

Taller PARA FORMADORES

# HABILIDADES PARA LA VIDA

<https://www.cornup.cl/educacion/habilidades-para-la-vida/>

Ma. Constanza Granados Mendoza  
Consultora Promoción de la Salud  
Fundadora – Asesora REDCUPS  
<http://www.javeriana.edu.co/medio-universitario/redcups>  
Equipo Coordinador RIUPS  
Coordinadora Comisión participación de estudiantes RIUPS  
<http://riupsestudiantes.wix.com/riups>  
[cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)



## Curso para formadores en **Habilidades para la Vida HpV**

### Contenido sesión introductoria

1. Conociéndonos
2. Conceptos básicos
3. La participación de estudiantes en la RIUPS
4. Re- Conociéndonos
5. Habilidades para la vida
6. Criterios para diseñar actividades formativas
7. Nuestro desarrollo humano y el desarrollo humano de otros
8. Ejemplos de talleres
  - Transformación de conflictos
  - Creatividad

## Conociéndonos



## Objetivo y alcance

Iniciar un proceso formativo  
y sensibilizar y motivar  
frente al tema

## Objetivo y alcance

Iniciar un proceso formativo  
o sensibilizar y motivar  
frente al tema  
Aportar elementos  
metodológicos para el  
diseño de actividades

**Primera parte**

# Conceptos y su aplicación en adultos mayores

## Criterios para el diseño de actividades



# Conceptos y contexto

Patogénesis ----- *Prevención* + + + + + + + **Promoción** + + + + + Salutogénesis  
Coproducción de salud

*Riesgos*

*Activos*

*Prescriptivo*

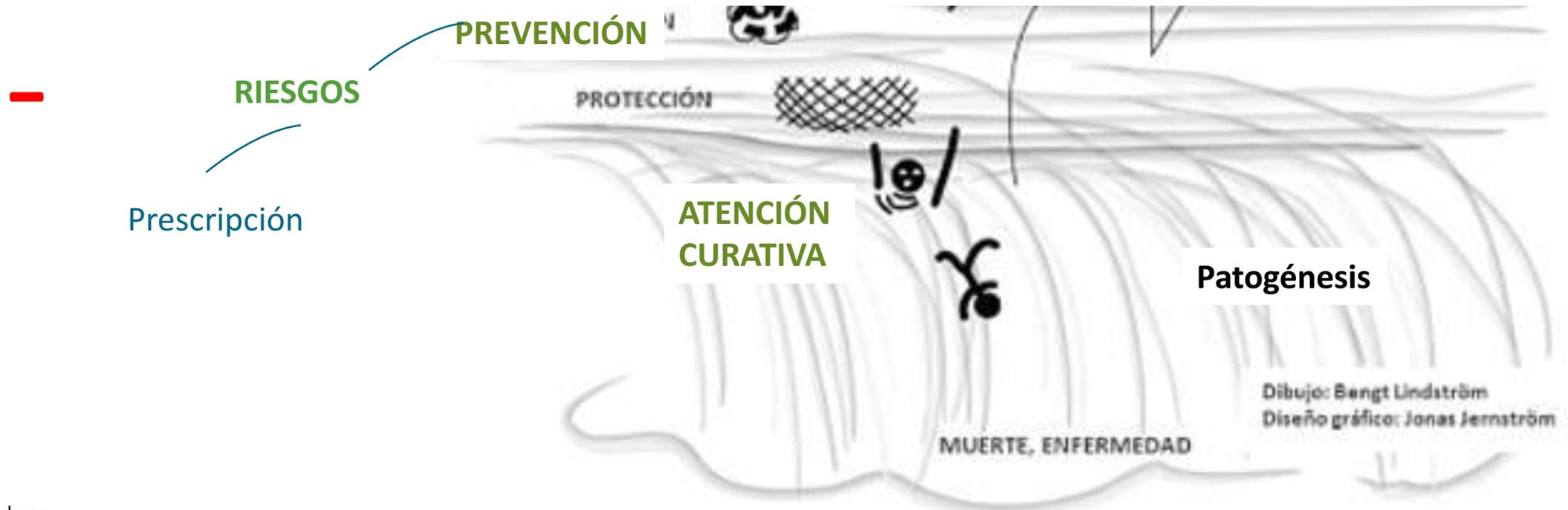
*Participativo*

**H p V**

Prevención Integral  
Promoción de la salud



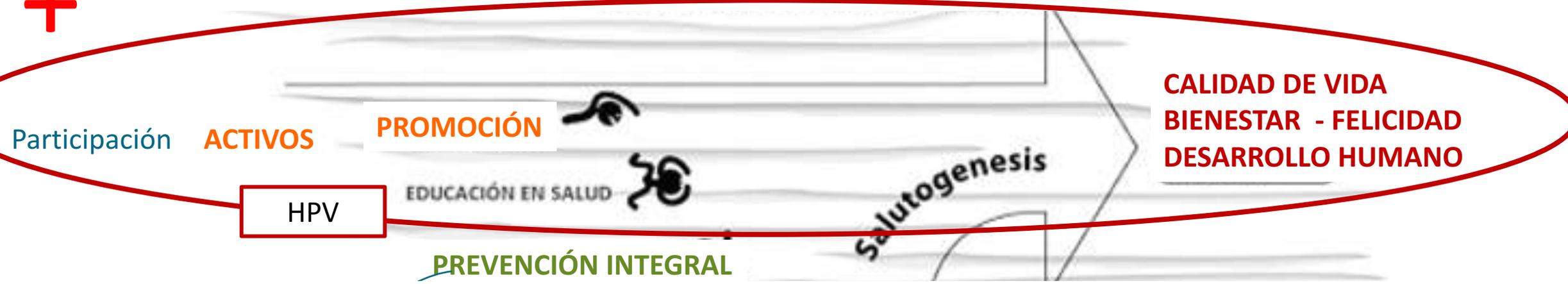
# La Salud en el río de la vida



Basado en

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000200002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000200002)

# La Salud en el río de la vida



Basado en

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272011000200002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000200002)

