

# Quiérete Mucho

Una guía para construir autoestima y  
entrenar el bienestar



Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua

consorcio  
**EDER**



# **Actividades para construir autoestima y entrenar el bienestar en población joven y familias.**

Este material didáctico se enmarca en el programa  
“Prevención de drogodependencias en menores en la Ribera de Navarra. Año 2022”  
elaborado por **Consortio EDER** en colaboración con el **Departamento de Salud de Gobierno de Navarra**.

## **Edita:**

Consortio EDER

## **Contenidos:**

Pilar Sánchez Bazán

## **Agradecimientos:**

Sección de promoción de la salud y salud en todas las políticas.  
Instituto de Salud Pública y Salud Laboral de Navarra.

Grupo de trabajo establecido con profesionales de prevención en adicciones y conductas adictivas de los servicios sociales de base de la Ribera Navarra.

Maialen Andía Arellano (colaboradora en la elaboración de la guía).

## **Maquetación e Ilustración:**

Ker Estudio Creativo.

# Índice

<b>1. Introducción</b>	<b>2</b>		
<b>2. Metodología</b>	<b>4</b>		
<b>3. Material Didáctico</b>	<b>6</b>		
<b>3.1 LA MONTAÑA RUSA: intensidad emocional</b>	<b>9</b>		
• Cuento “Los clavos en la puerta”	10		
• Punto de partida	11		
• Actividades para adolescentes	12		
1. No hacer un drama de todo lo que me pasa	13		
2. Aprende a desenfadarte	14		
• Actividades para familias	15		
3. Si es para tanto	16		
4. Cuenta hasta diez... mil	17		
<b>3.2. AMIGOS, AMIGAS, AMIGUIS: las relaciones entre iguales</b>	<b>18</b>		
• Cuento “Los erizos”	19		
• Punto de partida	20		
• Actividades para adolescentes	21		
5. Como ser yo mismo/a y convivir con los demás	22		
6. Que no me afecte lo que piensen de mí	23		
d) Actividades para familias	24		
7. No juzgues	25		
8. Practica la empatía	27		
<b>3.3. LO QUIERO TODO Y LO QUIERO YA: La búsqueda de novedades y gratificación inmediata.</b>	<b>28</b>		
• Cuento “la bobina mágica”	29		
• Punto de partida	31		
• Actividades para adolescentes	32		
9. Alejarme de lo que no me conviene.	33		
10. Aprender a pensar bien cuando me siento mal.	34		
• Actividades para familias.	35		
11. Triángulo tóxico de las relaciones: las luchas de poder.	36		
12. Qué depende de ti y qué no depende de ti.	37		
<b>3.4. REBELDES CON CAUSA: La exploración creativa</b>	<b>39</b>		
• Cuento “El país de las muletas”	40		
• Punto de partida	41		
• Actividades para adolescentes	42		
13. Atreverme a dar mi opinión.	43		
14. ¿Quién soy?	45		
• Actividades para familias	46		
15. Ayuda en la toma de decisiones.	47		
16. Se van a equivocar.	48		
<b>4. Reflexión final</b>	<b>49</b>		
• Cuento del bambú japonés.	50		



# *1. Introducción*

Hace más de dos mil años, Aristóteles, uno de los más grandes pensadores de la historia decía que “los jóvenes de hoy no tienen control y están siempre de mal humor. Han perdido el respeto a los mayores, no saben lo que es la educación y carecen de toda moral”. Platón también se preguntaba “¿qué está ocurriendo con nuestros jóvenes? Faltan al respeto a sus mayores, desobedecen a sus padres. Desdeñan la ley. Se rebelan en las calles inflamados de ideas descabelladas. Su moral está decayendo ¿qué va a ser de ellos?”.

¿Te suenan estas reflexiones? Podrían ser cualquier padre o madre hablando de sus hijos o hijas adolescentes.

Parece que la población adulta y la población adolescente estamos condenados a no entendernos y es curioso porque ¿acaso no tuvimos nunca 15 años?

Durante la adolescencia las relaciones se tensan, nos quejamos de que nuestros hijos e hijas no nos escuchan, que se aíslan, que tienen ideas locas y que es muy difícil hablar con ellos y ellas. Al otro lado la población joven se siente juzgada, cuestionada y en ocasiones tratada como si tuvieran tres años y sobre todo incomprendida.

Con estas premisas ya tenemos el caldo de cultivo perfecto para discusiones, conflictos, enfrentamientos y luchas de poder que producen un enorme malestar tanto en adolescentes como en sus padres, madres, profesorado... Aparecen comportamientos desafiantes y conductas de riesgo que ponen en alerta a la población adulta y disparan el miedo. Cuanto más miedo más control, cuanto más control más rebeldía. Y entonces ¿qué?

La población adolescente no se rebela contra la adulta sino contra el poder que ejercemos sobre ella, por tanto, el problema no está ni en los y las adolescentes ni tampoco en la población adulta, el problema está en las relaciones basadas en las luchas de poder y en el control irrespetuoso que, en ocasiones, se ejerce. Y parte de las soluciones están en crear relaciones basadas en vínculos de apego seguro y establecer límites de forma respetuosa.

Tanto las luchas de poder como el control sin respeto generan un profundo malestar y una baja autoestima en nuestros hijos e hijas y ambos son factores de riesgo frente a los consumos y conductas adictivas.

Una autoestima fuerte es un importante factor de protección porque:

- Aumenta la capacidad de autocuidado y respeto hacia nuestra persona, entendiendo que somos valiosos y valiosas.
- Incrementa la seguridad y autoconfianza y mejora la capacidad para tomar decisiones.
- Se perciben como personas queridas y queribles.
- Se sienten integrados/as, con aceptación en los grupos en los que participan.
- Reconocen y aceptan sus limitaciones y saben pedir ayuda si lo necesitan, por lo que toleran mejor la frustración.

El objetivo de la presente guía es proporcionar recursos para profesionales que trabajamos con adolescentes y sus familias que permitan mejorar su autoestima y bienestar, aumentando de esta forma los factores de protección frente a conductas de riesgo.

## *2. Metodologia*

Cada adolescente es diferente como también lo son cada madre, padre... por lo que no hay recetas mágicas y válidas para todas las personas. Cada cual vive la transición de la infancia a la juventud de una forma distinta.

Para la población adolescente es un momento de expansión, cambio y desafío constante, su cuerpo se transforma y no saben muy bien como relacionarse con él, se despierta el impulso sexual que a veces es difícil de manejar, viven con las emociones a flor de piel como si de una montaña rusa se tratara, se guían por impulsos, sentirse aceptados y aceptadas por sus iguales es fundamental y las relaciones con figuras de autoridad empiezan a tornarse complicadas. **Es el momento de dejar de ser niños y niñas** y convertirse en personas jóvenes adultas, es decir de **descubrir ¿Quién soy y qué hago en el mundo?**

Para los padres y las madres esta etapa pone a prueba la aceptación incondicional de los hijos e hijas y un reto, la capacidad para dejarlos ser quienes quieren ser acompañándolos a descubrirlo esta vez a más distancia. Es tiempo de cultivar la paciencia y comprensión, de sacar a relucir todas las estrategias negociadoras, de practicar el arte de la comunicación y de la escucha, de animarlos a explorar el mundo y aprender a poner límites de forma respetuosa. **Es el momento de aceptar que ya no son “nuestros pequeños y pequeñas”.**

Por tanto, para transitar la adolescencia, aprovechándola como un tiempo de oportunidades, y no como un auténtico calvario cada uno, familias y adolescentes, habrán de transformarse. **Al terminar esta etapa ni padres, ni madres, ni hijos, ni hijas serán los mismos.**

Las fichas de actividad de esta guía presentan propuestas de trabajo diferentes para adolescentes y familias en torno a cuatro aspectos claves de esta etapa vital:

- La Intensidad emocional.
- La Importancia de las relaciones entre iguales.
- La búsqueda de novedades y gratificación inmediata.
- La exploración creativa.

Al comienzo de cada bloque encontrarás un cuento que te invitará a reflexionar sobre cada uno de los cuatro aspectos clave de los que hemos hablado en el punto anterior.

También encontrarás fichas de actividad distintas para la población adolescente y sus familias. Cada ficha comienza con un punto de partida en el que cada persona que participe pueda identificarse con situaciones de su día a día y a partir de ahí una dinámica concreta para construir autoestima y/o entrenar el bienestar

### *3. Material didáctico para familias y adolescentes*

Veamos varias ideas claves para aprovechar al máximo las actividades:

### ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es la opinión que tenemos sobre nosotros y nosotras mismas. Esta opinión se basa en la valoración, percepción y juicio que hace cada persona de una misma y la que recibimos de personas importantes para nosotros y nosotras.

