrentar las diversas situaciones que están dentro del ambiente en el cual nos desarrollamos, haciéndonos individuos resilientes. Ahora podemos identificar que las más importantes son:

•**Habilidades cognitivas:** Implica que podamos conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad y saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas.

•**Habilidades emocionales:** Ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas. Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión.

•**Habilidades sociales:** Son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizar relaciones estables y duraderas.

La adquisición de habilidades para la vida nos ayuda a recuperar el control sobre nuestro comportamiento y al mismo tiempo, tomar decisiones con conocimiento de causa para adquirir patrones de comportamientos y valores positivos.

La búsqueda de un estado de plenitud y de bienestar en la relación consigo mismo y con el mundo que nos rodea, es una motivación esencial del ser humano, de aquí la necesidad de que realicemos acciones dirigidas al crecimiento personal y la integración con el entorno, orientándonos hacia el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato.

La Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNNA) consagra en el artículo 32-A lo siguiente: "Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al buen trato. Este derecho comprende una crianza y educación no violenta, basada en el amor, el afecto, la comprensión mutua, el respeto recíproco y la solidaridad. El padre, la madre, representantes, responsables, tutores, tutoras, familiares, educadores y educadoras deberán emplear métodos no violentos en la crianza, formación, educación y corrección de los niños, niñas y adolescentes. En consecuencia, se prohíbe cualquier tipo de castigo físico o humillante".

Esto incluye que pongamos en práctica acciones y actitudes de no discriminación el trato amable en las relaciones personales, la capacidad de sentir comprensión y cercanía por los semejantes y la no imposición de las ideas propias a los demás.



¡EL ARTE DE EXPRESARSE Y COMUNICARSE ASERTIVAMENTE!

Las personas estamos constantemente comunicándonos, en cada momento estamos intercambiando ideas, sentimientos, actitudes, valores y creencias. Los seres humanos nos comunicamos más allá de la palabra, estamos intercambiando información por medio de gestos, tono de voz, la vista, y postura del cuerpo, entre otros.

La forma como manejamos la información da cuenta de nuestra capacidad para establecer límites o para alcanzar una mayor intimidad. El tiempo dedicado a la conversación, el lugar, la compañía, la presentación, la posición, si escuchamos o no con atención y otros muchos, dejan al descubierto aspectos relevantes de nuestra personalidad.

Ser asertivo en la comunicación implica que desarrollemos la capacidad de comunicar nuestros puntos de vista y necesidades emocionales a los demás de manera adecuada y efectiva. Así evitamos la manipulación y el sentimiento de frustración que surge cuando sentimos que no comunicamos lo que deseamos expresar. Cada vez que nos comunicamos asertivamente logramos expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

Cuando desarrollamos una comunicación asertiva estamos poniendo en práctica comportamientos que favorecen el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato y a la disminución de los escenarios violentos.

¡Desarrollando destrezas para establecer una comunicación asertiva!

Es recomendable que cuando inicies una conversación o desees comunicarte con las demás personas tomes en cuenta que debes:

• **Escuchar al otro:** Ser un buen comunicador incluye saber escuchar bien y ser un buen oyente incluye mantener una actitud abierta hacia el mensaje de la otra persona. Esto no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la otra persona dice, sino saber qué es lo que dice.

• **Idear acuerdos:** Es importante alcanzar un acuerdo con el otro, en el que ambos sean beneficiados, evitando las posturas extremas en las que solo gane o pierda alguien.

• **Aprender a decir no de forma correcta:** Si alguien te está insistiendo para que hagas algo que no deseas, puedes dar directamente un "no" sin sentirte culpable, dar excusas o explicaciones. Pero es importante usar siempre un tono y actitud respetuosa.

- **Hacer buen uso del lenguaje corporal:** Mantén contacto ocular (sin mirar fijamente), posición recta, usa las manos y habla con claridad.

- **Controlar tus emociones:** Es positivo expresar tus sentimientos de forma asertiva. Es conveniente que controles emociones como la ira. Si en alguna ocasión estas enfadado, retírate e intenta no involucrarte en discusiones.

- **Acepta las críticas:** Se basa en afrontar las críticas de forma constructiva. Lo puedes hacer pidiendo detalles sobre la crítica (cómo, qué, quién) e información. De esta forma, podrás conocer bien lo que quiere transmitir el interlocutor. Es conveniente que te muestres en parte de acuerdo con la crítica en caso de que sea verdadera o pueda serlo, respetar a la otra persona.

- **No seas reiterativo:** Cuando se está en una conversación procura no repetir lo que estás diciendo, esto puede hacer que la otra persona se sienta mal por mucho que lo que digas tenga sentido, pues le está transmitiendo a la otra persona de forma incorrecta que la misma no está entendiendo el mensaje.

- **Exprésate de forma asertiva:** Utiliza la primera persona, habla expresando cómo te sientes o piensas, no criticando a la otra persona. No des por sentado que el otro comprende lo que quieres comunicar, si no se es claro se pueden generar malos entendidos, por lo que se recomienda exponer tus ideas de forma clara y transparente.

- **Asegúrate que te comprendan:** Es importante asegurarse que el interlocutor comprenda. Comprueba que no ha entendido mal y que ha comprendido el propósito del mensaje.

Aprendiendo a escuchar y ser escuchados.

¡A todos nos gusta ser escuchados! Cada día debemos usar más en nuestro estilo de comunicación la escucha activa, esta se refiere a esa forma de comunicación donde el hablante se siente entendido y atendido por el oyente. Donde sus sentimientos, emociones, son aceptados sin ser juzgados, donde el oyente sin interrumpir, sino a su debido tiempo, emite su opinión, sin emitir juicios de valor y menos descalificar. Donde el lenguaje corporal o comunicación no verbal, del oyente activo, es receptiva, sin brazos cruzados y con adecuado contacto visual.

Cuando se escucha de manera activa el objetivo no es solucionar el problema al otro, lo que se desea es lograr que el hablante reconozca y entienda sus sentimientos para que encuentre por sí mismo una posible solución. Sólo si el oyente logra ponerse en el lugar del otro, puede orientar hacia una posible solución válida acorde con la realidad. (González Rosa. 2016).

