



Co-funded by  
the European Union

# KIT DE HERRAMIENTAS "EL LIBRO DE LA VIDA"

Manual para una vida independiente



THE BOOK  
OF LIFE

**Editado por:** Michał Olszowy

**Autores/as:** Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,  
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélide Díaz, Celia Ramos

**Ilustraciones:** Adrianna Madej

**Derechos de autor y editor:**

Foundation Institute of Animation and Social Development

Probostwo 34, Lublin 20-089, Polonia

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

**ISBN: 978-83-943238-5-1**

La publicación se publica dentro del proyecto "The Book of Life: Write your own bestseller!"



**Co-funded by  
the European Union**

**2020-2-RO01-KA205-080635**

El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores/as, y la Comisión no puede ser considerada responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.



## ORGANIZACIONES INVOLUCRADAS EN LA CREACIÓN DE ESTA PUBLICACIÓN:

### Coordinador:

**AICSCC - Gamma Institute, Iași, Rumanía**



### Socios:

**Institute of Animation and Social Development,  
Lublin, Polonia**



**ASPAYM Castilla y León, Valladolid, España**



**CEIPES, Palermo, Italia**



**CHECK-IN Association, Lisboa, Portugal**





# ÍNDICE

Sobre el proyecto.....	5
Socios .....	7
Grupos destinatarios .....	9
Capítulo 1 - Dejar el hogar (emancipación).....	11
Capítulo 2 - Estilo de vida saludable .....	17
Capítulo 3 - Salud emocional .....	24
Capítulo 4 - Salud relacional .....	33
Capítulo 5 - Familia .....	42
Capítulo 6 - Grupo de iguales .....	54
Capítulo 7 - Gestión de recursos .....	71
Capítulo 8 - Gestión del tiempo .....	81
Capítulo 9 - Toma de decisiones .....	90
Capítulo 10 - Planificación de la carrera profesional .....	97
Bibliografía .....	108
Contactos .....	111



## SOBRE EL PROYECTO

En la vida hay que atravesar distintas etapas: la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez. Cada etapa tiene momentos alegres y retos, pero una de las fases más difíciles es cuando uno se lanza a la vida independiente, abandonando el nido familiar.

Los jóvenes saben que tienen que ir a la escuela, conseguir un trabajo y construir su propio futuro, y hacer los pasos "obligatorios", pero a menudo ocurre que llegan al borde de la vida independiente con una sensación de pérdida e incertidumbre sobre su futuro. ¿Cómo encontrar el camino?

Este libro pretende ser un manual de instrucciones para los jóvenes que se lanzan a la vida independiente. Les ayudará a empezar a plantearse cuestiones relacionadas con su vida personal y profesional.

El proyecto "El libro de la vida ¡Escribe tu propio bestseller!" es una cooperación transnacional e intersectorial en la que 5 organizaciones de 5 países europeos (Rumanía, Italia, España, Portugal y Polonia), que trabajan en el ámbito de la juventud, desarrollan, prueban y ponen en práctica algunos métodos no formales innovadores, mediante técnicas expresivas combinadas. De este modo, las organizaciones intentan aumentar la participación de los jóvenes en la vida de la comunidad, motivarles para que se conviertan en artífices de sus propias vidas y enseñarles a adquirir independencia y construir un estilo de vida saludable.



Sus objetivos específicos son: Aumentar la capacidad de los jóvenes para alcanzar la planificación y puesta en práctica de un estilo de vida saludable a través del uso de herramientas innovadoras de tipo expresivo, en el proceso de desarrollo personal y profesional; Aumentar la calidad de las actividades no formales en el ámbito de la juventud, mediante el desarrollo de un conjunto de herramientas de desarrollo personal y profesional para los jóvenes, así como un programa de intervención integrado que los trabajadores juveniles pueden utilizar para desarrollar la capacidad de toma de decisiones para la independencia vital de los jóvenes; y, por último, aumentar la capacidad organizativa de 5 organizaciones juveniles europeas, para utilizar herramientas no formales centradas en el desarrollo personal de los jóvenes y desarrollar metodologías de trabajo sostenibles en el ámbito de la juventud, para el retorno tras el periodo pandémico.

El manual comienza con una descripción de la teoría sistémica del cambio, las etapas del ciclo vital familiar y los cambios y retos que se producen en la etapa de inicio de una vida independiente. También les ayuda a abordar aspectos relacionados con la gestión de estos cambios, como la gestión del tiempo y los recursos, la planificación de la carrera profesional y la elección de itinerarios, qué significa una relación funcional y cuáles son los retos adaptativos de formar una familia propia, negociar las fronteras para conseguir la independencia necesaria y tomar decisiones por uno mismo, con conocimiento de causa.

Toma asiento, ponte cómodo/a e inicia con nosotros este viaje hacia una vida independiente. A lo largo del manual, encontrarás diez temas diferentes que, en conjunto, conforman el bienestar general de los jóvenes, desarrollados desde puntos de vista teóricos y prácticos.

En definitiva, puedes utilizar este manual como una herramienta para empezar a vivir tu propio bestseller, y en cualquier circunstancia, el manual de instrucciones siempre estará ahí para ti.

## SOCIOS

**GAMMA** - La Asociación Instituto de Investigación y Estudio de la Conciencia Cuántica (GAMMA Instituto de Psicología) es una organización no gubernamental de Iasi, fundada en 2011, cuyo propósito es la promoción, desarrollo, investigación e iniciativa para actividades en el campo de la psicología, psicoterapia y salud mental, en particular a través de programas de formación, talleres, servicios psicológicos y asistencia psicológica, asesoramiento, psicoterapia y formación de especialistas; también, otro objetivo es facilitar la cooperación entre especialistas rumanos de los campos mencionados anteriormente y otros especialistas de ámbito internacional.

<http://www.gammainstitute.ro/>



**IAIRS** - Fundacja Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego con sede en Lublin (Polonia) es una organización sin ánimo de lucro fundada en 2012. A través de sus actividades, la fundación tiene como objetivo apoyar a los/as jóvenes y adultos/as en su desarrollo personal y social, mediante la educación no formal en talleres y proyectos locales e internacionales.

<http://www.iairs.pl/>



**ASPAYM** - ASPAYM Castilla y León es una organización dedicada profesionalmente a las personas con discapacidad, que ofrece servicios multidisciplinares, integrales y personalizados, abiertos a todos los miembros de la sociedad, estén donde estén, para ayudarles a desarrollar su proyecto de vida, mediante el empoderamiento, y la defensa de la igualdad de oportunidades, así como una sociedad más inclusiva.

<http://www.aspaymcyll.org/>





## SOCIOS

**CEIPES** - Centro Internacional para la Promoción de la Educación y el Desarrollo es una organización sin ánimo de lucro con sede en Palermo, Italia. CEIPES tiene experiencia en Educación, Innovación y Gestión de Proyectos en diferentes programas europeos que abordan la Educación y el desarrollo de capacidades de diferentes grupos destinatarios. También promueve el aprendizaje permanente, la formación profesional y el espíritu empresarial, con el objetivo de mejorar las oportunidades de los/as jóvenes y los adultos/as para mejorar y adquirir competencias y, por tanto, aumentar su empleabilidad e inclusión.

<http://www.ceipes.org/>



**CHECK-IN** - Associação Check-IN - Cooperação e Desenvolvimento es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 2010, con sede en Beja, que también opera en Lisboa, Portugal. Check-IN trabaja en estrecha colaboración con entidades públicas y privadas, participando activamente en actividades de mejora de la calidad de vida. Como principales objetivos de la ONG, se promueven las oportunidades de aprendizaje permanente, se fomenta y promueve la integración social, la educación para el desarrollo sostenible y el emprendimiento social.

**PT** - <http://checkin.org.pt/> **EN** - <http://checkin.org.pt/es>





## GRUPOS DESTINATARIOS

El proyecto "El Libro de la Vida" se dirige a:

**1. Especialistas en juventud**, a quienes se proporcionará un método de aprendizaje no formal en el trabajo con jóvenes que tiene un fuerte impacto en los/as participantes, tanto durante los talleres (estimulando las habilidades para la vida) como en el debriefing. Esta última sección tiene una base psicológica bien documentada y contiene preguntas para facilitar la toma de decisiones y cambiar la forma en que los/as jóvenes pueden decidir sobre su futuro. Los/as especialistas se beneficiarán del kit de herramientas, en particular quienes trabajen en organizaciones de formación profesional o de recursos humanos, quienes trabajen en el ámbito de la juventud, quienes trabajen en empresas y multinacionales en las que la mayoría de los empleados son jóvenes (como subcontratación, empresas de TI), organizaciones juveniles que desarrollan actividades en grupo, asociaciones de estudiantes y especialistas en centros de orientación profesional en universidades.

**2. Jóvenes** que deseen llevar un estilo de vida saludable o desarrollarse personal, profesional y familiarmente; se beneficiarán de actividades innovadoras, recreativas y educativas, a través de las cuales podrán desarrollar sus capacidades de planificación, negociación, resolución de problemas, gestión emocional y financiera, resolución de conflictos y serán conscientes de sus puntos débiles, que deberán trabajar en un programa de desarrollo personal o en actividades juveniles organizadas.

**3. Organizaciones e instituciones** del ámbito de la juventud o las corporaciones en las que hay una alta rotación de personal; se beneficiarán del Kit de herramientas El libro de la Vida como método no formal de trabajo en sus grupos de jóvenes.



# 1

## EL CICLO DE VIDA FAMILIAR Y DEJAR EL HOGAR

Existen diversas teorías y estrategias relacionadas con el ciclo vital familiar y la importante transición que supone abandonar el hogar, principalmente porque hay muchas versiones diferentes de cómo se desarrollan estos procesos en la vida de las personas. A la luz de esta diversidad, las teorías únicas sobre los sistemas, el desarrollo y los ciclos familiares han sido ampliamente criticadas por ser inadecuadas al no reconocer la heterogeneidad de la experiencia humana. De hecho, variantes comunes como el creciente número de hogares unipersonales, la cohabitación de adultos solteros, el retraso en la paternidad y el aumento de las tasas de divorcio deben tenerse en cuenta a la hora de considerar estrategias para estilos de vida familiares sanos y constructivos. Del mismo modo, las condiciones en las que un/a joven puede abandonar su hogar varían enormemente: existen numerosas condiciones (positivas y negativas) en las que un/a joven puede abandonar su hogar, así como edades variables en las que esto puede tener lugar.

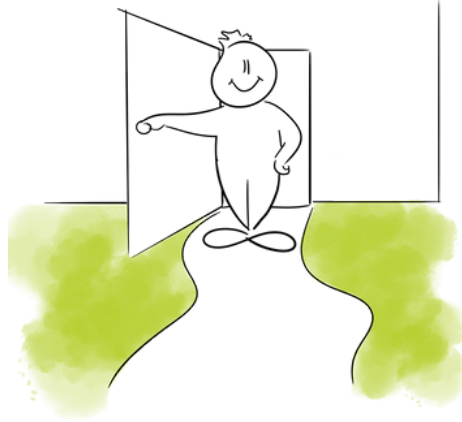
Así pues, las medidas y estrategias recomendadas sólo pueden adoptarse en el contexto de las condiciones y situaciones particulares. Dicho esto, hay algunos principios generales que se aplican a todas las circunstancias.

## Antes de salir de casa

- Trata de resolver cualquier problema familiar o situación estresante. Intenta aclarar cualquier asunto pendiente con tu familia, especialmente los relacionados con tu marcha de casa.
- Haz planes para visitar tu casa. Es probable que los miembros de tu familia y tú os echéis de menos, así que establece líneas de comunicación, como llamadas telefónicas periódicas o videollamadas, y momentos para reuniones, por ejemplo, para comer juntos/as, o un viaje a casa para pasar el fin de semana.
- Comprende y acepta que probablemente sentirás ansiedad al marcharte de casa. De hecho, un cierto nivel de ansiedad es normal e incluso puede ser un motivador productivo. Trata de usar esta ansiedad en tu beneficio, centrándote en lo que te preocupa en particular y pensando en cómo puedes resolver el problema.
- Haz una lista de las preocupaciones que puedas tener. Divídelas en unidades manejables e intenta abordarlas individualmente. Si te resultan abrumadoras o demasiado difíciles de resolver, pide ayuda a un familiar o amigo/a.
- Finanzas:
  - Intenta calcular cuál será tu gasto mensual, distinguiendo entre gastos esenciales y no esenciales.
  - Planifica tu presupuesto para el proceso de mudanza en sí y para los diferentes artículos que necesitarás cuando te hayas mudado.
  - Es especialmente importante planificar las compras necesarias para tu alojamiento.



- Si es posible, y de acuerdo con tus objetivos, intenta tener un empleo estable antes de mudarte. En ese momento, debes estar seguro/a de que tus ingresos pueden cubrir todos tus gastos (o, si no es así, resolver con la familia qué ayuda podrían prestarte).
- Encuentra un lugar adecuado para vivir:
  - Usa los contactos que puedas tener (familiares, amigos/as, compañeros/as) para encontrar un alojamiento adecuado, teniendo claro tu rango de precios y la ubicación deseada.
  - Utiliza plataformas en línea para buscar un lugar.
  - Elige un lugar en función de su proximidad a tu lugar de trabajo y a otros lugares útiles.
  - Asegúrate de que el lugar es seguro, desconfiando de un alquiler especialmente bajo (para el que puede haber alguna razón oculta).
  - Si para ti es importante disponer de buenas conexiones con el transporte público, asegúrate de que esté disponible.
  - Resiste la tentación de salirte de tu presupuesto.
- Practica buenos hábitos antes de mudarte:
  - Mejora tu limpieza y orden (te sorprenderá lo reconfortante que puede ser tener tu espacio limpio y ordenado).
  - Gasta una cantidad que gastarías si ya te hubieras mudado para acostumbrarte y comprender mejor lo que podrás permitirte y lo que no.
  - Comienza a organizar tu día de acuerdo con la rutina normal que tendrás cuando te hayas mudado, de modo que puedas acostumbrarse a ella antes de mudarte realmente.



## Después de mudarte

- Mantente conectado/a con tu casa:
  - Mantén el contacto con tu familia (o con tus amigos/as, si te has mudado de ciudad) y mantén una rutina de contacto regular con ellos/as.
  - No dediques tanto tiempo a hablar con familiares y viejos amigos/as, sobre todo si es por Internet, que te impida conocer a gente nueva en tu nueva vida.
- Haz amigos/as:
  - Sé proactivo/a al respecto: tener amigos/as evita que nos sintamos solos/as y los amigos/as pueden ayudarnos cuando necesitamos apoyo. Prueba nuevas actividades para conocer gente (por ejemplo, clases nocturnas, clubes, actividades deportivas).
- Crea una rutina: las actividades regulares, incluidas las aficiones como el deporte, pueden servir para crear una estructura y un propósito.
- Explora la zona: conoce la zona en la que vives, paseando a pie o en bicicleta, si puedes hacerlo sin peligro.

- No tengas miedo de pedir ayuda: es probable que tus padres hayan pasado por lo mismo que tú, así que es probable que sean comprensivos y quieran ayudarte.
- Crea un calendario de tareas domésticas:
  - Decidir cuáles son las tareas habituales (por ejemplo, la colada, la compra de alimentos) y las que hay que hacer con menos frecuencia (por ejemplo, pagar las facturas mensuales).
  - Si tienes un compañero/a de piso, inclúyelo en la creación de un programa de actividades rutinarias (como cocinar y limpiar).

### **Una nota de advertencia:**

Para algunas personas, el mudarse fuera de casa se producirá en circunstancias especialmente difíciles. Tal vez las relaciones familiares en el hogar se hayan roto por completo. Tal vez tú hayas estado experimentando abuso físico o emocional.



Tal vez la familia no pueda permitirse permanecer junta en un hogar. Los principios expuestos anteriormente para la mudanza en circunstancias normales no estresantes se aplicarán igualmente en estos casos especiales. Mudarse en cualquiera de estas circunstancias especiales planteará problemas adicionales particulares que habrá que abordar directamente. Es muy probable que sea necesario recurrir a servicios especiales que nos ayuden en esta transición y no debemos dudar en solicitar la ayuda de tales recursos.

# EL CICLO DE VIDA FAMILIAR Y SALIR DE CASA

RESUMEN

Si necesitas ayuda especial, no dudes en solicitarla.



## ANTES DE SALIR DE CASA:

- Practica buenos hábitos antes de mudarte.
- Trata de resolver los problemas y tensiones familiares.
- Haz planes para visitar tu casa.
- Acepta la ansiedad por salir de casa.
- Haz una lista de las preocupaciones que puedas tener.
- Independencia financiera.
- Encuentra un lugar adecuado para vivir.

## DESPUÉS DE MUDARTE:

- Mantente conectado/a a casa.
- Haz amigos/as.
- Crea una rutina.
- Explora la zona.
- No tengas miedo de pedir ayuda.
- Crea un calendario de tareas domésticas.

Estos principios se aplican igualmente en casos especiales y difíciles.

# 2

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

### CONCEPTOS BÁSICOS

La **salud** es el nivel de eficiencia funcional y/o metabólica de un ser vivo. En los seres humanos, es la condición general de una persona en mente, cuerpo y espíritu, lo que suele significar estar libre de enfermedad, lesión o dolor (como en "buena salud" o "sano").

La OMS (Organización Mundial de la Salud) definió la salud en su sentido más amplio en 1946 como un "estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Aunque esta definición ha sido objeto de controversia, sobre todo por su falta de valor operativo y por el problema que crea el uso de la palabra "completo", sigue siendo la más duradera.