Por tanto, la autoestima se construye y destruye a diario dependiendo de la autopercepción y de los mensajes que nos damos y recibimos.

Sin darnos cuenta utilizamos muchos mensajes de forma habitual que destruyen autoestima: soy un desastre, eres un vago, si sigues así no vas a conseguir nada, no le gusto a nadie, estoy gorda, soy feo, no le caigo bien a nadie, es imposible contigo, siempre la misma historia... ¿te suenan?

### ¿Cómo clasificamos lo que nos sucede?

Los seres humanos clasificamos lo que nos sucede en tres grandes categorías: lo que nos gusta, lo que no nos gusta y lo que nos resulta indiferente. Esta catalogación lleva aparejada dos movimientos automáticos: acercarnos a lo que nos gusta y alejarnos de lo que no nos gusta.

La población adulta tenemos mayor capacidad para salir del piloto automático y poner freno a lo que nos gusta y buscar soluciones para resolver aquello que no nos gusta.

Durante la adolescencia estos movimientos son muy automáticos, por lo que se puede llegar al consumo de drogas o abuso de alcohol para divertirse, explorar los propios límites, sentir la emoción del riesgo, romper con lo socialmente establecido y también por malestar, para evadirse de una realidad que no comprenden o que perciben demasiado exigente o para sentirse integrados en su grupo de iguales si también consumen.

### ¿Cómo funciona el cerebro de las personas adolescentes?

David Bueno<sup>1</sup>, en su libro “El cerebro del adolescente”, nos explica que durante la adolescencia diferentes zonas del cerebro experimentan una serie de cambios importantes que dan lugar a lo que él denomina “el triángulo de la adolescencia”, caracterizado por:

- Emociones a tope.
- Poca capacidad de reflexionar, de planificar y de decidir en torno a esas reflexiones.
- Búsqueda de sensaciones de recompensa inmediata.

---

1. David Bueno doctor en biología y especialista en neuroeducación, autor de varios libros sobre neurociencia y su relación con el comportamiento humano.

Este proceso de “obras en el cerebro” termina en torno a los 24 años, así que toca armarse de paciencia y aprender a dar respuesta a sus necesidades emocionales, ayudarles a desarrollar y practicar el autocontrol, valorar sus talentos y confiar en sus capacidades. Nadie dijo que ser padres y madres fuera fácil... y ser hijos e hijas tampoco.

### ¿Cómo son los padres y las madres perfectas?

No gritan, no se enfadan, no se equivocan y sobre todo no existen. El psicólogo Rafa Guerrero<sup>2</sup>, nos da las claves para ser padres y madres suficientemente buenos:

1. Disponibilidad: pasar tiempo con nuestros hijos e hijas.
2. Accesibilidad: una vez que estamos disponibles además tenemos que prestar atención a lo que nuestros hijos e hijas necesitan realmente, es decir poner el “modo avión” para el mundo.
3. Sintonizar emocionalmente, conectar con la necesidad emocional que tiene nuestro hijo/a. Es decir, dejar de lado nuestros miedos, expectativas y deseos y empatizar con lo que el adolescente necesita en ese momento.
4. Responsividad: una vez que estamos disponibles, accesibles y conectados emocionalmente debemos dar la respuesta más adecuada que atiende y cubra lo que nuestro hijo/a necesita.

---

2. Artículo publicado el 30 de marzo en el periódico El País “Cómo atender las necesidades afectivas de nuestros hijos” por Rafa Guerrero, psicoterapeuta director de Darwin Psicólogos y autor de libros sobre problemas de gestión emocional, trauma, vínculo afectivo y TDAH.

# 3.1. La Montaña Rusa Emocional



# Cuento "Los clavos en la puerta"

Esta es la historia de un joven que tenía mal carácter. Su padre, que le amaba, se sentía afligido al ver el carácter de su hijo. Un día, se le ocurrió una manera de hacerle ver lo negativo de su conducta. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia, cada vez que se enfadara con alguien, debía clavar un clavo detrás de la puerta.

El primer día, ¡clavó 37! Al día siguiente, fueron 25. Al tercer día, un poco antes de soltar su mal carácter pudo frenarse y clavo 17. Pronto la puerta se iba llenando de clavos. Y a medida que aprendía a gestionar su reacción, clavaba cada vez menos. Descubrió que podía controlar su genio, pues el clavar le hacía pensar sobre su mala actitud.

Llegó el día en que pudo controlar su carácter y orgulloso fue a decirle a su padre que ese día ¡no había clavado nada!

Este le sugirió que ahora retirara un clavo por cada día que lograra controlarse. Los días pasaron y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta.

¡Era ciertamente un gran logro! Su padre le tomó de la mano, lo llevó hasta la puerta y le dijo:

- Has trabajado duro, hijo mío. Ahora mira todos esos hoyos en la puerta.

Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves. Tú puedes insultar a alguien y retirar lo dicho, pero hay que hacer algo con la herida. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física. Hace falta trabajar mucho más para que la puerta quede como nueva. Hay que reparar cada agujero con humildad y sinceridad.

Anónimo

También podríamos cambiar los personajes de esta historia y comenzar así: esta es la historia de un padre o una madre que tenía mal carácter...

**Si tuvieras que clavar tú esos clavos, ¿Cómo estaría tu puerta?**

# Punto de Partida

Los y las adolescentes viven en una montaña rusa emocional permanente que los lleva a transitar por muchos estados de ánimo en un solo día y además de forma muy intensa. Esta montaña rusa emocional es difícil de gestionar tanto para ellos y ellas como para las personas que les rodean.

El “caos emocional” produce en los y las adolescentes inseguridad, malestar y hace que su comportamiento se guíe por impulsos reaccionando en ocasiones de forma desmedida, imprevisible y desajustada. Pero también hace que se sientan llenos y llenas de vida, energía y entusiasmo.

Nuestro reto es entender y acompañar desde la calma a su impulsividad, cambios de humor y reactividad y dar respuesta a unas necesidades emocionales que tan torpemente nos solicitan. Necesitan más que nunca nuestra paciencia, presencia, apoyo, serenidad y comprensión.

Es decir, **“quíereme cuando menos lo merezco porque es cuando más lo necesito”**.

Las actividades de este bloque pretenden dotar a las personas adolescentes y sus familias de recursos para ser capaces de autorregular emocionalmente.



*Actividades para  
Adolescentes*

## **1. NO HACER UN DRAMA DE TODO LO QUE ME PASA**

¿Eres capaz de montar una miniserie de 6 temporadas porque tu amiga te ha dejado en visto? ¿Lloras sin parar con los vídeos de gatos de tiktok? ¿Has visto mil veces la peli El diario de Noa?... ¿te subes por las paredes porque te han vuelto a dejar en el banquillo un sábado más?

Cuando eres la reina o el rey del drama te conviertes en el centro de atención, pero luego te agotas por tanta intensidad.

¿Tiendes a adelantar los finales más catastróficos que te puedes imaginar? ¿Siempre piensas que acabarán de la peor forma posible? ¿De verdad siempre acaban así?

Puede que te estés dejando llevar por pensamientos negativos y caóticos así que es hora de ponerte manos a la obra y dejar de contarte historias chungas que no han pasado, acallar tu mente parlanchina y analizar con detenimiento que es lo que está pasando realmente. Solo así encontrarás soluciones y recuperarás la sensación de control.

**OBJETIVO: no te creas todo lo que piensas**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: CONVIÉRTETE EN GUIONISTA DE ÉXITO**

Repartimos folios a cada participante y les pedimos que piensen en esa “película” que tanto les preocupa en estos momentos.

Les vamos guiando a través de los siguientes puntos, uno a uno dejando un tiempo para reflexionar, les recordamos que hay que responder con tranquilidad y sinceridad.

1. Reconoce tu tendencia al drama.
2. Escribe la película que te estás contando: ¿Quién es la protagonista? ¿Quién es el personaje bueno? ¿y el personaje malo? ¿Cuál es el asunto que se llevan entre manos? ¿Qué personaje de la película eres tú?
3. Y ahora dale al PAUSE y reflexiona un rato.
4. Qué ganas siendo la víctima de esta historia ¿y qué pierdes?
5. ¿Es verdad todo lo que me estoy contando?
6. ¿Estoy absolutamente convencido/a de que es verdad?
7. ¿Cómo crees que se sienten los demás con tus dramas?
8. Imagina que dejas de ser la víctima de esta historia y ahora eres el director o la directora. NINGUNO DE LOS PERSONAJES PUEDE UTILIZAR ESTAS PALABRAS: todo, nunca, siempre, nada y nadie.