Tips para poner en práctica una escucha activa:

- **Presta atención.** Concentra toda tu atención en el hablante. Esto no solo te permitirá recordar la conversación, sino que también ayudará a tu oyente a sentirse más cómodo brindándole información más personal. Es más probable que profundicemos en una conversación si creemos que la otra persona nos está escuchando.

- **Demuéstrale a la otra persona que estás listo para escuchar.** Mantén una postura física que te haga lucir abierto y dispuesto a escuchar lo que la otra persona tenga que decir. Para ayudarte a recordar cómo luce un lenguaje corporal abierto.

- **Haz contacto visual con el hablante.** El contacto visual es una manera sencilla de indicarle a la otra persona que le estás prestando atención. En ocasiones, el contacto visual se siente incómodo, esto se volverá más sencillo con la práctica.

- **Expresa tu atención mediante tu voz.** En ocasiones, las conversaciones importantes ocurren por teléfono o en el auto, o en otros lugares en los que quizás no puedas mostrar que estás atento a través de tu lenguaje corporal. En este caso, puedes expresar que estás escuchando si pronuncias elementos mínimos que incentiven a la otra persona.

- **Evita juzgar.** Es recomendable adoptar una actitud abierta sin juicio previo. Sin valorar lo que se está escuchando, aceptando lo que se escucha tal como viene.

- **Parafrasea.** Reformula lo que la otra persona dice con tus propias palabras. Esto te permite chequear si has entendido bien al otro.

Ejercicio: Recuerda una conversación que hayas tenido reciente y analiza qué has hecho para que tu escucha sea activa. ¿Realmente lograste comprender el mensaje que transmitía la otra persona?.

Que podamos sentir lo que le ocurre a otra persona significa que logremos comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más respetuosos en las interacciones sociales.

Ser empáticos está referido a nuestra habilidad de “ponernos en el zapato de la otra persona” para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

La empatía es una capacidad innata que tenemos las personas para tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona.

Los estudios han demostrado que la capacidad para la empatía se desarrollará más fácilmente en aquellas personas que han vivido en un ambiente en el que han sido aceptadas y comprendidas, han recibido consuelo cuando lloraban y tenían miedo, han visto como se vivía la preocupación por los demás. En definitiva, cuando las necesidades afectivas y emocionales han sido cubiertas desde los primeros años de vida.

Desarrollar nuestra empatía implica que realicemos un esfuerzo por comprender lo que pasa en la mente de las demás personas. Convertirnos en seres empáticos nos permite elaborar respuestas afectivas apropiadas ante la situación que está atravesando otra persona.

Utilizar esta herramienta nos ayuda en los procesos de comunicación y la resolución de problemas; es fundamental para el fortalecimiento de espacios no violentos, además de ser un pilar importante para que establezcamos relaciones interpersonales que ahonden en el buen trato.

¡Expresa tu capacidad empática!

Para poder expresarte de forma empática es importante que le prestes atención a tus propias reacciones emocionales. Al escuchar a otra persona, podrás empezar a sentir o intuir sus emociones. Quizás estés imitando las emociones de esta persona, o tal vez estés reaccionando a ellas. Sentir lo que la otra persona siente se conoce como empatía afectiva.

Recuerda ponerle atención al lenguaje corporal del hablante; esto te dará pistas sobre el significado, los sentimientos y el propósito relacionado con lo que el hablante está diciendo, lo que te ayudará a desarrollar empatía.

Intenta identificar el tono de la conversación, lo ideal es que uses tu empatía para reconocer el tipo de tono que debes emplear al comunicarte con el hablante. Si observas el lenguaje y escuchas con cuidado, podrás determinar si la conversación tiene un carácter más casual o serio.

No juzgues a la otra persona. Es importante que no juzgues cuando escuches de forma activa. Usa la empatía para entender lo que opina la otra persona y el motivo por el que haya tomado sus decisiones.



CONOCIENDO EL PODER DE LA TOMA DE DECISIONES.

Estamos constantemente en contacto con situaciones que nos proponen diversas alternativas y ante las cuales debemos realizar una elección, esta acción comprende llevar a cabo una toma de decisión lo cual corresponde a la selección de un curso de acciones entre alternativas.

Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad nos ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

La toma de decisiones implica entonces que conozcamos las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano. Esta habilidad requiere que asumamos ciertas conductas y prácticas que permitan obtener un resultado favorable, así debemos enfocarnos en los elementos relevantes y omitir aquellos que no lo son.

Debemos orientar nuestro pensamiento hacia la idea de que los problemas tienen solución, por lo que debemos asumir los mismos como un reto que requieren de tiempo y esfuerzo para su solución, evaluando siempre las implicaciones que pueden tener sus posibles resultados.

Cada vez que tomamos una decisión, la misma debe estar orientada hacia la no violencia, por ello tenemos que entender que ocurre a nuestro alrededor; estudiar las situaciones en las que estamos inmersos nos ayuda a que cada paso contribuya a garantizar el Derecho al Buen Trato.

¡Intentemos tomar la mejor decisión!

Es posible que desarrollemos estrategias y sigamos diversos pasos para alcanzar una adecuada toma de decisiones, con respecto a ello, sigamos el esquema para la resolución de problemas y la toma de decisiones:

• **Descubre el problema:** Si estudias y evalúas el problema seguro notarás que el mismo surge de la falta de algunas conductas que no estás llevando a cabo, este paso nos ayuda a identificar la importancia que tiene la definición del problema y definir el tiempo y esfuerzo que se requiere para lidiar con el mismo.

• **Define y plantea el problema:** Tómame el tiempo para definir en términos objetivos y solucionables los elementos asociados al problema; identifica qué es aquello que genera molestia, qué de la información contenida en el problema es relevante y establece metas de resolución realista.

• **Genera propuestas alternativas:** Implementa propuestas de calidad que generen alternativas de soluciones posibles.

• **Toma decisiones:** Evalúa las consecuencias positivas o negativas de cada alternativa, compara las posibles alternativas para la solución e inicia un plan de acción.

• **Lleva el plan a la práctica y comprueba sus resultados:** Orienta el plan en práctica, observa y evalúa cómo se están dando los resultados, es importante que tomes nota del esfuerzo.



MANTENGAMOS RELACIONES INTERPERSONALES ADECUADAS

Estamos en constante contacto con otras personas, a donde vamos nos encontramos con otras personas e iniciamos con ellos conversaciones, realizamos preguntas y buscamos establecer cierto vínculo con ellas.

