

# HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

## Decisiones y ciclo de vida



# GUÍA 14







## Decisiones y ciclo de vida

El **objetivo** de esta guía es profundizar en la habilidad de la toma de decisiones a través del ejercicio de visualización de “El abuelo” y la reflexión sobre el ciclo de vida.

### Necesitarás los siguientes materiales:

- Un cuaderno para tomar notas.
- Lápiz o pluma para escribir.
- Un espacio cómodo para trabajar con la guía.

**Estos son algunos íconos con los que te encontrarás.** Cada vez que veas alguno de ellos tendrás que hacer lo siguiente:

-  **Con Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que tengas acceso a Internet.
-  **Sin Internet:** este ícono te indicará los pasos que debes seguir en caso de que no tengas acceso a Internet.
-  **Escribe:** cuando veas este ícono debes escribir en tu cuaderno o en un anotador.
-  **Lee:** cuando veas este ícono debes leer con atención lo que te presentamos.
-  **Crea:** cuando veas este ícono reúne los materiales y sigue los pasos que te indicamos.
-  **Conversa:** cuando veas este ícono conversa sobre las preguntas que te presentamos con un familiar, con tu docente o con un compañero.



## Las personas mayores

¡Hola! Esperamos que te encuentres muy bien. Te damos la bienvenida a esta guía donde tendrás la oportunidad de profundizar en la habilidad de **toma de decisiones** con la práctica de “El abuelo”.



Primero, te invitamos a leer la siguiente **historia**<sup>1</sup>.

### La abuela necesita besitos

Todos los domingos mi mamá traía a la abuela María a casa para comer con nosotras. Pasábamos todo el tiempo con ella, jugando y aprendiendo un montón de historias fantásticas. Una noche, nos llamó asustada porque se había caído al ir al baño, papá y mamá estuvieron hablando y decidieron que no podía quedarse sola. Cuando la abuela se quedó a vivir con nosotros, me enfadé. A mí me caía muy bien la abuela, pero tuve que prestarle mi cama, y a mí me mandaron a dormir a la habitación de mi hermana y eso no me gustó.

No entendía por qué tenía que vivir en nuestra casa, si ella tenía una casa con muchas habitaciones vacías. Yo quería que se marchara. Mamá me explicó entonces que las personas mayores no siempre pueden cuidar de sí mismas, y necesitan la compañía de su familia. Yo no entendía muy bien qué significaba aquello, pero la verdad es que la abuela nunca recuerda donde se guardan las cosas, o se despista en mitad del pasillo y ya no recuerda que ha ido a buscar.

- Las personas mayores no pueden volverse jóvenes Maité - dijo mamá. No hay curitas para este mal, solo podemos quererla mucho.

Y yo la quería mucho, **muchísimo**, así que pinté unos dibujos bonitos para cada habitación, para que la abuela no volviera a despistarse: uno para la cocina (este me costó mucho, porque hay muchas cosas en la cocina). Otro para los baños y uno para el comedor. En las puertas de las habitaciones pusimos la foto de cada uno de nosotros, así la abuela sabe donde encontrarnos. Pero en la puerta de la calle, pusimos un gran papel que decía NO, porque la abuela un día salió, y no sabía volver. Menos mal que la señora Matilde, que vive enfrente, la vio y la acompañó de vuelta a casa.

Ya sé que no hay medicina para hacerse joven, pero yo pienso que los besos le van muy bien. La abuela suele pasar mucho tiempo con la mirada perdida, como si estuviera mirando hacia un lugar muy lejano, cuando la veo así me siento en sus rodillas y le doy besitos por toda la cara y sus ojos regresan de aquel lugar lejano y sonrío. Por fin he entendido que es mejor que la abuela viva con nosotros, y me hace feliz que duerma en mi habitación. Seguro que su corazón rejuvenece todo el tiempo viendo todos esos colores, ahora sé que la abuela necesita besitos porque la hacen reír.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- 1) ¿Qué sientes al leer la historia de Maite y la abuela María?
- 2) ¿Qué historias has escuchado de tus abuelos u otras personas mayores? Escríbelas en tu cuaderno.

<sup>1</sup> Adaptado de Bergua, A. & Sala, C. (2010). *La abuela necesita besitos*. Barcelona: Proteus.



## Práctica de “El abuelo”

A continuación, te invitamos a realizar la siguiente **visualización guiada**<sup>2</sup> llamada “El abuelo” donde podrás recordar algunos momentos de tu vida de niño e imaginar cómo serían otros de adulto.



Para realizar la práctica necesitarás el apoyo de una persona que lea las instrucciones pausadamente y en voz alta mientras tú las sigues.

1

Siéntate en una posición donde puedas estar cómodo/a y atento/a, con las manos relajadas. Siente tu cuerpo en contacto con la silla o el suelo.

2

Realiza tres o cuatro respiraciones profundas, llenando completamente el pecho y abdomen, y soltando después todo el aire.