Una vez que hayan terminado de contestar a todos los puntos es el momento de poner en común lo aprendido después del ejercicio y realizarles las siguientes preguntas para finalizar: ¿CÓMO HA CAMBIADO LA PELÍCULA? ¿QUÉ HISTORIA TE ESTABAS CONTANDO?

## **2. CÓMO APRENDER A DESENFADARTE:**

¿Tu amiga te ha dado plantón para irse con su novio? ¿Te han dejado sin paga hasta que apruebes las mates? ¿Has discutido con tu mejor amigo? Vale, todos NOS ENFADAMOS, es algo natural, cuando las cosas no salen como queremos, esto nos inspira sentimientos muy intensos y cuando el cabreo es monumental...la clave está en mantener la calma y NO LIAR-LA PARDA.

**OBJETIVO: Aumentar el autocontrol**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: INSTALA TU BOTÓN DE STOP**

Repartimos a cada persona participante una hoja de papel (revista, periódico) y les pedimos que piensen en alguna situación que les hizo enfadarse muchísimo, un momento en el que no supieron controlar su ira y estallaron como una bomba de relojería: justo en ese momento empiezan a romper la hoja de papel pensando en ello.

Después les repartimos cello y les pedimos que lo dejen como estaba antes.

Una vez tengan su hoja pegada les pedimos que la observen y les preguntamos:

¿Cómo está? ¿Ha quedado igual?

Por mucho empeño que hayan puesto en reparar el papel, estará lleno de arrugas y pliegues.

Haremos con ellos la siguiente reflexión:

Lo mismo sucede con los demás cuando te enfadas... aunque luego te disculpes.

Nuestras palabras y hechos dejan marcas difíciles de borrar, no se trata de no enfadarse sino de cómo gestionar ese enfado y tener el control de PARAR a tiempo y ser capaces de expresarnos sin llegar a la violencia y perder el respeto hacia los demás o a ti mismo.

INSTALANDO BOTÓN DE STOP EN 3, 2, 1...:

Si tu casa estuviera ardiendo ¿qué harías? ¿llamar a emergencias para que apaguen el fuego o salir corriendo a buscar a la persona que le ha prendido fuego?

Cuando te enfadas ¿qué haces? ¿" apagas el fuego" o vas corriendo detrás del causante prendiendo fuego a todo lo que tocas?

Cuando notemos que estamos en ese punto de no retorno, en el que la cosa se nos puede ir de las manos, es el momento de recuperar la calma: necesitas tomar distancia y "apagar el fuego". Llevar tu atención a la respiración es una magnífica forma para conseguirlo.

Observa durante un minuto, sólo observa, como el aire entra y sale por tu nariz, como tu pecho se hincha con cada inhalación y se deshinchas al exhalar.

Este ejercicio es muy difícil cuando estás enfadado/a si no lo has entrenado antes, así que te recomiendo que lo practiques cada día (un minuto cinco veces al día, durante las próximas tres semanas) y verás como la próxima vez que te enfades serás capaz de controlar tu ira.



*Actividades para  
Familias*

### 3. SÍ ES PARA TANTO

Puede que para ti el motivo por el que tu hijo o hija esté protagonizando un drama de lo más desproporcionado sea algo sin importancia, ridículo y fácil de solucionar... pero para él o ella en esos momentos puede que sea el dilema o la preocupación más grande que le haya pasado en su vida.... sí, parecido al de ayer y seguramente menos importante que el de mañana, pero en cualquier caso... LO VIVEN COMO ALGO MUY IMPORTANTE; comentarios como: no es para tanto, eso no es un problema de verdad, ¡¡etc. no sirven más que para distanciarnos y que se sientan incomprendidos/as, porque siente que SÍ ES PARA TANTO!!

**OBJETIVO: no invalidar y apoyar y acompañar emocionalmente**

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EL IMPACTO DE LAS PALABRAS**

Repartimos las fichas y pedimos que contesten SÍ o NO con sinceridad. Al terminar podemos hacer puesta en común y balance de cuanto invalidamos emocionalmente sin darnos cuenta.

<b>FRASES QUE VALIDAN</b>	<b>UTILIZADA (SÍ O NO)</b>	<b>FRASES QUE INVALIDAN</b>	<b>UTILIZADA (SI O NO)</b>
COMPRENDO QUE TE SIENTAS ASÍ		NO ES PARA TANTO	
TE ENTIENDO		NO TE COMPRENDO	
ESTOY AQUÍ PARA TÍ		NO PASA NADA	
CUENTA CONMIGO		NO SEAS TAN TRAGICO/A	
RESPETO QUE TE SIENTAS ASÍ		¿TE VAS A PONER ASÍ POR ESO?	
LLORA SI LO NECESITAS		POR ESO NO SE LLORA	
SIENTO QUE ESTÉS...		NO HACE FALTA QUE TE PONGAS ASÍ	
DÉJALO SALIR		ESO ES UNA TONTERÍA	

Recuerda que no es necesario que estés de acuerdo con los pensamientos o sentimientos de tu hijo o hija a para validarle... ¡ánimo!

#### **4. CUENTA HASTA DIEZ MIL...**

Se te han ocurrido mil y un castigos que ponerle. Le vas a dejar sin play, sin móvil, sin paga, sin salir, sin entrenar y si te descuidas sin respirar...

Bien, justo en ese momento es cuando mejor no digas nada... Estás secuestrado/a emocionalmente.

Lo mejor es parar, no decir nada de lo que está pasando por tu cabeza en ese instante, tómate unos minutos para respirar y contar hasta diez, cien o diez mil....

Se trata de una técnica que te ayudará a mantener y recuperar la calma y también a salir de piloto automático.

Es una forma importante de calmarse y disipar la tensión. De esta manera, tomas perspectiva, te desapegas/ te alejas de tus pensamientos y bajan las revoluciones de tu mente y de tu cuerpo.

**OBJETIVO: autorregular**

#### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: SALIR DEL PILOTO AUTOMÁTICO**

La respiración es el lugar al que siempre puedes acudir, es el timón al que asirte cuando llega la tormenta y recuperar la seguridad, su movimiento de ir y venir nos proporciona calma y serenidad, siempre está contigo en casa, en el coche, en el trabajo....

Con este ejercicio consigues entrenar tu atención para disminuir el ruido mental y recuperar la serenidad aumentando tu bienestar, una mente atenta es una mente más feliz.

Ponte cómodo/a, siéntate recta pero no rígida. Apoya los pies en el suelo. Coloca las manos donde quieras: sobre los muslos, regazo como si fuera un cuenco, cierra los ojos, vamos a entrenar nuestra atención observando nuestro proceso respiratorio.

Comienza tomando tres respiraciones profundas renovando el aire y a continuación lleva tu atención, poco a poco a tu respiración, puedes observarla en diferentes lugares en primer lugar en el interior de tu nariz, puedes sentir como entra y como sale el aire. También puede que te resulte más sencillo observar tu respiración en el movimiento de tu pecho, tu pecho se expande y se contrae con cada entrada y cada salida del aire, observa ese movimiento. Observa los distintos músculos y partes del cuerpo que participan en la respiración.

Este ejercicio es muy difícil cuando te enfadas si no lo has entrenado antes, así que te recomiendo que lo practiques cada día (un minuto cinco veces al día, durante las próximas tres semanas) y verás como la próxima vez que te enfades serás capaz de controlar tu ira.

3.2. Amigos, Amigas,  
Amiguís...



# Cuento de los erizos

Durante la era glaciaria, muchos animales morían por causa del frío. Los erizos, percibiendo esta situación, acordaron vivir en grupos; así se daban abrigo y se protegían mutuamente. Pero las espinas de cada uno herían a los vecinos más próximos, justamente a aquellos que les brindaban calor. Y por eso, se separaban unos de otros. Pero volvieron a sentir frío y tuvieron que tomar una decisión: o desaparecían de la faz de la tierra o aceptaban las espinas de sus vecinos. Con sabiduría, decidieron volver a vivir juntos.

Aprendieron así a vivir con las pequeñas heridas que una relación muy cercana les podía ocasionar, porque lo que realmente importante era el calor del otro. Y así sobrevivieron.