Generalmente cuando realizamos estas acciones estamos dando respuesta a la necesidad de afecto que poseemos; los seres humanos tenemos la necesidad de estar en contacto con otros, desarrollar vínculos y sentirnos pertenecientes a un grupo.

Debemos procurar que las relaciones interpersonales que desarrollemos sean en el marco del buen trato, el respeto y la igualdad.

Cuando nos relacionamos con otras personas deberíamos orientarnos hacia el establecimiento y la conservación de relaciones interpersonales significativas; además deberíamos ser capaces de terminar con aquellas relaciones que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas).

Para poder desarrollar esta destreza debemos implementar dos elementos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos a diario en el trabajo, en la escuela, y otros espacios.

El mantenimiento de relaciones interpersonales sanas es una condición necesaria para que el individuo se integre, se identifique y se desarrolle socialmente. De esta manera se reducen el aislamiento y la soledad, situaciones que pueden ocasionar prácticas no saludables.

Desarrollando adecuadamente las relaciones interpersonales

Establecer relaciones interpersonales sanas y adecuadas puede ser una tarea fácil, recuerda:

- Ser genuino cuando inicies un contacto o relación con otra persona; debes comunicarte con respeto y sinceridad.

- Acepta a los demás tal y como son. No intentes cambiarlos, en todo caso si debes cambiar algo intenta hacerlo en ti, al modificar tus actitudes los otros pueden verse motivados a transformar sus prácticas.

- Muestra en todo momento respeto, puedes tener opiniones distintas a las de otras personas, pero siempre muestra respeto, una adecuada comunicación y acepta las diferencias.

- Si se presenta un conflicto o inconveniente en la relación, no te centres en los elementos personales de la otra persona, observa el conflicto y los elementos que llevaron a la presencia de tal situación, buscando las posibles soluciones.

APRENDIENDO A MANEJAR LAS EMOCIONES

Muchas veces podemos cambiar nuestra forma de actuar debido al tipo de emoción que estamos experimentando ya que las emociones son una reacción personal que tenemos frente a lo que vivimos, así los seres humanos estamos rodeados de emociones y sensaciones. Dichas reacciones se manifiestan aumentando o disminuyendo la atención hacia algo o alguien, cambiando la postura, las expresiones faciales y el tono de voz.

En nuestro cuerpo las emociones se expresan por medio de reacciones distintas, podemos experimentar incluso malestar físico cuando estamos ante emociones intensas.

Hay varios tipos de emociones que, seguramente, vamos experimentando cada día. Algunas nos resultarán placenteras, como cuando sentimos amor, satisfacción o felicidad. Al sentir dichas emociones solemos ver el mundo con mejores ojos, nos parece que las cosas pueden ir mejor y que podemos lograr más con nuestro esfuerzo. Algunos ejemplos de emociones positivas son: amor, alegría, satisfacción o felicidad.

Sin embargo, también tenemos otras emociones que provocan malestar y nos hacen ver la realidad que vivimos como algo desagradable y difícil de sobrellevar.

Dichas emociones absorben gran cantidad de nuestros recursos y si dejamos que se mantengan en el tiempo pueden desviar la atención de lo que realmente queremos y de lo que nos beneficia haciéndonos actuar como si todo nos fuese adverso y pasando por alto aspectos positivos de los que podemos nutrirnos. Algunos ejemplos de emociones negativas son: ira, tristeza, miedo y apatía.

Aunque estas cumplen una función en la adaptación, al dejar que se desvíen y se salgan de nuestro control estamos entrando en una espiral donde difícilmente vamos a ganar.

A veces de una pequeña molestia pasajera podríamos desencadenar una serie de situaciones que nos afectarán negativamente por no haber controlado las emociones negativas en el momento oportuno ¿Cuántas veces nos ha pasado que de una pequeña decepción terminamos tristes o molestos todo el día?. Las emociones negativas tienden a replicarse como virus dentro y fuera de nosotros si las dejamos crecer libremente.

Y entonces qué hago con las emociones negativas. Lo primero es cuestionar que tan realista es la primera impresión de lo que nos está ocurriendo.

APRENDAMOS A MANEJAR LAS TENSIONES Y EL ESTRÉS

Es importante preguntarse a uno mismo si la situación es realmente tan amenazante como parece, si en verdad estoy tomando en cuenta todas las posibilidades o si por el contrario hay aspectos que no he tomado en cuenta y que puedo usar a mi favor.

También podemos evaluar nuestras fortalezas y aspectos mejorables con el fin de ayudarnos a comprender como salir airosos o al menos de la mejor manera posible de la situación que estamos viviendo.

Luego, podemos evaluar si nuestra respuesta emocional está siendo acorde a la situación. A veces es necesario marcar nuestros límites, pero siempre de una manera sana y sin herir a los demás.

¡Tú puedes evitar las emociones negativas!

- Al despertar ¡Levántate con entusiasmo y esperando lo mejor! Si aún no sabemos cómo va a ser el futuro no tiene sentido enfrascarnos en lo negativo antes que se presente.

- ¡Sonríe más! Aunque a veces cueste un poco, sonreír nos puede ayudar a mantenernos con una actitud alegre y afrontar mejor el día a día.

- ¡Cuidémonos! Mantener nuestro entorno y a nosotros mismos con limpieza y orden nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos ya que es una manera de demostrar afecto y consideración hacia otros y para con nosotros mismos.

- Ejercicio: Piensa en cosas que te agraden y te relajen, a partir de ahí idea un plan de acción que te ayude a sobrellevar las emociones negativas.

No estamos exentos de las tensiones, de los diversos problemas que trae consigo el día a día, nuestro reto es enfrentarlos y no evadirlos. Debemos aprender a identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Algunos tips que sugerimos para reducir el estrés.

- **Dedicar tiempo a uno mismo:** Dedicarlos a nosotros, a leer, a mirar una película que nos gusta, a escuchar música o a caminar.

- **Aprender a decir que “no”:** Debemos aprender a decir: “no puedo”, “no quiero”, “no debo”, sin culpa ni remordimientos.

- **Establecer prioridades:** Ocuparnos y preocuparnos por aquello que amerite nuestra atención, lo que no podamos resolver lo colocamos en la papelera de reciclaje, el tiempo lo resolverá.

