



Fundación  
**BBVA** Provincial

# Valores y habilidades para tu vida

**Serie III**

Apreciados amigos

El compromiso social de BBVA Provincial se materializa a través de la Fundación BBVA Provincial, asumiendo la responsabilidad social corporativa como parte integral de su actividad, y como un compromiso ético que forma parte de su cultura y valores corporativos, bajo una aspiración que se define en una sola idea: **trabajamos por un futuro mejor para las personas.**

Por tercer año consecutivo, la Fundación BBVA Provincial desea compartir con cada alumno becado, su familia y su comunidad educativa este material informativo, como una manera de contribuir en la sensibilización, formación de valores y habilidades para la vida.

La intención es que este material se promueva mediante la lectura individualizada y también compartida en cada hogar y que se constituya en una excusa para compartir su contenido entre padres e hijos y otros familiares; en los centros educativos, donde los jóvenes puedan comentar con sus compañeros y profesores, propiciando encuentros en torno a temas de tanta importancia para la sociedad en general.

Entendemos la relevancia que tiene para cada persona y muy especialmente para los jóvenes, contar con un proyecto personal que incluya el uso adecuado del tiempo libre y el manejo del estrés como factor de protección y fortalecimiento de la calidad de vida. Los valores asociados para esta habilidad, se encuentran en la capacidad de adaptación, la creatividad para encontrar soluciones y la actitud positiva y optimista, que redundan en beneficios para cada joven, para su entorno directo y para el mundo que les rodea.

Esperamos que esta edición sea de gran interés y les recordamos que pueden consultar nuestra página web [www.fundacionbbvaprovincial.com](http://www.fundacionbbvaprovincial.com), donde encontrarán mayor información sobre los programas y actividades que se desarrollan desde la Fundación BBVA Provincial.

**Fundación BBVA Provincial**



# Habilidades para tu vida:

El manejo adecuado del estrés y su  
importancia para tu calidad de vida

## ¿Habilidades para la Vida?

Las habilidades para la vida te permiten: mantener un estado de bienestar, aprender a adaptarte a situaciones, ser creativo al encontrar soluciones a los problemas y enfrentarlos de forma positiva para tu propia satisfacción y la de tu entorno.

Una de ellas es la habilidad de manejar adecuadamente situaciones que puedan ocasionarte estrés.

## El estrés

En la vida muchas situaciones te pueden generar estrés, desde situaciones complejas hasta muy sencillas, y serán diferentes para cada persona, por ejemplo: el tráfico, obtener bajas notas en las materias, llegar tarde a compromisos, discutir con un familiar, amigo o profesor, tener que relacionarte con personas nuevas, hablar en público y no tener claras tus metas, entre otras.

Se puede entender por estrés la sensación de malestar que te pueden producir ciertas situaciones (sencillas o complejas) de la vida cotidiana, especialmente cuando percibes que éstas representan una exigencia que no eres capaz de manejar.



**SOCIALES**

**PSICOLÓGICOS**

**FÍSICOS**

**ESTRÉS**

Normalmente, la tensión te ayuda a mantenerte alerta para poder realizar tus actividades de forma eficiente. El problema se presenta cuando estas situaciones son apreciadas por ti como muy difíciles de enfrentarlas, en el sentido de no sentirte capaz para resolverlas. Cuando no puedes manejar el estrés adecuadamente, esto te puede ocasionar efectos negativos de índole físicos, psicológicos y sociales.

### ¿Cómo reconocer que estamos estresados?

Cuando presentamos síntomas como:

- dolor de cabeza
- insomnio (dificultades para dormir)
- malestar y acidez estomacal
- palpitaciones rápidas
- sudoración
- nerviosismo
- boca seca
- dolor de espalda y rigidez de la nuca
- estreñimiento o diarrea
- dificultad para concentrarse



- irritabilidad
- falta de respiración

Es muy importante estar atentos a los síntomas, comunicarlo a tu familia y acudir a tu médico, quien podrá determinar el diagnóstico y los apoyos profesionales que se requieren. Es importante que un profesional calificado determine si los síntomas son producto del estrés.