La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, es aquella donde cada uno acepta los defectos del otro y consigue la aceptación para los suyos propios. Donde el respeto es fundamental. Donde aprendemos a medir la distancia que nos permite darnos calor sin lastimarnos.

Anónimo.

**¿Cuál es la distancia a la que sientes “calor” y no lastimas ni te lastiman?**

# Punto de Partida

---

La adolescencia es el tránsito de la infancia a la vida adulta, es el camino para convertirse en personas jóvenes adultas dejando de atrás la niñez.

En este camino, se despierta un enorme deseo de socializar y se produce un desapego progresivo de los progenitores.

Las personas adolescentes necesitan compensar esos vínculos que hasta ahora eran fundamentalmente en el núcleo familiar estableciendo nuevas relaciones a poder ser con otros y otras adolescentes. Su desafío es encontrar su lugar en el mundo y aprender a relacionarse en otros entornos.

Para bien o para mal la opinión del grupo será determinante, por lo que hará lo que sea para sentirse integrado/a. Una de las peores cosas que le puede suceder a una persona adolescente es sentirse excluida.

Para mantenerse dentro del grupo se comportará de forma similar al resto, seguirá las reglas que se establezcan y a menudo no se cuestionará si son las más justas y adecuadas. La pertenencia está por encima de la autenticidad (una autenticidad que todavía está en “proceso de construcción”).

El reto para las personas adultas es no sentirse rechazadas, los vínculos familiares son determinantes a lo largo de toda vida y más en esta etapa vital, pero hay que hacer sitio a nuevas relaciones, respetar y confiar en sus criterios para elegir a sus amigos/as, comprender la importancia que adquieren, y acompañar a más distancia.

Es decir, **aceptar incondicionalmente. Como dice la frase atribuida a Banksy<sup>3</sup>: “algunos padres están dispuestos a hacer cualquier cosa por sus hijos menos dejarles ser ellos mismos”.**

Las actividades de este bloque pretenden dotar a las personas adolescentes y sus familias de recursos para ser capaces mejorar sus relaciones.

---

<sup>3</sup>. Banksy es el seudónimo con el que se conoce a uno de los artistas con mayor reconocimiento mundial respecto al arte urbano.



*Actividades para  
Adolescentes*

## **5. COMO SER YO MISMO/A Y CONVIVIR CON LAS DEMÁS PERSONAS**

¿Estás hasta el moño de ser la graciosa del grupo? ¿Se te revuelven las tripas cada vez que te llaman empollón? ¿Qué está pasando? ¿Por qué me comporto como quiere el resto? ¿Qué es lo que me impide ser yo mismo/a?

¡¡¡¡Que alguien me lo explique y me ayude a parar estoooooo!!!!

**OBJETIVO: Darte cuenta de las etiquetas que ponemos y nos ponen.**

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: DES-ETIQUETANDO**

Les pedimos que formen un círculo y que mantengan los ojos cerrados hasta que les digamos que pueden abrirlos.

Colocaremos en la frente a cada participante una etiqueta con un rol escrito en la misma (pasota, gracioso, empollona, vago, perezosa, artista, borde, guapa, líder, listo, friki, dramático, empanada, invisible, chungo, pesado, etc.).

Cuando todas las personas participantes tengan colocada su etiqueta les pediremos que abran los ojos. Podrán ver la etiqueta del resto, pero no la que llevan puesta. Deberán decidir en grupo, tratando a cada persona según la etiqueta que lleva colocada, a qué hora van a ser los dos recreos.

Tendrán 15 minutos para organizarse y hacer una propuesta.

Una vez finalizado el tiempo les preguntaremos si saben cuál es la etiqueta que llevan puesta y comienza la puesta en común en la que reflexionaremos sobre:

- ¿cómo te has sentido cuando te han tratado de esa manera?
- ¿qué etiquetas pones a las demás personas?
- ¿qué etiquetas te pones a ti mismo/a?
- ¿cómo crees que condiciona llevar o poner una etiqueta?

Podremos debatir sobre esa costumbre que tenemos, al conocer a alguien, de ponerle una etiqueta sin ser conscientes del daño que podemos hacer a esa persona; lo mismo si somos nosotros/as quienes nos colgamos nuestras propias etiquetas.

La alternativa a las etiquetas es cambiar: SOY/ERES por el ESTOY/ESTÁS. No te sientes igual si ERES insoportable que si ESTOY insoportable. ¿no crees?

Una vez terminada la reflexión, es el momento de decidir si quieren seguir cargando con la etiqueta o deshacerse de ella y empezar a ser y dejar ser uno/a mismo/a.

## **6. QUE NO ME AFECTE LO QUE PIENSEN DE MI**

¿Te cuesta una eternidad decidir cuál de los 20 selfis que te has sacado vas a subir a redes? ¿eres capaz de pasar la tarde entrando y saliendo de Instagram para ver cómo va el recuento de likes? ¿Sientes que tienes que fingir? ¿Evitas mostrar tu lado más auténtico por lo que puedan pensar? ¿Tienes la opinión del resto en tono alto y la tuya en modo avión? ¿Intentas agradar, complacer, caer bien a todo el mundo? ¿Te asusta que te miren mal sólo por dar tu opinión más sincera?

**OBJETIVO: Trabajar la autoestima y la seguridad.**

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EL FRASCO DEL VENENO**

Llevaremos un bote transparente con el símbolo del veneno y pediremos a cada participante que escriba en un papel opiniones negativas, etiquetas o frases destructivas que piensan sobre ellos/as o sobre las demás personas y que las metan en el frasco.

A continuación, lo vamos pasando uno a uno y que decida cada persona quién quiere dar un trago del veneno y quién no.

Una vez hecha la ronda reflexionaremos en común:

- ¿Cuántas personas han decidido beber el veneno y por qué lo han hecho?
- ¿Cuántas han decidido no tomarlo y por qué?
- ¿Qué piensas sobre ti? ¿Qué hay en tu frasco de veneno?
- Al ser conscientes del efecto que tienen las palabras sobre ti y sobre el resto de las personas ¿Qué eliges? ¿Qué decides contarte y qué creerte?
- ¿Cuántos chupitos de veneno te vas a tragar desde hoy mismo?

Y como para todo veneno existe un antídoto: no puedes evitar que hablen sobre ti, pero tú sí puedes evitar hablar de otras personas.

Recuerda que, el daño no está en las palabras que usen contra nosotros y nosotras, sino en cómo las interpretemos y lo que hacemos con ellas.



*Actividades para  
Familias*

## **7. NO JUZGUES:**

¿Cuántas veces te tengo que decir que hagas la cama? Pero tú no me escuchas ¿o qué?, ¿de verdad que no se puede contar contigo ni para pasear al perro? Te empeñaste en que te comprase esa sudadera y no te la has puesto ni un día, ¿cuántas veces te tengo que decir que no me interrumpas cuando estoy hablando? ¿por qué no contestas cuando te llamo? Madre del amor hermoso, cada día haces menos caso, ¡siempre te estás escaqueando y a mí me va a dar un mal!

¿Te suena esta forma de comunicar? Y... ¿funciona?

**OBJETIVO:** aceptar la distancia que nuestros hijos e hijas comienzan a tomar sin sentirnos rechazados y crear vínculos saludables.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: EL IMPACTO DE TUS PALABRAS**

Muchas veces evitamos decir lo que realmente pensamos para no entrar en conflicto y, si lo hacemos, no acabamos de encontrar las palabras adecuadas para ser lo suficientemente asertivos y no ofender a otras personas.

Solemos tender a juzgar y al hacerlo nuestro interlocutor se pone a la defensiva (nosotros y nosotras hacemos lo mismo si sentimos que nos juzgan), la clave está en describir lo que hace y dejar de juzgar lo que es. En la siguiente tabla tienes varios ejemplos:

<b>JUICIOS</b>	<b>COMPORTAMIENTOS</b>
Eres un/a irresponsable.	No has hecho lo que te pedí.
Eres un vago/a.	Te has levantado a las una.
Eres muy cansino/a.	Me has repetido lo mismo 10 veces.
Eres un/a egoísta.	No has sacado el lavavajillas.
Eres un marrano/a.	No te has duchado.
Eres insoportable.	Pones la música muy alta.

Recuerda que nuestras palabras tienen un impacto importante sobre nuestros hijos e hijas, así que para evitar los “mensajes tú” que juzgan y de los que recibimos respuestas hostiles, ya que tu hijo o hija se sentirá atacado o atacada, te proponemos que hables en primera persona del singular (yo) o del plural (nosotros/as).

