



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SAN RAFAEL

NIT 800.030.044-4- DANE 263130000241

Creada y aprobada bajo El Decreto 0000363 – 10 – 03 - 2010

Sedes: Pensil – Vista Hermosa – Guayaquil Alto - Teresa García – El Danubio – El Túnel – Planadas – La Divisa
Santo Domingo – La Pradera – El Crucero – Perpetuo Socorro - La Primavera – La Zulia –
Buenos Aires Bajo – Quebradanegra Y San Rafael

Dirección: Vereda La Primavera, Barrio las Aguas – Calarcá, Quindío
Cel. 3217023153 – Email: sanrafael530@yahoo.es www.iesanrafael.edu.co



PROPUESTA PARA EL APRENDIZAJE DE LAS *HABILIDADES PARA LA VIDA* DESDE LA DIRECCIÓN DE GRUPO

Patricia Moritz
Orientadora Escolar

¿Qué son las habilidades para la vida?

“Por casi 20 años, las Habilidades para la Vida han jugado un rol importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludables. La OMS (Organización Mundial de Salud) y la OPS (Organización Mundial de la Salud – Organización Panamericana de la Salud), UNICEF son algunas de las organizaciones internacionales que han asumido la importancia de trabajar las “Habilidades para la Vida”, en el marco de los esfuerzos globales para promover la salud mental y emocional y el fortalecimiento de factores protectores en niños, adolescentes y jóvenes. Es a través del aprendizaje y ejercicio de las habilidades para la vida que los jóvenes incrementan sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; identifican sus aspiraciones de manera realista, evalúan sus capacidades y el medio de manera precisa, utilizan sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presenten”.

Dentro del sinnúmero de definiciones que se pueden encontrar de lo que son las *habilidades para la vida*, se encuentra que “son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. La naturaleza y la forma de expresión de estas habilidades están mediatizadas por los contextos en que se producen; por tanto dependen de las normas sociales y las expectativas de la comunidad sobre sus miembros. Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, familia, escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción”.

Para unos son capacidades del individuo para entender, interpretar y responder a diferentes situaciones sociales de manera exitosa. Para otros las habilidades para la vida son comportamientos aprendidos que se ponen en acción en diferentes situaciones con el fin de lograr algo

¿Para qué desarrollar habilidades de vida en los niños, niñas y jóvenes?

La enseñanza de *las habilidades para la vida* al interior de las instituciones educativas, emerge desde la preocupación que se acrecienta cada día más frente a las situaciones problema que afectan de manera progresiva a la sociedad en general y que afecta principalmente a los niños y jóvenes. Las situaciones problemas se incluyen: el abuso de las sustancias psicoactivas, el incremento del suicidio infantil y juvenil, las dificultades para afrontar las presiones de los grupos frente al acoso físico o psicológico al que se ven sometidos de forma continuada, las afecciones de transmisión sexual.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SAN RAFAEL

NIT 800.030.044-4- DANE 263130000241

Creada y aprobada bajo El Decreto 0000363 – 10 – 03 - 2010

Sedes: Pensil – Vista Hermosa – Guayaquil Alto - Teresa García – El Danubio – El Túnel – Planadas – La Divisa
Santo Domingo – La Pradera – El Crucero – Perpetuo Socorro - La Primavera – La Zulia –
Buenos Aires Bajo – Quebradanegra Y San Rafael

Dirección: Vereda La Primavera, Barrio las Aguas – Calarcá, Quindío
Cel. 3217023153 – Email: sanrafael530@yahoo.es www.iesanrafael.edu.co