### ¿Cómo nos protegemos del estrés?

Para protegernos adecuadamente del estrés debemos:

1. Reconocer qué situaciones lo producen y cómo reaccionamos ante estas.
2. Disminuir las fuentes que te generan estrés.
3. Evitar en la medida de lo posible estar presente o en contacto con los ambientes o situaciones que te producen el estrés.

En algunos casos es posible que si analizas el tipo de reacción que tienes y las causas que te producen el estrés puedes recurrir a poner en práctica conductas que te permitan enfrentar



estas situaciones en vez de evitarlas; con el objeto de producir cambios en tu persona y en el ambiente que te rodea y de alguna manera resolverlas.

4. Poner en práctica de manera continua todo lo anteriormente señalado.

### ¿Cómo puedes aprender a manejar el estrés?

1. Evita la preocupación por cosas que no puedes controlar y haz algo por aquellas que sí puedes.
2. Aprende y aplica técnicas de relajación.
3. Cuida tu alimentación y respeta las horas de descanso.
4. Pide ayuda y comparte responsabilidades sin dejar de asumir las tuyas.
5. Fíjate metas realistas y establece prioridades.
6. Incluye cosas que te motiven y agraden en tu rutina semanal, como por ejemplo un pasatiempo.
7. Ten presente que los cambios son desafíos y retos, no amenazas.
8. Organiza tu tiempo adecuadamente para cumplir de manera eficiente tus compromisos académicos, deportivos, familiares y de recreación, entre otros.

### ¿Qué puedes hacer en tu tiempo libre?

El tiempo libre es aquel que tienes luego de cumplir con tus responsabilidades. Es un tiempo para el desarrollo de destrezas y de habilidades motoras, sensoriales, mentales y sociales como por ejemplo: actividades deportivas, manualidades, bailar, escuchar música, aprender fotografía, coleccionar algo, ver una película, llevar a cabo lecturas de tu interés, expresarte a través de la escritura, el dibujo y compartir con familiares y amigos.

Permite descubrir nuevos intereses y proporcionarte alternativas sanas para manejar las presiones que te pueden producir las actividades de la vida cotidiana. El uso inadecuado de este tiempo podría originar acciones no saludables, como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

### ¿Cuál es la importancia de manejar adecuadamente el estrés como factor de protección al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas?

La valoración de tu calidad de vida comienza por cuidar tu salud física, psicológica y emocional, estableciendo estilos de vida saludables en tu familia; esto se logra con buenos hábitos, alimentación saludable, atención médica preventiva regular, actividades de recreación y descanso, y todo aquello que te permita vivir en armonía y sentirte feliz.

El consumo de tabaco, alcohol y otras drogas resulta un obstáculo para conseguir y mantener una calidad de vida óptima y saludable, ya que debilita tu salud física, psicológica y espiritual, afectando negativamente tus relaciones con los otros, y especialmente con tu familia y amigos.





La diversión consiste en sentirte a gusto y disfrutar de actividades recreativas y de descanso, contrario a conductas que puedan poner en riesgo o perjudicar tu salud, por lo que resulta falso que para divertirse necesites el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Es importante hablar con tu familia sobre las drogas, especialmente sus consecuencias, manejando información verdadera sobre el tema para descartar mitos y falsas creencias.

El problema de las drogas nos afecta y compete a todos por igual, y no discrimina en edad, sexo, raza, religión o posición social, por lo tanto, es importante participar activamente en la prevención del consumo, a través de la información veraz y el desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo en torno al problema.

Todos podemos educarnos en conductas, hábitos y estilos de vida saludables y alejados del consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Aprovechar el tiempo libre para compartir, así como realizar actividades de recreación y descanso, es un factor de protección que fortalece los lazos entre los miembros de una familia.

### Recuerda que...

el presente te brinda cada día la oportunidad de convertirte en la persona saludable que quieres ser, consolidando tus metas en todas las áreas en las que te desarrollas.





Valores

## Los valores como escudo protector de tu calidad de vida

Recordemos que los valores tienen que ver con la evaluación que se hace sobre sí algo es bueno o malo, o qué es más o menos conveniente.

Pueden entenderse además como cualidades del ser humano que se convierten en modelos o guías de sus acciones. En este sentido, los valores están íntimamente relacionados con las creencias que tienen las personas sobre su calidad de vida y que en consecuencia van a ser determinantes en su forma de pensar y su comportamiento en los diversos ámbitos.