A la hora de resolver conflictos es mucho más eficaz utilizar los “mensajes yo”, poniendo el foco en cómo te sientes frente a una situación o comportamiento, hablas del efecto de esta situación sobre ti, sin juicio ni agresividad.

<b>Mensajes Tú</b>	<b>Mensajes YO</b>
Siempre llegas tarde.	Me preocupó cuando no eres puntual.
Siempre igual, contigo no hay manera	Cuando haces eso (detallas el comportamiento) me siento muy dolida
Eres un desastre, nunca contestas a mis mensajes	Al no responder pienso que te ha podido pasar algo y tengo miedo.

Pon en práctica los cuatro pasos de la **RUTINA DEL YO**:

Piensa en una situación que sea motivo de conflicto en casa y escribe lo que quieres decir siguiendo estos cuatro pasos:

1. Cuando tú (describe lo que te afecta) no recoges la ropa que he lavado y planchado.
2. Yo me siento (expresa tu sentimiento).
3. Porque (explica cómo te afecta su comportamiento).
4. Y me gustaría (sugiere como te sentirías mejor).

Aquí tienes un ejemplo:

Cuando dejo la ropa lavada y planchada encima de tu mesa y no la recoges y comienzas a dejar ropa usada encima me siento frustrada porque creo que mi trabajo no ha servido para nada. Me gustaría que habláramos y encontremos una solución a este problema.

## **8. PRACTICA LA EMPATÍA:**

¿RECUERDAS TU YO DE 15 AÑOS? ¿Llorabas sin parar por el cambio climático? ¿Pasabas horas limpiando y ordenando tu habitación? ¿Te preocupaba la subida del precio de la gasolina o de la luz? vamos a centrarnos y a sincerarnos un poquito.

**OBJETIVO:** aumentar la comprensión y mejorar las relaciones poniéndonos en el lugar de tus hijos e hijas.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: ¿TUVISTE 15 AÑOS?**

Les repartimos esta ficha a todas las personas participantes y les pedimos que la cumplimenten haciendo un poco de memoria y recuerden cómo eran cuando tenían 15 años y escriban las 10 cosas que más les preocupaban en ese momento.

<b>RANKING DE PREOCUPACIONES DE MI YO DE 15 AÑOS</b>
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Después de este paseo por tus recuerdos adolescentes reflexiona un momento y responde a estas preguntas:

- ¿Cuántas preocupaciones comparte tu yo de quince años con tu hijo/a?
- ¿Cómo te hubiese gustado que te tratarasen a los 15 años ahora que te has dado un paseo por tus recuerdos adolescentes?
- ¿Qué te hubiese gustado que te dijeren en esos momentos tu padre o tu madre?
- ¿Con qué tono le hablarías a tu yo de 15 años?
- ¿Te has dado cuenta de algo que podría ayudarte a comprender mejor a tu hijo o hija?

### 3.3 Lo Quiero Todo y Lo Quiero YA



# Cuento "La bobina maravillosa"

---

Cuentan que hace mucho tiempo, existió un rey bondadoso y trabajador, pero que tenía un hijo muy perezoso y falto de ilusiones, al que no le apetecía hacer nunca nada. No hacía más que quejarse todo el rato y responder con malas palabras cada vez que le ordenaban hacer una tarea.

- ¡Ojalá fuera ya mayor para poder ser rey y hacer lo que quisiera!

Pero un día, el príncipe encontró una bobina de hilo de oro sobre su cama y, para su sorpresa, la bobina le habló.

-Soy una bobina especial. Represento tu vida, toda tu vida, desde el principio hasta el final. ¿Ves que sobresale un poco de hilo? Son los años que ya has vivido. Si tiras del hilo, tu vida avanzará. Debes tratarme con cuidado, porque el hilo que desenrolles no podrá volver a su lugar. Puedes tirar del hilo y pasar a otra etapa de tu vida si quieres, pero recuerda... los años que saltes no volverán. Piénsalo bien.

- ¡Maravilloso! – respondió asombrado el príncipe – Además siempre he querido ser más mayor.

Así que, sin pensarlo más, tiró de la bobina. ¡Se moría de curiosidad por saber si lo que decía la bobina era verdad! Se miró en un espejo que tenía en su cuarto y efectivamente, ya no era un adolescente, sino un joven apuesto de unos 20 años.

Pero de pronto el príncipe pensó que con esa edad tendría que trabajar mucho, así que decidió tirar un poco más, y se hizo algo más mayor. Tenía unos 35 años, una espesa barba y una corona en la cabeza... ¡Era rey!

Pero de pronto el príncipe no estaba conforme, porque le entró curiosidad por saber cómo serían su mujer y sus hijos, y volvió a tirar de la bobina. Y al instante apareció junto a él una hermosa mujer de largos cabellos dorados y cuatro niños sonrosados.

- ¡Qué bella es mi mujer y qué lindos mis hijos! – se dijo el príncipe – Pero... ¿Cómo serán mis hijos de mayores?

Así que el príncipe volvió a tirar del hilo y sus hijos de pronto crecieron. Eran unos hombres hechos y derechos. Entonces es cuando se dio cuenta de su error. Se miró al espejo y vio un hombre anciano, enjuto, encorvado de pelo blanco y rostro consumido.

- ¡No! ¿Qué es esto? – dijo entonces el príncipe - ¡Soy un anciano decrepito ¡- dijo entonces angustiado.

Miró la bobina y vio que ya quedaba muy poco hilo. Su vida estaba llegando a su fin. El príncipe intentó enrollar de nuevo el hilo, totalmente desesperado, pero no pudo.

-Te advertí – dijo la bobina – Y no me hiciste caso. Ahora no hay vuelta atrás y toda tu vida se ha esfumado. Has desperdiciado tu vida y ahora debes acabar...

El viejo rey asintió. Cabizbajo, salió al jardín para vivir sus últimos minutos de vida. Bajo el sol de primavera y entre árboles repletos de flores, el rey, murió.

Autor: Eduardo Zamacois y Quintana<sup>4</sup>

**¿Quién se resistiría a la tentación de conocer el futuro?**

---

<sup>4</sup> Eduardo Zamacois y Quintana, novelista español nacido en Cuba en 1873.

# Punto de Partida

Durante la adolescencia la atracción por comportamientos que pueden conllevar riesgos se dispara por varios motivos, tanto para vivir sensaciones a tope (recuerda la intensidad emocional), como para romper con los límites establecidos.

Las personas adolescentes buscan de sensaciones, que anticipan gratificantes, y toman sus decisiones en muchas ocasiones de forma impulsiva. Están explorando el mundo para establecer relaciones nuevas, construir su identidad y encontrar su lugar en el mundo.

La toma de decisiones no se basa en la percepción del riesgo sino en la previsión de recompensa.

El reto de las personas adultas ante esta realidad es no caer secuestrados/as por el miedo que produce la inmadurez e impulsividad de los y las adolescentes y ser capaces de establecer límites adecuados y de forma respetuosa.

Es decir, **aceptar que las personas adolescentes necesitan tener límites, que intentarán saltárselos** y que eso forma parte de su maduración.

Las actividades de este bloque pretenden dotar a las personas adolescentes y sus familias de recursos para aumentar la capacidad de reflexión y establecer límites de forma adecuada.



*Actividades para  
Adolescentes*

## **9. ALEJARME DE LO QUE NO ME CONVIENE**

Abres WhatsApp y ¡pum! ahí está, diciendo chorradas como siempre en el grupo de clase, con lo mala persona que es y lo mal que me cae... ¿Tienes cerca algún amigo/a, familiar o compañero/a de clase, que no solo no te escucha, sino que siempre se las arregla para dejarte hecho/a un asco cada vez que coincidís? ¿te sientes mega incomodo/a cuando te encuentras con esa persona y te quedas bien ancho o ancha cuando se va? ¿flipas en colores con que a tu amigo le caiga súper bien?

**OBJETIVO:** darte cuenta de las situaciones tóxicas que te rodean y tomar distancia.

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: HAZ UN INVENTARIO DE SITUACIONES TÓXICAS**

Les repartimos una ficha a cada persona participante y les pedimos que hagan un inventario de cinco entornos y/o situaciones que les parecen tóxicos o cuando menos poco saludables. Estos podrían ser algunos ejemplos.

