

# Entrene a sus hijos en la toma de decisiones

Nace iniciativa pedagógica para enseñarles a los adolescentes habilidades para la vida. El 'coaching' se pone de moda.

A una edad en la que los jóvenes experimentan diversas situaciones, tomar la decisión correcta o equivocada puede marcar su vida para siempre.

Hoy, particularmente, frente a una generación de adolescentes altamente impulsivos, influenciados, con baja autoestima y poco respetuosos de las normas, señala la psicóloga jurídica Ana María Guerrero Fonseca, es clave enseñarles a edificar un proyecto de vida. A decidir bien.

Para ayudarlos en la difícil tarea de aprender a tomar decisiones, dos iniciativas comienzan a tomar forma en el país, basadas en experiencias internacionales: un nuevo lineamiento pedagógico enmarcado en el concepto de 'habilidades para la vida' y 'coaching' (entrenamiento) para adolescentes.

Muchos jóvenes ingresan a la vida delincinencial o al mundo de las drogas por influencia de sus amigos, diversión, abandono de sus padres o falta de oportunidades, explica la psicóloga Claudia Yaneth Sánchez.

Y es a partir de este tipo de situaciones de riesgo que se les va a explicar cómo hacer uso de las habilidades sociales, cognitivas y emocionales para pensar antes de actuar.

"Las habilidades sociales se relacionan con la comunicación, la empatía, el manejo del rechazo y la negociación; las cognitivas, con juicio crítico, toma de decisiones y comprensión de consecuencias, y las emocionales, con el manejo de sentimientos, estrés, autocontrol y automonitoreo", señala el médico mexicano José Rubén Riojas Rodríguez, diseñador del programa "Trazando mi propio destino", de Coca Cola Femsa.

Según él, las habilidades para la vida están detrás de cualquier decisión juvenil (lo que hago con mis amigos, con mi dieta, con mi vida sexual).

"En el proceso de tomar decisiones intervienen motivaciones conscientes e inconscientes, emociones, conflictos familiares y presión de gru-

po. Es necesario acompañar al adolescente para que sea más juicioso en este proceso", dice el psiquiatra de niños y adolescentes Álvaro Franco.

El entrenamiento para adolescentes es otra alternativa. "El objetivo es trabajar la relación del joven con sus padres -cómo dialogar y negociar con ellos-, ayudarle a decidir sobre su futuro profesional, cimentarle valores y principios personales, prevenir adicciones y guiarlo para que construya un plan de vida personal", dice Miguel José Roldán, coach presidente de The International School of Coaching (Tisoc).

El coaching contempla una experiencia en campamento donde se combinan actividades lúdicas, al aire libre, talleres basados en entrenamiento y sesiones individuales y familiares.

## Cinco claves para decidir

Aunque no es posible asegurar que la decisión tomada por el adolescente sea siempre la acertada, sí es clave que reflexione sobre las consecuencias de su decisión y, dado el caso, que haga un acto reparativo.

### 1 Decisiones basadas en valores

La familia debe elaborar una escala de valores en la que el más importante siempre sea la honestidad. A partir de esta escala, es importante ayudarlos a los hijos a encaminar sus decisiones, explica la psicóloga jurídica Ana María Guerrero. Apoyarlos en ese aspecto los ayuda a "evaluar sus posibilidades y a considerar cuidadosamente las consecuencias", dice la Organización Mundial de la Salud (OMS).

### 2 Solución de problemas

Hay que ayudarlos a resolver problemas, a buscar soluciones constructivas y creativas, que exploren diversas alternativas. "Llevarlos a una situación de riesgo, sin estarlo, los prepara para tomar una decisión acertada basada en lo aprendido y reflexionado", afirma José Rubén Riojas.

### 3 Siempre hay más opciones

Es clave explicarles que existen otras opciones, que hay dos, tres o cuatro alternativas, dice el psiquiatra de niños y adolescentes Álvaro Franco. Aprovechar cualquier momento para darles mensajes positivos y enseñarles a ser críticos, a tener un buen juicio.

### 4 Consultas a terceros

Compartir un dilema en grupo les ayuda a explorar las diferentes posibilidades y consecuencias. Otra opción para el joven, según Franco, es comentar con otras personas sus dificultades antes de tomar decisiones. El diálogo familiar es clave. Hay que escuchar al adolescente.

### 5 Controlar emociones

Algunas determinaciones están motivadas por emociones. Es necesario enseñarles a controlarlas, reconocerlas y transformarlas cuando son negativas. También, hacerles ver que un sentimiento puede llegar a influir en su comportamiento.

## CURRÍCULO

### Son 12 habilidades

El programa de habilidades para la vida se incorporará en el área de ciencias sociales. Inicialmente se hará con 1.800 niños y jóvenes de 18 colegios de Bogotá, Cartagena y municipios de Bolívar.

Este busca ofrecerles a estudiantes de 9 a 17 años herramientas para reforzar estilos de vida saludables, haciendo especial énfasis en la adopción de valores.

Son 10 unidades temáticas. A los estudiantes se les habla de actividad física, consumo de sustancias, hechos delictivos, alimentación saludable, matoneo, comunicación familiar y hábitos, entre otros.

Este programa académico se impartió a más de 750 mil estudiantes en México y Brasil, y ahora se hará en Colombia.



a  
7 de  
son  
15, en  
is de 15  
as de

as,  
para  
inario  
De

RIOR  
catoria  
dito a  
años  
úsica,  
as,  
raffa.  
iv.co.

nes  
ida  
as  
de  
10.  
rlas  
as".  
ipo



Fotolia

Cátedra del 'amor'

también incluirá tópicos como la homosexualidad, un tema tabú durante décadas y