El mantenimiento y la promoción de la salud se logra mediante diferentes combinaciones de bienestar físico, mental y social, en conjunto, a veces se conoce como el "triángulo de la salud". La carta de Ottawa para la Promoción de la Salud de 1986 de la OMS

promovió que **"la salud no es solo un estado, sino también un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de vivir. La salud es un concepto positivo que hace hincapié en los recursos sociales y personales, así como en las capacidades físicas"**.

El estilo de vida es un término para describir la forma en que una persona vive, que fue acuñado originalmente por el psicólogo austriaco Alfred Adler, en 1929. El sentido actual más amplio de la palabra data de 1961: un conjunto de comportamientos, y el sentido de uno/a mismo/a y pertenencia que estos comportamientos representan, se utilizan colectivamente para definir un estilo de vida determinado.

Un estilo de vida es un conjunto característico de comportamientos que tiene sentido tanto para los/as demás como para uno/a mismo/a, en un momento y lugar determinados, incluidas las relaciones sociales, el consumo, el entretenimiento y la vestimenta. Los comportamientos y prácticas dentro del estilo de vida son una mezcla de hábitos, formas convencionales de hacer las cosas y acciones razonadas.

### **¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE?**

Con todas las opciones disponibles, no es de extrañar que la mayoría de las personas que intentan mejorar su estado físico acaben volviendo a los viejos hábitos y no alcancen sus objetivos, sintiéndose desanimadas y aún más confusas sobre cómo empezar a llevar un estilo de vida saludable.

Un modelo integral de vida sana debe abordar el entrenamiento físico y mental, la nutrición y cómo equilibrarlos con un descanso y una recuperación de calidad. El entrenamiento de resistencia mejora la capacidad para realizar actividades que requieren fuerza física.

Esto, junto con el acondicionamiento cardiovascular, aumenta la resistencia o la capacidad de trabajar períodos de tiempo más largos sin sobrecarga. La combinación de fuerza y resistencia con sistemas de ejercicio que aumentan la flexibilidad o el rango de movimiento en una articulación, ayuda a tener un mayor sentido de confianza y coordinación a medida que nos movemos.

El mejor indicador de salud y estado físico es "lo bien que uno/a se siente a diario". En el centro de este nivel de bienestar hay un punto diferente, construido en torno al equilibrio y la moderación. Tómate el tiempo necesario para cuidarte. El resultado de tu inversión será bueno, vale la pena el esfuerzo.



### **3 HÁBITOS SENCILLOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

Nunca ha habido una época en la historia de la humanidad donde se pudiese vivir más tiempo y mejor de lo que se puede hoy en día. Los increíbles avances en los productos farmacéuticos, en la medicina y en la atención médica permiten a las personas superar enfermedades y seguir prosperando hasta los 70 y los 80 años. Durante la mayor parte de la historia de la raza humana, la longevidad fue una cuestión de accidente o coincidencia. Hoy en día, la longevidad es una cuestión de diseño y elección; tú puedes realmente decidir para disfrutar de niveles magníficos de salud física, y desarrollar hábitos específicos de salud que te puedan asegurar vivir más y mejor de lo que ha sido posible para cualquier otra generación en la historia humana.

## **Práctica 1. Elegir ser saludable y estar en forma**

El primer hábito que debes desarrollar es el de alcanzar y mantener tu peso adecuado. Todo lo que eres, y siempre serás, es el resultado de tus elecciones y decisiones. Si quieres cambiar algún aspecto de tu vida, tienes que hacer nuevas elecciones y tomar nuevas decisiones, y luego debes disciplinarte para seguir adelante con tus decisiones.

Comer sano es una parte importante de un estilo de vida saludable y es algo que debe enseñarse a una edad temprana. A continuación se ofrecen algunas pautas generales para ayudar a tu hijo/a adolescente a comer sano. Es importante que hables de la dieta de tu hijo/a adolescente con su médico antes de hacer cambios en su dieta o de ponerle a dieta. Comente las siguientes recomendaciones de alimentación saludable con tu hijo adolescente para asegurarse de que sigue un plan de alimentación saludable:

- Hacer 3 comidas al día, con aperitivos saludables.
- Aumentar la fibra en la dieta y disminuir el consumo de sal.
- Beber agua. Intentar evitar las bebidas con alto contenido de azúcar. El zumo de frutas puede tener muchas calorías, así que limita la ingesta del/la adolescente. La fruta entera es siempre la mejor opción.
- Realizar comidas equilibradas.
- Cuando cocines para el/la adolescente, trata de hornear o asar en lugar de freír.
- Asegúrate de que el/la adolescente observe (y reduzca, si es necesario) su consumo de azúcar.
- Comer frutas o verduras como aperitivo.
- Disminuir el uso de mantequilla y salsas pesadas.
- Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros cuando sea posible.



## Práctica 2. Descansar y dormir lo suficiente

El Dr. Breus explicó que el sistema circadiano, también conocido como reloj biológico, afecta a todas las áreas de funcionamiento en el cuerpo, controlando todo, desde la multiplicación de células del cancer a la integridad del sistema inmunológico.



La buena sincronización no es algo que elijas, adivines o tengas que averiguar. Ya está sucediendo dentro de ti, en tu ADN, desde el minuto en que te despiertas hasta el minuto en que te duermes, y cada minuto de por medio. Un reloj interno incrustado en tu cerebro ha estado corriendo, manteniendo el tiempo perfecto, desde que tenías 3 meses. Este cronómetro, diseñado con precisión, se llama marcapasos circadiano o reloj biológico. Específicamente, es un grupo de nervios llamado núcleo supraquiasmático (NSQ), en el hipotálamo, justo encima de la glándula pituitaria. Por la mañana, la luz del sol entra en los globos oculares, viaja a lo largo del nervio óptico y activa el NSQ para comenzar cada ritmo circadiano diario (que en latín significa "alrededor de un día") de cada día. El NSQ es el reloj maestro que controla docenas de otros relojes en todo el cuerpo. En el transcurso del día, tu temperatura central, presión arterial, cognición, flujo hormonal, estado de alerta, energía, digestión, hambre, metabolismo, creatividad, sociabilidad y atletismo, y tu capacidad para sanar, memorizar y dormir, entre muchas otras

funciones, fluctúan según (y son gobernadas por) los comandos de tus relojes internos. Todo lo que puedes o quieres hacer está controlado por ritmos fisiológicos, te des cuenta o no. Durante cincuenta mil años, nuestros antepasados organizaron sus horarios diarios en torno a sus relojes internos: comían, cazaban, recolectaban, socializaban, se levantaban, descansaban, procreaban y se curaban en el tiempo biológico perfecto. Como especie, prosperamos levantándonos con el sol, pasando la mayor parte del día al aire libre y durmiendo en total oscuridad. Creamos civilizaciones y sociedades e hicimos avances increíbles que, irónica y eficazmente, volvieron contra nosotros nuestros relojes internos, finamente ajustados y evolucionados.

### **Práctica 3. Hacer algunos ejercicios**

El tercer hábito que necesitas desarrollar es el del ejercicio efectivo. Muchas personas dejan de hacer ejercicio a finales de la adolescencia y principios de los 20 años, incluso las personas que eran activas en los deportes cuando estaban creciendo. Sin embargo, el cuerpo humano, formado por 610 músculos, está destinado a ser ejercitado regularmente a lo largo de la vida.

Desarrolla el hábito de articular y mover cada articulación de tu cuerpo, todos los días; esto mantiene a tus músculos y articulaciones ágiles y flexibles. Los ejercicios regulares aseguran un mayor equilibrio y movilidad, además de ayudar a disminuir la probabilidad de dolor o problemas musculares o articulares.

Desarrolla el hábito de hacer ejercicio 200 minutos a la semana. Si todo lo que hicieras fuera dar un paseo, 30 minutos al día, siete días a la semana, serías una de las personas más en forma de nuestra sociedad. Si te disciplinas para montar en bicicleta estática, trabajar en una cinta de correr, nadar, correr o realizar cualquier ejercicio aeróbico que haga bombear los pulmones y el corazón, mejorarás drásticamente sus niveles de salud y energía en poco tiempo.

# ESTILO DE VIDA SALUDABLE

RESUMEN

Un modelo integral de vida sana debe abordar el entrenamiento físico y mental, la nutrición y cómo equilibrarlos con un descanso y una recuperación de calidad.

Todo lo que eres y serás es el resultado de tus elecciones y decisiones.

Sigue las recomendaciones de alimentación sana.

Todo lo que puedes o quieres hacer está controlado por ritmos fisiológicos.

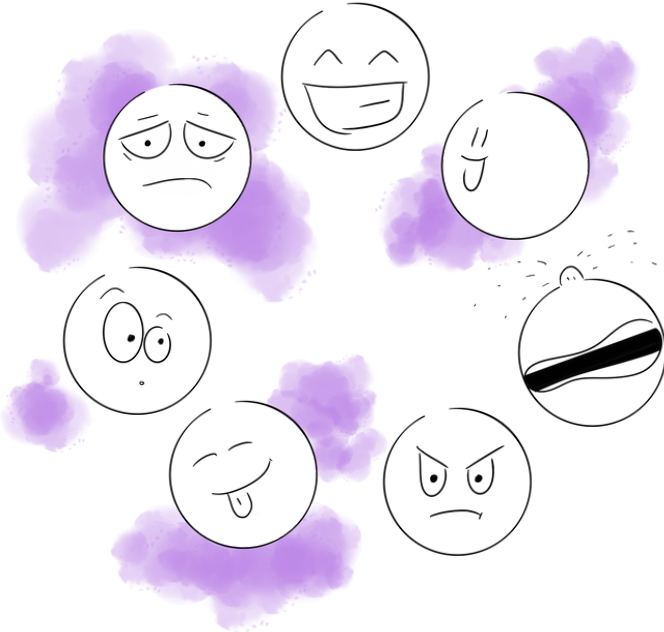
Los ejercicios regulares te aseguran un mayor equilibrio y movilidad.

# 3

## SALUD EMOCIONAL

La salud emocional (o mental) es una parte fundamental de la salud en general, y muchos la consideran tan importante como la salud física. De hecho, el estado de salud emocional/mental de las personas también puede tener un impacto significativo en la propia salud física. La salud emocional, de hecho, es esencial para mantener sanos a los seres humanos a múltiples niveles. Cuando se vigila y se cuida la salud emocional, las personas controlan mejor todos los aspectos de su vida: desde los sentimientos hasta los pensamientos, pueden estar más preparadas y ser más capaces de afrontar todas las angustias y retos emocionales de la vida. Estar emocionalmente sano significa ser consciente y gestionar las emociones. Las personas emocionalmente sanas saben cómo gestionar sus sentimientos negativos y también saben cuándo pedir ayuda a su médico.

La investigación demuestra que la salud emocional es una habilidad y que hay pasos que dar para mejorarla. Existen numerosas investigaciones sobre estrategias para mantener una buena salud emocional, algunas de las cuales se han incorporado a la práctica común y se han racionalizado en cinco áreas fundamentales. Estas cinco formas demuestran que es importante cultivar el bienestar emocional a partir de pequeñas acciones cotidianas, centrando las energías en lo que realmente puede marcar la diferencia.



## 5 FORMAS DE BIENESTAR EMOCIONAL

### 1. Conectar con otros/as

Nuestras relaciones son fundamentales para nuestro bienestar mental. Evolucionamos como seres comunitarios, sociales y cooperativos. Las buenas relaciones sirven para:

- Desarrollar un sentido de valor y pertenencia.
- Proporcionar oportunidades para compartir experiencias positivas.
- Proporcionar apoyo emocional y oportunidades para apoyar a otros.

¿Cómo?

- Cuando sea posible, dedica cierto tiempo cada día a estar con tu familia o amigos/as, por ejemplo, fijando una hora para comer juntos/as.
- Organiza una salida con un amigo/a que no sueles ver.
- Desconecta de la tecnología para jugar o pasar tiempo con tus amigos/as o familia.
- Almuerza con un/a colega.
- Visita a un amigo/a o familiar que necesite apoyo.
- Ofrécete como voluntario/a para ayudar en algún sitio (por ejemplo, una escuela local, un hospital o un grupo comunitario).
- Utiliza la tecnología para mantenerte en contacto con los/as demás, especialmente la videollamada, sobre todo si vivís lejos el/la uno/a del/la otro/a.

## 2. Estar físicamente activo/a

La actividad física ayuda tanto a la salud física como a la mental. Esto tiene un impacto en:

- Aumento de la autoestima.
- Ayuda a establecer metas y alcanzarlas.
- Mejora el estado de ánimo, a través de procesos químicos en el cerebro.

¿Cómo?

- Obtén información sobre cómo comenzar con el ejercicio.
- Encuentra actividades gratuitas para ayudarte a mantenerte en forma, por ejemplo:
  - Caminar todo lo posible.
  - Conseguir planes de carrera gratuitos como "couch to 5k" (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>).
  - Descargar ejercicios gratuitos de fuerza y flexibilidad (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>).
  - Ir en bici al trabajo.
  - Empezar a hacer escalada.
  - Jugar en el parque.
  - Empezar a utilizar rutinas de ejercicios en casa (muchas sólo duran unos 10 minutos, por ejemplo, <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>).
  - Intentar hacer saltos.
  - Encontrar un gimnasio al aire libre.
  - Intentar encontrar material gratuito: mucha gente regala el material que no utiliza.

- Si tienes una discapacidad, infórmate sobre cómo ser activo/a con una discapacidad, por ejemplo:
  - Encontrar un gimnasio accesible.
  - Encontrar actividades y acontecimientos deportivos accesibles para personas con discapacidad.
  - Intentar incorporar el ejercicio a las actividades diarias habituales.
  - Utilizar vídeos de ejercicios en línea adaptados a la discapacidad.
  - Empezar a correr: con podcasts o aplicaciones.
  - Descubrir cómo empezar a nadar, montar en bicicleta o bailar.

### 3. Seguir aprendiendo

Aprender nuevas habilidades contribuye a mejorar el bienestar mental:

- Puede mejorar la confianza en uno/a mismo/a y la autoestima.
- Puede ayudar a desarrollar un mayor sentido del propósito.
- Puede ayudar a conectar con los/as demás.



¿Cómo?

- Una cosa sencilla es aprender a cocinar algo nuevo.
- Asumir una nueva responsabilidad en el trabajo, como mejorar una habilidad (por ejemplo, las presentaciones), o ser mentor/a de un miembro del personal subalterno.
- Trabajar en un proyecto de bricolaje: arregla algo o construye algo sencillo; utiliza video-tutoriales de Internet para ayudarte.



- Apúntate a un curso en una universidad local. Por ejemplo, empieza a aprender un nuevo idioma o una habilidad práctica.
- Prueba nuevas aficiones, como algo creativo o un deporte.



#### **4. Dar a los demás**

La generosidad y la bondad a través de actos de dar es beneficiosa para la salud mental por:

- Crea sentimientos positivos y un sentido de recompensa.
- Desarrolla sentimientos de propósito y autoestima.
- Ayuda a conectar con otros/as.

¿Cómo?

Buscar pequeños actos de bondad, u otros más grandes como el voluntariado en su comunidad local, por ejemplo:

- Agradece a los/as demás lo que han hecho por ti.
- Pregunta a amigos/as, familiares o compañeros/as cómo están y escuchar atentamente sus respuestas.
- Pasa tiempo con alguien que necesita apoyo.

- Ofrécete a ayudar a alguien con un proyecto en el que estés trabajando, como el bricolaje.
- Realiza voluntariado en tu comunidad local, por ejemplo en una escuela, un hospital o una residencia de ancianos.

## **5. Tomar nota y prestar atención al momento presente**

Prestar atención al momento presente (tus pensamientos, sentimientos y reacciones corporales) y al mundo que te rodea, puede mejorar el bienestar mental.

Es lo que se denomina "atención plena". Puede ayudarte a disfrutar más de la vida y a comprenderte mejor a ti mismo. Puede influir positivamente en tu actitud ante la vida y sus retos.

¿Cómo?

- Descargar una aplicación de atención plena (por ejemplo, <https://www.headspace.com/> o <https://www.calm.com/>).
- Leer o ver videos en Internet que introduzcan la atención plena, explican técnicas simples y nos lleven a través de ejercicios guiados de atención plena (por ej., <https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadspace>).
- Prestar especial atención a las cosas cotidianas de tu experiencia, por ejemplo:
  - Las sensaciones de las cosas (cómo se ven, se sienten y suenan).
  - La comida que comemos (el sabor y la textura).
  - La sensación del aire.
  - Dedicar un tiempo regular a la atención plena (por ejemplo, el trayecto al trabajo, un paseo a la hora de comer) en el que decidas ser consciente de las sensaciones del mundo.

- Probar algo nuevo:
  - Cambia cosas sencillas de tu vida a las que estás acostumbrado/a, por ejemplo, siéntate en un lugar diferente en el trabajo, vete a comer a un sitio nuevo, cualquier cosa que te ayude a percibir el mundo de una forma nueva.
- Ser consciente de los propios pensamientos:
  - La atención plena no consiste en hacer desaparecer los pensamientos, sino en ser capaz de verlos como acontecimientos mentales que van y vienen.
- Nombrar pensamientos y sentimientos:
  - Una parte del desarrollo de la conciencia de tus pensamientos y sentimientos consiste en nombrarlos en silencio.
- Liberarse del pasado y del futuro:
  - A menudo, nos quedamos atrapados/as reviviendo problemas pasados o anticipando preocupaciones futuras. Al centrarte en tu experiencia en el momento, puedes liberarte de estas formas problemáticas de pensar y sentir.
- Puedes incorporar otras actividades físicas al mindfulness, como el yoga o el tai-chi.