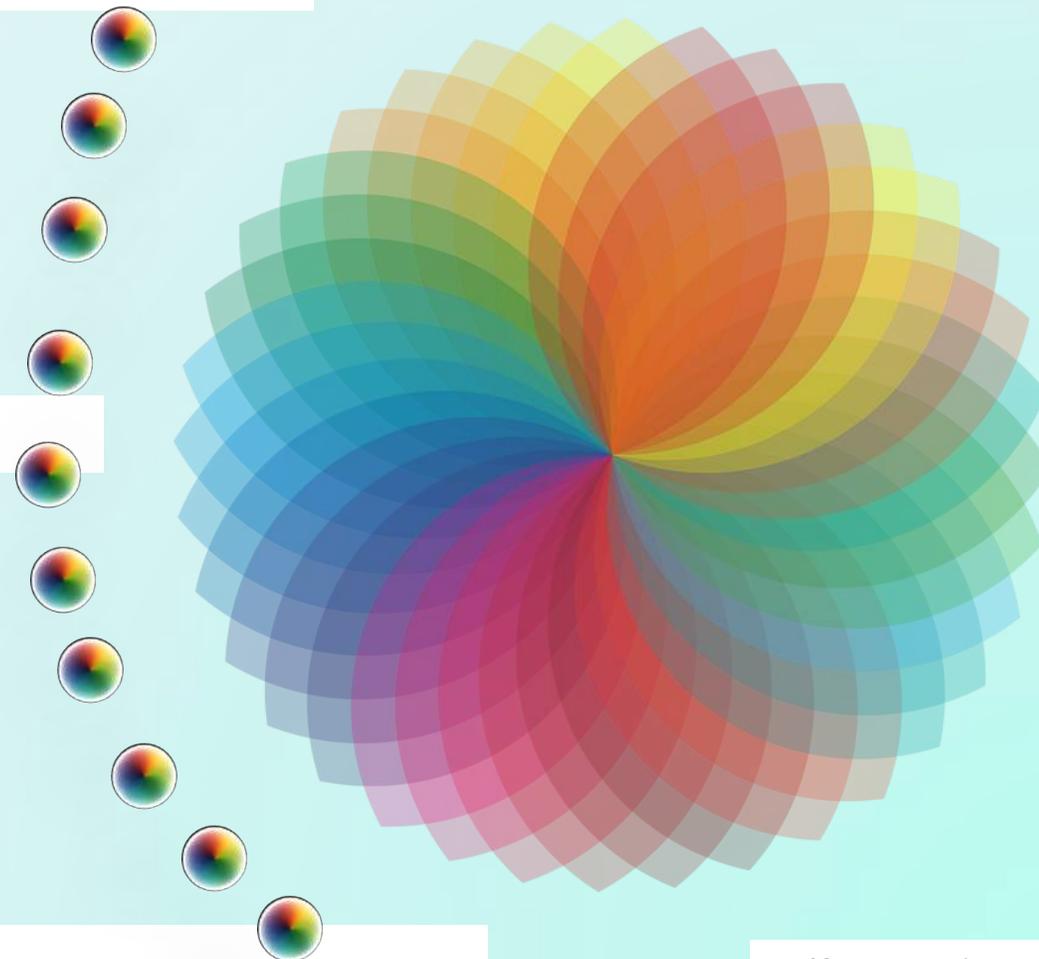
**Salud- Bienestar - Calidad de vida - Funcionalidad- participación**

**ADULTO MAYOR**

Desarrollo humano

No enfermedades- Nivel funcional conservado

Enfermedades crónicas- Discapacidades



*Gráfico Granados 2019*

Bienestar- buen vivir

Desarrollo humano  
potencialidades

En armonía con  
el ambiente



Participación  
y respuesta a retos

calidad de vida

Potencialidades

**Salud**

*Ausencia de enfermedad*

**GOCE**

**BIENESTAR**

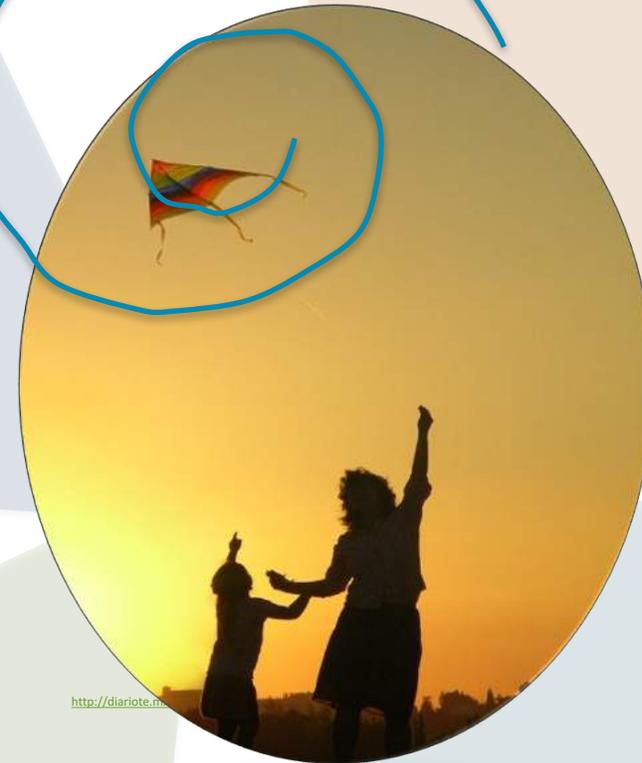
**PARTICIPACIÓN**

**EmPODERamiento**

**CALIDAD  
DE VIDA**

**DESARROLLO  
HUMANO**

**AUTONOMÍA**



<http://diariote.m...>

**SALUD**

Ausencia de enfermedad

Ambientes una condición  
necesaria a partir de la cual los  
grupos pueden imaginar sus  
futuros y actuar para alcanzarlos.

Ottawa y Sundsvall



Posibilidad de ser  
**SALUDABLES**

*Condiciones - Estilos de vida - Calidad de vida - Posibilidades para el desarrollo:  
Afectar su sistema global: cultura organizacional, estructura, procesos a favor de la PS*



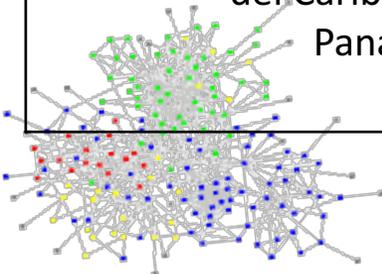
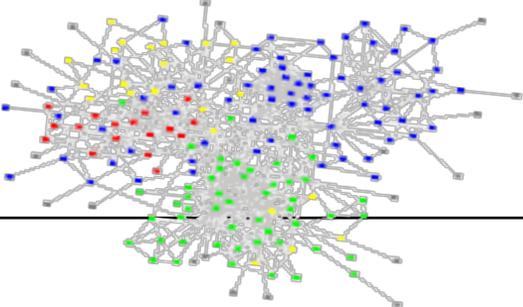
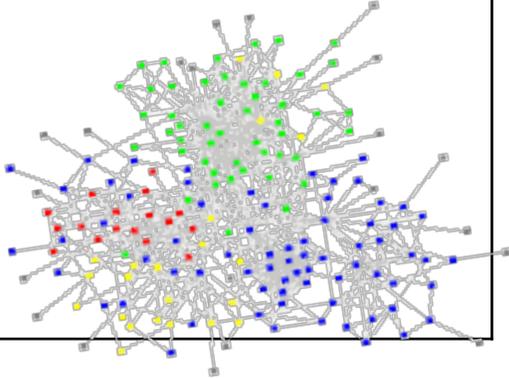
IES Universidades Promotoras de Salud  
VOLUNTAD INSTITUCIONAL

