



Malabareando
las calles

1



Habilidades para la vida

Aprendiendo a vivir tranquilamente disfrutando
de la vida



AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

Estudiantes:

Valeria Osorio Madrid

Karen Vanessa Meneses Correa

Docente:

B. Doris León Mejía

TABLA DE CONTENIDO

2

- 1 Portada
- 2 Contenido
- 3 Introducción
- 4 Justificación
- 5 Objetivo general
- 6 Objetivos específicos

TABLA DE CONTENIDO



2

7 **Habilidades emocionales**

- 7.1 **Empatia**
- 7.2 **Manejo de emociones y sentimientos**
- 7.3 **Manejo de tensiones y estrés**

8 **Habilidades cognitivas**

- 8.1 **Autoconocimiento**
 - 8.2 **Toma de decisiones**
 - 8.3 **Pensamiento creativo**
 - 8.4 **Pensamiento crítico**
- 

9 **Habilidades sociales**

- 9.1 **Comunicación asertiva**
 - 9.2 **Relaciones interpersonales**
 - 9.3 **Manejo de problemas y conflictos**
- 



INTRODUCCIÓN

3

La infancia y la adolescencia son etapas de la vida en las que se fortalecen las bases de la personalidad y el carácter. Son cursos de vida de plena experimentación y reconocimiento de lugares que poco a poco permiten una inmersión en la sociedad.

Con el transcurrir de los años, el desempeño social y las vivencias obtenidas aportan al desarrollo de habilidades específicas que sirven como herramientas para lograr el afrontamiento efectivo de diversas situaciones cotidianas tanto en la vida personal como social de los niños y adolescentes.





JUSTIFICACIÓN



Las habilidades para la vida son destrezas sociales y emocionales que facilitan a las personas afrontar de forma efectiva los desafíos de la vida diaria, logrando una armonía en el sentir y actuar lo que respalda la incursión con las personas en los diferentes entornos: hogar, escuela, trabajo, comunidad y sociedad en general.

Por lo planteado anteriormente, se busca dejar huellas positivas en la vida de los niños, niñas y jóvenes que asisten a la fundación malabareando las calles mediante el fortalecimiento de las habilidades.



A child in a white shirt is playing with wooden toys. In the foreground, a hand is placing a blue rectangular block onto a wooden peg that is part of a larger blue wooden structure. To the left, another hand holds a wooden mallet. The background is a warm, orange-brown color. The image is decorated with colorful abstract shapes: a red shape in the top left, a yellow shape in the bottom right, and a white speech bubble-like shape in the center containing the word 'OBJETIVOS'. There are also small icons of a red circle, a blue puzzle piece, and an orange circle around the text.

OBJETIVOS

5

Objetivo general

Fortalecer las habilidades para la vida en los niños, niñas y jóvenes de la fundación malabareando las calles de la ciudad de Pereira. 2022.



6

Objetivos específicos

1

Evaluar las necesidades de fortalecimiento en niños, niñas y jóvenes de las diferentes habilidades para la vida.

2

Aplicar estrategias didácticas encaminadas a favorecer técnicas para el desempeño social.

3

Valorar mediante instrumento tipo encuesta las habilidades para la vida adquiridas por los niños, niñas y jóvenes posterior intervenciones.



GENERALIDADES

HABILIDADES PARA LA VIDA

“La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) en 1999, define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como **“la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente las exigencias y desafíos de la vida diaria”**; estas habilidades se adquieren durante el paso de los años con las vivencias personales, aprendiendo a entender su realidad y la diversas respuesta frente a los desafíos de la vida.

<https://www.unicef.org/venezuela/informes/habilidades-para-la-vida-herramientas-para-el-buentrato-y-la-prevenci%C3%B3n-de-la-violencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,desaf%C3%ADos%20de%20la%20vida%20diaria%E2%80%9D.>

A child is playing with wooden toys on a green table. The child is holding a wooden mallet in their right hand and is about to place a blue rectangular block onto a wooden peg that is part of a blue toy structure. The background is a warm, orange-brown color. There are decorative elements: a red shape in the top left, a blue puzzle piece, a red circle, and a yellow shape in the bottom right.

HABILIDADES EMOCIONALES

7.1

EMPATÍA

“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 las otras personas***”.

De acuerdo a las circunstancias de la vida cada persona adquiere la capacidad de poner momentáneamente sus dificultades en segundo lugar para atender solidariamente a las necesidades de otros.