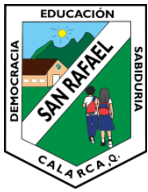
Estudios demuestran que un elevado nivel de desarrollo en *habilidades para la vida* facilita a la persona: Mejorar su credibilidad, respeto, reconocimiento. Asume el liderazgo de manera exitosa. Trabajan exitosamente en equipo, motivando, solidariamente al equipo. Tienen capacidad para el manejo de la frustración. Solucionan adecuadamente sus problemas interpersonales. No sucumben ante problemas relacionados con el consumo de drogas y otros. Toman decisiones exitosas. Solucionan sus problemas de manera exitosa. Evalúan sus objetivos, sus recursos y regulan sus esfuerzos. Gozan de un nivel de autoestima adecuado. Gozan de una adecuada salud física, psicológica y social. Irradian alegría, motivan a otras personas. Logran buenos resultados en los emprendimientos que inician. Los bajos niveles en habilidades para la vida generan insatisfacción, malestar y hasta daños en la salud integral del individuo y los que lo rodean.

Por lo tanto, esta propuesta hace énfasis en el aprendizaje de las habilidades para la vida que incluye las habilidades básicas personales y sociales para fortalecer en los estudiantes, la opción por los estilos de vida saludables y que se fortalezca la toma de decisiones en beneficio de sí mismo y de su entorno.

Retomo a Daniel Goleman, quien en el año 1997, profundizó en este pensamiento. Él define dos inteligencias: la intrapersonal y la interpersonal. *La habilidad intrapersonal*, que es la habilidad para comprender los propios sentimientos y motivaciones; también llamada inteligencia intrapersonal del modelo propuesto por Howard Gardner, implica el conocimiento de uno mismo. Es la conciencia que se tiene de sus propias capacidades y limitaciones, la capacidad de ver con realismo quiénes somos, cómo somos y qué queremos. Están involucrados todos los procesos relacionados como autoconfianza y automotivación. *La habilidad interpersonal*, que es la capacidad que podemos desarrollar para entender y discernir los sentimientos e intenciones de otros. Sostiene Goleman, que saber cómo controlar las emociones es tan importante para tener éxito en la vida como lo es el intelecto.

La importancia de las *habilidades para la vida*, es que ayudan al reconocimiento de lo que se es y a fortalecer la relación con los otros y con los demás; a la integración mediante la comunicación de manera efectiva. Esto potencializa a los niños y jóvenes que en ocasiones tiene capacidades impresionantes y son incapaces de rentabilizarlas por su escasas habilidades sociales. Además, adquirir estas competencias y actitudes, permiten controlar mejor la relación consigo mismo y con los demás, lo que ayuda a establecer relaciones sociales más satisfactorias.

Asimismo, los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de *las habilidades para la vida* puede retrasar el inicio de uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar el manejo de las emociones como aprender a controlar la ira, es decir, el control de emociones, incluyendo estrés, los sentimientos, el control y monitoreo personal. De la misma manera, mejora el desempeño académico y promueve el ajuste social positivo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SAN RAFAEL

NIT 800.030.044-4- DANE 263130000241

Creada y aprobada bajo El Decreto 0000363 – 10 – 03 - 2010

Sedes: Pensil – Vista Hermosa – Guayaquil Alto - Teresa García – El Danubio – El Túnel – Planadas – La Divisa
Santo Domingo – La Pradera – El Crucero – Perpetuo Socorro - La Primavera – La Zulia –
Buenos Aires Bajo – Quebradanegra Y San Rafael

Dirección: Vereda La Primavera, Barrio las Aguas – Calarcá, Quindío
Cel. 3217023153 – Email: sanrafael530@yahoo.es www.iesanrafael.edu.co



Las habilidades para la vida, se han clasificado en 10 categorías en las cuales se desarrollan diferentes actividades que están estrechamente relacionadas a una pedagogía de aprendizaje activo. Por medio de métodos de enseñanza participativa tales como actuación, debates, análisis de situaciones, y solución de problemas de forma individual, los programas de habilidades para la vida pueden comprometer en forma activa a los niños y jóvenes en su proceso de desarrollo.

Para su desarrollo, la Organización Mundial de la Salud, las ha clasificado en 10 categorías:

EL AUTOCONOCIMIENTO

El *Autoconocimiento*, es fundamental en el programa de entrenamiento, ya que es la capacidad de conocerse, de saber las propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales con que uno cuenta para la vida y para enfrentarse a la adversidad.