## PROCESOS

Transversales de desarrollo institucional  
basados en una apuesta por la promoción  
de la salud

UNIVERSIDAD  
IES Saludable  
y  
Motor de  
desarrollo  
**FARO**

# Redes: Procesos colaborativos: lo que podemos construir juntos

Redes Iberoamericanas activas	Redes en proceso de desarrollo en Iberoamérica	Otras redes globales
<p>Brasil Colombia Costa Rica Chile Cuba Ecuador España México Perú Puerto Rico Red Centroamericana y del Caribe de UPS Panamá</p> 	<p>Guatemala Portugal Nicaragua</p> 	<p>Alemania Canadá Inglaterra Nueva Zelanda</p> 

Fuente Dr. Hiram Arroyo Acevedo  
Coordinador RIUPS





Chile

**TODOS LOS MIEMBROS- DESARROLLO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**



“ Una Universidad Promotora de Salud incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral con el fin de **propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida** de quienes allí estudian y trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como **modelos y/o promotores** de conductas saludables a nivel de sus familias, de sus entornos y de la sociedad en general”

*Guía para Universidades Saludables. pg. 9*



## MEJORAMIENTO CONTINUO

En el documento de trabajo de la **Red Española** de UPS, en el año 2007, se plantea que, una Universidad Promotora de Salud es

*“Una universidad que **de forma continua está mejorando e interviniendo sobre aquellos factores que determinan su ambiente físico y social, facilitando el acceso y potenciando los recursos comunitarios que permiten a sus miembros realizar todas sus funciones vitales y auto desarrollarse hasta su máximo potencial desde una perspectiva de apoyo mutuo**”.*



*... articulación de experiencias y recursos en favor del desarrollo humano ... formulación de políticas, fortalecimiento permanente de la capacidad para participar.*

Una Universidad Promotora de Salud desde una postura institucional explícita, dinamiza un proceso interno encaminado a la **articulación de experiencias y recursos en favor del desarrollo humano** y la calidad de vida de los miembros de su comunidad educativa, le apuesta a favorecer cambios culturales en favor de la salud y aporta a la **formulación de políticas** públicas contribuyendo a un mejoramiento permanente de condiciones para la salud, la equidad en el acceso a la misma y la inclusión. Desde la conformación de REDCUPS la apuesta implica un mejoramiento continuo de condiciones, la formalización de sinergias y el **fortalecimiento permanente de la capacidad para participar**.

Glosario Colombia REDCUPS



La idea de que el aprendizaje se da solamente en las primeras etapas.  
Oficio. Lo funcional.

**DESARROLLO HUMANO  
PERMANENTE  
Integral  
Complementario-  
Interdependiente**

Variación en las etapas tradicionales en el curso de la vida  
Alternativas innovadoras a la estructura tradicional de vida:  
formas para ser participantes activos en la sociedad.

## Aprendizajes a lo largo de la vida - UNESCO

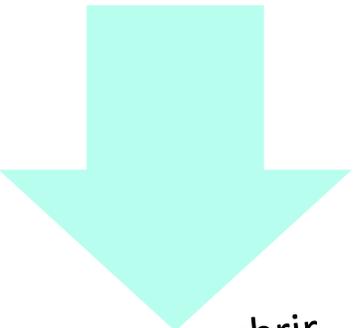


Pilares básicos de la educación – informe delors

Fuente: Marco referencial básico  
Capacidades y competencias para la vida desde  
la propuesta de fe y alegría colombia

# Procesos pedagógicos

*Según ciclos de edad*

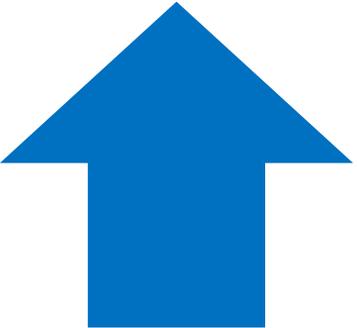


Ser guiado - Descubrir



Co construir - orientar

A mayor edad  
Mayor experiencia  
Más posibilidades  
de aportar y  
construir desde la  
experiencia de vida



Construir

Fortalecer la autonomía



# ENFOQUE

# SISTÉMICO

Relaciones  
sociales y con la  
naturaleza

- **C. Ciudadanas y Socio-laborales generales**  
Comunidad, sociedad más amplia y medio ambiente

Relaciones  
interpersonales

- **C. Psicosociales**  
Escenarios: familia, pares grupo de amigas(os), de participación

Sujeto consigo  
mismo

- **C. Hábitos saludables**  
Estilos saludables, Autociuidado- bienestar



Fuente: Marco referencial básico  
Capacidades y competencias para la vida desde la  
propuesta de fe y alegría colombia  
Amanda Bravo [amybravo@gmail.com](mailto:amybravo@gmail.com)



# EVS

**NO solo para prevenir enfermedades ENT**

*Para un desarrollo humano y una salud integral*

**Relación consigo mismo**

Autocuidado  
Conocimiento de si mismo  
Pensamiento crítico  
Toma de decisiones  
Leer y significar lo vivido

**Relación con los otros**

Comunicación  
Manejo conflictos  
Solidaridad

**ESTILOS de VIDA**

Cuidado de recursos  
Practicas ambientales sostenibles

**Relación con lo otro**



# **HABILIDADES para LA VIDA**



HpV  
(NOSOTROS)