- **Compartir los sentimientos:** Hablar acerca de nuestras emociones es sano; sobre lo que sentimos a nivel emocional, pues esto ayuda a descargar parte de las tensiones que las emociones negativas generan.

- **Realizar ejercicios de relajación:** Respirar es vida, estirarse, practicar yoga, meditación, contribuye a desestresarse.

- **Vida saludable y activa:** La dieta, el sueño, el compartir con amigos y familias, y el ejercicio son aspectos fundamentales a tener en cuenta para enfrentar con éxito el estrés.

- **La espiritualidad:** La conexión con la espiritualidad, te ayuda a buscar sentido a la vida, a mejorar tus relaciones, y aumenta tus habilidades de control del estrés.

APROVECHEMOS NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Sabemos que las emociones las experimentamos continuamente y podemos observar como a veces estas nos llevan a manifestar reacciones no apropiadas, sin embargo, cuando estamos atentos ante lo que nos ocurre y logramos mantener un manejo emocional apropiado estamos haciendo uso de nuestra inteligencia emocional.

La inteligencia emocional la podemos definir como un conjunto específico de aptitudes que se hallan implícitas dentro de las capacidades abarcadas por la inteligencia social. Poner en práctica la inteligencia emocional nos permite mirar positivamente hacia el futuro y reparar los sentimientos negativos antes de que nos hagan caer en la ansiedad y la depresión.

La inteligencia emocional es, por tanto, un conjunto de talentos o capacidades organizadas en cuatro dominios:

- Capacidad para percibir las emociones de forma precisa (es decir, capacidad de percepción).

- Capacidad de aplicar las emociones para facilitar el pensamiento y el razonamiento.

- Capacidad para comprender las propias emociones y las de los demás (empatía).

- Capacidad para controlar las propias emociones.

Esta habilidad, como todas, puede ser aprendida con el tiempo y la práctica. Cada vez que reforzamos nuestra inteligencia emocional logramos mantener una interacción adecuada entre la emoción y el pensamiento, lo que nos permite tener un funcionamiento adaptado al medio. Que tengamos un funcionamiento adaptado significa que desarrollemos la capacidad de poder identificar las emociones de forma clara, comprender los significados emocionales que están a nuestro alrededor; esta práctica favorece la solución de problemas de forma adecuada, ya que mejora nuestra inteligencia emocional, lo que su a vez ayuda al crecimiento intelectual y emocional, y hacer uso correcto de la empatía, la asertividad y el control de los impulsos.

Convirtiéndonos en personas emocionalmente inteligentes.

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional es importante que:

- Desarrollemos nuestro autoconocimiento: debemos saber reconocer nuestras emociones y sentimientos y aprender a percibir como los mismos pueden afectar nuestro estado de ánimo. Cuando logramos comprender y controlar nuestras emociones estamos mostrando confianza en nosotros mismos, haciendo una autoevaluación realista y teniendo sentido del humor autocrítico.

- Mantengamos un adecuado nivel de automotivación: debemos aprender a dirigir las emociones hacia las metas en lugar de direccionarlas hacia los problemas; debemos mantenernos motivados en la consecución de los objetivos. Desarrollemos nuestra capacidad de emprendimiento y el pensamiento positivo ante las adversidades.

¿QUÉ PASA CON EL CONFLICTO?

Las interacciones sociales que mantenemos con las personas, comunidades e instituciones que nos rodean deberían darse de manera armoniosa; no obstante, debemos reconocer que existen momentos en los que durante nuestras comunicaciones y conversaciones se presenten desavenencias y desacuerdos, esto conlleva a que expresemos prácticas y actitudes que provoquen malestar y roces entre diversas personas desencadenándose así conflictos, o incluso a algunas situaciones de violencia.

Cuando estamos ante un conflicto podemos notar como este se caracteriza por la presencia de una discrepancia, o por la coexistencia de tendencias discordantes entre dos o más elementos, por eso es necesario que los mismos sean afrontados a través de una mediación y/o resolución que mejore la comunicación e interacción entre las partes involucradas.

En ocasiones vemos como un conflicto puede provocar que mejoremos nuestro desempeño, nuestra integridad e incluso la armonía; esto ocurre cuando podemos generar herramientas para la búsqueda de su resolución. Así podemos producir nuevas ideas y estrategias para mejorar, entre otros aspectos, la comunicación. A este tipo de conflicto se le conoce como conflictos funcionales.

Sabemos que no todos los conflictos producen este tipo de comportamiento; en muchas ocasiones los conflictos socaban la comunicación, lo que puede perjudicarnos y nos hace perder la organización y el alcance de objetivos, esto debido a que el mismo lo hemos percibido como destructivo, hecho que genera mayor tensión en torno a la situación. A este tipo de conflicto se le conoce como conflicto disfuncional.

Ejercicio: Identifique alguna situación en que la que se haya presentado un conflicto, describe si el mismo fue funcional o disfuncional. Observe el rol que asumió cada actor y tome consciencia de cómo se alcanzó la resolución del mismo.

¿CÓMO REACCIONAMOS ANTE UN CONFLICTO?

Cada uno de nosotros posee la capacidad de sentir diversas emociones, las cuales en muchas ocasiones orientan nuestra conducta; ante las diversas situaciones solemos manifestar diferentes actitudes y comportamientos como respuestas ante las sensaciones y emociones que estamos percibiendo.

Muchas veces cuando estamos en una situación de conflicto nuestra primera reacción es mostrar malestar y descontento en torno a la situación. Estas prácticas y actitudes comprenden variables emocionales y comportamentales que describen la forma en que usualmente manejamos los sentimientos y pensamientos que nos provoca el conflicto.

Es común observar que en las personas aparezcan expresiones manifiestas tales como: aumento de tensión en el medio, la presencia de desacuerdos, el surgimiento de rivalidades, las manifestaciones de abusos, la sensación de frustración, el sentimiento de incompatibilidad, las expresiones de enfado, la disminución de la moral y la aparición de un lenguaje corporal distante y/u hostil.

Cada una de estas prácticas puede hacer que nos involucremos en acciones de contenido violento, por lo que podemos llegar a ejercer violencia emocional o incluso violencia física.

Cuando empleamos estas prácticas debemos notar que las mismas tienden a no producir resultados positivos, es por ello importante que realicemos un esfuerzo por controlar la aparición de estas actitudes a fin de alcanzar una adecuada resolución de conflictos y garantizar que se mantenga el buen trato entre las partes.