# SALUD EMOCIONAL

## RESUMEN

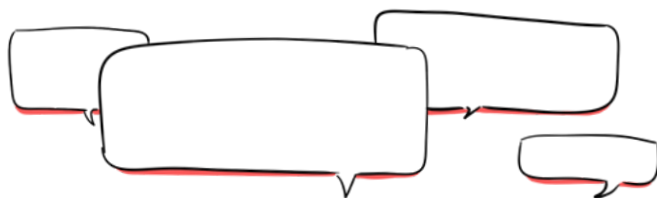


# 4

## SALUD RELACIONAL

A cada uno/a de nosotros/as nos gustaría mantener relaciones saludables y satisfactorias con otras personas. Necesitamos contacto con otras personas porque, gracias a esto, satisfacemos una de nuestras necesidades básicas: la cercanía. Además, podemos obtener muchos más beneficios de la relación, como la aceptación, la comprensión, el apoyo mutuo, el conocimiento, y podemos desarrollar nuestras competencias sociales; en una palabra, crecemos. En los contactos interpersonales, no sólo tomamos algo de otra persona, sino que también les damos algo de nosotros/as mismos/as. Esta es nuestra interacción mutua. Al igual que podemos obtener muchos beneficios de una relación sana, también podemos hacernos daño, si estamos atrapados/as en una relación tóxica de la que, a menudo es, difícil salir. ¿Cómo establecer y cultivar relaciones saludables? ¿Cómo reconocer una relación disfuncional?

En psicología existe el llamado modelo relacional-cultural, según el cual podemos distinguir cuatro características principales que favorecen el crecimiento de las relaciones. Son: el compromiso mutuo, la autenticidad, el empoderamiento y la capacidad de afrontar las diferencias.



Cabe destacar que ningún tipo de relación (amistad, pareja, etc.) es una construcción permanente. Puede parecer que, al tener un mejor amigo/a, seguirá siendo nuestro amigo/a para siempre, sin importar qué suceda. ¿Es realmente así? Ahora intenta pensar en tu estrecha relación con otra persona. Nota cuánto esfuerzo pusieron ambas partes en cuidarla y mantenerla. Tal vez os apoyáis unos/as a otros/as en tiempos difíciles, compartís alegrías, tenéis pasiones similares, pasatiempos, etc. Tal vez ni siquiera os deis cuenta de cuánto trabajo estáis poniendo ambos/as en esta relación para que sea tan especial. Y es que cualquier relación requiere trabajo conjunto y compromiso mutuo; gracias a esto, puedes desarrollarte y acercarte a ti mismo/a. Cabe mencionar aquí que no sólo el compromiso es importante, sino también el compromiso percibido, por ejemplo, cómo percibo el compromiso de la otra persona. ¿Es más pequeño, similar o mayor que mi compromiso? Recuerda que juzgas a través del prisma de tu propia perspectiva, que no siempre es objetiva. Trata de ver tus relaciones lo más objetivamente posible y recuerda que la clave es el compromiso MUTUO.

¿Alguna vez has pretendido ser alguien que no eres? ¿Qué querías lograr con esto? Piensa en cómo te sentirías, todo el tiempo pretendiendo ser alguien que no eres realmente. Ciertamente es difícil y agotador. ¿Nuestra relación con otra persona debe ser así? Absolutamente no. Otro determinante de una relación sana es la AUTENTICIDAD, que puede ser descrita como el proceso de aprender sobre uno/a mismo/a y otras personas. También es la sensación de libertad para ser uno/a mismo/a en una relación. La vida es mucho más fácil cuando no tenemos que fingir y nos sentimos aceptados tal como somos. No se trata de dejar de trabajar en uno/a mismo/a y pensar que alguien me aceptará plenamente o no me aceptará en absoluto. La cuestión es ser consciente de uno/a mismo/a, de tus ventajas y desventajas y rodearse de personas que nos acepten tal y como somos y nos apoyen para desarrollarnos y darnos forma.

¿Has experimentado alguna vez una situación en la que, después de hablar con otra persona, perdiste todo tu entusiasmo y energía? Como si esa persona te lo hubiera absorbido. Definitivamente no es una relación en la que quieras estar mucho tiempo. Entonces, ¿qué puede darte una relación que te sirva? La respuesta es REFUERZO. En una relación poco saludable, puedes sentir que la otra persona te corta las alas y te tira hacia abajo con su comportamiento, sus acciones o sus palabras. En el caso de una relación sana, es todo lo contrario. Puedes experimentar una sensación de ánimo, inspiración y empoderamiento para emprender alguna acción. Una relación sana no te tira hacia abajo, sino que te ayuda a llegar a lo más alto.

En todas las relaciones, incluso en las mejores y más estrechas, podemos experimentar algo desagradable. Se trata de un conflicto. Para muchas personas, afrontarlo es un reto muy grande. Manejar los conflictos de forma incorrecta puede poner en peligro nuestra relación. Afrontar los conflictos entre nosotros/as y otras personas es un proceso de expresar, trabajar y aceptar las diferencias de sentimientos y perspectivas. La capacidad de afrontar constructivamente los conflictos que surjan no sólo nos proporcionará satisfacción, sino que también fortalecerá nuestra relación. Recuerda que cada uno/a de nosotros/as es diferente, tiene distintas experiencias, conocimientos, perspectivas y puede sentir distintas emociones. En una situación de conflicto, intenta ver el problema de forma más amplia y comprender la perspectiva de tu interlocutor/a. Citando las palabras del Dalai Lama: "No dejes que pequeñas rencillas destruyan una gran amistad".

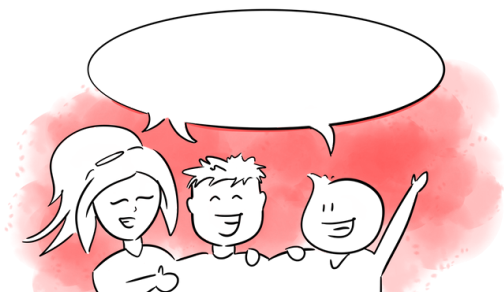
Una comunicación adecuada es también un aspecto importantísimo de una relación satisfactoria. No es raro que las personas experimenten actitudes como juzgar, amenazar, criticar o dejarse guiar por estereotipos. Todo ello tiene un impacto muy negativo en la comunicación y su presencia perturba la relación. ¿Cómo debemos comunicarnos? Los elementos de una comunicación adecuada son la capacidad de escuchar con atención, de forma activa y enfática, y de expresar tus sentimientos de forma asertiva, respetando los sentimientos de la otra persona. Al escuchar a la persona interlocutora, hay que intentar estar lo suficientemente atento/a como para entenderla y conocer su punto de vista sin juzgarla. La capacidad de escuchar es crucial en la comunicación.



Uno de los valores humanos básicos es la amistad. Es una relación interpersonal única caracterizada por la voluntariedad, la reciprocidad (por ejemplo, ayuda mutua, apoyo emocional), la igualdad de posición, la confidencialidad y la actividad conjunta. Un/a amigo/a, por tanto, es una persona que no pertenece a nuestra familia y, sin embargo, la sentimos cercana, nos une y nos atrae mucho. Por lo tanto, es una persona que nos gusta, en la que confiamos, en la que creemos y con la que estamos contentos de estar en su compañía. ¿Y qué nos aporta realmente la amistad? Gracias a hacer amigos/as, recibimos apoyo emocional, no nos sentimos solos/as, experimentamos seguridad y bienestar emocional, podemos corresponder a los sentimientos mostrados, desarrollamos la empatía, la confianza en nosotros/as mismos/as y compartimos miedos y esperanzas. Éstos son sólo algunos de los beneficios de la amistad. Fíjate, por tanto, en lo importante que es elegir bien a tus amigos/as y crear relaciones sanas y estables basadas en el compañerismo.

Sucede, sin embargo, que nos quedamos atrapados/as en una relación que no nos sirve en absoluto. Podemos llamarla "tóxica" porque, como el veneno, es dañina para nuestra salud. ¿Qué comportamientos indican que estamos en una relación tóxica? Podemos enumerar aquí todas las manifestaciones de agresión (verbal, mental y física), arrebatos de ira, insultos, celos, falta de sinceridad, sospecha, manipulación, culpa, etc. Tal relación no sólo nos estresa emocionalmente, nos quita nuestra fuerza y entusiasmo, sino que también nos causa estrés. ¿Cómo surgen las relaciones tóxicas? Su formación se refleja en, por ejemplo, errores de percepción (por ejemplo, distorsiones en la recepción de la realidad). Uno de ellos es el "error de excelencia", que consiste en creer que, como persona valiosa, debo enfrentarme a una situación inusual, gracias a la cual demostraré mis habilidades.

El segundo error es el llamado "error de aprobación", que consiste en el deseo de obtener aprobación y aceptación de otras personas (incluso si el precio es renunciar a tu propio camino en la vida). Otra posible razón para quedar atrapado/a en este tipo de relación es el problema de establecer límites. Cada uno/a de nosotros/as es responsable de establecer nuestros propios límites y hacerlos respetar, por lo que cada uno/a de nosotros/as decide hasta qué punto permite a otras personas: si respetarán nuestros límites o si les permitiremos que los sobrepasen y los rompan.



Cuando se habla de los factores que influyen en la formación de relaciones tóxicas, también hay que prestar atención a la baja autoestima. Las personas con una autoestima adecuada se preocupan más fácilmente de sus límites y buscan menos la aceptación a toda costa. Mientras estamos atrapados/as en tal relación, podemos experimentar emociones extremadamente fuertes (alternando entre positivas y negativas) y liberarnos de ella puede ser sumamente difícil. Si sientes que estás en una relación tóxica de la que te resulta difícil salir, recuerda que siempre puedes pedir ayuda. Puede ser otra persona cercana a ti con la que estés construyendo una relación saludable o un/a especialista (por ejemplo, un psicólogo/a). Recuerda que eres responsable de tu bienestar, tu salud y felicidad.

Como puedes ver, socializar es una de las partes más importantes de nuestras vidas. Las relaciones sociales son la fuente principal de nuestro bienestar. Incluyen la necesidad de cercanía, apoyo mutuo, aceptación, comprensión, confianza y cuidado. Por lo tanto, la capacidad de establecer contactos satisfactorios y relaciones saludables con otras personas es necesaria para que podamos sentirnos seguros/as y no sentirnos solos/as. Observa de qué personas te rodeas, crea relaciones saludables y satisfactorias, y cuida de ti mismo/a y de las personas que amas.

En resumen:

1. Las relaciones sociales son una parte muy importante de nuestras vidas. Su calidad se traduce en nuestra salud, emociones y bienestar. Asegúrate de crear relaciones buenas y satisfactorias.
2. Gracias a las relaciones sociales, podemos desarrollarnos nosotros/as mismos/as, nuestras competencias y habilidades sociales. Al participar y cuidar de una relación sana de reciprocidad, también nos desarrollamos nosotros/as.
3. Puedes estar lidiando con relaciones sociales poco saludables en tu entorno. Toma nota de cómo te sientes con ciertas personas y piensa qué relaciones son buenas para ti. Libérate de las relaciones tóxicas.
4. En una relación tóxica, puedes experimentar: emociones positivas y negativas extremas (alternancia), manifestaciones de agresión, manipulación, sensación de "cortar tus alas", sensación de depresión, impotencia, falta de aceptación, culpa y otras emociones, sentimientos y experiencias desagradables. Si no puedes liberarte de tal relación, no dudes en pedir ayuda a un ser querido o a un/a especialista.

## 5. Qué es una relación sana:

- Compromiso mutuo: recuerda que la relación debe cuidarse. Una relación sana se basa en el compromiso mutuo en un grado similar.
- Autenticidad: fingiendo ser alguien que no eres, no crearás una relación sana. Para obtener satisfacción, recuerda seguir siendo tú mismo/a. Si creas la relación adecuada, no te costará ser auténtico/a.
- Empoderamiento: una relación sana te da alas, te motiva y te inspira. Si en una relación sientes que quieres más de la vida gracias a ella y eres capaz de conseguirlo, debes saber que es así.
- Capacidad para afrontar conflictos: acepta que la otra persona tiene derecho a tener una opinión diferente a la tuya. Resolved los conflictos juntos/as y no dejéis que destruyan vuestra relación.
- Buena comunicación: evitar barreras de comunicación, tales como juzgar, dar "buenos consejos" cuando la otra parte no los pide, estereotipos, etc. En su lugar, escucha lo que la otra parte tiene que decir. Trata de entender sus sentimientos y su perspectiva. Simplemente cierra tu boca, abre tus oídos y abre tu corazón.

# SALUD RELACIONAL

## RESUMEN

compromiso mutuo

autenticidad

empoderamiento

habilidad para lidiar con las diferencias



Las relaciones sanas te ayudarán a alcanzar la cima

No dejes que pequeñas peleas destruyan una gran amistad



Cada uno/a de nosotros/as es responsable de establecer sus propios límites y de hacerlos cumplir



Un amigo/a es una persona que nos gusta, en quien confiamos, creemos y cuya compañía nos pone contentos/as

# 5

## FAMILIA

Según Perea Quesada (2006), la familia se considera la base fundamental para la socialización primaria de la persona, así como un agente preventivo de vital importancia, ya que es en esta formación dentro de la familia donde los niños/as adquieren una serie de repertorios conductuales que, más tarde, les llevarán a enfrentar diferentes situaciones. Según el mismo autor, la familia es donde se encuentran la seguridad y la confianza, así como la transmisión de valores culturales, éticos, sociales y espirituales, que son esenciales para el bienestar de sus miembros y de la sociedad en su conjunto. Añade también que "es dentro de la familia donde una persona adquiere sus creencias, actitudes, valores y normas sociales, y que el comportamiento de un joven no puede entenderse fuera del funcionamiento de la familia" (pág. 422). Así, la Convención sobre los Derechos del Niño (1989) citada por Sallés y Ger (2011) reconoce a la familia en el Artículo 18 como:

grupo prioritario de la sociedad y del entorno natural para el crecimiento y el bienestar de todos sus miembros, especialmente los niños, ya que es el espacio donde comienzan a descubrir el mundo, para relacionarse e interactuar con el medio ambiente y desarrollarse como seres sociales (p.26).

Si nos referimos a la teoría general de los sistemas, la familia es, según Ares (1990), un grupo o sistema compuesto por subsistemas que serían sus miembros y, al mismo tiempo, integrados en un sistema más amplio que es la sociedad (p. 8). Asimismo, como afirman Cánovas y Sahuquillo (2010), la familia es el primer y más relevante espacio socioeducativo, especialmente por su enorme potencial en la formación de individuos. De ahí la necesidad de garantizar, desde las diferentes formas familiares, los núcleos de convivencia y relaciones que beneficien el desarrollo personal, educativo y social de manera altamente positiva.

Cabe señalar que, a pesar de las muchas definiciones existentes del concepto de familia, es dinámico, ya que cambia con el tiempo y a medida que avanza la sociedad y el ciclo vital de cada persona (Sallés y Ger, 2011). También hay que tener en cuenta que, a partir de un análisis ecológico-sistémico, hay una serie de factores internos y externos que condicionan la dinámica familiar. Dentro de esta perspectiva, el microsistema primario es el contexto más cercano e influyente, ya que está compuesto principalmente por padres, madres, hijos/as y hermanos/as con una estructura jerárquica y en el que puede ocurrir una amplia variedad de situaciones, que van desde la familia de padres/madres hasta la familia extensa (Bronfenbrener, 1979).

De esta manera, Millan (1996) define la familia extensa más concretamente como aquella que sigue una línea de descendencia y que incluye a personas de varias generaciones como miembros de la unidad familiar. Al mismo tiempo, añade que este tipo de familia representa la máxima proliferación posible de la unidad familiar y que está estructurada sobre la base de la herencia o el legado. La transmisión del legado es la clave de este tipo de familia e incluye la herencia biológica y material, así como el conjunto de características psicosociales que caracterizan a los miembros de la familia y que los definen y diferencian de los demás.



Dentro de este primer legado o "bagaje", cabe destacar la importancia de la familia en el desarrollo de un sentido integrado de nosotros/as mismos/as, que requiere incorporar un sentido de pertenencia, seguridad y estabilidad sobre quiénes somos en relación con nuestro contexto familiar y social más cercano. Las funciones básicas de la familia incluyen el cuidado, la educación, la función biológica, afectiva y material de sus miembros, y el desarrollo de fuertes lazos emocionales (p. 6).



En esta línea, Allard, citado en el Observatorio FIEEX, se refiere a una serie de funciones que tiene la familia y que están relacionadas con cubrir una serie de necesidades básicas como:

- Necesidad de tener: se refiere a cosas materiales, tales como los aspectos económicos y educativos necesarios para vivir.
- Necesidad de relaciones: la familia enseña cómo socializar, comunicarse con los/as demás, amar y sentirse amado/a, ya que es el primer agente socializador.
- Necesidad de ser: la familia debe proporcionar al individuo un sentido de autonomía y auto-identidad.

Otros autores afirman que, para los adultos/as mayores que viven en familias extendidas, sus familias constituyen el entorno primario de mayor convivencia en el que se establecen relaciones de cooperación e intercambio, que permiten su supervivencia, socialización y cuidado para que puedan desarrollarse participando en nuevos y diferentes roles en la sociedad (p. 6), así como influyendo en su sentido de seguridad, ya que esto evoluciona a través de la conexión e identificación con quienes los cuidan: madres, padres, hermanos/as, abuelos/as, etc. (Nueva Edición Internacional de Pearson, 2014).