Reconociéndonos

Mis sueños

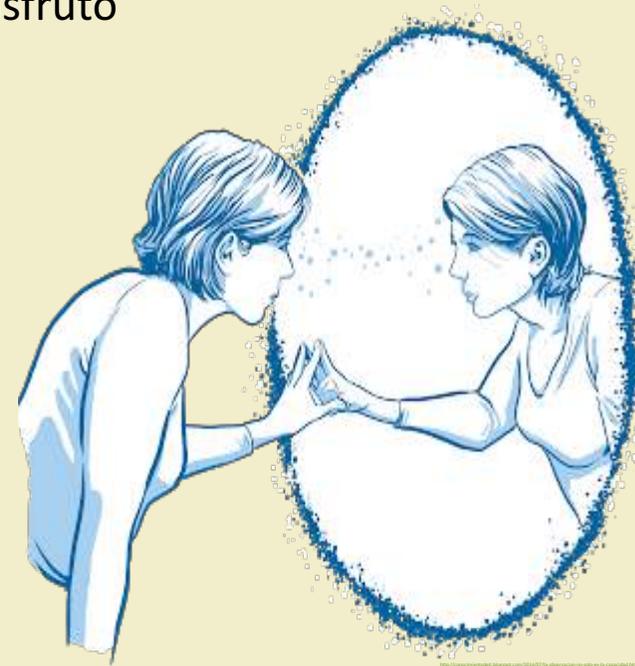
Mis talentos

Lo que disfruto

Mis aprendizajes vitales

Lo que me gustaría cambiar

Lo que me cuesta



*Desarrollamos habilidades para la vida en nosotros y CON otros*

Seres contextuados

Seres históricos

Seres integrales



Seres constructores  
de sentidos

Seres con poder transformador

Seres complejos

Seres capaces de  
discernimiento:  
criterio

1993



<http://www.habilidadesparalavida.net/modelo.php>

**Habilidades** o destrezas **psicosociales** que “le facilitan a las personas enfrentarse adecuadamente a las **exigencias y desafíos de la vida diaria**”. Fueron propuestas como elemento central de los programas escolares encaminados a la promoción de competencia psicosocial en niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Organización Mundial de la Salud, OMS (1993). Life Skills Education in Schools. Ginebra: WHO

Propuesta significativa de **formación humana integral** y educación para la ciudadanía.

1993



<http://www.habilidadesparalavida.net/modelo.php>

Representan el corazón del **desarrollo humano** y adoptaron el enfoque de Habilidades para la Vida en la promoción de la salud, aplicándolo a diversas situaciones de la vida cotidiana y a la generación de políticas públicas.

Resultados satisfactorios en la medida que se fueron logrando transformaciones en el desarrollo social, cognitivo y emocional de los grupos con los que se implementaba.

2003:



Grupo de **competencias psicosociales y destrezas interpersonales** (...) que pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquellas necesarias para **transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud**” (WHO, 2003, p. 3).

capacidades que el contexto globalizado exige a las personas en su dimensión psicosocial y, por otro, aclara que la propuesta supera el plano instrumental de la destreza y comprende otros elementos que constituyen la noción de competencia psicosocial.

**Participación- corresponsabilidad coproducción de salud**



**CON**

Orientadas al **bienestar humano y social**. adoptan la forma de cada cultura y cualquier propuesta basada en ellas exige ser inculturada: Las formas en que se manifiesta la competencia psicosocial tienen una **especificidad contextual**

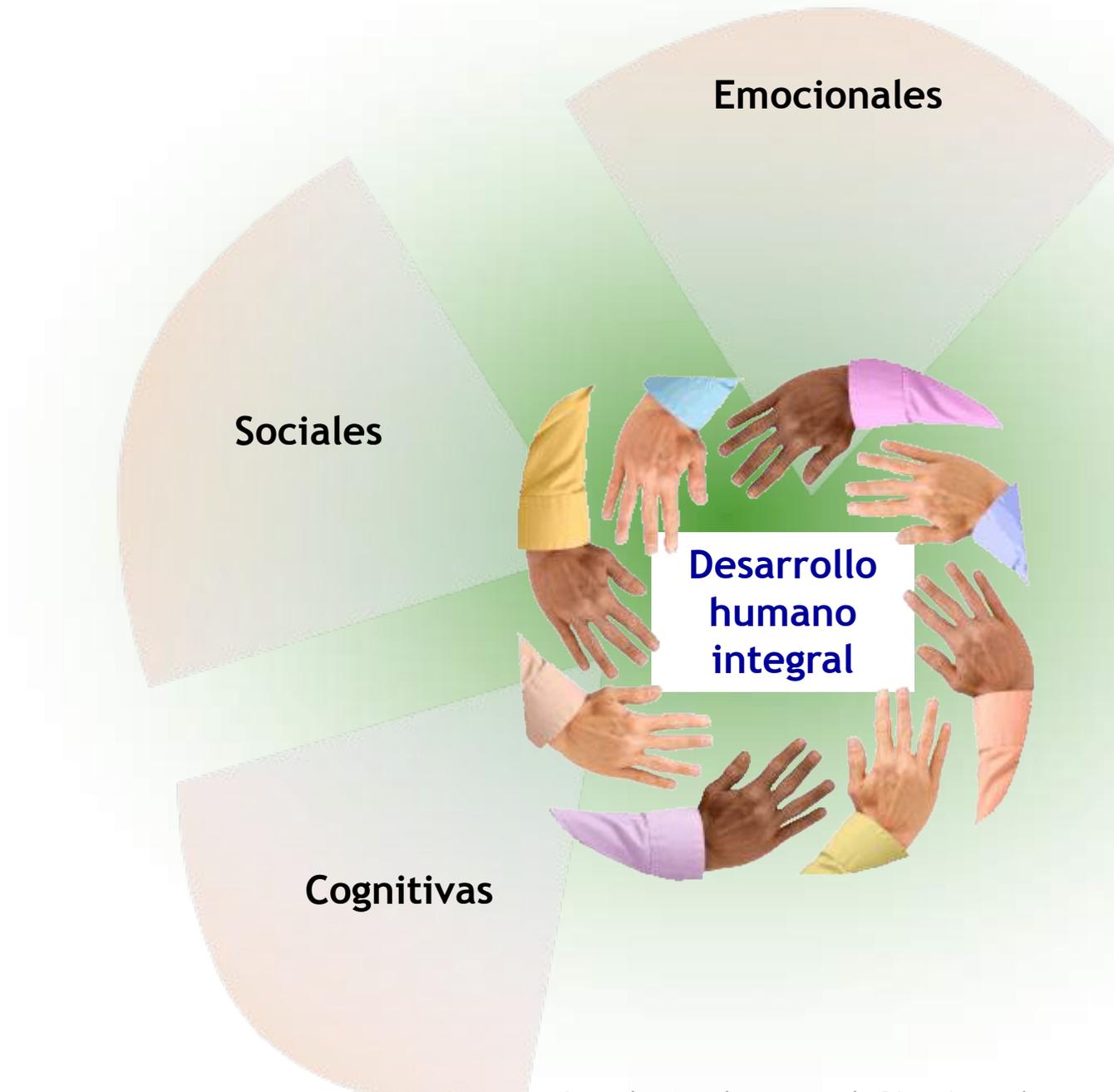
## En América Latina - 10 habilidades psicosociales para la vida **HpV:**