MANEJO DEL TALLER

La exposición fotográfica formulada, expuso problemas sociales, partiendo de la observación de cada participante se permitía la expresión de percepciones, sentimientos o sensaciones generadas a partir de la situación ilustrada llegando a la construcción del conocimiento real.



Vivencias y expresiones

“Somos desplazados del amor”

Respuesta de una joven al preguntarle qué sentía por los desplazados en nuestro país

“Cuando uno se pone en los zapatos del otro siente lo que les pasa ”

Expresión auténticas de joven participante que al hablar deja caer su mirada al piso.

● MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

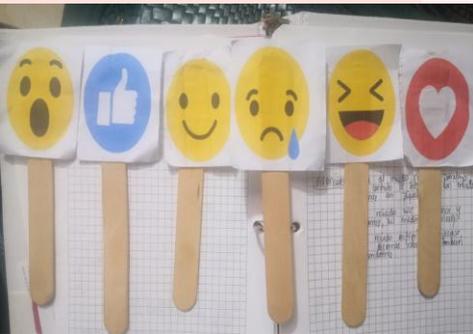


“Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor *sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.*”

Saber comprender las emociones propias y de las personas, entendiendo lo que pasa en nuestro interior y actuando de manera coherente, soltando comportamientos poco favorecedores para el individuo que repercuten en el desempeño social.

MANEJO DEL TALLER

Las paletas de emociones permitieron que cada participante logrará narraciones de experiencias como mecanismo de reflexión frente al manejo de emociones.



Vivencias y expresiones

“Que venda y no tenga plata” (hace referencia a la venta de drogas)

Expresión de un joven al preguntarle que le causaba asombro

“La marihuana es un antidepresivo, en estos días todos estábamos aburridos y nos pusimos a consumir y eso nos levanto el animo ”

Verbalización de una joven al preguntarle qué hacen cuando estan tristes

“Yo creo que el mayor miedo que todos tenemos acá es la indiferencia de Jimmy” (Jimmy es el fundador de la casa de los sueños-fundación malabareando las calles)

Respuesta de los jóvenes al preguntarles cuál era su mayor miedo

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

7.3



Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas, los seres humanos cruzan por momentos de estrés circunstanciales, estas situaciones aportan en la construcción y fortalecimiento de herramientas para el desempeño social.

Identificar las fuentes de **tensión y estrés** en la vida cotidiana conducen al manejo de las emociones sin evitarlas, aprendiendo a enfrentarlas y encontrando soluciones y prioridades.

<https://habilidadesparalavida.net/manejo-de-tensiones-y-estres.php>

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

1. Centrarse en sus virtudes y éxitos (escribir conscientemente y de manera individual)
2. Centrar atención en asuntos puntuales, ejemplo: que ves en esa imagen...
3. Meditación: vivenciar un ejercicio corto, con música de fondo...
4. Escribir un diario de emociones, ideal nutrirlo cada día.
5. Técnicas de respiración lenta sin apagar la vela.
6. Terapia del espejo: descubre los tesoros que hay en tí.



MANEJO DE TALLER

Práctica de técnicas para el manejo de emociones permitiéndoles apropiarse de estrategias favorecedoras frente a situaciones de estrés y tensión.



Vivencias y expresiones

“A mi me relaja estar con los pelaos de la fundación , con ellos es como estar en familia y uno se parcha con ellos y todo se le olvida”

Expresión de un joven al preguntarle que lo relaja

“Yo lo único que conozco que me pueda relajar es la marihuana”

Verbalización autentica de una joven al preguntarle si conocía alguna técnica de relajación



HABILIDADES COGNITIVAS

8.1



AUTOCONOCIMIENTO

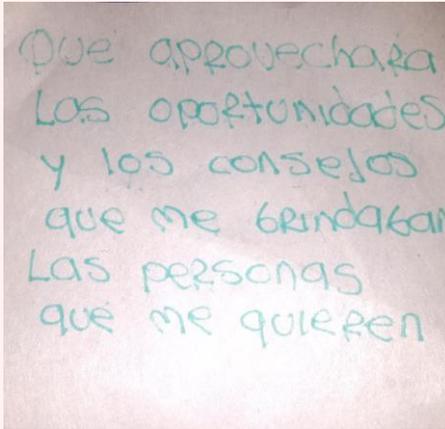
“Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Consiste en **captar nuestro ser y personalidad**; conocerse a sí mismo implica saber las propias fortalezas, así como las carencias, debilidades, gustos y disgustos; lo importante de los procesos es la construcción del crecimiento individual saludable y sociable.