Tanto es así que los niños/as desarrollan una serie de mecanismos sociales, autoconfianza e inteligencia emocional cuando hay vínculos afectivos, mientras que hay un fuerte sentimiento de apego a sus padres/madres. Por lo tanto, la vida familiar es, por un lado, el centro de las comunicaciones afectivas donde se configuran las actitudes sociales y, por otro, es también el origen de los patrones normativos de comportamiento. Esta misma influencia de la familia es apoyada

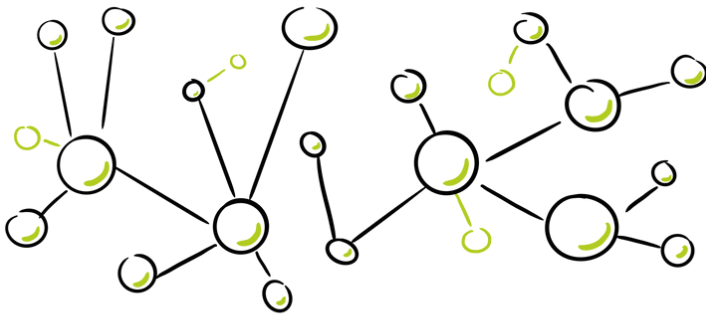
por Franco, Londoño & Restrepo (2017), quienes afirman que la familia contribuye a la adquisición positiva de habilidades emocionales y también sociales, siendo el espacio de aprendizaje más relevante que permite un correcto desarrollo social.

Por tanto, la familia tiene una función vital en el correcto desarrollo de la persona y esas alteraciones en la vida familiar causan, en la mayoría de los casos, alteraciones emocionales, desequilibrios en la salud, etc.; afectando un mayor número de posibilidades en los primeros años de vida. En este sentido, autores como Ceberio (2006), consideran la importancia de la comunicación y de una atmósfera de afecto y cariño, para saber cómo manejar situaciones de conflicto y tensión entre familiares.

La familia es el mejor transmisor de valores y contravalores de las directrices culturales y de las normas de conducta y comportamiento de la sociedad en la que vivimos; en definitiva, la familia transmite su propio bagaje social y cultural a los/as jóvenes en su núcleo y entorno familiar. Por consiguiente, si el entorno familiar o el entorno donde se desarrollan los/as adolescentes o jóvenes no es un entorno emocional y socialmente equilibrado, puede influir en comportamientos o situaciones de adaptación o desajuste en el proceso de desarrollo emocional e integración social del/la adolescente o joven.

Según Moreno et al. (2015), a través de la comunicación, las familias transmiten ideas, valores y creencias que son insustituibles para la evolución y maduración personal.

Las funciones y efectos/influencia de la familia en la socialización son importantes en la etapa de la vida que va desde la infancia hasta la adolescencia y la edad adulta. Sus objetivos incluyen comunicar y transmitir valores sociales, éticos y morales, formas de interactuar con la sociedad y la confirmación de una identidad personal, familiar y social, entre otros aspectos que promueven el bienestar de cada individuo y su entorno. La familia es el escenario donde se construye una cierta autoestima y sentido de uno/a mismo/a.



Como sistema biopsicosocial, según Simkim y Becerra (2013), la familia es el lugar para la formación de habilidades de interacción social y el espacio para ofrecer protección y afecto.

La familia es la primera red de apoyo de las personas, por lo que es muy necesario promover un entorno familiar sano donde se ofrezcan los recursos necesarios para un buen desarrollo personal y social (Cardona et al., 2015).

Dentro de la familia es necesario destacar la importancia de las relaciones entre hermanos/as porque, aunque hay menos investigación sobre las relaciones entre estos/as, no es el hecho de tener hermanos/as, sino la calidad de las relaciones entre hermanos/as lo que influye en el ajuste psicosocial de una persona. Quienes se benefician del apoyo afectivo del hermano o hermana mayor están mejor ajustados/as y más seguros/as de sí mismos/as; por el contrario, cuando las relaciones entre hermanos/as son conflictivas, se asocia con una menor capacidad de adaptación (Hawkins et al., 1992 y Musitu et al., 2010). A su vez, Gold, 1989; Norris y Tindale citados en Pearson New International Edition (2014) afirman: "una vez que los padres/madres se han ido, el vínculo de hermanos/as puede convertirse en nuestro vínculo primario" (p. 139).

Por otra parte, cabe destacar la importancia de establecer normas y límites en el contexto familiar, ya que este es uno de los factores de protección más significativos a la hora de reducir la probabilidad de aparición de comportamientos de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia. Por lo tanto, el papel de las familias a este respecto es fundamental, ya que deben centrarse en establecer normas claras, pertinentes y razonables. Dentro de las posibilidades a la hora de establecer estas reglas, podemos encontrar extremos, que van desde la autoridad completa hasta la permisividad total. En el medio entre estas dos polaridades encontramos un modelo más horizontal y democrático (Guía para las familias).

Esta idea es apoyada por Minuchin (1974), afirmando que los límites son reglas que regulan y definen el flujo de información y energía que tiene que entrar en el sistema familiar para mantener un equilibrio armonioso. La claridad de los límites es un parámetro para evaluar la funcionalidad de la familia.

Finalmente, como afirma Muñoz (2005), citado por Sallés y Ger, "los niños y jóvenes de nuestra sociedad no solo están influenciados por el contexto familiar, sino que, a medida que crecen, están cada vez más influenciados por otros contextos como los iguales, la escuela, los medios de comunicación, etc." (p. 26).

Por lo tanto, los límites y las normas son de carácter esencial porque:

- Proporcionan a los niños/as sentimientos de protección y seguridad.
- Los niños/as están creando sus propias referencias y adquiriendo una serie de pautas de lo que es válido y lo que no, que les ayudarán a dar forma a su propia escala de valores.
- Contribuyen a una convivencia más organizada, fomentando el respeto por los/as demás y por uno/a mismo/a.
- Preparan a los niños/as para la vida, ya que la sociedad se rige por una serie de restricciones y obligaciones que deben aprender a cumplir para funcionar adecuadamente.
- Establecer límites al comportamiento de los niños/as es una forma de enseñarles a desarrollar gradualmente la tolerancia a la frustración, es decir, la capacidad de manejar situaciones que no resultan como les hubiera gustado.

Siempre que la familia quiera fomentar el cumplimiento de las normas establecidas dentro de la familia, debemos comenzar con normas realistas, claras, coherentes, fundamentales, importantes y accesorias.

Además, el establecimiento de normas implica un proceso que sigue una serie de pasos:

- Mantener la gestión emocional: los padres y madres deben estar en un estado de calma al establecer una regla.
- Valorar el nivel de edad y madurez de los niños/as: esta educación sobre normas tendrá ciertas características dependiendo de su edad. En los primeros años, será de vital importancia establecer normas claras y concisas, ya que, cuanto más claras sean las normas, mayor será la seguridad que tendrá el niño/a en su comportamiento y relación con el entorno en que vive. Sin embargo, cuando son adolescentes, puede surgir una confrontación con respecto a las normas y, por ello, es de vital importancia argumentar las razones y encontrar la necesidad que surge de la norma. Es en la adolescencia, la negociación de normas accesorias se vuelve importante, ya que por un lado, permiten lograr un grado aconsejable de cumplimiento y, por otro lado, enseña a los/as adolescentes a tomar decisiones y a considerar los puntos positivos y negativos de cada decisión que toman.
- Reflexionar sobre las reglas: cuando los padres/madres evalúen la necesidad de una regla, se debe hacer hincapié en que esta debe ser acordada, es decir, los padres/madres deben discutir conjuntamente el comportamiento a implementar.

Según Chávez y Friedemann (2001), citados por el mismo autor, la familia es el contexto más importante del desarrollo humano y las alteraciones en su funcionamiento favorecen la desintegración del grupo familiar. Asimismo, la funcionalidad familiar depende de la estrecha relación entre los miembros y la modificación de cualquiera de ellos provocaría una modificación en los demás y en toda la familia, en su conjunto; por esta razón, al analizar su funcionamiento, es necesario verlo desde una perspectiva sistémica, ya que, como afirma Ares (1990), la familia es un grupo o sistema compuesto por subsistemas que serían sus miembros y, al mismo tiempo, integrados en un sistema más amplio que es la sociedad (p. 8).

Según González Quirarte (2016):

la funcionalidad familiar es considerada por los investigadores como uno de los indicadores que nos permiten conocer el bienestar y la salud de la familia como grupo, es decir, que la familia es capaz de satisfacer las necesidades materiales y espirituales básicas de sus miembros, actuando como un sistema de apoyo (p. 8).

Esta funcionalidad, según Friedemann, es el resultado de evaluar cuatro procesos esenciales, que describen la familia en una perspectiva sistémica. Este sistema familiar y sus subsistemas interactúan con el suprasistema del ambiente, por lo tanto, los procesos son susceptibles de ser afectados. Estos procesos tienen lugar a nivel interpersonal, intrapersonal y familiar. Todos son de suma importancia, ya que la salud de la familia ocurre cuando hay coherencia y equilibrio entre los cuatro procesos:

- **Coherencia:** se refiere a las relaciones armoniosas entre los miembros de la familia, que, a su vez, proporcionan un sentido de unidad y pertenencia familiar a través de la internalización del amor, el respeto y la preocupación por los demás, compartiendo un conjunto de valores y creencias que les permiten crear lazos emocionales para la supervivencia del sistema.
- **Individualización:** se refiere a la estructura de identidad personal, desarrollada a través de la comunicación con otros sistemas. Es en este proceso interactivo, que implica el desempeño de diversas funciones y responsabilidades, donde los talentos, las iniciativas y el conocimiento se fortalecen y conducen a una mayor comprensión de uno/a mismo/a y de los/as demás. Esto, a su vez, trae consigo nuevas perspectivas y propósitos en la vida mediante la expansión del horizonte de la persona.
- **Mantenimiento del sistema:** este proceso abarca la mayoría de las estrategias relacionadas con la tradición, la flexibilidad y la propia estructura familiar que proporcionan una sensación de estabilidad y control. Este proceso involucra roles, rituales, patrones de comunicación, valores, normas, toma de decisiones, patrones de cuidado, gestión financiera y pensamiento sobre el futuro, entre otros.
- **Cambio de sistema:** esto incluye la incorporación de nuevos conocimientos para asumir diferentes comportamientos ante presiones internas personales, familiares o ambientales. Requiere una apertura a la nueva información que modifique la estructura de valores antes de las prioridades de la vida presente y futura, como la capacidad de tomar decisiones conscientes, fortalece el control y el crecimiento familiar o personal apoyado por un sentimiento de autonomía y seguridad.



# FAMILIA

## RESUMEN

Transmisión de creencias, actitudes, valores y normas sociales.

Concepto dinámico: cambia con el tiempo a medida que progresan la sociedad y el ciclo de vida de cada persona.

Grupo o sistema compuesto por sus miembros integrados en un sistema más amplio: la sociedad.

Necesidad de relaciones: enseña a socializar, comunicar, amar y sentirse amado/a.

Necesidad de tener: cubre aspectos materiales, tales como aspectos económicos o educativos.

### Funciones de la familia basadas en las necesidades básicas:

Necesidad de ser: proporciona autonomía y auto-identidad.

### Parámetros para evaluar que una familia funciona:

- Tener en cuenta todas las necesidades mencionadas anteriormente.
- Establecer reglas y límites realistas, claros, conscientes, coherentes y fundamentales. Éstos proporcionan en los niños/as:
  - Sentimientos de protección y seguridad.
  - Adquisición de referencias propias y pautas de lo que es válido o no (formación de valores).
  - Convivencia organizada.
  - Promoción del respeto a uno/a mismo/a y a los demás.
  - Preparación para la vida y la sociedad.

# 6

## GRUPO DE IGUALES

Merton (1980), citado por Vivas et al. (2009), define al grupo como "un número de personas que interactúan entre sí, según esquemas establecidos" (p. 36), siendo clave para este autor la interacción entre las personas que componen el grupo y los esquemas establecidos que estas personas comparten, como resultado de esta interacción. Asimismo, Rodríguez San Julián, et al. (2002) afirman que una característica fundamental del grupo son las relaciones interpersonales y que, desde el imaginario social, el grupo por excelencia sería el grupo de iguales.

El concepto de grupo ocupa un lugar importante en la vida de las personas y es indispensable en la vida cotidiana. Tanto es así que la forma en que nos formamos como individuos está determinada por los grupos de los que somos parte e incluso por aquellos a los que ciertamente no pertenecemos.

De manera más detallada, Brea (2014) se refiere a la identidad como "la noción que una persona tiene de sí misma. Se refiere a la definición del yo. Es la imagen que los individuos construyen de sí mismos en sus relaciones con otros individuos, a través de un proceso de internalización" (p. 17). Por tanto, esta adquisición de un sentido de identidad personal es uno de los aspectos esenciales de la autodefinición.

En este sentido, el antropólogo Marc auge (1994), citado por el mismo autor, afirma que no hay identidad sin la presencia de otros/as (p. 18). Esto significa que la identidad individual se construye a través de las relaciones con los/as demás y el intercambio de una serie de significados y experiencias, por lo que la identidad de grupo se construye sobre la base de las interrelaciones de grupo. Esta identidad social es definida por Tajfel (1978) como "aquellos aspectos de la autoimagen de un individuo, que derivan del conocimiento de su pertenencia a un grupo social o grupos, junto con el significado evaluacional y emocional asociado con esta pertenencia" (p. 443). A su vez, esta valoración contribuye al hecho de que, en la medida en que las personas sienten que pertenecen a un grupo, hay una mayor percepción de similitud entre la persona y su grupo, y diferencias con otros (Turner, 1990 citado por Brea, 2014).

Dentro de la identidad de un grupo, hay un aspecto fundamental: la conciencia de sus miembros de pertenecer al grupo. En este sentido, la pertenencia subjetiva de una persona a un grupo implica que toma ese grupo como referencia para su propia identidad o ciclo vital. Para que este sentido de pertenencia sea posible, debe haber un proceso de socialización. De este modo, el sentido de pertenencia mejora la socialización y la cohesión de los grupos y, al mismo tiempo, ambos fortalecen el sentido de pertenencia.

Más detalladamente, dentro del grupo de iguales, destaca la idea de que, aunque las personas necesitan ser capaces de diferenciarse de los/as demás, pertenecer al grupo basado en la similitud también es vital, ya que desde esta similitud también pueden diferenciarse de todo lo que no es el grupo en sí, es decir, del resto de la comunidad. Esto, a su vez, proporciona un espacio de referencia y pertenencia que permite a la persona definirse a ella misma. Por lo tanto, los grupos de iguales son un contexto fundamental para construir conocimiento sobre uno/a mismo/a y sobre las personas a nuestro alrededor. Asimismo, Erikson (1968) citado por Torres Jiménez (2015) afirma que:



Más específicamente, dentro del grupo de iguales, es importante comprender la naturaleza intrínsecamente psicosocial y transaccional del desarrollo de la identidad, como Erikson ya ha destacado. La identidad se sitúa en la encrucijada de los procesos individuales y sociales: por un lado, aporta individualidad (experimentarse como persona única) y, por otro, un sentido de pertenencia, vinculado al contexto social y reconocido por el sujeto. La formación de la identidad implica una interacción continua entre la persona y el contexto (Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca, & Ritchie, 2013), y el ajuste de este proceso de formación puede tener efectos sobre el desarrollo saludable y el bienestar psicológico de los sujetos (Schwartz, Hardy, Zamboanga, Meca, Waterman, Picariello et al. (2015). (pp. 90-91).

Es por ello que los ejercicios basados en la formación grupal, según Alfageme González (2003), son de vital importancia en la formación de la identidad grupal, dado que:

Estos son ejercicios básicos que se utilizan indirectamente para una variedad de propósitos tales como: ayudar a los estudiantes a conocerse, demostrar a estos que cada persona es un miembro de valor único del equipo, la construcción de confianza entre compañeros, demostrar los beneficios de la interacción cooperativa, fomentar la identidad de grupo, producir una atmósfera de empatía, etc. (p. 103).

Una vez definida la importancia del grupo en la formación de la propia identidad y en los procesos de socialización, siendo el grupo de iguales uno de los principales agentes de socialización y en las relaciones de grupo de los jóvenes, cabe destacar algunos de los tipos de grupos más destacados y conocidos. Esta diferenciación es resaltada por Vivas et al. (2009), quienes afirman que:

Hay tantos tipos de grupos como grupos en la vida cotidiana. Así, podemos determinar los grupos por su tamaño, por su composición, por sus funciones e incluso por su origen. Así, podríamos decir que hay grupos grandes y pequeños, primarios y secundarios. Grupos heterogéneos u homogéneos, ya sea por su diversidad o por las características de sus miembros. También podríamos decir que hay grupos que son útiles o terapéuticos, para entrenamientos o para propósitos académicos (p.22).

Por lo tanto, dentro de la diversidad existente de tipologías, algunas de las más prominentes son los grupos de referencia o pertenencia, los grupos primarios y secundarios, y los que son funcionales y estructurales.



Con respecto a los grupos de referencia y de pertenencia, Amorín (2012) los define como:

dispositivos sociales en la medida en que "disponen" los soportes sobre los que se vivirá la situación y la experiencia subjetiva de hechos y acontecimientos. Se les llama grupos de referencia porque, entre otros aspectos, dan al sujeto una imagen de él y de la realidad, y de pertenencia porque el sujeto está inmerso, insertado o participando en esa dinámica de grupo, y se ha generado un efecto de afiliación (p. 78).