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

LA EMPATÍA

La *Empatía* es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” “ponerse en los zapatos del otro” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La *comunicación asertiva* se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

Como habilidad para la vida implica: compartir ideas y pensamientos, transmitir y recibir mensajes, esto es el que envía el mensaje lo debe de hacer de manera clara y precisa, y el que lo recibe lo entiende adecuadamente y responde correctamente.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SAN RAFAEL

NIT 800.030.044-4- DANE 263130000241

Creada y aprobada bajo El Decreto 0000363 – 10 – 03 - 2010

Sedes: Pensil – Vista Hermosa – Guayaquil Alto – Teresa García – El Danubio – El Túnel – Planadas – La Divisa
Santo Domingo – La Pradera – El Crucero – Perpetuo Socorro - La Primavera – La Zulia –
Buenos Aires Bajo – Quebradanegra Y San Rafael

Dirección: Vereda La Primavera, Barrio las Aguas – Calarcá, Quindío
Cel. 3217023153 – Email: sanrafael530@yahoo.es www.iesanrafael.edu.co



✚ **LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

✚ **LA TOMA DE DECISIONES**

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

✚ **MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS**

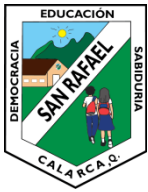
No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

✚ **EL PENSAMIENTO CREATIVO**

Usar la razón y la “pasión”: emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc. para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales, pensar “fuera de la caja”. Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

✚ **EL PENSAMIENTO CRÍTICO**

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “*porque siempre ha sido así*”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas, un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas, como de competencias emocionales relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL SAN RAFAEL

NIT 800.030.044-4- DANE 263130000241

Creada y aprobada bajo El Decreto 0000363 – 10 – 03 - 2010

Sedes: Pensil – Vista Hermosa – Guayaquil Alto - Teresa García – El Danubio – El Túnel – Planadas – La Divisa
Santo Domingo – La Pradera – El Crucero – Perpetuo Socorro - La Primavera – La Zulia –
Buenos Aires Bajo – Quebradanegra Y San Rafael

Dirección: Vereda La Primavera, Barrio las Aguas – Calarcá, Quindío
Cel. 3217023153 – Email: sanrafael530@yahoo.es www.iesanrafael.edu.co



EL MANEJO DE LAS EMOCIONES Y DE LOS SENTIMIENTOS

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

EL MANEJO DE LAS TENSIONES Y EL ESTRÉS

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

¿A quién va dirigido?

A directores de grupo y a los estudiantes desde grado de transición a grado 11°. El análisis de la información y el estudio para el desarrollo del taller permite, de igual manera, que el director de grupo reconozca los conceptos y puedan ser incorporados en su práctica de su vida diaria, como ser humano. De la misma manera, su aplicación debe impactar su vida y la de sus estudiantes, lo que va a permitir un proceso de entrenamiento en doble sentido.

En la estructura de los talleres, sugeriré para su desarrollo y/o ejecución, que en primera instancia “sea aplicado de manera individual por el director de grupo para que de esta manera pueda medir su impacto y en el ejercicio mismo con los estudiantes, evidencie su impacto.

¿Qué tipo metodología?

Desde mi experiencia, sugiero una metodología de tipo fenomenológica, que sea de la experiencia misma, muy vivencial y participativa. Aquí no existen verdaderas absolutas, se parte de la subjetividad del director de grupo y de los estudiantes. No hay posibilidad de medición cuantitativa. Debe desarrollarse en ambientes propicios para la reflexión, en donde no hay posibilidad para la amenaza, es decir, cada uno puede expresar su Ser y su Sentir, sin los juicios y categorías conceptuales de los cuales se está “acostumbrado” desde las prácticas pedagógicas tradicionales. Este tipo de formalismos no cabe en el entrenamiento de estas habilidades.

Duración

El año escolar. Cada mes, pueden aplicar el taller sugerido de acuerdo a la categoría.