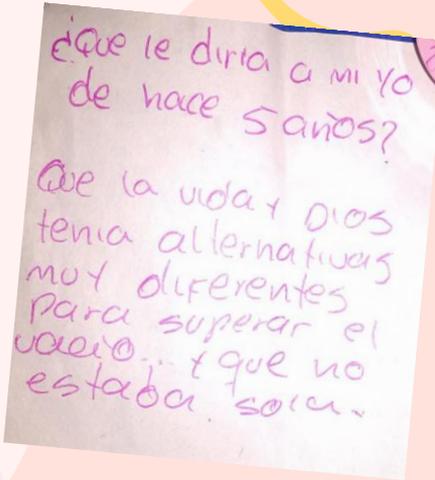
MANEJO DE TALLER

El autorretrato se utilizó como mecanismo de expresión de sí mismos y socialización verbal de sus proyecciones futuras, con escritos autónomos sobre:

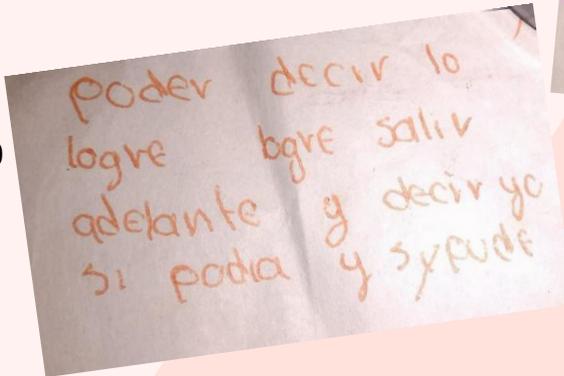
¿Qué dirían a su yo de hace 5 años y lo que le dirían a su yo del futuro?



Que aprovechara
Las oportunidades
y los consejos
que me brindaban
Las personas
que me quieren



¿Que le diria a mi yo
de hace 5 años?
Que la vida y Dios
tenia alternativas
muy diferentes
para superar el
vacio... y que no
estaba sola



poder decir lo
logre bgrre salir
adelante y decir yo
si podia y si puede



Vivencias y expresiones

“Quiero ser francotirador para matar gente, ser de la FALN (grupo armado venezolano) para ser como mi papá y mi tío”

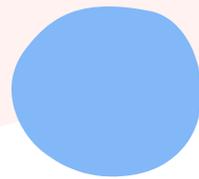
Respuesta de un niño migrante de 8 años al preguntarle cómo se veía en el futuro.

8.2

TOMA DE DECISIONES



“Decidir significa *actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida*, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar.”



MANEJO DE TALLER

Mediante trabajo grupal se condujo el uso de un fósforo encendido simultáneo para dar respuesta a interrogante.



La pregunta se encaminó hacia el manejo de situaciones de tensión donde la persona debe tomar una decisión apresurada para que su compañero pueda apagar el fósforo evitando quemarse.



Vivencias y expresiones

“A mi las malas decisiones me han hecho tocar fondo, llegar a la calle y perder gente importante”

Aporte de un joven al preguntarle por las consecuencias de sus decisiones

“Cuando mi mamá se dejó con mi padrastro, porque ahí nos tocó volver a sufrir porque mamá ya tiene que irse a trabajar”

Respuesta de un niño al preguntarle cuál ha sido la decisión más importante en su vida

8.3

PENSAMIENTO CREATIVO

Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.

Al mezclar la razón y "pasión" (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) se logra trascender hacia la formación de nuevas ideas, inventar, crear y emprender con originalidad.

MANEJO DE TALLER



La apertura a espacios de construcción mediante el uso de la motricidad fina, imaginación y secuencia en los niños les permite soltar tensiones y ajustarse a escenarios dirigidos, el ejercicio les permitió mayor disciplina, compromiso y seguimiento de normas.



Vivencias y experiencias

“Para mi son las personas que son buenas creando cosas y haciendo manualidades”