A su vez, Merton define los grupos de referencia como un grupo utilizado por el individuo u otro grupo para la comparación. Los/as sociólogos/as se refieren a cualquier grupo que los individuos o grupos utilizan como un estándar para la evaluación de sí mismos y su propio comportamiento dentro de los grupos de los que forman parte, es decir, dentro de los grupos de pertenencia.

El grupo de referencia es el grupo a través del cual una persona interioriza reglas o valores, pero al cual no sólo no pertenece, sino que no es reconocido como parte de él por sus miembros. Estos grupos se utilizan para evaluar y determinar la naturaleza de ciertas características individuales o grupales, y de otros atributos sociológicos. Es el grupo al que la persona aspira a pertenecer, convirtiéndose en un parámetro a partir del cual la persona interioriza su forma de actuar, ordena sus experiencias, percepciones, ideas y conocimientos sobre sí misma. Es de vital importancia para la determinación de nuestra propia identidad, actitudes y relaciones sociales y sirve como base de referencia para las comparaciones y contrastes, en la evaluación de la apariencia y el rendimiento; estos grupos establecen las pautas y contrastes necesarios para la comparación y evaluación del grupo y las características personales de quienes lo componen. Por lo tanto, los grupos de referencia tienen dos funciones fundamentales: actúan como modelos de comparación y como fuentes de normas.

Por otro lado, los grupos de pertenencia se refieren al grupo al que pertenece un individuo. En este tipo de grupo, la persona forma parte del grupo y, a su vez, es reconocida como miembro del grupo. Así, las normas y reglas establecidas por este grupo son aceptadas y cumplidas por todos sus miembros. En estos grupos, la persona está involucrada por haber nacido en uno de ellos, como es el caso de la familia, o por una decisión personal, como la elección de pertenecer a un determinado grupo de compañeros/as, siendo llamada "pertenencia" porque la persona es parte de ellos. Una de las características de este tipo de grupo es que los miembros del grupo presionan a sus miembros para que adopten los mismos valores, creencias y actitudes.

Cabe señalar que, a veces, el grupo de referencia coincide con el grupo al que pertenece el individuo. En resumen, los grupos de pertenencia:

- Son el grupo al que pertenecemos.
- No es necesaria la identificación.
- No explican necesariamente las acciones sociales de los individuos.
- Coinciden en el espacio y tiempo con todos los individuos.
- Socialización normal.

Considerando que los grupos de referencia:

- Son los grupos a los que nos gustaría pertenecer.
- Hay una identificación total con el grupo.
- Explican las acciones sociales de los individuos.
- No es necesario que coincidan en el espacio o el tiempo.
- Socialización anticipada.

Más allá de una elaborada distinción, basada en el sentido de pertenencia o de referencia, podemos diferenciar entre grupos primarios y secundarios. Dentro de los grupos primarios hay relaciones afectivas intensas, cercanas, compuestas por pocos miembros que tienen una serie de objetivos en común y con un alto grado de cohesión interna e intimidad entre sus miembros, manteniendo relaciones afectivas con una gran dependencia mutua. En este sentido, aludimos al grupo de iguales o grupo de pares, la familia, la pareja, etc. (Coley, 1909 citado por Rodríguez San Julián, et al., 2002). Asimismo, estos autores afirman que:



muchos autores han discutido el importante trabajo de los grupos primarios como agentes de socialización, en la modulación de las identidades sociales, valores y actitudes de los individuos, a pesar de la tarea socializadora cada vez más notoria de los grupos secundarios y en cualquier caso "grupos de referencia", más allá del contexto directo en el que se desarrolla la afectividad de las personas (p. 8).

En los grupos secundarios, las relaciones interpersonales se basan en criterios institucionales que suelen ser independientes de los individuos. En este tipo de grupo, la importancia radica en la posición de las personas y no tanto en las propias personas. Esto tomaría la forma de instituciones (jurídicas, económicas, políticas, etc.) en un sector particular de la realidad (administración, mercado, deporte, investigación científica, etc.).

En la misma línea, otros autores como Macionis y Plummer según Gallego (2011) definen al "grupo primario" como:

un pequeño grupo social cuyos miembros comparten relaciones personales y duraderas, unidas por relaciones primarias; generalmente, los individuos que pertenecen al mismo grupo primario pasan mucho de su tiempo juntos, comprometidos en un amplio conjunto de actividades comunes y sienten que se conocen bastante bien [...] A diferencia del grupo primario, el grupo secundario es un gran, grupo social impersonal cuyos miembros persiguen un interés o actividad específicos (p. 115).

Finalmente, Martín-Baró (1991), citado por Vivas et al. (2009) propone una tipología que se inclina hacia un aspecto psicosocial, ya que interpreta al grupo en relación con la estructura social donde se encuentra y que, en cierto modo, lo determina y en el que todo esto termina reflejándose en el grupo; Martín-Baró analiza el grupo en términos de las estructuras sociales con las que comparte, sin describir el grupo desde lo que sucede dentro de él, suponiendo que los grupos están formados por personas y que en ellos se establecen una serie de reglas y funciones, requieren estructuras y organización; que toman decisiones, etc.; los grupos se relacionan con otros grupos y establecen relaciones de poder, que requieren estructuras y organización; que toman decisiones, etc. Por lo tanto, hay que considerar factores como el poder del grupo, su identidad y su trabajo.

De esta manera, el autor analiza los grupos dentro de las variables que se refieren a la identidad del grupo, el poder del grupo y la actividad del grupo, y divide los grupos en:

- Primario: la misma definición anterior, pero con un ligero matiz, ya que el grupo no puede entenderse fuera de su contexto social más amplio: "La naturaleza del grupo primario consiste en concretar y ser el portador de los determinismos de las macroestructuras sociales". (Vivas et al., 2009, p.25).
- Funcional: depende de los roles o posiciones que las personas ocupan dentro de un sistema social.
- Estructural: se refiere a la división más básica entre los miembros de una sociedad, según los intereses objetivos que se derivan de la propiedad de los medios de producción.

El grupo de iguales estaría ubicado dentro del grupo primario, definido como:

Es bien conocida la enorme importancia atribuida a este tipo de grupos para el desarrollo y crecimiento de la persona, tanto desde el punto de vista de su contribución a la estabilidad psicológica y emocional, y al impacto en la adquisición y consolidación de roles; en resumen, a la ubicación social de un sujeto en un contexto (Rodríguez San Julián et al. 2002, p.9).

Habiendo localizado el grupo de iguales dentro de los diferentes grupos y teorías, es importante destacar algunos de los valores centrales dentro de los grupos de iguales compuestos por jóvenes. Cabe señalar que, según el tipo de relación y el contexto en que se produzcan, los contenidos y las expectativas de las propias relaciones serán diferentes.

Como afirman estos mismos autores, hay diferencias entre esos valores que dependen de si nos estamos refiriendo a amigos/as o conocidos/as, como "colegas", socios/as, etc. Son los amigos/as quienes crean un clima basado en la confianza y la sinceridad para hablar de diversos problemas o preocupaciones personales, y entre los que hay un valor fundamental: la fidelidad. Cuando las relaciones son de naturaleza diferente, como las relaciones caracterizadas por fines de semana, prevalecen otros valores, que perseguirán una serie de objetivos más concretos e inmediatos, como la diversión, alejándose de las expectativas de tener una comunicación más personal. Así, el grado en que cada uno de los valores que definen el tipo de relación se ponga en práctica dependerá de cada caso individual y de cada persona.

En este sentido, cabe destacar que otro de los elementos que afectarán la adquisición de valores será si las relaciones tienen lugar de forma aislada (de uno a uno) o dentro de un grupo, ya que la amistad se basa en una serie de valores que alcanzan su máximo grado de expresión en el contacto individual. Así, la confianza, la sinceridad, el respeto, la fidelidad, el afecto o el cariño se producen a un nivel más individualizado, ya que estos valores pueden estar más condicionados por las características del/la beneficiario/a de estos valores, y hay casos en los que dentro de un grupo también hay espacio para varias personas que cumplen con la definición de un/a verdadero/a amigo/a. Sin embargo, es en las relaciones de grupo donde se generan toda una serie de elementos, como el sentido de pertenencia, refugio, identidad, etc., que en su manifestación externa se articulan en torno a la expectativa principal del propio grupo, diversión, y cuando los/as jóvenes salen en grupo, sus problemas y confidencias pasan a un segundo plano.

Del mismo modo, las expectativas de un grupo cambian según el contexto que las origina y define, ya que las relaciones entre alumnos/as de una misma clase, que no han elegido ese grupo y cuyo nexo de unión es un territorio que el/la joven no siente como propio, no son lo mismo que las relaciones entre un grupo de "colegas" que salen de fiesta con expectativas de reunión y diversión. En conclusión, los valores serán diferentes dependiendo del tipo de relación que determine las características de los grupos en los que se encuentran los/as jóvenes, siendo diferentes dependiendo de si son amistades o relaciones con conocidos, compañeros/as o colegas.

Más concretamente, los/as jóvenes construyen y establecen sus amistades sobre la base de una serie de valores y elementos fundamentales, como son los siguientes:

**Confianza:** los/as amigos/as son la figura en la que existe la confianza suficiente para poder hablar de lo que se necesita, para hablar de todo tipo de problemas, para pedir u ofrecer ayuda o consejo. Esta confianza se genera gracias a la expectativa de poder contarle al/a amigo/a cualquier tipo de cosa dada la certeza personal de que no traicionará los principios en los que se basa la relación, es decir, no sólo se espera que el/a amigo/a pueda contar todo tipo de problemas e inquietudes sabiendo que nos ayudará y actuará por nuestro bien, sino que se espera que el/a amigo/a te ayude y se preocupe por ti, de lo contrario esta confianza disminuye y dejará de ser considerado amigo/a, minándose así la confianza. Por lo tanto, para establecer un nivel de confianza entre dos personas que contribuya a una relación de amistad entre ellas, deben combinarse dos elementos esenciales: el tiempo y el contacto.

El paso del tiempo traerá las condiciones necesarias que darán lugar a la amistad y esto sentará sus bases, teniendo en cuenta el hecho de que algunas personas se conectan antes que otras, y que se dan altas dosis de confianza mucho más rápido de lo que sería el caso en relación con otra persona. Como afirman estos mismos autores: "si la amistad representa valores eternos, sólo el paso del tiempo podrá demostrar la realidad de estos valores, y sólo la continuidad y durabilidad de estos valores nos convencerá de que estamos en presencia de una verdadera amistad" (Rodríguez San Julián et al. 2002, p. 35).

Este tiempo debe combinarse con otro factor: **contacto**. Es la combinación de estos dos factores lo que hace, por un lado, que dos personas estrechen sus lazos afectivos y, por otro, que los conserven y refuercen. La idea de amistad, asumida como fuente de valores buenos y eternos, estaría por encima de posibles contratiempos como las distancias temporales o la pérdida de contacto. Sin embargo, son muchos los pilares que sustentan la amistad y que pueden verse afectados por la pérdida de contacto, debilitándose con ellos, paulatinamente, el grado de confianza entre dos personas, asumiendo que, al final, "este doble planteamiento les lleva a aceptar una idea que adquiere su sentido en la conjunción de ambas: la amistad, como valor ideal y eterno, existe y perdura, pero se debilita, si no se cuida" (p. 37).

Por último, cabe señalar que, en última instancia, la confianza también requiere factores más cercanos a las características personales de cada uno/a y a lo que cada uno/a de ellos/as puede aportar a la persona que le otorga esa confianza. Por esta razón, entre un grupo de iguales habrá muchos y diversos grados de confianza, sabiendo en todo momento lo que pueden y deben decir a cada uno/a de sus amigos/a y viceversa, siendo muy raros los/as verdaderos/as amigos/as.

Otro de los valores en los que se basa la palabra amistad es la **sinceridad**. Esto dependerá directamente de la confianza y se constituirá como un reflejo de ésta, ya que, si muestras sinceridad a una persona, significa que confías en ella. La sinceridad, por tanto, se corresponde con la confianza que depositas en la otra persona y es un valor que permite a los amigos/as conocerse y compartir una serie de vivencias y experiencias cotidianas en las cuales se basa la amistad.



Aquí hay una serie de matices, ya que el hecho de que exista confianza entre dos amigos/as no implica, en todos los casos, que se ponga en práctica o que se lleve a cabo de la misma manera con todos los amigos/as. Con un amigo/a, siempre considerarás la posibilidad de ser sincero/a, aunque no lo seas, pero con alguien con quien no compartes esa amistad, no lo consideras. A su vez, esta sinceridad dependerá del grado de amistad con la persona, ya que hay amigos/as con los que hablas de diferentes aspectos. Aquí es donde entra en juego la puesta en práctica de este valor, junto con un elemento que actúa como contrapeso: la intimidad, ya que con los amigos/as es necesario ser sincero/a, pero esto no implica renunciar a las dosis de intimidad que cada persona necesita, con respecto a cada uno/a de sus amigos/as. En definitiva:

la sinceridad será un valor deseable e ideal en la medida en que es reflejo de otros valores fundamentales para que exista una relación amistosa (confianza y fidelidad, principalmente), pero está debidamente enmarcada por los límites que marca la intimidad personal (p. 43).

Además, todos parecen coincidir en el hecho de que "hay ciertos ámbitos (los que cada uno/a considere) que corresponden a un plano puramente personal y que tratar de preservar esta dimensión personal no implica renunciar a la confianza en la que se basa la amistad" (p. 43).

El tercer pilar de las relaciones de amistad es la **fidelidad**. Este valor es también un reflejo y una demostración práctica de la existencia de una relación de confianza, base sobre la que se establecen las amistades. Esta fidelidad se interpreta como una actitud de lealtad con todo lo que ello puede implicar: lealtad a la confianza depositada, al respeto debido, a la sinceridad dada y ante los buenos momentos, como la diversión, y los malos momentos, es decir, ante los diversos problemas y dificultades. Por lo tanto, cualquier ausencia de una u otra puede identificarse como una falta de lealtad hacia el amigo/a o dentro de las relaciones de grupo.

Otros valores a tener en cuenta son el **respeto** y el **afecto**. Cuando hablamos de respeto en los grupos de iguales, nos referimos a que en este tipo de relaciones horizontales, de igual a igual, se permitirán una serie de aspectos comunes, como bromas, vocabulario diferente, etc., que en otro tipo de relaciones se considerarían una falta de respeto. De esta forma, cabe destacar que:

El discurso dominante sobre la amistad interpersonal y de grupo descansa en la convicción de que, en sentido estricto, una relación de este tipo debe basarse en una relación "bidireccional", en la que se da pero también se recibe, en forma de un acuerdo mutuo implícito. De ahí que los valores difíciles de intercambiar, como los estrictamente afectivos, tiendan a analizarse más como una consecuencia lógica del desarrollo de esta relación (que, por otra parte, contribuirá a mejorarla), que como un catalizador de la misma. (p. 50).



Por último, cabe destacar tres aspectos, independientemente de que los anteriores se cumplan en mayor o menor medida, como constituyentes de una buena relación amistosa: **reciprocidad, equilibrio y demostración.**

Todos estos elementos, en función de su existencia y grado de aplicación, determinan las características esenciales de las relaciones entre las personas y, en concreto, entre el grupo de iguales. Estos contenidos y la forma en que se aplican todos estos valores sirven a los/as jóvenes para establecer los parámetros de lo que se considera una verdadera amistad, constituyéndose, en términos generales, por "ser mutua, equilibrada, demostrada, basada en la confianza, la sinceridad y la lealtad, surgida del "roce" o contacto y consolidándose en el tiempo" (p. 54).

# GRUPO DE IGUALES

## RESUMEN

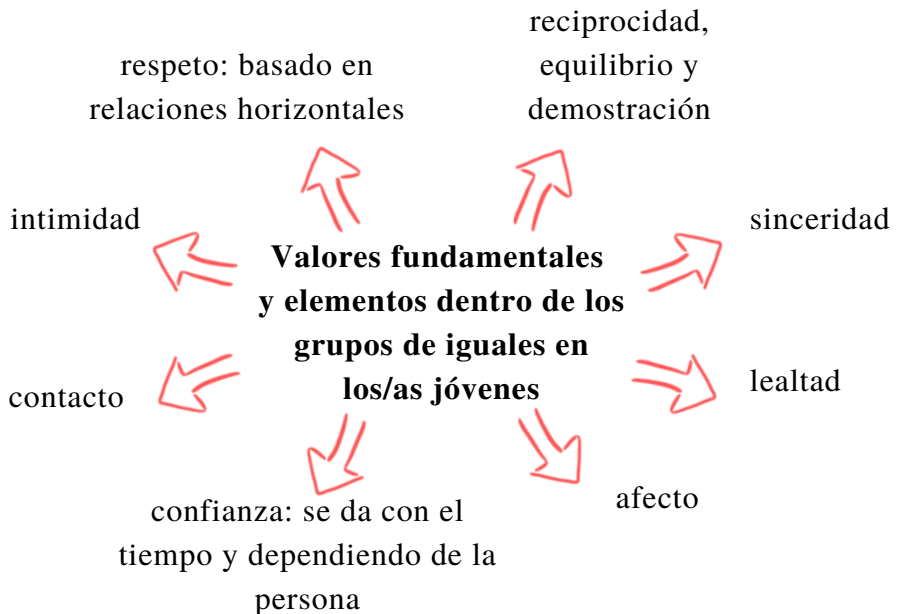


### Concepto:

- El grupo por excelencia del imaginario social es el grupo de iguales.
- Uno de los principales agentes de socialización.

### Qué aporta el grupo de iguales:

- Desarrollo de una identidad propia, grupal y social.
- Conocimiento de uno/a mismo/a y de las personas que te rodean.
- Sentido de pertenencia y referencia.
- Favorece la socialización y la cohesión del grupo.