<b>SITUACIONES Y/O ENTORNOS TÓXICOS</b>
1. Mi amigo/a está criticando a otra persona que no está delante en ese momento
2. Nos estamos riendo del outfit de alguien.
3. Envío la captura de la conversación con alguien a otra persona.
4. Sino bebo esta noche se van a reir de mí

Una vez que terminen la ficha haremos una reflexión conjunta en base a estos conceptos y preguntas:

- Las personas tóxicas no existen, lo que son tóxicos son algunos comportamientos. El trabajo consiste en identificar esas acciones 'tóxicas' para dejar de hacerlas y contribuir a construir mejores relaciones.
- Ahora que ya sabemos esto... ¿te has planteado alguna vez que puede que tú también tengas comportamientos tóxicos para otras personas?
- ¿Hay personas a las que llamas solo cuando sacas beneficio de ellas?
- ¿Cuántas veces has sido responsable de algo y le has dado la vuelta a la historia para hacerle creer a la otra persona que es ella la culpable?
- ¿En algún momento has sido capaz de amenazar con algo que sabes que le dolerá a la otra persona para así conseguir tus propósitos cuando quieres que los demás hagan algo por ti?
- Y ahora que sabes todo esto ¿qué se te ocurre que puedes hacer con las situaciones tóxicas que te rodean?
- Y si tus comportamientos son tóxicos ¿por dónde vas a comenzar para cambiarlos?

## **10. APRENDER A PENSAR BIEN CUANDO ME SIENTO MAL**

¡Menudo asco de día llevo! ayer toda la tarde sin salir, en casa estudiando y el examen me ha salido de pena ¿y si suspendo mates? ¿Y si me castigan?

Juan ha cambiado su foto de perfil en la que salíamos juntos por una en la que sale con su hermano ¿Qué le pasa ahora a este? ¿y si quiere cortar conmigo? Para colmo el viernes hemos quedado para celebrar el cumple de Marta y ¡no tengo nada que ponerme! ¡buaaaaaa! ¡la cabeza me va a explotar!

¡PARA YA! ¡Viajar mola, pero quedarte a vivir en el país de los “ysis” no!

Si quieres preocuparte hazlo, vale, pero hazlo bien, con un lápiz, un papel y un cronómetro.

**OBJETIVO: detectar y poner en pause mis preocupaciones.**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: TENER MEDIO MAL DIA**

Les pedimos que redacten una lista con todas sus preocupaciones, de esta forma conseguirán tener una fantástica “copia de seguridad” de sus preocupaciones fuera y no dentro de su cabeza.

Una vez que la tengan hecha les explicamos que deben de reservar un tiempo en el día (entre 5 y 20 min) para dar rienda suelta a todas tus preocupaciones cada día.

Les recordamos que no podrán excederse de ese tiempo, en esos minutos deberán pensar en todas las consecuencias posibles de esa situación que les preocupa, ¡cómo resolverla si es posible y está en sus manos...sea cual sea su reflexión una vez que acabe su tiempo es obligatorio salir del país de los “ysis” y regresar al planeta Tierra lo más rápido posible! Para ello, te ayudará llamar a una amiga o amigo, ¡salir a hacer deporte o cualquier otra actividad que te permita distraerte!

Y para que tu mente parlanchina se quede tranquila puedes firmar este contrato donde te comprometes a asegurarte cada día 15 minutos para preocuparse:

YO \_\_\_\_\_ ME COMPROMETO A tomarme 15 minutos al día (NI UNO MÁS) solo y exclusivamente a preocuparme, el resto de mi tiempo lo dedicaré a otras cosas y si me asaltan miedos, inquietudes y preocupaciones las apartaré de inmediato indicándoles CON MUCHA AMABILIDAD que no es el momento de atenderlas ya que solo tienen cabida en el tiempo estipulado para ellos.

(FECHA Y FIRMA)



*Actividades para  
Familias*

## **11. TRIANGULO TÓXICO DE LAS RELACIONES:**

Has acabado llevando a tu hijo a entrenar porque el “pobre” sale tardísimo y está muy cansado, luego te han entrado ganas de matarlo cuando has visto toda la ropa sucia encima de la ropa recién planchada que dejaste sobre su mesa para que recogiera hace días, y has terminado el día cansada, frustrada y agotada porque tienes que ocuparte de todo y ya no puedes más con tu vida.

Acabas de recorrer todos los vértices del triángulo dramático de Stephen Karpman<sup>5</sup> que según su teoría postula que frente a un conflicto las personas adoptamos diferentes roles, pero no solucionamos el asunto de fondo. Estos tres roles son:

- Salvador o salvadora: personas que se comportan ayudando a todo el mundo, haciéndose necesarios para las demás personas y fomentando la dependencia. Suelen adelantar a ofrecer su ayuda cuando nadie se lo ha pedido y se esfuerzan más en solucionar los problemas del resto que en resolver los suyos propios.
- Perseguidor o perseguidora: tienden a culpabilizar a las demás personas de lo que les sucede, se sienten con el derecho de juzgar al resto y adoptan posiciones intransigentes, críticas y llenas de reproches. Los problemas siempre son culpa de las demás personas.
- Víctima: siempre se quejan de todo lo que les sucede en la vida. Sienten que el mundo es un lugar injusto con ellos y ellas, que otras personas les tratan mal y que no lo merecen, pero a su vez no hacen nada por salir de esa situación. Esperan que sean terceras personas quienes les resuelvan las cosas.

Por ejemplo: recoges la habitación de tu hijo/a sin que te lo haya pedido (probablemente porque no aguantas más la incomodidad de verla hecha un desastre), “salvando a tu hijo de ser devorado por el caos” y después pasas al rol perseguidor/a con frases como esta “estoy harta/o de tener que ocuparme de todo” cuando le pides que saque la basura y se queja diciendo que está muyyyyy cansado/a (se victimiza).

Lo que tienen en común estos tres roles es que ninguno de ellos asume su responsabilidad y establece vínculos basados en las luchas de poder.

**OBJETIVO: Identificar tu rol predominante y acabar con las luchas de poder.**

### **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: ¿QUÉ ROL OCUPAS?**

Pediremos a todas las personas que participen que piensen en una situación concreta que genera conflicto con sus hijos/as y que identifiquen qué rol o roles desempeñan. Una vez vistos estos roles ¿Cuál es tu rol dominante?

La fórmula para romper estas luchas de poder es establecer relaciones basadas en la responsabilidad personal.

- La víctima tendrá que dejar de quejarse y empezar a ocuparse de sus asuntos.
- El perseguidor o perseguidora tendrá que dejar de culpar y asumir su responsabilidad en el conflicto.
- El salvador o salvadora necesita dejar de ayudar sin que se lo pidan y empezar a ocuparse de sí mismo/a.

---

5. El triángulo dramático de Karpman es un modelo utilizado en psicoterapia para analizar y comprender los conflictos interpersonales. Este modelo fue concebido por el **psicólogo** Stephen Karpman

## 12. QUÉ DEPENDE DE TI Y QUÉ NO DEPENDE DE TI

Le has prohibido una y mil veces infinidad de cosas y no te ha servido de nada, ¿sigue saliéndose con la suya sin hacerte ni puñetero caso, ¿no? ¿Y ahora qué? como siga a este ritmo se va a meter en líos, acabará muy mal... calma, el 90% de las cosas que nos preocupan nunca suceden por mucho que en tu cabeza sean reales. Que no haga la cama y su habitación esté siempre desordenada, no quiere decir que vaya a acabar viviendo debajo de un puente. Aunque tú cada vez que pasas por delante de la puerta de su habitación lo pienses.

**OBJETIVO: tener bajo control el miedo.**

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: LA CADENA DE PREOCUPACIONES.

Nuestra mente funciona a una velocidad increíble y como está preparada para la supervivencia (y no para ser felices) nos pone delante montones de preocupaciones que, aunque no lleguen a suceder nunca, nos tienen con el alma encogida. Repartimos un folio entre las personas participantes y les pedimos que describan en una columna cual es el hecho que les genera tanta preocupación y en otra columna qué es lo peor que podría llegar a pasar.

HECHO	MIS PREOCUPACIONES
Que no recoja su habitación	<ul style="list-style-type: none"><li>- Que haga lo que quiere</li><li>- Que sea un desastre</li><li>- Que no consiga organizarse nunca</li><li>- Que viva rodeado de suciedad</li></ul>

De todo aquello que nos preocupa hay cosas que están en nuestra mano y otras que no, por ejemplo, que tu hijo/a estudie o que llegue puntual a casa o que decida beber o no beber por mucho que te preocupe a ti, son decisiones que no dependen de ti y en las que prohibir no va a servir de nada.

¿Dónde colocarías los asuntos que te preocupan en la siguiente tabla?