Las personas tienen ideas comunes y los valores son entendidos y vividos por cada uno de forma diferente; la importancia que le des en tu vida, será única y personal.

Los valores te brindan una guía para estructurar tus pensamientos y acciones, mejoran tu calidad de vida y te ayudan a lograr todo aquello que tenga importancia para ti.

No tener claro lo que quieres en la vida, implica a su vez una falta de claridad en lo que debes hacer, y en consecuencia poca capacidad de identificar aquello que te puede resultar beneficioso o perjudicial.



## Importancia de los valores en nuestra calidad de vida

Tener claridad sobre los valores que rigen tu vida contribuye con el fortalecimiento de tus ideales y aspiraciones, y representa el primer paso para estructurar un proyecto vital sano, que apunte hacia tu desarrollo personal, familiar, económico, intelectual, y en general hacia la construcción de una buena calidad de vida.

Si en nuestras acciones y conductas apreciamos y ponemos en práctica el respeto, la responsabilidad, la tolerancia entre otros, estaremos contribuyendo a nuestra calidad de vida y la de nuestra familia, nos fortalecemos en lo emocional, afectivo y en todas aquellas situaciones que tenemos que afrontar.

Considerar la vida como valor fundamental, te ayuda a construir actitudes positivas, poniendo especial atención en el cuidado de tu salud y bienestar en general. Esto es así cuando evitas hacer cosas que pongan en riesgo tu calidad de vida o la afecten de forma negativa en lo biológico, psicológico, familiar o social.

Por ello, es importante

1. Cuando te enfrentas a una situación difícil de controlar, identifica y evalúa los riesgos, así protegerás tu futuro y mantendrás claro tu proyecto de vida.
2. Toma conciencia que tus acciones de hoy inciden en tus metas para consolidar tu bienestar y lograr tus planes futuros.
3. Lleva a cabo tus diversas actividades con compromiso, integridad y sentido de propósito.
4. Trabajar en familia es trabajar en equipo. Asume que todos los miembros de tu familia son valiosos y necesarios para alcanzar satisfactoriamente la calidad de vida que juntos se han planteado.
5. Asume responsablemente el rol de ser un modelo positivo en tu entorno de amigos favoreciendo actitudes saludables en las diversas actividades que desarrollan y comparten.
6. Si eres responsable y consecuente con tus hábitos saludables contribuyes a afirmar y lograr lo que te has propuesto en tu proyecto vital.
7. Piensa en tu bienestar sin perder de vista el bienestar del otro. Se tolerante, paciente y empático.
8. Utiliza tu energía para generar buenos deseos y sentimientos hacia tu persona y los demás.

Recuerda...

Mayor responsabilidad

Mayor compromiso con  
tu calidad de vida

Mayor protección y menor riesgo  
del consumo de tabaco, alcohol y  
otras drogas

# Reflexión final:

Asumir metas para una mayor calidad de vida

La etapa de la vida donde se forman tus ideales, creencias y actitudes es la juventud; te guiarán para alcanzar las metas y tener éxito en lo que te propones.

Durante la etapa de la juventud, se te presentan desafíos y oportunidades que deberás asumir con responsabilidad y compromiso.

Parte de esta responsabilidad es el rol protagónico en la prevención integral que asumes fortaleciendo tus habilidades para la vida y afrontando de forma adecuada las situaciones que se te presentan diariamente.

Creando y llevando a cabo acciones dentro del marco de la prevención integral, te orientará ante las dificultades, con lo que podrás evitar el consumo de drogas y sus consecuencias sobre tu calidad de vida.

Participar activamente en la prevención integral significa desarrollarnos como individuos fortalecidos, para poder utilizar nuestros recursos como el manejo adecuado del estrés frente a las dificultades y/o retos que se nos presentan a lo largo del camino.

Significa desarrollar alternativas dirigidas al fortalecimiento de tu familia, comunidad y sociedad con el objetivo de crear condiciones favorables para el crecimiento de todos.



Este material fue elaborado para la Fundación BBVA Provincial por la Fundación de Asesoramiento Preventivo y Desarrollo FUNDAPREDES. Para solicitar información adicional o realizar alguna consulta sobre su contenido, puede escribir a [fundapredes@gmail.com](mailto:fundapredes@gmail.com)