¡El Conflicto nos provoca rabia!

Una de las reacciones que podemos experimentar durante el conflicto es la rabia; esta es el sentimiento que protege la identidad y la dignidad de una persona, puesto que aparece como un sentimiento natural y básico que se experimenta cuando alguien nos trata de una manera injusta.

Cuando sentimos rabia la expresamos a través del enfado, la agresión, el enojo, la ira, la frustración; al igual que otras emociones viene acompañada de cambios fisiológicos y biológicos, tales como el aumento del ritmo cardíaco y la presión arterial. Estas reacciones pueden propiciar incluso climas de violencia.

Podemos sentir rabia cuando nos es imposible expresar nuestra visión y hacer que la misma posea para otros el mismo grado de interés que tiene para nosotros. En este tipo de situaciones aparece la rabia como forma de expresión emocional ante la incapacidad de ver que nuestro punto de vista posee la relevancia necesaria en la situación conflictiva. En muchas personas la rabia puede presentarse de forma enmascarada, aunque la misma es una emoción básica y genuina, el organismo emplea distintos mecanismos para la expresión de rabia; estos mecanismos en muchas ocasiones intentan mitigarla, evitarla o reprimirla.

Comúnmente cuando sentimos rabia activamos los siguientes mecanismos para expresarla:

•**Anulación de la sensación:** Es la respuesta en la que buscamos interrumpir y prohibir cualquier manifestación asociada a sensaciones de rabia.

•**Depósito en otros:** Ocurre cuando intentamos evadir la sensación de rabia de manera explícita, por lo que tendemos a expresarla por mensajes inapropiados, depositando el sentimiento de rabia en el otro. Este comportamiento nos permite eludir responsabilidad sobre lo que se siente.

•**Negación:** En ocasiones las expresiones de rabia poseen un significado socialmente catalogado como negativo, así en lugar de expresarla sustituimos la rabia por la manifestación de otras emociones socialmente aceptadas.

•**Tragar el sentimiento:** En lugar de sacar hacia fuera la energía asociada a la rabia, la misma la depositamos en nosotros mismos, esto puede ocasionar malestares tales como dolores de cabeza, garganta, estómago, entre otros.

Cada una de estas manifestaciones pueden formar parte de las conductas que reflejamos cuando estamos en situaciones de conflicto y su presencia puede entorpecer la búsqueda de la resolución asertiva del conflicto.

Es importante que hagamos un esfuerzo por identificar cuando estamos sintiendo rabia; lo ideal es reconocerla para intentar controlarla ya que su expresión puede ocasionar que actuemos de forma impulsiva, sin considerar las necesidades y opiniones de otros y muy especialmente debemos estar atentos, ya que la rabia puede producir situaciones de violencia.

Debemos recordar las tácticas para el control de las emociones, hacer uso de la empatía y de las estrategias para establecer una comunicación asertiva y no dejarnos llevar por la rabia.

UTILICEMOS UN BUEN MANEJO DEL CONFLICTO

Es recomendable que reconozcamos nuestras emociones y la forma en que influyen en nuestro comportamiento, lo ideal es mantener un manejo comportamental y emocional asertivo, por lo que es necesario aprender a separar las emociones irracionales y visiones prejuiciosas que pudieran estar elaborándose en nuestra mente para no entorpecer la evaluación justa de la situación de la otra persona; es preciso que detectemos las necesidades de los demás, debemos aprender a tolerar las diferencias con respeto y a saber escuchar para poder reaccionar con creatividad e imaginación constructiva.

Querer manejar adecuadamente el conflicto requiere del deseo de encontrar una mejor reestructuración para el futuro de la relación, no solo para su solución inmediata o a corto plazo. Es muy importante que rompamos con la tendencia a reaccionar de forma inmediata por ejercer el dominio y empecemos a sustituir esta acción por la profundización del entendimiento, comprendiendo los seres humanos que somos.

Cada uno de nosotros debe contribuir a la promoción del Derecho al Buen Trato, por ello debemos responder ante un conflicto en función de los principios y valores que ayuden a garantizar un estado de paz, armonía y no violencia; así la respuesta que se otorgue durante un conflicto debe buscar ganancias para las partes involucradas para así dar paso a la apertura, la confianza y el diálogo.

Para establecer un manejo de conflictos efectivo debemos hacer uso de diversas herramientas que permitan mitigar las controversias asociadas al conflicto. Entre las estrategias que podemos emplear y cuyo uso permite establecer beneficios para todas las partes involucradas se encuentra la mediación.

APROVECHEMOS LA MEDIACIÓN COMO ESTRATEGIA ASERTIVA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Una de las mejores estrategias que podemos emplear frente a un conflicto es la mediación, ésta es una práctica que busca producir soluciones a los problemas de forma asertiva ya que se enfoca en que cada una de las partes involucradas en el conflicto obtenga un resultado beneficioso.

Este proceso de manejo de conflictos requiere del reconocimiento de la figura y el rol de un tercero imparcial, llamado mediador, dentro de una negociación asistida. En esta deben existir acuerdos entre las partes para asistir a la mediación; además debe contar con que cada una de las partes posea la capacidad de admitir o aceptar la opinión o las ideas del otro en contra de las propias, a fin de llegar a un acuerdo.

¡Establezcamos una adecuada mediación!

La mediación debe inspirarnos confianza a fin de que nos sintamos cómodos hablando sin que nos sintamos juzgados y que sepamos que se puede mantener la confidencialidad del proceso.

Cuando llevemos a cabo un proceso de mediación es importante que tomemos en cuenta que la misma debe desarrollarse bajo el cumplimiento de algunos principios esenciales que fomenten la asertividad y el buen trato, por ende para alcanzar una buena mediación debería cumplirse con:

•**El principio de la neutralidad e imparcialidad del mediador:** El mediador no puede colocarse del lado de ninguna de las partes del conflicto y deberá comprender las necesidades, los sentimientos y las posiciones de ambas personas.

•**La confidencialidad:** El mediador no podrá declarar a nadie lo que en la sesión se registre, excepto bajo el consentimiento de los afectados.

•**Respeto mutuo:** Ni las partes ni el mediador pueden utilizar términos que resulten agresivos u ofensivos.