# 7

## GESTIÓN DE RECURSOS

### **1. Educación financiera.**

Cómo empezar a ahorrar e invertir en tu futuro.

Por desgracia, las finanzas personales no son una asignatura obligatoria en la mayoría de los institutos o universidades. Esta falta de educación financiera básica hace que muchos adultos/as jóvenes no sepan cómo administrar su dinero, solicitar créditos y no endeudarse. Los estados están empezando a poner remedio a esta carencia: en 2020, 21 estados exigían a los/as estudiantes de secundaria un curso de finanzas personales, y 25 les exigían una clase de economía.

Eso debería ayudar, al menos, a un segmento de la próxima generación, pero para todos los que ya han pasado el instituto, echemos un vistazo a 8 de las cosas más importantes que hay que entender sobre el dinero. Estos consejos financieros están diseñados para ayudarte a vivir tu mejor vida financiera y aprovechar el hecho de que, cuanto más joven eres, más tiempo tienen tus ahorros e inversiones para crecer.

## PUNTOS CLAVE

- Una clase titulada "Finanzas para Jóvenes Adultos/as" por desgracia no suele ser parte de un plan de estudios de la escuela secundaria.
- Dedicar tiempo a aprender algunas reglas financieras fundamentales puede ayudarte a construir un futuro financiero saludable.
- Aprender a preparar la declaración de la renta puede ahorrarte dinero.
- Crea un fondo de emergencia y abónalo todos los meses, aunque sea una pequeña cantidad.
- Ahorrar para la jubilación es una parte integral de cualquier plan financiero, y empezar joven te da más tiempo para hacer crecer tus ahorros.

### **2. Aprender el autocontrol**

Si tienes suerte, tus padres/madres te enseñaron esta habilidad cuando eras niño/a. Si no, ten en cuenta que, cuanto antes aprendas el fino arte de retrasar la gratificación, antes podrás mantener tus finanzas personales en orden de forma fácil. Aunque puedes comprar sin esfuerzo un artículo a crédito cuando lo desees, es mejor esperar hasta que hayas ahorrado el dinero para la compra. ¿De verdad quieres pagar intereses por un par de vaqueros o una caja de cereales? Una tarjeta de débito es igual de práctica y saca el dinero de tu cuenta corriente, en lugar de acumular intereses.

Si tienes el hábito de poner todas tus compras en tarjetas de crédito (a pesar de no poder pagar la factura en su totalidad al final del mes), es posible que todavía sigas pagando por esos artículos en 10 años.

Las tarjetas de crédito son cómodas y pagarlas a tiempo te ayuda a construir una buena calificación crediticia. Y algunas ofrecen atractivas recompensas. Pero -salvo en raras ocasiones- asegúrate de pagar siempre el saldo total cuando llegue la factura. Además, no lles más tarjetas de las que puedas controlar. Este consejo financiero es crucial para crear un historial crediticio saludable.

### **3. Controlar tu futuro financiero**

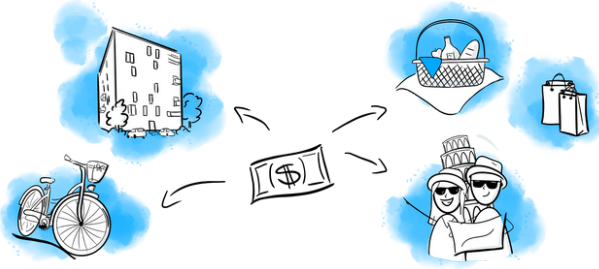
Si no aprendes a administrar tu propio dinero, otras personas encontrarán maneras de (mal)administrarlo por ti. Algunas de estas personas pueden ser malintencionadas, como los planificadores/as financieros/as sin escrúpulos, basados en comisiones. Otras pueden ser bien intencionadas, pero pueden no saber lo que están haciendo, como la abuela Betty, que realmente quiere que tú seas dueño/a de tu propia casa, a pesar de que sólo puedas permitirteela asumiendo una arriesgada hipoteca de tipo variable.

En lugar de depender de otros/as para obtener asesoramiento, hazte cargo y lee algunos libros básicos sobre finanzas personales. Una vez que tengas los conocimientos necesarios, no dejes que nadie te pille desprevenido, ya sea tu pareja, que te va desviando poco a poco de tu cuenta bancaria, o tus amigos/as, que quieren que salgas a gastar mucho dinero con ellos/as todos los fines de semana.

### **4. Saber a dónde va tu dinero**

Cuando hayas repasado algunos libros de finanzas personales, te darás cuenta de lo importante que es asegurarte de que tus gastos no superan a tus ingresos. La mejor manera de hacerlo es presupuestando.

Una vez que veas cómo el coste de tu café matutino se acumula a lo largo de un mes, te darás cuenta de que hacer pequeños cambios manejables en tus gastos diarios puede tener un impacto tan grande en tu situación financiera como conseguir un aumento de sueldo.



Además, mantener tus gastos mensuales recurrentes lo más bajo posible puede ahorrarte un dinero significativo con el tiempo. Incluso si ahora puedes pagar un apartamento lleno de comodidades, elegir algo más sencillo podría permitirte comprar un piso o una casa antes de lo que lo harías de otro modo.

## 5. Iniciar un Fondo de Emergencia

Uno de los mantras más repetidos de las finanzas personales es "págate a ti mismo primero". No importa lo mucho que debas en préstamos estudiantiles o deudas de tarjetas de crédito, y no importa lo bajo que pueda parecer tu salario, es aconsejable encontrar alguna cantidad -cualquier cantidad- de dinero en tu presupuesto para ahorrar en un fondo de emergencia cada mes.

Tener dinero ahorrado para emergencias puede evitarte problemas financieros y ayudarte a dormir mejor por la noche. Además, si adquieres el hábito de ahorrar dinero y tratarlo como un gasto mensual no negociable, muy pronto tendrás ahorrado algo más que dinero para emergencias: Tendrás dinero para la jubilación, para las vacaciones o incluso para el pago inicial de una casa.

Es fácil depositar tu fondo en una cuenta de ahorro estándar, pero casi no devenga intereses. Pon tu fondo en una cuenta de ahorro en línea de alto interés, en un certificado de depósito (CD) a corto plazo o en una cuenta del mercado monetario. De lo contrario, la inflación erosionará el valor de tus ahorros. Asegúrate de que las normas de tu vehículo de ahorro te permiten disponer rápidamente de tu dinero en caso de emergencia.

## **6. Comienza a ahorrar para la jubilación**

Así como tus padres/madres te enviaron hábilmente al jardín de infancia con grandes esperanzas de prepararte para el éxito en un mundo que parecía estar a eones de distancia, necesitas planificar tu jubilación con mucha antelación. Debido a la forma en que funciona el interés compuesto, cuanto antes comiences a ahorrar, menos tendrás que invertir después para terminar con la cantidad que necesitas para jubilarte.

¿Por qué empezar a ahorrar para tu jubilación a los 20? Aquí hay un ejemplo de Investopedia: comienzas a invertir en el mercado a 100€ al mes, promediando un retorno positivo de un 1% al mes o 12% al año, compuesto mensualmente durante 40 años. Tu amigo/a, que tiene tu misma edad, no comienza a invertir hasta 30 años después e invierte 1,000€ al mes durante 10 años, también promediando 1% al mes o 12% al año, compuesto mensualmente. Después de 10 años, tu amigo/a habrá ahorrado alrededor de 230,000€. Tu cuenta de jubilación tendrá un poco más de 1.17 millones de euros.

Los planes de jubilación patrocinados por la empresa son una opción especialmente buena, porque puedes aportar dinero antes de impuestos y las empresas suelen igualar parte de tu aportación, que es como recibir dinero gratis.

Los límites de las aportaciones suelen ser más elevados para los planes 401(k) que para las cuentas individuales de jubilación (IRA), pero cualquier plan patrocinado por la empresa que tengas la suerte de que te ofrezcan es un paso más hacia la salud financiera.



Si no tienes acceso a un plan de empresa, no desesperes. Los/as trabajadores/as por cuenta propia tienen diversas opciones para establecer planes de jubilación. Otros/as pueden abrir sus propias cuentas individuales, lo que permite retirar una cantidad fija de dinero cada mes de su cuenta de ahorros y aportarla directamente a su cuenta individual. Aunque sólo sea una pequeña suma, con el tiempo sumará algo útil.

## **7. Obtén un control de los impuestos**

Es importante entender cómo funcionan los impuestos sobre la renta incluso antes de cobrar el primer sueldo. Cuando una empresa te ofrece un sueldo inicial, tienes que saber calcular si ese sueldo será suficiente después de pagar impuestos para cumplir tus obligaciones financieras y, con esperanza, tus objetivos.

Afortunadamente, hay muchas calculadoras en Internet que te facilitan el trabajo de determinar tus propios impuestos sobre la nómina, como [PaycheckCity.com](https://www.paycheckcity.com). Estas calculadoras te mostrarán tu salario bruto, cuánto se destina a impuestos y cuánto te quedará, lo que también se conoce como salario "neto". Un salario anual de 35.000 dólares en la ciudad de Nueva York, por ejemplo, te dejaría unos 27.490 dólares después de impuestos federales sin exenciones para la temporada de declaración 2020-2021, unos 2.291 dólares al mes.



Luego debes considerar los impuestos estatales y, para la ciudad de Nueva York, además los impuestos locales.

De la misma manera, si estás considerando dejar un trabajo por otro en busca de un aumento salarial, necesitarás entender cómo tu tasa impositiva marginal afectará tu aumento. Un aumento salarial de 35,000€ al año a 41,000€ al año, por ejemplo, no te dará un extra de 6,000€ por año (500€ por mes), solo te dará un extra de 4,227€ (alrededor de 352€ por mes). La cantidad variará dependiendo de tu estado de residencia y tu posible pago de impuestos, así que ten eso en cuenta si estás considerando mudarte.

Por último, tómate tu tiempo para aprender a hacer tus propios impuestos. A menos que tengas una situación financiera complicada, no es tan difícil de hacer, y no tendrás el gasto de pagar a un profesional fiscal por el trabajo. Los programas informáticos hacen que el trabajo sea mucho más fácil de lo que era cuando tus padres/madres estaban empezando y te aseguras que puedas presentarlo por Internet.

## **8. Protege tu salud**

Si pagar las primas mensuales del seguro médico te parece imposible, ¿qué harás si tienes que ir a urgencias, donde una sola visita por una lesión menor (como un hueso roto) puede costar miles de euros? Si no tienes seguro, puedes plantearte la opción de solicitarlo, estarás cubierto/a en caso de accidente.

Si trabajas por cuenta ajena, es posible que tu empresa te ofrezca un seguro médico, incluidos planes de salud con franquicia elevada que te permiten ahorrar en las primas y te den derecho a una Cuenta de Ahorros Sanitarios (CAS). Si necesitas comprar un seguro por tu cuenta, investiga los planes ofrecidos por el mercado

de seguros de salud de la Ley de Cuidado de Salud Asequible (hay planes federales o tu estado puede tener su propio plan). Mira las cotizaciones de diferentes proveedores de seguros para encontrar las tarifas más bajas y ver si calificas para un subsidio basado en tus ingresos. Si tienes problemas de salud, un plan más caro podría ser rentable para ti; investiga las opciones.

Si eres menor de 26 años, tu mejor opción puede ser permanecer en el seguro de salud de tus padres/madres, si lo tienen, una opción permitida desde la aprobación de 2010 de la Ley de Cuidado de Salud Asequible. Si puedes pagarlo, ofrécete reembolsarles el costo adicional de mantenerte en su plan.

También vale la pena tomar medidas diarias ahora para mantenerse saludable, como comer frutas y verduras, mantener un peso saludable, hacer ejercicio, no fumar, evitar el consumo excesivo de alcohol y evitar conducir a la defensiva. Todos estos comportamientos pueden ahorrarte facturas médicas en el futuro.

## **9. Protege tu patrimonio**

Para asegurarte de que todo el dinero que tanto te ha costado ganar no desaparezca, tendrás que tomar medidas para protegerlo. Aquí tienes algunas medidas que debes tener en cuenta, aunque no puedas permitirte todas ahora mismo.

Si alquilas, contrata un seguro de inquilino para proteger el contenido de tu vivienda de sucesos como robos o incendios. Lee atentamente la póliza para saber qué cubre y qué no.

El seguro de incapacidad laboral protege tu mayor activo -la capacidad de obtener ingresos- proporcionándote unos ingresos estables si alguna

vez te ves incapacitado/a para trabajar durante un largo periodo de tiempo debido a una enfermedad o lesión.

Si quieres que te ayuden a gestionar tu dinero, busca un/a planificador/a financiero/a que te asesore de forma imparcial y en tu propio interés, en lugar de un/a asesor/a financiero/a a comisión, que gana dinero cuando tú contratas las inversiones que tu empresa respalda. Este último tiene una lealtad potencialmente dividida (hacia los resultados de tu empresa y hacia ti), mientras que el/la primero/a no tiene ningún incentivo para guiarte por un camino equivocado.

También querrás proteger tu dinero de los impuestos -lo que es fácil de hacer con una cuenta de jubilación- y de la inflación, lo que puedes conseguir asegurándote de que todo su dinero devenga intereses. Hay una gran variedad de vehículos en los que puedes invertir tus ahorros, como cuentas de ahorro de alto interés, fondos del mercado monetario, certificados de depósito, acciones, bonos y fondos de inversión. Los tres primeros están relativamente libres de riesgo, mientras que los tres restantes conllevan mayores posibilidades de contratiempos financieros, pero también mayores posibilidades de recompensas monetarias. Aprender a invertir es una habilidad importante para acumular ahorros y, con el tiempo, crear riqueza.

Lo esencial

Recuerda que no necesitas ningún título ni formación especial para convertirte en un experto en la gestión de tus finanzas. Si aplicas estas ocho reglas y consejos financieros a tu vida, puedes ser tan próspero personalmente como alguien con un Máster en Administración de Empresas (MBA).

# GESTIÓN DE RECURSOS

## RESUMEN

No laves más tarjetas de las que puedas controlar



Mantener tus gastos mensuales recurrentes lo más bajos posible puede ahorrarte un dinero significativo con el tiempo

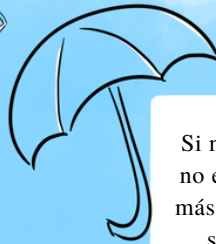
Lee algunos libros básicos sobre finanzas personales



Tómate tiempo para aprender a gestionar tus propios impuestos



Si no tienes seguro, no esperes ni un día más para solicitar un seguro médico



Si te acostumbras a ahorrar dinero y a tratarlo como un gasto mensual no negociable, muy pronto tendrás más dinero ahorrado que el de emergencia

Aprender a invertir es una habilidad importante para acumular tus ahorros y, eventualmente, crear riqueza

# 8

## GESTIÓN DEL TIEMPO

La gestión del tiempo juega un papel clave en nuestra vida cotidiana. Podría definirse como "el proceso de organización y planificación de cómo dividir tu tiempo entre diferentes actividades."

### **Tipos de estilos de gestión del tiempo**

La gestión adecuada del tiempo es una de las habilidades más importantes, que sirve para organizar mejor la vida, tanto desde el lado profesional como desde el privado.

¿Cuáles son las estrategias de gestión del tiempo más famosas y utilizadas?

#### **1. Objetivos inteligentes (SMART)**

De acuerdo con esta estrategia, establecer metas es algo fundamental, ya que indica en qué dirección deseas ir en la vida. Cada objetivo escrito SMART debe anotarse, de acuerdo con los siguientes criterios:

- Específico (en inglés, *Specific*): el resultado a alcanzar debe estar claramente definido.
- Medible: debe haber varias formas de medir y seguir el progreso.
- Alcanzable: el objetivo puede alcanzarse con los recursos disponibles (sin establecer objetivos que no sean realistas, al menos, en el futuro inmediato).
- Relevante: necesita encajar en una imagen más grande y necesitas saber por qué quieres lograr algo.
- Limitado en el Tiempo: es esencial indicar un plazo claro, dentro del cual se logrará el objetivo.

## 2. Técnica Pomodoro (o técnica del Tomate)



Cuando haces un trabajo intenso, a menudo, te olvidas de tomar descansos. La técnica del tomate (originalmente técnica Pomodoro) tiene como objetivo ayudarte a planificar y a tomar descansos entre las diversas tareas que planeas llevar a cabo.

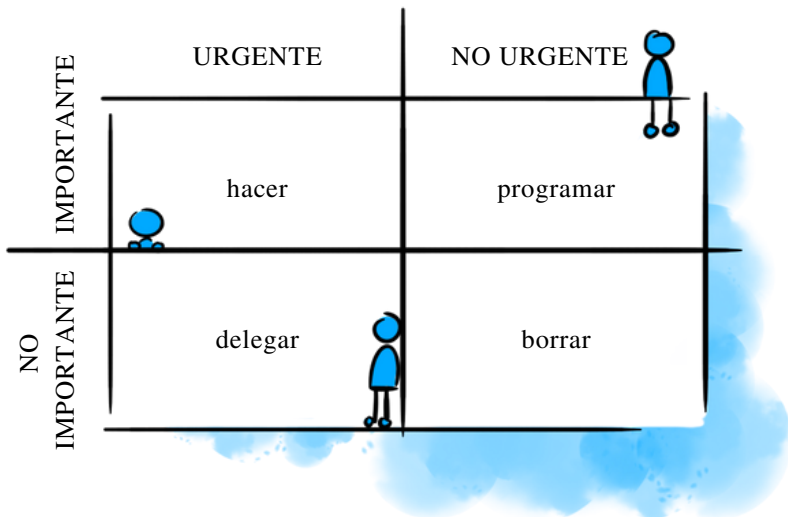
De acuerdo con este enfoque, intenta organizar tu trabajo en sesiones de trabajo de 25 minutos (tomates), cada una seguida de descansos de 5 minutos. Después de 4 ciclos, haz un descanso de 20 minutos.