3

Cierra los ojos e imagina que frente a ti se despliega una gran pantalla de cine donde van a empezar a aparecer imágenes. Primero, nos imaginamos cómo éramos a la edad de 10 años: nuestro aspecto físico, donde vivíamos, las personas con las cuales compartimos, el colegio, qué nos gustaba hacer.

4

Permanecemos durante un momento con estas imágenes y nos preguntamos: ¿cómo recordamos que queríamos ser de adultos cuando teníamos diez años? Y lo intentamos resumir en una frase corta “para mí a los diez años lo importante era...”, o “lo que quería ser era...”.

5

Ahora dejamos los anteriores recuerdos e imágenes y nos trasladamos a nuestra edad actual: ¿qué es lo importante para nosotros en este momento?, ¿cuáles son nuestros valores?, ¿qué imaginamos que queremos ser de adultos?. Y nuevamente intentamos resumirlo en una pequeña frase “lo que quiero ser es...”.

6

Dejamos ir de nuevo las imágenes mientras tomamos una respiración, inhalando y exhalando con suavidad. Damos un salto para imaginarnos como abuelos, a una edad de 70, 80 o más años: ¿qué será valioso e importante para nosotros?, ¿cómo será nuestra vida? Dejamos ir poco a poco las imágenes que van apareciendo, nada es tan importante.

7

Finalmente reflexionamos en lo siguiente: ¿lo que haces actualmente está conectado con lo que quieres ser? Terminamos con algunas respiraciones profundas mientras llevamos amabilidad y amor a nosotros mismos. También podemos agradecer por el tiempo que nos dedicamos para esta práctica.

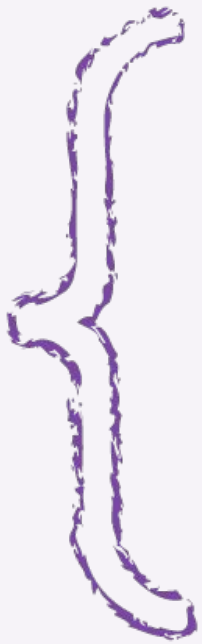
<sup>2</sup>Campayo, J.G. (2016). *El anciano* [Archivo de audio]. Recuperado de <https://go.ivoox.com/rf/14932433>



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

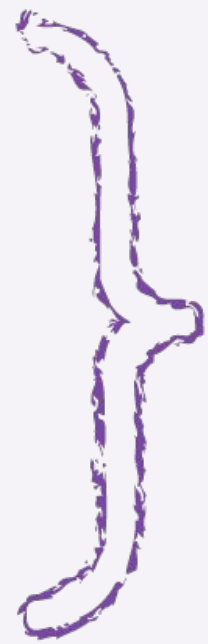
- 1) ¿Qué sentiste realizando la práctica?
- 2) ¿Qué contraste o aprendiste nuevo sobre tí?

Realiza una **lista** de aquellos **pasos y decisiones que tomarías para alcanzar lo que quieres ser**, tal y como lo reconociste en la práctica del abuelo. A continuación, crea un dibujo, pintura o cuadro donde puedas observar todas esas decisiones que te llevan a alcanzar tu sueño. ¡Comparte tu cuadro con alguien a quien quieras mucho!



La habilidad de la **toma de decisiones** incluye reconocer lo que queremos ser y los **pasos** necesarios para ser coherentes con eso que queremos.

Por ejemplo, si deseamos desarrollar cada vez mejores relaciones con los demás una opción es continuar **cultivando** habilidades de cuidado mutuo.



Recordar nuestros valores y deseos mientras recorremos cada etapa del ciclo de vida, desde la infancia hasta la vejez, nos ayuda a **tomar buenas decisiones alineadas y conectadas con lo que más sentimos y queremos**. Recuerda empezar por **traer aceptación y amabilidad a como eres justo ahora**. Puedes agradecer por el presente donde te encuentras y formar una pequeña sonrisa en tu rostro hacia este momento.



## Reflexionamos sobre la experiencia

Para finalizar, **te agradecemos por el tiempo que dedicaste** a practicar la habilidad de la **toma de decisiones**.

Te invitamos a reflexionar sobre las siguientes preguntas. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

¿Qué **nuevos conocimientos** te surgieron con la guía?

¿Cómo le explicarías a alguien más eso que **aprendiste**?

En la **próxima guía** te acompañaremos a profundizar en la habilidad de la **mentalidad de bienestar colectivo**.

¡Te deseamos una feliz semana!

¡**Responde la encuesta y ayúdanos a mejorar!** Da clic **aquí** y compártenos tu opinión sobre esta guía. También te invitamos a seguir nuestra cuenta de Instagram para participar en las actividades virtuales que realizaremos.



[/esmiaula](#)



[@esmiaula](#)



[ensenaporpanama.com/miaula](https://ensenaporpanama.com/miaula)

## Ilustraciones e imágenes

1. <https://www.flaticon.es/>
2. <https://www.freepik.es/>
3. <https://www.pexels.com/es-es/>
4. <https://pixabay.com/es/>
5. <https://search.creativecommons.org/>