•**Escucha:** La base de la mediación es la escucha del otro. Muchas veces los conflictos se dan por falta de comunicación.

•**Buena voluntad:** Para iniciar una buena mediación debe existir una buena voluntad de las partes para resolver el conflicto, para llegar a acuerdos.

RECONOCIENDO LOS FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

Siempre que estamos en contacto con diversos estímulos estamos expuestos a circunstancias y elementos que despiertan nuestra curiosidad y en algunos casos incluso podemos vernos atraídos hacia eventos que nos colocan en riesgo. Es importante que sepamos identificar los factores de riesgo que se hayan en nuestro entorno, estos los podemos definir como aquellas circunstancias, condiciones, elementos y características presentes en el individuo y/o su entorno, que incrementan la probabilidad que un hecho o situación dañina, no deseada se presente.

Los factores de riesgo son múltiples por lo que nuestra principal tarea es identificarlos, debemos orientarnos hacia el conocimiento de los factores de riesgo con el propósito de establecer un plan de acción que nos aleje del mismo, así como de las prácticas de violencia.

Para garantizar nuestra prevención y protección ante situaciones que puedan perjudicarnos, debemos aprender a reconocer cuales son los factores de protección; es decir, aprender a identificarlos y orientar nuestra conducta hacia aquellas circunstancias y características presentes en el individuo y/o su entorno, que reducen las probabilidades que un problema o situación no deseada ocurra; y favorecen la consolidación de estilos de vida más saludable.

Los factores de riesgo y protección se presentan a continuación:

FACTORES DE RIESGO	FACTORES DE PROTECCIÓN
INDIVIDUALES <ul style="list-style-type: none"> •Falta de visión y misión de vida. •Poca autoestima y poca confianza en sí mismo. •Necesidad de evadir la realidad. •Falta de asertividad. •Inmediatismo. •Baja tolerancia a las frustraciones. •Incapacidad para hacer frente a la presión de grupo negativa. •Conflictos interpersonales. 	INDIVIDUALES <ul style="list-style-type: none"> •Proyecto de vida. •Autoconcepto sano . •Conocimientos sobre el derecho al Buen Trato •Capacidad para comunicarse asertivamente. •Colaboración y no competencia. •Confianza en si mismo •Adecuado manejo de conflictos.
FAMILIARES <ul style="list-style-type: none"> •Falta de confianza entre los miembros de la familia. •Desintegración familiar. •Presencia de patrones familiares de violencia en el hogar. •Conflictos interpersonales. •Problemas de comunicación. Mitos y falsas creencias sobre la violencia. •Inconsistencia en la expresión de sentimientos de amor, respeto, libertad, autoridad. •Ausencia de límites o ambigüedades. 	FAMILIARES <ul style="list-style-type: none"> •Confianza y comunicación abierta. •Familia integrada con sentimiento de pertenencia. •Presencia de valores de amor, respeto, justicia, solidaridad, tolerancia. •Aceptación familiar de los problemas internos y búsqueda de soluciones. •Información clara y precisa con relación a la problemática de la violencia. •Promoción de la colaboración y la no competencia. •Establecimiento de límites claros y explícitos.
ESCOLARES <ul style="list-style-type: none"> •Baja calidad en la educación. •Docentes que ejercen violencia psicológica e incluso física. •Falta de mecanismo para atender adecuadamente los casos de violencia hacia los niños, niñas y adolescentes. •Modelo disciplinario autoritario. 	ESCOLARES <ul style="list-style-type: none"> •Elevada calidad en la educación. •Incentivo al crecimiento individual y grupal. •Fomento de la participación •Conocimientos del sistema de protección de los niños, niñas y adolescentes. •Promoción de la cooperación, la solidaridad, en lugar del individualismo y la competencia.
COMUNITARIOS <ul style="list-style-type: none"> •Escasa organización y participación comunitaria. •Presión de grupo de pares negativa. •Falta de organización y participación comunitaria. •Ausencia de solidaridad y mecanismos de ayuda y protección. •Desarraigo cultural. 	COMUNITARIOS <ul style="list-style-type: none"> •Promoción de las formas de participación comunitarias. •Fomento de la presencia de grupos de pares con interacciones positivas. •Organización de la búsqueda de soluciones a problemas y una mejor calidad de vida. •Promoción de la solidaridad y la ayuda. •Formación permanente. Informar de forma clara y actualizada sobre la problemática de la violencia.

Cuando finalizamos una mediación debemos establecer los acuerdos, los mismos representan un conjunto de condiciones y disposiciones que se alcanzan luego de un proceso de negociación. Se reconoce que la principal característica de estos es que deben satisfacer por igual a las partes en conflicto, por ende, debe reunirse cierto equilibrio, lo que indica no favorecer más a una u otra de las partes en conflicto. Ambas deben resultar en igualdad de condiciones satisfechas.

Es importante que el acuerdo que alcancemos tenga bases en la realidad, es decir, el mismo deba recoger aquello que pueda cumplirse, evitando a toda costa incluir elementos que no pueden ser cumplidos por las partes involucradas. Se debe detallar y concretar cada uno de los acuerdos a los que se ha llegado con el fin de que podamos evitar confusiones en el futuro, de ahí que sea aconsejable un lenguaje sencillo, sin incluir tecnicismos.

Cuando ocurran situaciones de violencia o presuntos hechos punibles se debe acudir ante las instancias del sistema penal, de responsabilidad de Adolescentes.



©UNICEF Venezuela/2012

De nada sirve negociar con alguien que no quiere hacerlo; por esto en la gran mayoría de los programas, la mediación es voluntaria.

Debemos saber que un buen mediador debe contar con inteligencia emocional. La cualidad más importante del mediador es su capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en los demás, siendo hábil para manejarlos al trabajar con los otros.

Logremos una adecuada mediación.

El propósito de que usemos la mediación es emplear estrategias que promuevan la sana convivencia y formulen soluciones que fomenten la no violencia y promuevan el Derecho al Buen Trato. Como todo proceso para asegurar su adecuado desarrollo debemos seguir una serie de pasos, estos son:

1. **Premediación:** Debemos realizar una reunión por separado con cada persona involucrada en el conflicto, en busca de una descarga emocional previa a la mediación conjunta. Se trata de la primera toma de contacto y conocimiento del mediador con cada una de las partes. Debemos explicar el mecanismo de la mediación y hacer un relato del conflicto y sus consecuencias.