De esta manera, verás aumentar tus habilidades de gestión del tiempo, centrándote más en una sola tarea, evitando distracciones y teniendo descansos saludables para terminar una tarea y empezar otra.

### 3. La matriz de Eisenhower

Otra técnica de gestión del tiempo es la conocida como Matriz de Eisenhower, donde el foco principal está en el tipo de actividad a realizar, que puede ser etiquetada como: importante, no importante y urgente, no urgente.

Al seguir este enfoque, evalúas las tareas en función de su importancia y urgencia, y las aboradas en relación a estos criterios. Teniendo todas las actividades a realizar agrupadas en 4 áreas diferentes, se hace más fácil planificar eficazmente, establecer prioridades para centrarse en las situaciones más importantes y urgentes a resolver.



### **3. La regla de los 10 minutos**

Según esta técnica, tienes que decirte a ti mismo/a que trabajarás en una tarea durante 10 minutos. Cuando los 10 minutos hayan transcurrido, tú decides si parar o continuar.

Al trabajar duro para lograr ese objetivo, esta técnica puede ayudarte tanto en el desarrollo de una planificación eficaz y el manejo del estrés, así como en la definición de descansos saludables.

### **4. El Tablón de Kanban**

Kanban es una palabra japonesa que significa cartelera o letrero.

La idea principal del tablón de Kanban es tener un tablero visual que te ayude a seguir tu progreso en tus metas.

Las personas que son fans de Kanban, en general, usan una gran pizarra blanca para visualizar sus objetivos.

Debes dibujar varias columnas en el tablón, visualizar la placa, visualizar el escenario de cada actividad específica. Las columnas de la pizarra suelen ser:

- Pendiente.
- En curso.
- Hecho.

Al escribir los diferentes objetivos y tu progreso, tienes una imagen clara de la situación.

No todas las técnicas de gestión del tiempo son adecuadas para todos/as (no todas las personas trabajamos de la misma manera, por lo que no todas enfrentamos los mismos problemas de gestión del tiempo). Todo el mundo tiene un método de gestión del tiempo predominante para abordar el trabajo, es decir, un estilo de gestión del tiempo.



## **Riesgo de Burnout (síndrome del Trabajador/a quemado/a) y cómo gestionarlo**

El tema del Burnout suele estar vinculado al concepto de gestión del tiempo. ¿Qué es el Burnout? Es un estado de agotamiento físico y emocional. Puede ocurrir cuando se experimenta estrés a largo plazo en el trabajo o cuando se trabaja en un papel física o emocionalmente agotador durante mucho tiempo.

Algunos signos bastante comunes de Burnout:

- Sentirse cansado/a o vacío/a la mayor parte del tiempo.
- Sentirse impotente, tener problemas para dormir.
- Tener poca energía y poco interés en el trabajo, sentirse muy ausente.
- Sentirse fácilmente irritado/a por miembros del equipo o clientes.

Esto se puede derivar de varias causas, tales como: las dificultades para llevar a cabo una planificación eficaz (tanto desde el ámbito laboral como desde el personal); la falta de apoyo social (si te sientes aislado/a en el trabajo y en tu vida personal, puedes sentirte más estresado/a); falta de equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Si tu trabajo requiere tanto tiempo y esfuerzo que no tienes energía para pasar tiempo con tu familia y amigos/as, es posible que desarrolles Burnout rápidamente.

¿Cómo podemos reaccionar ante este tipo de situaciones?

Evalúa tus opciones. Discute temas específicos con tu supervisor/a: tal vez podáis trabajar en conjunto para cambiar las expectativas o llegar a compromisos. Trata de establecer metas para lo que se necesita hacer y lo que puede esperar.

Prueba una actividad relajante. Muchas veces nos olvidamos de cómo el deporte puede ayudarnos en las actividades diarias. Entonces, ¿por qué no hacer actividades como yoga y meditación? ¿Haces alguna actividad física? Al dejar de pensar en el trabajo, tu bienestar tenderá a aumentar.

Duerme un poco. Cuando estamos estresados/as, tratando de trabajar en muchas cosas al mismo tiempo, puede suceder que tengamos más dificultad para dormir. El sueño restaura el bienestar y ayuda a proteger tu salud.

Busca conexiones. Busca interacciones interpersonales y desarrollo personal y profesional continuo. Encuentra entrenadores/as y mentores/as que puedan ayudarte a identificar y activar relaciones positivas y oportunidades de aprendizaje. Otra gran opción es ser voluntario/a (conocer a mucha gente y hacer actividades juntos/as es otra manera particularmente efectiva de salir de un ciclo negativo).

### **Equilibrio en la vida diaria**

Encontrar un equilibrio en la relación trabajo-vida personal es uno de los retos más difíciles que hay. Aquí hay algunos consejos que pueden ser útiles para mejorarla, que te permiten obtener mejoras en el bienestar mental y físico, y en tu salud.

## **1. Ser más eficiente en el trabajo**

Como hemos visto, hay varias técnicas para tratar de sacar el máximo provecho de la gestión del tiempo. De hecho, es importante centrarse en una actividad a la vez, trabajando en ella hasta completarla. Para ello, puede ser importante apagar el teléfono y otros dispositivos, que pueden distraernos muy fácilmente.



## **2. Desconectar cuando estés en casa**

Cuando llegues a casa, olvídate del trabajo. No tenemos que estar disponibles 24/7. Revisar y responder constantemente a mensajes de texto y correos electrónicos aumenta los niveles de estrés, dificulta la conexión con los miembros de la familia y afecta negativamente al sueño.

Cuando es tiempo de trabajar, trabajamos; fuera de él, es importante centrarse en otras cosas de nuestra vida.

## **3. Priorizar el cuidar de nosotros/as mismos/as**

Toma la decisión de tomarte un tiempo para hacer ejercicio. Elige y planifica comidas nutritivas y tiempo de calidad con amigos/as y familiares. El deporte, así como una dieta sana y equilibrada, debe tener un lugar relevante en tu día a día.

#### **4. Tener descansos (no sólo vacaciones)**

Si tienes varios días de vacaciones, no dejes que se acumulen ni que pasen de un año a otro. Es importante tomarte ese tiempo libre, tanto para dormir como para salir, dar un paseo, etc. No esperes a que lleguen las vacaciones para relajarte; encuentra dentro de cada día un tiempo para ti mismo/a, que puede contribuir a mejorar el equilibrio trabajo-tiempo libre y repercutir positivamente en tu bienestar.

# GESTIÓN DEL TIEMPO

## RESUMEN

1

Gestión del tiempo: proceso de organización y planificación de cómo dividir tu tiempo entre diferentes actividades

2

Tipos de estilos de gestión del tiempo:

- Objetivos inteligentes (SMART)
- Técnica Pomodoro
- La matriz de Eisenhower
- La regla de los 10 minutos
- El tablón de Kanban

3

Signos de Burnout:

- Sentirse cansado/a o vacío/a la mayor parte del tiempo
- Sentirse impotente, tener problemas para dormir
- Tener poca energía y poco interés en el trabajo, sentirse ausente
- Sentirse fácilmente irritado/a por miembros del equipo o clientes

TIPS

5

Trucos para encontrar un equilibrio en la vida laboral y relacional:

- Ser más eficiente en el trabajo
- Desconectar al llegar a casa
- Priorizar el cuidar de uno/a mismo/a
- Hacer descansos (no sólo vacaciones)

4

¿Cómo podemos reaccionar?

- Evalúa tus opciones
- Prueba una actividad relajante
- Duerme bien
- Busca conexiones

# 9

## TOMA DE DECISIONES

La toma de decisiones es un concepto muy importante. Si pensamos en ello, en cada momento del día se nos pide que tomemos decisiones, muchas de las cuales, a veces, hacemos inconscientemente.

Descubrir el impacto y la importancia de la toma de decisiones es un proceso clave para entendernos a nosotros/as mismos/as, para tratar de entender cómo sacarle el máximo partido. El proceso de toma de decisiones, de hecho, tiene una interconexión con el bienestar y, si se activa de una manera razonada, pudiendo contribuir en una mejora significativa de nuestra salud mental.

Todos los humanos toman decisiones. Cuando nos referimos a personas que enfrentan problemas de salud mental como ansiedad o depresión, la toma de decisiones puede ser aún más difícil. Los estudios han demostrado que la ansiedad perturba las regiones relacionadas con la toma de decisiones de la corteza prefrontal. Es esencial reducir tu ansiedad para mejorar tu toma de decisiones.

Al mismo tiempo, en un período de angustia o caos como el que estamos viviendo (con sucesos como pandemias, guerras, etc.), es importante aprender estrategias de afrontamiento y métodos de autocuidado que trabajen para limpiar tu mente y llevarte a un lugar de calma, que es el más óptimo para una toma de decisiones eficaz.

Los elementos situacionales dentro de tu entorno y los elementos de comportamiento dentro de ti mismo/a pueden tener un impacto significativo en tu capacidad para tomar decisiones; el mero hecho de ser consciente de ello es un paso hacia un mayor bienestar. Más allá de esta conciencia, los próximos pasos van hacia la práctica de las propias formas saludables de autocuidado o la búsqueda de ayuda profesional.

### **Tipos de estrategias de toma de decisiones**

Como sabemos, tomamos muchas decisiones en nuestra vida. ¿Hay algunas estrategias que podrían ayudarnos a comprender mejor el proceso de toma de decisiones?

#### **1. Proceso de toma de decisiones: racional**

El estilo racional se caracteriza por una búsqueda en profundidad de información y una evaluación sistemática de las alternativas identificadas; es metódico e implica una secuencia ordenada de pasos para llegar a una decisión. Confía en la información que sea objetiva y que se pueda observar fácilmente.



A través de este modelo, se analizan una serie de pasos que deben considerarse, si tu objetivo es maximizar la calidad de tus elecciones. En otras palabras, si quieres estar seguro/a de que estás haciendo la mejor elección, puedes seguir los pasos formales del modelo de decisión racional. Desde la definición del problema, pasamos a la búsqueda de soluciones adecuadas, evaluando cuál es la mejor opción para tomar. Una vez hecha la elección, se pone en práctica y se somete a un análisis continuo, para estimar su adecuación.

### 2. Proceso de toma de decisiones: **racionalidad limitada**

Este estilo se puede definir como evitativo, caracterizado por el intento de evitar el proceso de toma de decisiones tanto como sea posible.

Según este modelo, los individuos conscientemente limitan sus opciones a un conjunto manejable y eligen la mejor alternativa sin realizar una búsqueda exhaustiva de estas. Una parte importante del enfoque de racionalidad limitada es la tendencia hacia la satisfacción, que se refiere a la aceptación de la primera alternativa que cumple los criterios mínimos.

### 3. Proceso de toma de decisiones: **intuitivo**

El modelo intuitivo de toma de decisiones se caracteriza como un modelo importante de toma de decisiones, impulsado por la confianza en las intuiciones y sentimientos de uno/a mismo/a, se refiere a tomar decisiones sin razonamiento consciente. Muchas veces, puede pasar que debamos tomar decisiones en circunstancias difíciles, con plazos ajustados, limitaciones, mucha incertidumbre, resultados altamente visibles y de alto riesgo, y en condiciones cambiantes: tiene sentido que no tengamos tiempo para elaborar formalmente todos los pasos del modelo de decisión racional.



Este es otro tipo de proceso de toma de decisiones, donde la persona que toma decisiones se ahorra tiempo y energía al aceptar la primera alternativa que cumple con ciertos estándares mínimos. Por lo tanto, estos "tomadores/as de decisiones" confían en los sentimientos para tomar decisiones rápidas. No les importa tomar riesgos y avanzar con confianza a través de la vida.

#### 4. Proceso de toma de decisiones: **espontáneo**

Además de los modelos de toma de decisiones racional, de racionalidad limitada e intuitivo, la toma de decisiones espontánea es una parte vital para tomar decisiones de manera efectiva. Es otro tipo de proceso de toma de decisiones que se adopta (sin saberlo) en una variedad de situaciones.

Este estilo se caracteriza por ideas inmediatas y por el deseo de tomar la decisión lo más rápido posible, y puede ser válido en diferentes contextos, cuando no tenemos mucho tiempo para hacer una elección y/o las variables/información no serían suficiente para hacer una elección racional.

### **Trucos para tomar decisiones**

#### **1. Toma decisiones cuando estés emocionalmente neutral**

La mayoría de las grandes decisiones nos hacen sentir grandes emociones; por esta misma razón, es importante evitar tomar este tipo de decisiones cuando estamos en un nivel emocional demasiado alto (extrema ira, excitación, tristeza, nerviosismo, etc.) o cuando estamos agotados/as.

## **2. Toma decisiones cuando tengas suficiente información**

No se debe tomar ninguna decisión sin la debida diligencia, lo que significa recoger las principales importaciones, hablar con personas más informadas, investigar todas las opciones, etc. Por lo tanto, debes darte algún tiempo para hacer este proceso. Es importante, al mismo tiempo, no gastar demasiado tiempo en obtener demasiados detalles.

## **3. Haz una lista de pros y contras**

Puedes hacer una evaluación de riesgos de varias maneras: hacer una lista de pros y contras para cada curso de acción y luego compararlos podría ser una buena solución para tener una visión general de la situación.



## **4. No dejes que el estrés te domine**

Es importante no elegir algo sin pensar en ello, o evitar tomar una decisión porque el estrés te ha noqueado. Si te sientes ansioso/a por una decisión, trata de manejar tu estrés para que no nuble tus pensamientos.

## **5. Habla sobre ello**

Puede ser útil obtener el punto de vista de otra persona sobre tu problema o situación, particularmente si dicha persona se ha enfrentado a una decisión similar en su vida.

## **Cuándo y cómo tomar decisiones importantes para la vida**

Todas las decisiones importantes o difíciles deben tomarse sobre el papel. Al escribir las cosas, tendrás una lista que te ayude a ver la situación con claridad, situando el obstáculo u oportunidad frente a ti. De esta manera, ayudarás a tu mente a concentrarse, en lugar de hablar de cosas abstractas. Si no puedes centrarte en la elección y, en lugar de eso, te envuelves en tus pensamientos, tu energía se esparcirá.

Al mismo tiempo, es clave prestar atención a qué palabras estás eligiendo para describir esta situación. Si estás usando un lenguaje positivo para describir la decisión, es probable que te entusiasme potencialmente. En caso de que estés usando un lenguaje negativo, es un indicativo de miedo. Examina lo que hay detrás de este lenguaje para entender lo que está impulsando esta decisión en particular.

A menudo, los sentimientos juegan un papel clave en el proceso de toma de decisiones. Por lo tanto, es importante hablar claramente con uno/a mismo/a. ¿Por qué estás siguiendo este camino? ¿Esta decisión te beneficiará mental, física o profesionalmente?

Muchas veces, nos tienta elegir el camino más fácil o el camino de la inacción. Pero este no es el razonamiento a seguir. Cuando sepas que una decisión es la correcta para ti, recuérdete tu propio razonamiento y síguelo, ya que eso es lo que has analizado empíricamente.

# TOMA DE DECISIONES

## RESUMEN

Toma de Decisiones: el proceso de tomar elecciones mediante la identificación de una decisión



### Trucos para tomar decisiones:

- Tomar decisiones cuando estés emocionalmente neutral
- Tomar decisiones cuando tengas suficiente información
- Hacer una lista de pros y contras
- No dejar que el estrés te domine
- Hablar sobre la decisión que quieres tomar

# 10

## PLANIFICACIÓN DE LA CARRERA PROFESIONAL

¿Qué es exactamente una carrera? Probablemente, la mayoría de nosotros/as estamos familiarizados/as con la frase "hacer una carrera". Resulta que este es un concepto bastante subjetivo, dado que lo que es una carrera para una persona, puede ser sólo una distinción para otra. Sin embargo, no se puede negar que este es un proceso que dura toda nuestra vida (un proceso de aprendizaje y mejora). Yendo un poco más lejos, se puede decir que una carrera es toda nuestra vida porque concierne tanto a la parte privada como profesional. En el curso de nuestras vidas, cada uno/a de nosotros/as se enfrenta en algún momento con la pregunta: ¿qué es lo siguiente? Elegir una carrera es una de nuestras decisiones más importantes, que determina nuestro éxito en la vida profesional y privada. La elección correcta de la profesión nos da satisfacción, mientras que una mala elección puede conducir a la frustración y a conflictos que también se transfieren al terreno privado y familiar. Ya en la adolescencia, tenemos que decidir cómo será nuestra carrera. Siendo un niño/a, cada uno/a de nosotros/as sueña con seguir una determinada profesión en la edad adulta.

Por supuesto, este sueño puede cambiar con los años. En la adolescencia, elegimos la escuela donde queremos estudiar y un perfil educativo específico.

Cuando nuestra infancia sueña con una profesión específica que



sigue viva dentro de nosotros/as y que se convierte en nuestra meta personal, la decisión sobre la futura trayectoria profesional y la educación relacionada con esta parece ser simple. Pero ¿y si no es así? ¿Qué pasa si no sabemos lo que queremos hacer en la vida? ¿Cómo tomar una decisión tan importante?