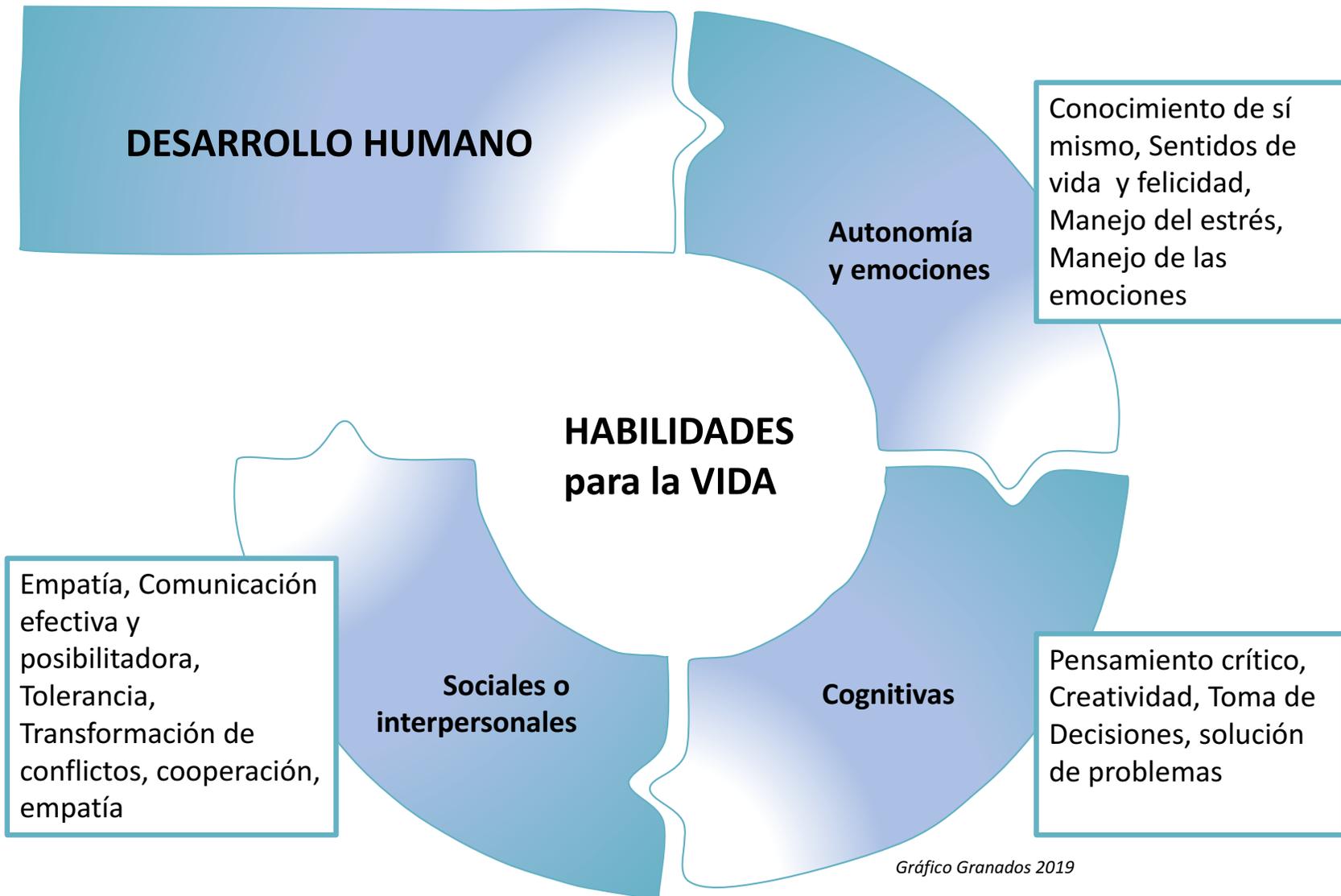
- 1. Autoconocimiento:** conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo.
- 2. Comunicación asertiva:** expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.
- 3. Toma de decisiones:** evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.
- 4. Pensamiento creativo:** usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad.
- 5. Manejo de emociones y sentimientos:** aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.



6. **Empatía:** ponerse desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.
7. **Relaciones interpersonales:** establecer y conservar relaciones inter- personales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.
8. **Solución de problemas y conflictos:** transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
9. **Pensamiento crítico:** aprender a preguntarse, investigar y no aceptar las cosas de forma crédula. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. “No tragar entero”.
10. **Manejo de tensiones y estrés:** identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras de eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.



**HpV**



## Los otros y LO OTRO

nosotros a partir del respeto de las identidades en construcción

# Yo

Mi desarrollo humano  
mis potencialidades  
mi BIENESTAR  
Mi calidad de vida presente y futura