2. **Presentación:** Al iniciar el proceso de mediación las personas involucradas deben presentarse y se les debe explicar las normas y condiciones para que se pueda realizar la mediación.

3. **Exposición:** En este paso ofrecemos a cada una de las partes en conflicto un espacio para relatar lo que ha sucedido.

4. **Identificación del conflicto:** Se realiza un análisis del conflicto a fin de identificar cuáles son las causas y los motivos del mismo. Es importante que resaltemos los aspectos en común que han expuesto las partes; se les puede pedir aclaraciones.

5. **Buscar soluciones:** Intentemos establecer un nuevo enfoque para avanzar hacia la solución. Se pide a las personas en conflicto, por parte del mediador, que realicen una "lluvia de ideas" sobre posibles soluciones al conflicto.

6. **Idear acuerdos:** Se elige una solución, se analiza, y se redacta un acuerdo para su firma.

ESTIMULEMOS NUESTRA CAPACIDAD DE RESILIENCIA

En la vida pueden existir diversas situaciones y elementos que interpongan obstáculos para alcanzar metas, lograr objetivos o desempeñarnos adecuadamente, no obstante podemos desarrollar la capacidad para superar positivamente las adversidades y cualquier conjunto de dificultades que se interponen a la hora de alcanzar un objetivo.

A esta habilidad que poseemos los seres humanos se le conoce como resiliencia, esta ha sido definida por Grotberg en 1995 como “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformadas por ellas”.

De este modo, la resiliencia se relaciona con nuestra capacidad para protegernos de situaciones de riesgo y afrontar los problemas como una oportunidad de superación. Las personas resilientes, cuando se hallan en una situación problemática o de riesgo, tienen la habilidad de utilizar factores protectores para sobreponerse a la adversidad, crecer y desarrollarse adecuadamente, llegando a madurar como seres adultos competentes, a pesar de los pronósticos desfavorables.

Estimular nuestra capacidad de resiliencia requiere que nos demos la oportunidad de transformar en sentido positivo los eventos desfavorables, logremos ejercer control de nuestras emociones e impulsos, mantengamos nuestra autonomía, sentido del humor, una concepción positiva sobre nosotros mismos, desarrollemos nuestra empatía y una mayor comprensión y análisis de las situaciones.

La resiliencia es la capacidad para proyectarnos hacia el futuro, para alcanzar resultados positivos a pesar de las adversidades, para lograr estos debes incluir en tu rutina:

- Hablar sobre las cosas que te asustan o te inquietan, así lograrás verlas de forma más objetivas y con menos temor.
- Buscar la manera de resolver los problemas, emplea tu creatividad y visualiza diversos escenarios para la resolución de los mismos.
- Controlarte cada vez que sientas que tus acciones pueden terminar atrayendo peligro, piensa de forma metódica y planifica las acciones que puedes tomar.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien y actuar. Busca apoyo, de seguro encontrarás personas dispuestas a ayudar y colaborar para solventar las dificultades.

- Desarrollar tus competencias sociales, fomenta las relaciones interpersonales positivas, disfruta del sentido del humor y haz el esfuerzo, levanta tu ánimo.
- Actuar con independencia y autonomía. Comportarte de manera independiente te ayudará a mantener un buen control de las situaciones; logra identificar los factores de riesgo, aprende a separarte de los elementos y personas tóxicas que puedan contaminar tu entorno.
- Expresar tus afectos. No te inhiabas en decir lo que sientes, reconoce sus emociones para así poder idear estrategias para el control asertivo de las mismas.
- Tener presente tus metas y objetivos, enfócate en tu futuro, y busca realizar prácticas que te permitan alcanzar tus metas.



CONSTRUYENDO VALORES

Cada vez que nos encontramos en algún ambiente social, lo ideal es que en el mismo reine la paz y se mantenga el buen trato entre las personas. Establecer una sana convivencia implica poner en práctica los estilos de vida saludable, apuntando siempre hacia la asertividad.

Debemos tener en cuenta que, para alcanzar una adecuada convivencia, es preciso que recordemos que los vínculos deben estar rodeados de valores positivos. Al referirnos a los valores estamos hablando de los principios que fundamentan la conciencia y la conducta humana; como aquellos elementos que comprenden los criterios que cada persona mantiene para orientar y decidir su comportamiento ante sí misma y en sus relaciones con las demás personas.

Tomando en cuenta la importancia de los valores, debemos considerar que para encaminarnos hacia una sana convivencia tenemos que cumplir con los principios que garanticen el buen trato y el respeto a la integridad de cada persona. Es imprescindible que para lograr la convivencia nos esforcemos en:

•**El Respeto:** Es el valor que permite que las personas puedan reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del otro. Es la aceptación de la multiplicidad de opinión, social, religiosa, étnica, cultural, es saber escuchar y aceptar aunque no compartamos, la manera de pensar del otro, así como respetar las diversas formas de entender y de ubicarse en la vida siempre y cuando no atente contra los derechos fundamentales de ninguna persona o grupo social.

•**La Responsabilidad:** Se conoce como la capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer las consecuencias de un hecho que realizó con libertad.

•**La Paz:** Es considerada como la situación social donde se mantienen buenas relaciones entre comunidades de individuos.

La importancia que tiene para cada uno de nosotros el desarrollo apropiado de las habilidades para la vida es que nos ayuda a garantizar que establezcamos vínculos y relaciones interpersonales alejadas de las prácticas violentas. Estas nos proporcionan herramientas para crear espacios de paz donde prevalezca el buen trato, derecho que debe ser resguardado por cada uno de nosotros, para garantizar que en nuestro ambiente se desarrollen las mejores prácticas, actitudes y se refuercen los conocimientos que impulsen la no violencia.

ENCAMINÁNDONOS HACIA LA SANA CONVIVENCIA

Los seres humanos somos seres sociales, gregarios, necesitamos de la convivencia con nuestros pares; tenemos la necesidad y la capacidad de desarrollar vínculos con diversas personas, familiares y otros individuos, creamos relaciones con otros y les otorgamos a las mismas diferentes niveles de importancia de acuerdo al grado de afinidad, respeto y cariño que sentimos.

Un ser humano no puede ser tal, si no cuenta con otros seres humanos a su alrededor que convivan con él y le enseñen o transmitan todos los valores, reglas y conocimientos típicos de la era que le toca vivir.