Los problemas de la pubertad también pueden afectar nuestra propia imagen. La autopercepción, es decir, la autoestima, también tiene una influencia significativa en las decisiones que tomamos. Al elegir una carrera, probablemente escucharemos preguntas como: ¿en qué soy bueno/a? ¿Puedo hacerlo? Uno de los factores que influyen en la autoestima es nuestra actitud. C.S. Dweck muestra dos actitudes que presentan las personas: centrarse en la durabilidad y centrarse en el desarrollo. Las personas centradas en la durabilidad se caracterizan por la creencia de que sus características siguen siendo permanentes, por lo tanto, deben demostrar constantemente su valor. Al experimentar el fracaso, se sienten inútiles y se definen a sí mismos/as como fracasados/as. Este es un gran golpe para la autoestima. Lo contrario de esta actitud es la actitud de desarrollo. Las personas con mentalidad de desarrollo toman el fracaso como una lección de la que sacan conclusiones, gracias a la cual hacen aún más esfuerzos para tener éxito en el futuro. Esta actitud se basa en la creencia de que podemos desarrollar nuestras cualidades a través del trabajo y el esfuerzo.

Cabe destacar que esta actitud tampoco es algo permanente, pues, a veces, la mera conciencia de la existencia de ambas actitudes es suficiente para cambiar tu actitud y centrarte en el desarrollo. Toma nota de la actitud que generalmente adoptas hacia ti mismo/a y de las dificultades que encuentras. Cultiva una actitud hacia el desarrollo y observa cómo te afecta a ti y a tus decisiones.

La confianza en uno/a mismo/a y la autoestima tienen que ver con la percepción que tenemos de nosotros/as mismos/as y son sentimientos muy subjetivos. Cada uno/a de nosotros/as es diferente a su manera. Diferimos en personalidad, rasgos de carácter, temperamento, pasiones, intereses, habilidades, conocimientos, valores, necesidades, salud, etc. A la hora de planificar tu carrera profesional, no debes ignorar estos factores. Ocurre que nos miramos a nosotros mismos de forma muy crítica, hacemos hincapié en los defectos y carencias, y no vemos las ventajas y el potencial. También podemos vernos completamente al revés: en superlativo, sin ver nuestras propias limitaciones y debilidades. A la hora de decidir sobre tu futuro, debes mirarte a ti mismo/a de la forma más objetiva posible, se puede decir que debemos conocernos a nosotros/as mismos/as. Intenta escribir honestamente tus puntos fuertes y tu potencial, así como tus debilidades y barreras. Puedes utilizar el llamado análisis **DAFO**, que tiene este aspecto:



A la hora de planificar tu futuro profesional, considera las profesiones que son compatibles contigo y que te permitirán desarrollar tu potencial. Esa mirada objetiva a tus puntos fuertes y débiles te facilitará la selección de posibles profesiones, gracias a lo cual será te más fácil rechazar las que simplemente no te interesan, reduciendo así la lista a 2-4 profesiones que más te convengan.

Cabe señalar que los conocimientos y las denominadas competencias duras (habilidades duras) hoy en día resultan insuficientes en el mercado laboral. Cada vez más, empleadores/as y empresarios/as valoran capacidades como la disposición a aprender y desarrollarse, empatía, paciencia,



capacidad para resolver problemas, comunicación, gestión del tiempo, cooperación, etc. Cabe destacar que, en función de la profesión, los empleadores/as pueden valorar más o menos las competencias interpersonales seleccionadas. Puede decirse que son uno de los elementos clave de una carrera profesional, por lo que, cuanto más alto se esté en la escala profesional, más importante será el papel que desempeñen las habilidades interpersonales.

En un mundo en constante evolución y con una abrumadora cantidad de información de diversa índole, puede parecernos que ya lo sabemos todo. Pero, ¿qué sé yo del mercado laboral al que pronto me incorporaré? ¿Cuántos empleos conozco y cuánto sé sobre su trabajo? ¿De dónde puedo obtener esta información tan importante para mí? A veces, más no siempre es mejor. Al estar abrumados con información variada (más o menos importante), en ocasiones podemos sentirnos perdidos/as, lo que supone otro obstáculo para nosotros. ¿Por dónde empezar? Una de las fuentes de este tipo de información es la conocida Internet. Basta con introducir el término de búsqueda "lista de profesiones" en el buscador, para que ante nuestros ojos aparezca una colección de diversas profesiones reunidas en un solo lugar. De esta forma, podrás descubrir áreas profesionales de las que ni siquiera habías oído hablar antes. A la hora de conocerlas, debes prestar atención no sólo a la información sobre las actividades o requisitos de una determinada profesión. Recuerda tener en cuenta factores como las contraindicaciones para ejercer una profesión concreta y conocer (estudiar) el mercado laboral y la situación económica con más detalle, es decir, la demanda de empleados en esta profesión, la política de la empresa, los lugares para prepararse para la profesión y sus requisitos, etc. Con esta información, intenta elegir la profesión que más te convenga.

Bien, ya sabes lo que quieres hacer. Pero, ¿cómo hacerlo? Cuando decides empezar una carrera concreta, probablemente ya conoces sus requisitos y la información más importante sobre cómo trabajar en una profesión determinada. El siguiente paso es planificar tu trayectoria profesional. Esta planificación tiene dos elementos principales. El primero es fijar objetivos para nuestro futuro profesional y vital. No es fácil formular objetivos correctamente. Merece la pena utilizar los distintos métodos de los que disponemos. Uno de ellos es el método **SMARTER**. El nombre es una abreviatura en la que cada letra (en inglés) nos indica lo que debemos recordar al formular nuestro objetivo.

**S**

**Específico** (en inglés, *Specific*, formulado para que no haya duda de qué se trata)

**M**

**Medible** (verificable, preferiblemente expresado con números)

**A**

**Alcanzable** (real, alcanzable)

**R**

**Relevante** (importante para ti, merece la pena el trabajo y el tiempo que le dediques)

**T**

Basado en el **Tiempo** (con fecha de finalización)

**E**

**Excitante** (emocionante para que te motives a conseguirlo)

**R**

**Registrado** (escrito, por ejemplo, en un papel)

Enumerados los objetivos, ha llegado el momento del siguiente paso. Se trata de identificar las tareas que nos llevarán a alcanzar estos objetivos. No hay un único camino hacia tu objetivo, puedes lograrlo con una variedad de tareas. Es hora de planificarlas detalladamente y de elegir el camino que te permitirá adquirir las competencias necesarias para conseguir un empleo y, de este modo, alcanzar tu objetivo.

Recuerda que tu plan de carrera (que también es un plan de vida) consta de muchos objetivos detallados, por etapas. Quizá te preguntes por qué deberías planificar tu vida con tanto cuidado. Tener un plan así aporta muchas ventajas. Al construir una carrera según un esquema específico, asumimos la plena responsabilidad de nuestras vidas. ¿Te gusta que alguien dirija tu vida por ti y que tu papel en ella parezca el de una marioneta? No creo que a nadie le guste... Al planificar y construir tu propia carrera, adquieres la sensación de que eres el/la creador/a de tu destino. Por eso es tan importante elegir consciente y responsablemente tu trayectoria profesional. Gracias a ello, puedes sentir plenamente que las decisiones que tomas son acertadas.

¿O quizás sientes que lo sabes todo, pero aún así te sientes abrumado/a por la decisión de planificar tu futuro profesional? No tiene nada de extraño, después de todo, es una de las decisiones más serias que tomamos en la vida. Por suerte, no tienes por qué pasar por esto solo/a. Existen diversas formas de ayudar a los/as jóvenes a planificar su carrera. De ello se encargan, entre otros, los centros escolares y numerosas organizaciones no gubernamentales. Como parte de sus actividades, llevan a cabo

diversos tipos de programas y estudios de predisposición profesional e incluso organizan reuniones con orientadores/as profesionales. El trabajo de los orientadores/as profesionales es ayudarte a familiarizarte con diversas profesiones y especialidades, así como a conocer tus preferencias profesionales. Además, este tipo de apoyo te ayuda a desarrollar habilidades de adaptación y a hacer frente a las dificultades que puedas experimentar en el mercado laboral. También puedes aumentar por ti mismo/a tus conocimientos sobre los cambios económicos y el mercado laboral, buscando información relevante en diversos tipos de revistas y publicaciones. Sólo recuerda que debes confiar en bibliografía fiable.

Y si te preocupa que tu decisión profesional sea equivocada, recuerda que siempre tienes la oportunidad de probar algo nuevo. Infórmate sobre distintos campos de trabajo, ponte a prueba en ellos y comprueba qué es lo que más te conviene. Elige conscientemente y persíguelo a través de una carrera.



En resumen, a la hora de planificar tu carrera profesional:

1. Asume la responsabilidad de ti mismo/a y de tus decisiones/acciones.
2. Conócete a ti mismo/a, tus intereses y tus sueños.
3. Evalúa honestamente tus puntos fuertes y débiles: puedes escribirlos en un papel utilizando el análisis DAFO.
4. Conoce las profesiones y el mercado laboral.
5. Confronta tus preferencias y posibilidades con las áreas profesionales y la oferta del mercado laboral.
6. Habla abiertamente con un tutor/a adulto/a: escucha lo que tiene que decir, pero recuerda también expresar tu propia opinión.
7. Fija tus objetivos y las tareas que te ayudarán a alcanzarlos. Puedes utilizar, por ejemplo, el método SMARTER.
8. Aprende por ti mismo/a y disfruta aprendiendo: prepárate para el desarrollo.
9. ¿Tienes grandes dudas y te sientes incapaz de tomar una decisión por ti mismo/a? Recurre a la ayuda de un orientador/a profesional.
10. Ponte a prueba en varios campos y elige la profesión que más te convenga.
11. Elige conscientemente.

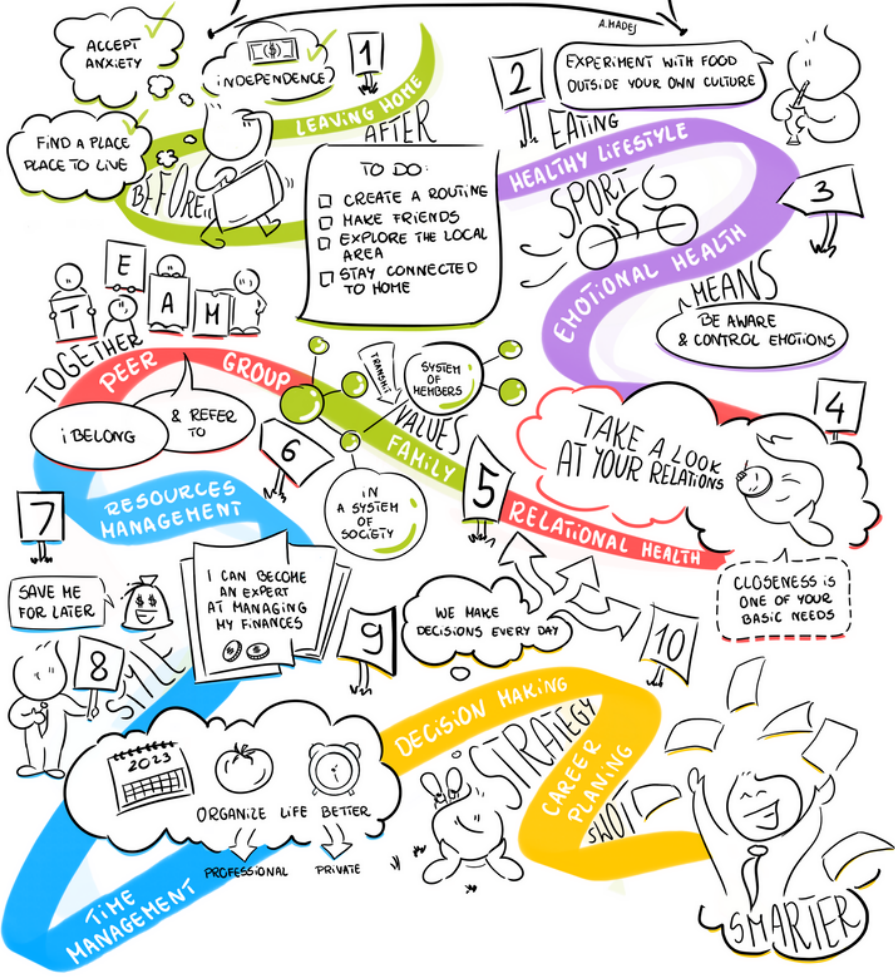
# PLANIFICACIÓN PROFESIONAL

RESUMEN



# THE BOOK OF LIFE

A.HADEJ





## BIBLIOGRAFÍA:

Gee Meeryl - Leaving the Nest: Tips for First Time Movers  
<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

8 Tips for Moving Out for the First Time  
<https://blog.unpakt.com/8-steps-to-moving-out-for-the-first-time/>

Change Your Relationship With Money  
<https://www.youneedabudget.com/>

Understanding Decision Making -  
<https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o ut%20all%20the%20P%2DO%2DL%2DC%20functions.>

Burstein, Darrah (2015) - The 7 Styles of Decision Making -  
<https://www.entrepreneur.com/leadership/the-7-styles-of-decision-making/249792>

Azevedo, Katie - How to make decisions: 4 decision-making strategies for students - <https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/>

Decision making 101 - <https://au.reachout.com/articles/decision-making-101>

The four rules for decision making -  
<https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/>





## **BIBLIOGRAFÍA:**

Mental Health & Wellbeing Toolkit - <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Jody Aked, Nic Marks, Corrina Cordon, Sam Thompson - Five ways to wellbeing - <https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>

Headspace Mobile App - <https://www.headspace.com/>  
Calm App - <https://www.calm.com/>

Headspace Youtube Channel -  
<https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>

Exercise guidelines and workouts to help improve your fitness and wellbeing - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Paint Chip Calendar - <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

FAÇA SEU CALENDÁRIO PERMANENTE SUPER SIMPLES E FÁCIL - ARTESANATO - <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>

Fun & Creative DIY Paint Chip Calendar -  
<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>



## **BIBLIOGRAFÍA:**

The 26 most effective time management techniques -  
<https://clockify.me/time-management-techniques>

58 Time Management Techniques & Our Top 10 Picks (with a mindmap)  
- <https://www.spica.com/blog/time-management-techniques>

8 Tips for Work-Life Balance - <https://health.clevelandclinic.org/work-life-balance/>

Job burnout: How to spot it and take action -  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

Monique Valcour (2016) - <https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

Healthy Lifestyle Guidelines for Youth Goal Setting -  
<https://preventionpluswellness.com/pages/healthy-lifestyle-guidelines-for-youth-and-young-adult-goal-setting>

Healthy Eating During Adolescence -  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence>

Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle

Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York

## CONTACTOS

**Dirección:** Iași, Rumanía, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

**Página web:** [www.gammainstitute.ro](http://www.gammainstitute.ro)

**Correo electrónico:** [projects@gammainstitute.ro](mailto:projects@gammainstitute.ro)

**Teléfono:** +40 0741 093 131

**Contactos:**



**Diana Laura Ciubotaru - Presidenta**

Correo electrónico: [diana.ciubotaru@gammainstitute.ro](mailto:diana.ciubotaru@gammainstitute.ro)

**Raluca Ferchiu - Coordinadora de Gamma Projects&Research**

Correo electrónico: [raluca.ferchiu@gammainstitute.ro](mailto:raluca.ferchiu@gammainstitute.ro)

**Dirección:** Calle Probostwo 34, 20-089 Lublin, Polonia.

**Página web:** [www.iairs.pl](http://www.iairs.pl)

**Correo electrónico:** [biuro@iairs.pl](mailto:biuro@iairs.pl)

**Teléfono:** +48 570900881

**Contactos:**

**Michal Olszowy - Presidente**

Correo electrónico: [m.olszowy@iairs.pl](mailto:m.olszowy@iairs.pl)

**Adrianna Madej - Gestora de proyectos**

Correo electrónico: [a.madej@iairs.pl](mailto:a.madej@iairs.pl)



INSTYTUT  
AKTYWIZACJI  
I ROZWOJU  
SPOLECZNEGO



## CONTACTOS

**Dirección:** Calle Treviño, 74. Valladolid. Valladolid (España)

**Página web:** [www.aspaymcyll.org](http://www.aspaymcyll.org)

**Correo electrónico:** [proyectos@aspaymcyll.org](mailto:proyectos@aspaymcyll.org)

**Teléfono:** +34 983 14 00 88

**Contactos:**

**Natalia Neira - Gestora de proyectos**

Correo electrónico: [natalianeira@aspaymcyll.org](mailto:natalianeira@aspaymcyll.org)

**Judit Nuñez - Técnica de proyectos**

Correo electrónico: [juditnunez@aspaymcyll.org](mailto:juditnunez@aspaymcyll.org)



**Dirección:** Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

**Página web:** [www.ceipes.org](http://www.ceipes.org)

**Correo electrónico:** [info@ceipes.org](mailto:info@ceipes.org)

**Teléfono:** +39 0917848236

**Contactos:**

**Alessia Di Francesca - Vicepresidenta y coordinadora de proyectos**

Correo electrónico: [alessia.difrancesca@ceipes.org](mailto:alessia.difrancesca@ceipes.org)



**Dirección:** Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

**Página web:** [checkin.org.pt](http://checkin.org.pt)

**Correo electrónico:** [projects@checkin.org.pt](mailto:projects@checkin.org.pt)

**Teléfono:** +351 963 224 049

**Contactos:**

**Antonio Gomes - Presidente**

Correo electrónico: [antonio.gomes@checkin.org.pt](mailto:antonio.gomes@checkin.org.pt)

**Nicola Ferretti - Jefe de proyecto**

Correo electrónico: [nicola.ferretti@checkin.org.pt](mailto:nicola.ferretti@checkin.org.pt)