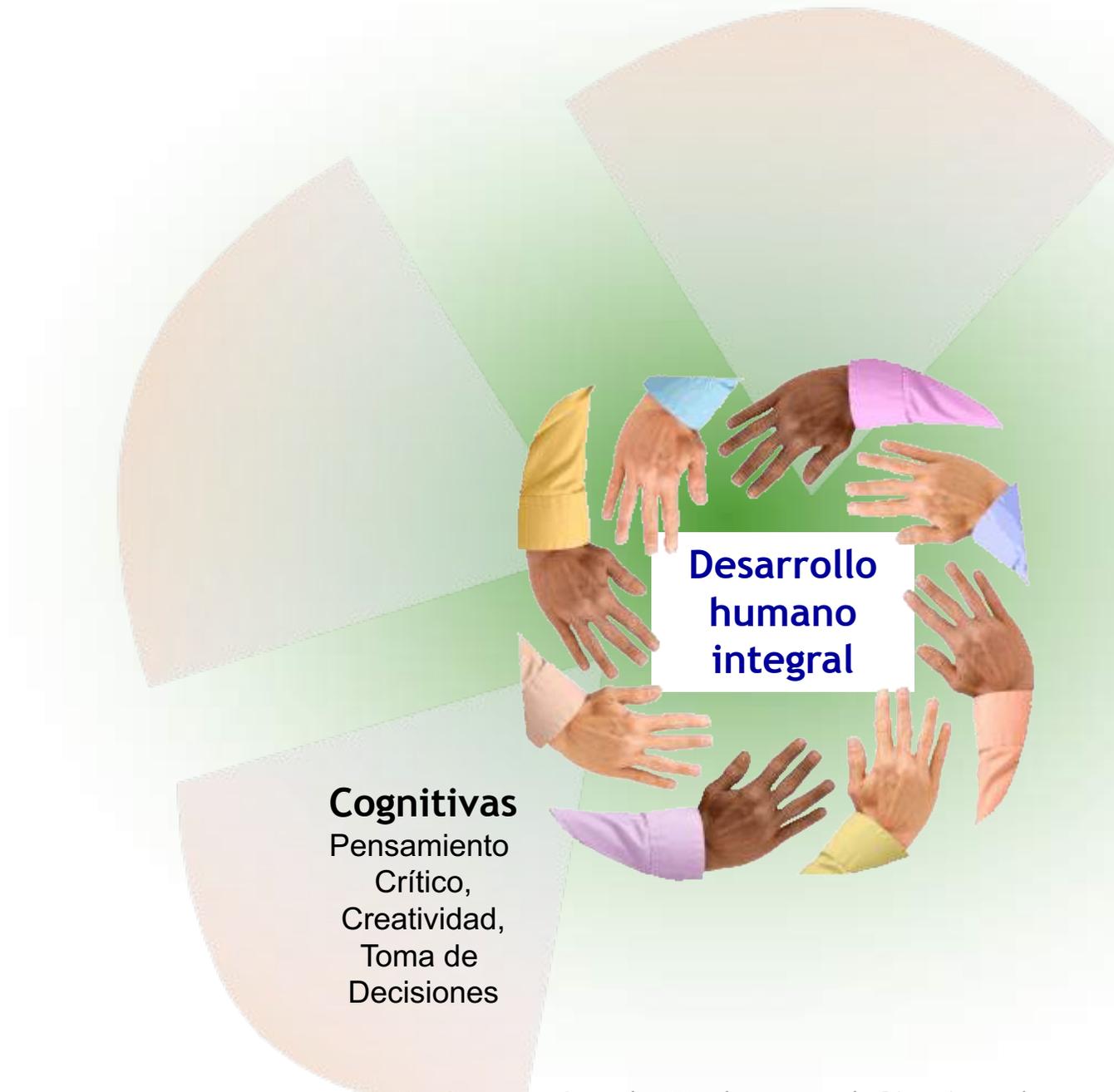


**MUTUA TRANSFORMACIÓN  
POSITIVA**

**CALIDAD DE VIDA  
SOSTENIBILIDAD**

*Transformación: “mejora de condiciones, relaciones y recursos para la mejor vida de la gente, que debería fundamentarse en una visión integral e integradora de la comunidad” (Rebollo, 2002).*

**CON LA GENTE- CON LA COMUNIDAD**



**HpV**

**habilidades cognitivas:** creatividad, pensamiento crítico, solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones...

¿Cuándo los hemos necesitado?  
¿Qué dificultades hemos enfrentado?  
¿Qué hemos aprendido al necesitarlas?