ASUNTOS QUE DEPENDEN DE MI	ASUNTOS QUE NO DEPENDEN DE MI

Cuando nos dedicamos a poner nuestros esfuerzos en asuntos que no dependen de nosotros y nos terminamos sintiendo frustradas/os, amargados/as, impotentes... Así que, para terminar, te toca decidir en qué asuntos que no dependen de ti vas a dejar de actuar y en qué asuntos que si dependen de ti vas a actuar.

ASUNTOS QUE DEPENDEN DE MI	ACCIONES
Mejorar la forma que tengo de decir las cosas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentarme y dedicar un tiempo a reflexionar sobre lo que quiero decir</li> <li>- Escribir lo que quiero decir y elegir las mejores palabras para hacerlo</li> <li>- Elegir un buen momento para hablar con m hijo/a</li> </ul>

ASUNTOS QUE NO DEPENDEN DE MI	ACCIONES
Mantener la habitación de mi hijo/a recogida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dejar de recoger sus cosas</li> <li>- Respetar su decisión</li> <li>- Dar tiempo a que la situación vaya cambiando</li> <li>- Establecer acuerdos</li> <li>- Revisar si los acuerdos funcionan</li> </ul>

## 3.4. Rebeldes con causa



# Cuento "El reino de las muletas"

---

El joven rey de un imperio lejano se cayó un día de su caballo y se rompió las dos piernas. A pesar de contar con los mejores médicos, ninguno consiguió devolverle la movilidad. No le quedó más remedio que caminar con muletas. Debido a su personalidad orgullosa, el monarca no soportaba su invalidez, por lo que ver a gente de la corte caminando sin esfuerzo le ponía de muy mal humor. Por eso mandó publicar un decreto por el cual se obligaba a todos los habitantes del reino a llevar muletas. Del día a la noche, todo el mundo comenzó a arrastrarse -en contra de su voluntad- con el apoyo de dos palos de madera. Las pocas personas que se rebelaron -negándose a andar con muletas- fueron arrestadas y condenadas a muerte. Tal era la crueldad del rey. Desde entonces, las madres fueron enseñando a sus hijos a caminar con la ayuda de muletas en cuanto comenzaban a dar sus primeros pasos.

Y dado que el monarca tuvo una vida muy longeva, muchos habitantes desaparecieron llevándose consigo el recuerdo de los tiempos en que se andaba sobre las dos piernas. Años más tarde, cuando el rey finalmente falleció, los ancianos que todavía seguían vivos intentaron abandonar sus muletas, pero sus huesos, frágiles y fatigados, se lo impidieron. Acompañados por sus inseparables muletas, en ocasiones trataban de contarles a los más jóvenes que años atrás la gente solía caminar sin la necesidad de utilizar ningún soporte de madera. Sin embargo, los chicos solían reírse de ellos.

Movido por su curiosidad, en una ocasión un joven intentó caminar por su propio pie, tal y como los ancianos le habían contado. Al caerse al suelo constantemente, pronto se convirtió en el hazmerreír de todo el reino. Sin embargo, poco a poco fue fortaleciendo sus entumecidas piernas, ganando agilidad y solidez, lo que le permitió dar varios pasos seguidos. Curiosamente, su conducta empezó a desagradar al resto de habitantes. Al verlo pasear por la plaza, la gente dejó de dirigirle la palabra. Y el día que el joven -ya recuperado- comenzó a correr y a saltar, ya nadie lo dudó; todos creyeron que se había desquiciado por completo. En aquel reino, donde todo el mundo lleva una vida limitada caminando con la ayuda de muletas, al joven se le recuerda como «el loco que caminaba sobre sus dos piernas»

Anónimo

**¿Qué sería del mundo sin “locos y locas que caminaban sobre sus dos piernas”?**

# Punto de Partida

---

La adolescencia es el tiempo de romper límites y cuestionar lo establecido. Es un proceso que puede resultar realmente incómodo para las personas adultas y totalmente necesario para la maduración de los y las adolescentes y para la evolución de la humanidad porque ¿dónde estaríamos sino hubiéramos cuestionado lo establecido?

Los y las adolescentes tienen que aprender a valorar de forma crítica lo que se ha hecho hasta el momento y todo lo que les han dicho. Cuestionar lo establecido implica sobrepasar los límites para poder ver lo que hay al otro lado y ahí las personas adultas somos imprescindibles.

Si establecemos unos límites muy restrictivos o punitivos no se atreverán a saltárselos nunca o se los saltarán y la relación se friccionará tanto que también saltará por los aires. Por otro lado, si no establecemos límites o somos demasiado permisivos tendrán serias dificultades para saber hasta dónde pueden llegar, regular sus emociones y diferenciar sus necesidades y deseos de los de los demás.

El reto para las personas adultas es asumir que se van a equivocar, acompañarles en el proceso de ensayo y error que es la vida y ayudarles a descubrir por sí mismos donde están los errores. Y sobre todo cultivar la paciencia porque los procesos de aprendizaje son lentos y costosos.

Es decir, **ayudarles cuando se han equivocado**, pero no sacarles las castañas del fuego.

Las actividades de este bloque pretenden dotar a las personas adolescentes y sus familias de recursos para gestionar los errores e incrementar la responsabilidad personal.



*Actividades para  
Adolescentes*

### **13. ATREVERME A DAR MI OPINIÓN**

No te gusta cómo te ha hablado tu amiga, pero no eres capaz de decírselo porque igual se enfada contigo y no te vuelve a hablar jamás de los jamases.

También quieres dejar a tu pareja, pero no sabes cómo decírselo para que no lo pase mal.

Y a veces te encantaría poder dar tu opinión sin crear un conflicto mundial, pero te da miedo decir lo que piensas porque crees que a los demás no les va a gustar y van a pensar que eres tonto o tonta, o que no te enteras de nada o... Puede que no lo sepas, pero en tu mente hay una voz parlanchina que no para de decirte cosas todo el tiempo, se llama “voz crítica” y es de todo menos amable.

**OBJETIVO: mantener bajo control nuestra voz crítica**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: MANEJAR TU VOZ CRÍTICA**

Tu voz crítica siempre está hablando, aunque no te des ni cuenta, y es la que te dice lo que CREE que las demás personas van a pensar de ti, aunque no tiene ni idea si es verdad o no. Así que, si quieres atreverte a dar tu opinión lo primero que tienes que hacer es controlar tu voz crítica.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>MI NECESIDAD</b>	<b>MI VOZ CRÍTICA</b>
María me ha tratado mal	Decírselo para que sepa cómo me siento y evitar que vuelva a pasar	- Te va a dejar de hablar - Se va a enfadar - Te vas a quedar sin amiga
Veo como mis amigos/as tratan mal al nuevo de la clase	Quiero decirles que no me gusta eso que están haciendo	- Así no encajarás en el grupo - Vas a hacer el ridículo

No puedes evitar que tu voz crítica hable, pero si puedes:

- Bajarle el volumen: imagina que quieres decirle a tu amiga o amigo que no te gusta cómo te trata y tu voz crítica empieza a decirte: “no lo digas nada, se va a enfadar, total no pasa nada” justo en ese momento empieza a bajarle el volumen como si tuvieras un mando a distancia, un poquito más hasta que te hable tan bajito que casi no la escuches,
- También puedes decirle que se calle, con voz firme que este no es un buen momento para hablar.
- Y finalmente puedes silenciarle, darle al mute y ver como mueve los labios sin decir ni una palabra.

Así que, ahora que ya sabes que puedes manejar tu voz crítica añade una columna más y escribe qué te hubiera gustado decir de verdad en esas situaciones.

<b>SITUACIÓN</b>	<b>MI NECESIDAD</b>	<b>MI VOZ CRÍTICA</b>	<b>QUÉ ME GUSTARÍA HACER</b>
María me ha tratado mal	Decírselo para que sepa cómo me siento y evitar que vuelva a pasar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Te va a dejar de hablar</li> <li>- Se va a enfadar</li> <li>- Te vas a quedar sin amiga</li> </ul>	
Veo como mis amigos/as tratan mal al nuevo de la clase	Quiero decirles que no me gusta eso que están haciendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Así no encajarás en el grupo</li> <li>- Vas a hacer el ridículo</li> </ul>	

## 14. QUIÉN SOY?

Si me hacen esa pregunta, realmente no sabría que contestar... ¿Cuáles son mis cualidades? ¿y mis defectos? ¿Cómo me presentaría delante de alguien que no me conoce? ¿Qué veo yo al mirarme en el espejo? ¿Qué ven las demás personas de mí que yo no veo? ¿Qué pasaría si me conocieran realmente?