Nuestra capacidad para la convivencia está asociada a la habilidad de relacionarnos con nuestros semejantes, aprendiendo de ellos y transmitiendo a generaciones futuras todo el acervo cultural, las creaciones e invenciones, los procesos históricos, la ciencia, entre otros.

Cuando convivimos en la sociedad aprendemos reglas y valores típicos de nuestra época que nos permitirán relacionarnos mejor con otros seres humanos.

Cuando estamos en contacto con otra persona debemos estar preparados a ceder espacios y aprender a estar con otro, ese constante vínculo puede hacer que nos sintamos en ocasiones abrumados ante tanta cercanía y por ello es necesario establecer las reglas de convivencia. Es fundamental que las personas tengan sus límites y derechos, además de ello deben cumplir con sus obligaciones, sin lo cual se generaría un perjuicio tanto propio como para otros miembros de la convivencia, dando lugar al malestar y a un mal clima.

Requerimos de normas dentro de la convivencia.

Podría pensarse que un buen clima puede hacer innecesarias las reglas y la disciplina, pero sería no caer en la cuenta de que esas reglas de actuación son los puntos de apoyo que hacen posible ese buen clima. En efecto, el respeto a las personas y a las propiedades, la ayuda desinteresada de las personas, el orden y las buenas maneras exigen que todos los que conviven acepten unas normas básicas de convivencia y se esfuercen día a día por vivirlas. El buen clima no se improvisa, es cuestión de coherencia, de tiempo y de constancia.

Son imprescindibles, por tanto, unas normas que sirvan de punto de referencia y ayuden a lograr un ambiente sereno de trabajo, orden y colaboración; un marco generalmente aceptado, que precisa los límites, que la libertad de los demás impone a la propia libertad. Para que esas normas sean eficaces, es necesario:

- Que sean pocas y coherentes.

- Que estén formuladas y justificadas con claridad y sencillez.
- Que sean conocidas y aceptadas por todos: padres, madres, cuidadores, docentes y estudiantes.
- Que se exija su cumplimiento.

Sin embargo, las normas, por sí mismas, no son suficientes. No se logra la disciplina mediante una aplicación rigurosa de las sanciones establecidas. La normativa de la convivencia no puede ser para mantener artificialmente un ambiente de orden aparente.

La convivencia armónica y solidaria entre todos, es la consecuencia de un proceso de formación personal que lleva a descubrir la necesidad y el valor de esas normas elementales de convivencia; que ayuda a hacerlas propias y a aplicarlas a cada circunstancia, con naturalidad y sin especial esfuerzo, porque se han traducido en hábitos de autodominio que se manifiestan en todos los ambientes donde se desarrolla la vida personal.

Aprendiendo a Convivir

En primer lugar, la convivencia se aprende. Es un duro, prolongado e interminable aprendizaje en la vida de todo sujeto, pues:

- Sólo se aprende a partir de la experiencia.

- Sólo se aprende si se convierte en una necesidad.
- Sólo se aprende si se logran cambios duraderos en la conducta.

Por otra parte, la convivencia enseña. De ella se aprenden contenidos actitudinales, disposiciones frente a la vida y al mundo que posibilitan el aprendizaje de otros contenidos conceptuales y procedimentales. Para aprender a convivir deben cumplirse determinadas procesos:

- Interactuar intercambiando buenas acciones con los otros.
- Interrelacionarse estableciendo vínculos que implican reciprocidad.
- Dialogar y fundamentalmente escuchar.
- Comprometerse a asumir responsablemente las acciones.
- Compartir propuestas.
- Discutir intercambiando ideas y opiniones.
- Disentir, aceptar las diversidades de opiniones.
- Dirigirse hacia los otros con respeto.

¿QUÉ HACER EN CASO DE VIOLENCIA?

Si conoces o eres víctima de una situación de violencia ¡ROMPE EL SILENCIO! Y denuncia. Actualmente, las leyes venezolanas garantizan y defienden los derechos de los niños, niñas y adolescentes y trabajan en función de la protección de los mismos.

¡No permitas que se propague y se perpetúe la violencia! Con tan solo relatar el evento de violencia que has presenciado puedes ayudar a romper paradigmas y evitar daños en la integridad de las personas.

¡La denuncia no perjudica, Protege! Puedes acudir a diversos órganos públicos a realizar la denuncia, ellos están capacitados para atender a la víctima, garantizar su protección y hacer cumplir la ley al agresor. Puedes acudir en el municipio a:

- Consejo Municipal de Derechos de Niños, Niñas y Adolescentes.
- Consejo de Protección de Niños, Niñas y Adolescentes.
- Defensoría de Niños, Niñas y Adolescentes.

Bibliografía

González, H. Rosa V. (2016). *¿Castigo o no castigo? Qué hacer. Papel de trabajo.*

Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (2015, 8 de junio). Gaceta Oficial de la República, N° 6.185.

• *Ley sobre Procedimientos Especiales en materia de Protección Familiar de Niños, Niñas y Adolescentes (2010, 9 de diciembre). Gaceta Oficial de la República, N° 39570.*

Sánchez Ana / Quintana Millinyecnt. *Balance de vida y trabajo en la prevención integral social. FUNDAINIL*

Sánchez Ana / Quintana Millinyecnt. *Emociones positivas y negativas. FUNDAINIL*

Sánchez Ana / Tolosa Carlos.(2013). *Prevención Integral Una Opción de Cambio Desde un Enfoque Integral Prevención. FUNDAINIL*

Sánchez Ana / Lobelía Millán/ Iraisdis Peña/ Eusebis Gomez.(2001). *Diseñemos y desarrollemos la prevención integral en materia de drogas. FUNDAINIL*

Sánchez Ana / Yessika Materano.(2011). *Respuestas saludables para la prevención integral. FUNDAINIL*

UNICEF. *Mediación como herramienta de resolución de conflictos en el sistema educativo dominicano. República Dominicana. 2016*

UNICEF (1989) *Convención Sobre los Derechos del Niño. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/spanish/7.-Convencionsobrelosderechos.pdf>*



**“Muchas personas que
conviven con la violencia
casi a diario la asumen
como consustancial
a la condición humana,
pero no es así.
Es posible prevenirla, así
como reorientar
por completo las culturas
en las que impera”.**

NELSON MANDELA