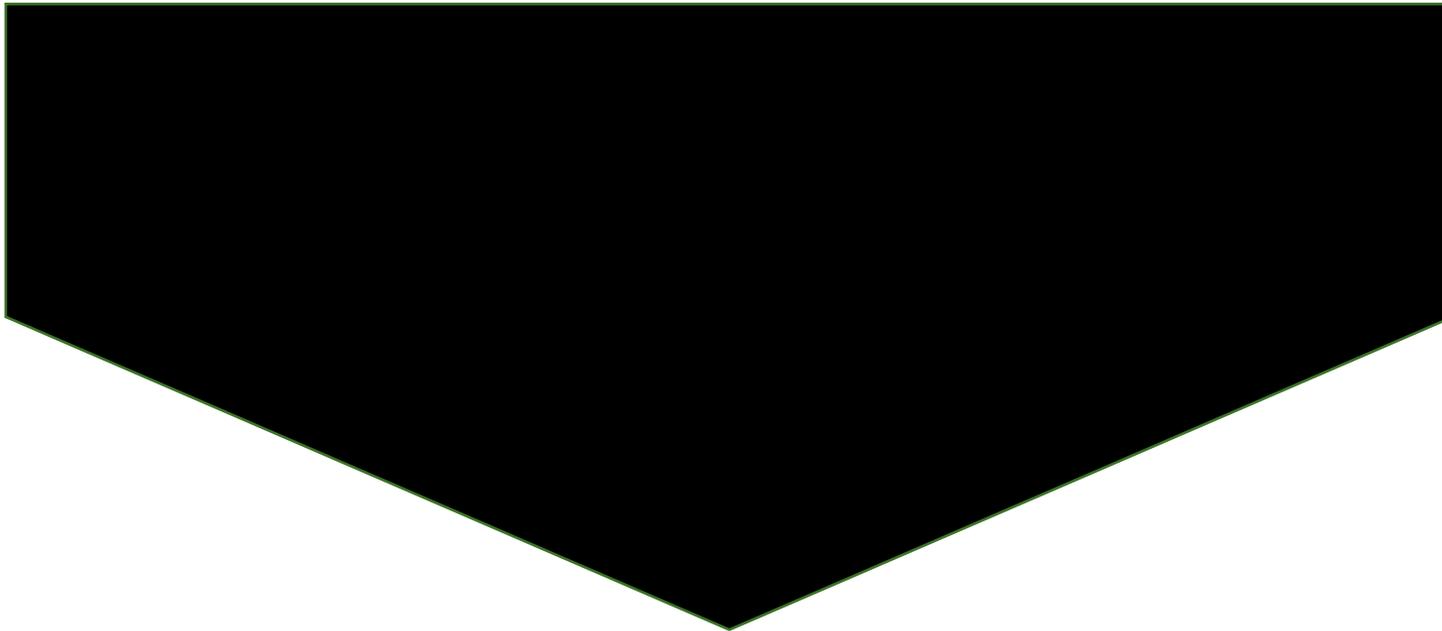
OPCIÓN POR LA VIDA

H p V



<http://sport-prognoz-msk.ru/forum-bk/>

**Nos dicen, que pensar, que comer, que vestir, que necesitar, qué soñar ...**



COMIDA RAPIDA

TECNOLOGIA CON OBSOLESCENCIA PROGRAMADA Y PERCIBIDA

FAST FASHION

EL SATISFACTOR  
**ESTÁ AFUERA**  
DESCONECTADO  
DE NOSOTROS  
MISMOS

CÍRCULO VICIOSO DE LA ONIOMANÍA

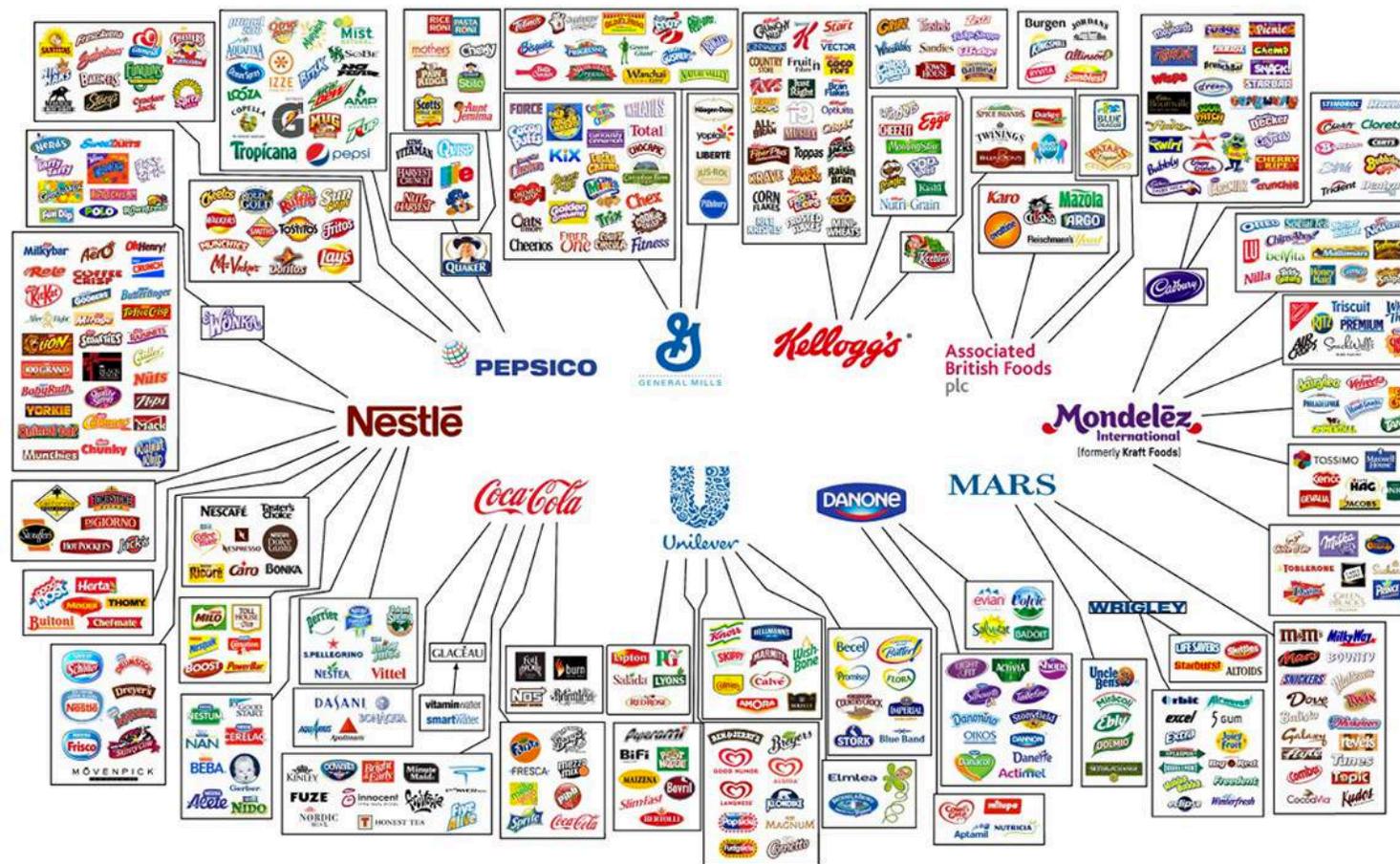


<https://www.actualidadenpsicologia.com/oniomania-adiccion-compras/>



COMPRAR-CONSUMIR-BOTAR...COMPRAR-CONSUMIR-BOTAR...

# LAS MULTINACIONALES DECIDEN QUE COMEMOS, QUE UTILIZAMOS QUE PODEMOS TENER Y HASTA QUE QUE SOÑAMOS....



megacorporaciones de proporciones gigantescas y casi inabarcables, que controlan la práctica totalidad del negocio alimenticio universal. [https://magnet.xataka.com/en-diez-minutos/grafico-todo-que-compras-comes-esta-manos-9-multinacionales?fbclid=IwAR3jpF-UsoCVZv\\_qepUvHpEWz2jTLYHjDDdyTXD2ikUFVPkg6pLGkkPa\\_w8](https://magnet.xataka.com/en-diez-minutos/grafico-todo-que-compras-comes-esta-manos-9-multinacionales?fbclid=IwAR3jpF-UsoCVZv_qepUvHpEWz2jTLYHjDDdyTXD2ikUFVPkg6pLGkkPa_w8)



<https://heraldodemexico.com.mx/heraldo-de-mexico-radio/industria-tabacalera-impuesto-cigarros-conalinta/>