**OBJETIVO:** aumentar tu autoconocimiento

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: LA VENTANA DE YOHARI<sup>6</sup>

La ventana de Yohari es una herramienta de autoconocimiento que te permitirá aumentar lo que sabes de ti.

Entregaremos a cada una de las personas participantes la siguiente imagen:

	LO QUE CONOCES DE TI	LO QUE DESCONOCES DE TI
LO QUE CONOCEN DE TI	<p>ÁREA PÚBLICA: cosas que tú conoces sobre ti y las demás personas también.</p> <p>Por ejemplo, que juegas a fútbol o que eres muy sonriente</p>	<p>ÁREA CIEGA: cosas que las demás personas ven en ti que tú no eres capaz de ver.</p> <p>Por ejemplo, que eres muy valiente o que hablas muy bien.</p>
LO QUE DESCONOCEN DE TI	<p>ÁREA OCULTA: cosas que tú sabes de ti pero que las demás personas desconocen.</p> <p>Por ejemplo, que te da miedo la oscuridad.</p>	<p>ÁREA DESCONOCIDA: cosas que ni tú ni las demás personas conocéis sobre ti, porque están en tu inconsciente.</p> <p>Por ejemplo: ves a alguien que corre un grave peligro y te lanzas a ayudarle a pesar de lo miedoso o miedosa que crees que eres.</p>

Tendrán que rellenar 5 aspectos de su área pública y 5 de su área oculta, este es un trabajo individual que no tendrán que compartir con nadie.

Para ayudarnos a descubrir que hay en el área ciega nos sentaremos en círculo y cada participante escribirá su nombre al inicio de un folio y se lo pasará a la persona que esté sentada a su derecha para que escriba alguna cualidad positiva en dicho folio sobre la persona que se menciona. Estos folios rotarán en el sentido de las agujas del reloj e iremos escribiendo cualidades de todas las personas participantes hasta que llegue de nuevo el folio con tu nombre a tu sitio.

En ese momento haremos una puesta en común sobre aquello que más nos ha llamado la atención de lo que han escrito nuestros compañeros y compañeras sobre nosotros/as. ¿Ya tienes un poco más claro quién eres? ¿Cómo te definirías ahora? ¿has descubierto algo sobre ti que te ha llamado la atención?

6. La ventana de Yohari es una herramienta de autoconocimiento diseñada por los psicólogos estadounidenses Joseph Luft y Harrington Ingham



*Actividades para  
Familias*

## 15. AYUDA EN LA TOMA DE DECISIONES/ QUIERO -TENGO

Tiene cada ocurrencia que vete a saber tú de donde las ha sacado, tenía más sentido común con 8 años que ahora. Me preocupa su desorden y que no se preocupe por su futuro, a este paso no sé dónde va a terminar... ¿te suenan estas reflexiones? Parece que la capacidad de planificar y reflexionar de nuestros hijos e hijas va disminuyendo conforme avanzan en la adolescencia, pero recuerda que como ya hemos visto es temporal y obedece a los cambios en su cerebro.

En estos momentos más que nunca, nuestros hijos e hijas necesitan que les ayudemos a tomar decisiones, teniendo en cuenta las decisiones a largo y corto plazo.

**OBJETIVO: ayudar a los adolescentes en su toma de decisiones.**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: QUIERO/NO QUIERO**

A veces no sabemos lo que queremos, pero empezamos a tener claro lo que no queremos en nuestra vida. La siguiente plantilla puede ayudarte a acompañar a tu hijo o hija a decidir, te proponemos que acordéis un momento tranquilo para rellenar esta tabla de forma conjunta:

LO QUE TENGO Y QUIERO	LO QUE TENGO Y NO QUIERO
cosas que de verdad te gustan en tu vida y quieres mantener  ej. Mis amigos/as	las cosas que tenemos, pero NO queremos en nuestra vida.  Ej. mi mal genio
LO QUE NO TENGO Y QUIERO	LO QUE NO TENGO Y NO QUIERO
cosas que queremos en nuestra vida y que no tenemos.  Ej. el último FIFA	las cosas que NO queremos y tenemos la suerte de NO tenerlas  Ej. estar enfermo/a

Y ahora ¿cuál es el plan de acción para mantener lo que tienes y quieres? ¿Y para deshacerte de lo que tienes y no quieres? ¿por dónde empezamos para conseguir lo que no tienes y quieres? Y finalmente ¿cómo te vas a mantener a salvo de lo que no tienes y no quieres?

## **16. SE VAN A EQUIVOCAR**

¿Vives con el corazón en un puño cada vez que tu hijo hija mete la pata? ¿Ves venir de lejos “la leche” que se va a dar y no sabes cómo pararlo antes de que sea demasiado tarde? ¿No quieres que cometa los mismos errores que tú? ¿Si pudieses lo meterías en una burbuja por el resto de su vida?

¡YA! ¡¡Para!! Deja de quitarle piedras en el camino o la próxima vez que se encuentre una no sabrá qué hacer con ella. Los errores que cometemos nos permiten aprender que debemos hacer para no volver a cometerlos y así crecer y madurar.

**OBJETIVO: evitar la sobreprotección**

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: PERMISO PARA EQUIVOCARTE**

Aunque como padres y madres nos duela que nuestros hijos/as se equivoquen o se disgusten pudiendo haberlo evitado, es importante que dejemos que tomen sus propias decisiones y asuman las consecuencias que dichas decisiones tienen. Si continuas diciéndoles lo que tienen que hacer el mensaje que reciben es: tú no sabes. Darles la oportunidad de equivocarse y acompañarlos refuerza su confianza y seguridad.

Vamos a reflexionar de forma conjunta, ¿qué piensas de las siguientes afirmaciones y cuestiones?

- Es importante que mi hijo o hija se equivoque para desarrollarse adecuadamente.
- Todas las personas tenemos derecho a equivocarnos.
- Me pongo en lo peor cada vez que mi hijo/a mete la pata.
- Tiendo al “ya lo hago yo que termino antes”
- Todas las personas aprendemos de los errores, pero me da miedo que mi hijo/a se equivoque y sufra.
- Sé gestionar perfectamente los errores propios y de los demás incluidos mis hijos/as.
- ¿Qué pienso de mi cuando los resultados que obtengo no son los esperados?
- ¿Qué pienso de mis hijos/as cuando los resultados que obtienen no son los esperados?
- Sabías que sobreproteger a nuestros hijos/as no juega en su beneficio; al contrario: puede provocarle dependencia emocional e intolerancia a la frustración
- ¿Qué es lo peor que podría pasar si mi hijo se equivoca en \_\_\_\_\_?

Si trasladamos nuestros miedos y expectativas a nuestros hijos e hijas les cargamos con una mochila demasiado pesada. Encontrar el equilibrio entre la autonomía y la protección es uno de los mayores retos en la tarea como padres y madres. Reflexionar y relativizar sobre el riesgo de sus errores nos ayuda a encontrar dicho equilibrio.

## *4. Reflexión Final*

# El bambú Japonés

No hay que ser agricultor o agricultora para saber que una buena cosecha requiere de buena semilla, buen abono y riego. También es obvio que quien cultiva la tierra no se detiene impaciente frente a la semilla sembrada, y grita con todas sus fuerzas: ¡Crece, maldita sea! Hay algo muy curioso que sucede con el bambú y que lo transforma en no apto para impacientes: siembras la semilla, la abonas, y te ocupas de regarla constantemente.

Durante los primeros meses no sucede nada apreciable. En realidad, no pasa nada con la semilla durante los primeros siete años, a tal punto que una persona inexperta que cultiva estaría convencida de haber comprado semillas infértiles.

Sin embargo, durante el séptimo año, en un período de sólo seis semanas la planta de bambú crece ¡más de 30 metros!

¿Tardó sólo seis semanas crecer?

No, la verdad es que se tomó siete años y seis semanas en desarrollarse. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento que iba a tener después de siete años.

Sin embargo, en la vida cotidiana, muchas personas tratan de encontrar soluciones rápidas, triunfos apresurados, sin entender que el éxito es simplemente resultado del crecimiento interno y que éste requiere tiempo.

**Como profesionales acompañamos a adolescentes y sus familias en el camino de la infancia a la juventud siendo conscientes que el resultado de nuestro trabajo es como el de la semilla de bambú. Sembramos, abonamos, regamos y esperamos pacientemente a que crezca.**

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

consorcio  
**EDER**