Respuesta de un joven al preguntarle qué es el pensamiento creativo

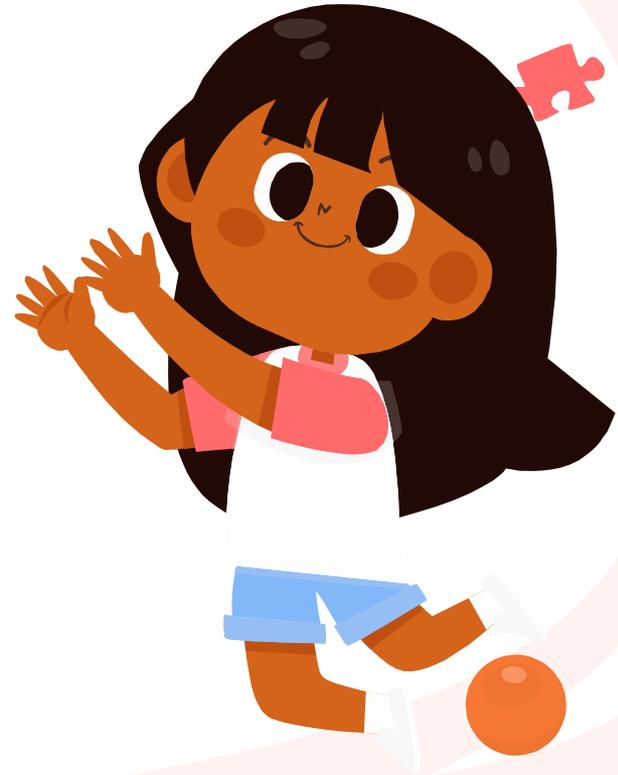
“Me gusto construir mi propio perrito, fue muy divertido hacerlo, me sentí muy bien porque me gustan estas actividades ”

Aporte de un niño al preguntarle lo que aprendio con el taller

8.4

PENSAMIENTO CRÍTICO

La capacidad reflexiva de percibir, analizar, procesar todo lo que esta alrededor, articulando las experiencias e información, siendo capaces de razonar y aportar conclusiones de manera logica, coherente y cimentado, hacen parte de las caracterisitcas inherentes de las personas críticas.



MANEJO DE TALLER



Mediante debate sobre temas cotidianos, brindando un espacio de socialización de ideas, se procede a ir estructurando imagen mientras se expresan situaciones y vivencias de tal forma que se entrelazan interrogantes para fundamentar su actuar.



Vivencias y expresiones

“Yo creo que eso es lo que falta, comenzar hablar desde el conocimiento y no desde lo que uno cree, porque cuando uno habla lo que uno cree deja de lado las opiniones importantes de los demás”

Aporte de un joven al preguntarle porqué es importante el pensamiento crítico

A child in a white shirt is playing with wooden toys. In the foreground, the child's hands are shown stacking a blue wooden block onto a wooden peg that is part of a larger blue wooden toy. In the background, the child is holding a wooden mallet. The scene is set against a warm, orange-toned background with decorative red and yellow curved shapes. A white speech bubble with a blue puzzle piece icon and a red circle is positioned over the text.

HABILIDADES SOCIALES

9.1

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad y respeto 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, escuchando los otros puntos de vista.



MANEJO DE TALLER



Mediante didáctica grupal vendando los ojos a un niño, los demás participantes lo orientaban y ubicaban para lograr derribar los pinos.

Vivencias y expresiones

“En mi casa mi hermano le pega a mi mamá”

Verbalización de un niño al preguntarle si en su casa había comunicación asertiva

“Yo no se que es eso, en mi casa nadie se habla con nadie, todos llegamos y pa la pieza, ni nos vemos aveces”

Expresión de un joven al preguntarle si en su casa había comunicación asertiva

9.2



RELACIONES INTERPERSONALES

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (con transparencia), determinará la articulación de los seres humanos con sus diferentes entornos de desempeño de manera que se logren nutrir siendo recíprocos.

MANEJO DE TALLER



Cada niño realizó un dibujo de su compañero, al momento de socializar la ilustración debía describir como era su relación con ese compañero y contar la razón por la cual lo eligió.

Vivencias y expresiones

“Por ejemplo para mi los muchachos
de acá son como mi familia”

Respuesta de un joven al preguntarle por las relaciones
interpersonales

MANEJO SE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumir los como oportunidades de transformación y ganancia frente a la experiencia que aportan necesidades de cambiar y crecer.

MANEJO DE TALLER

Cada niño desde su visión inocente narró un problema familiar y expresó el mecanismo utilizado para la resolución, después cada participante dio un consejo sobre cómo podrían solucionar ese mismo problema usando mecanismos diferentes.



Vivencias y expresiones

"En mi casa siempre gritan mucho, mis hermanos tambien me regañan"

Expresión de un niño al preguntarle por sus inconvenientes familiares

"Mi mamá no puede estar conmigo, pero eso no se puede arreglar"

Respuesta de un niño al preguntarle por su problema familiar

"A veces cuando mi papá y mi mamá se enojan se gritan mucho"

Verbalización de un niño al preguntarle por sus vivencias familiares

Todos vivimos las habilidades

Pero cada día aprendemos y las perfeccionamos



AREANDINA
Fundación Universitaria del Área Andina