<https://www.bbc.com/mundo/noticias-46513759>



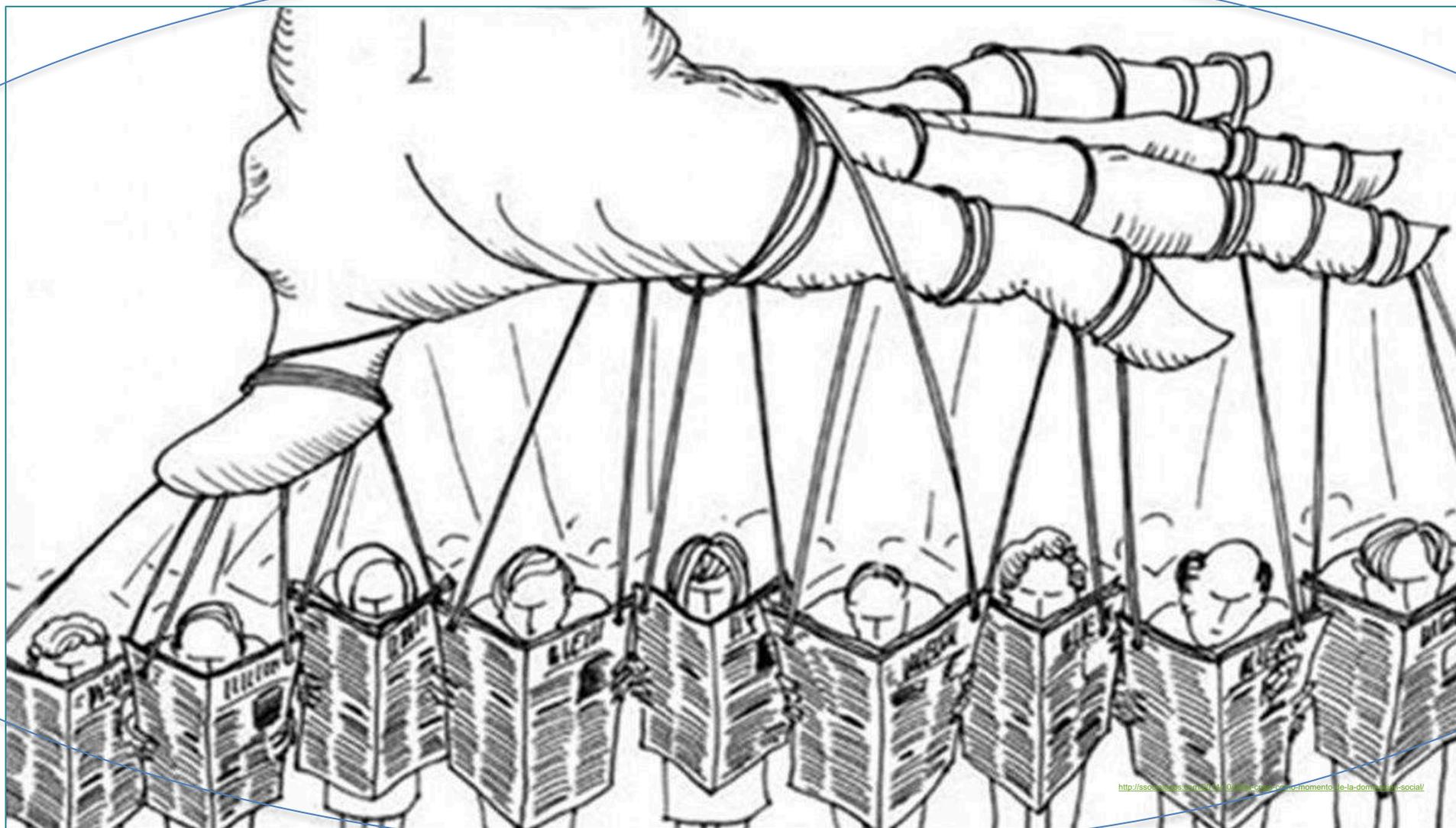
<https://co.pinterest.com/pin/661466263998531720/>



<https://santiago-city.2.evisos.cl/farmula-de-leche-del-tema-al-por-mayor-valor-menor-cantidad-de-lactosa-y-otros-4629676>

<https://www.elsol.com/nacionales/di/143855/impuesto-de-venta-sobre-los-cigarrillos-no-disminuye-indice-de-ahorro>





<http://ssca.ub.edu/~m2004/07/07/07-01-02-el-control-del-gobierno-de-la-dominancia-social/>

Repetir, obedecer, adaptarnos  
Llenar expectativas



solución de problemas,  
comprensión de consecuencias,  
toma de decisiones,  
pensamiento crítico y  
autoevaluación, creatividad



**HpV**

¿Cuándo los hemos necesitado?  
¿Qué dificultades hemos enfrentado?  
¿Qué hemos aprendido al necesitarlas?

## habilidades sociales o interpersonales:

comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía); tolerancia. Transformación de conflictos



[http://mgmcyber.mex.tl/877897\\_Inicio.html](http://mgmcyber.mex.tl/877897_Inicio.html)



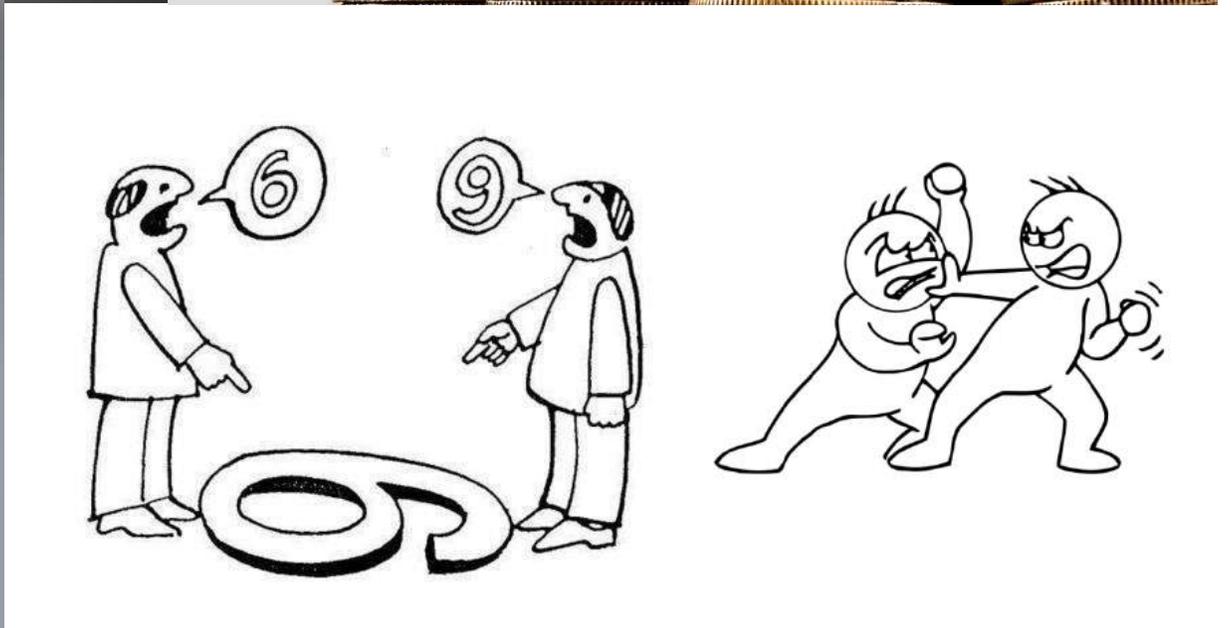
<http://sport-prognoz-msk.ru/forum-bk/>

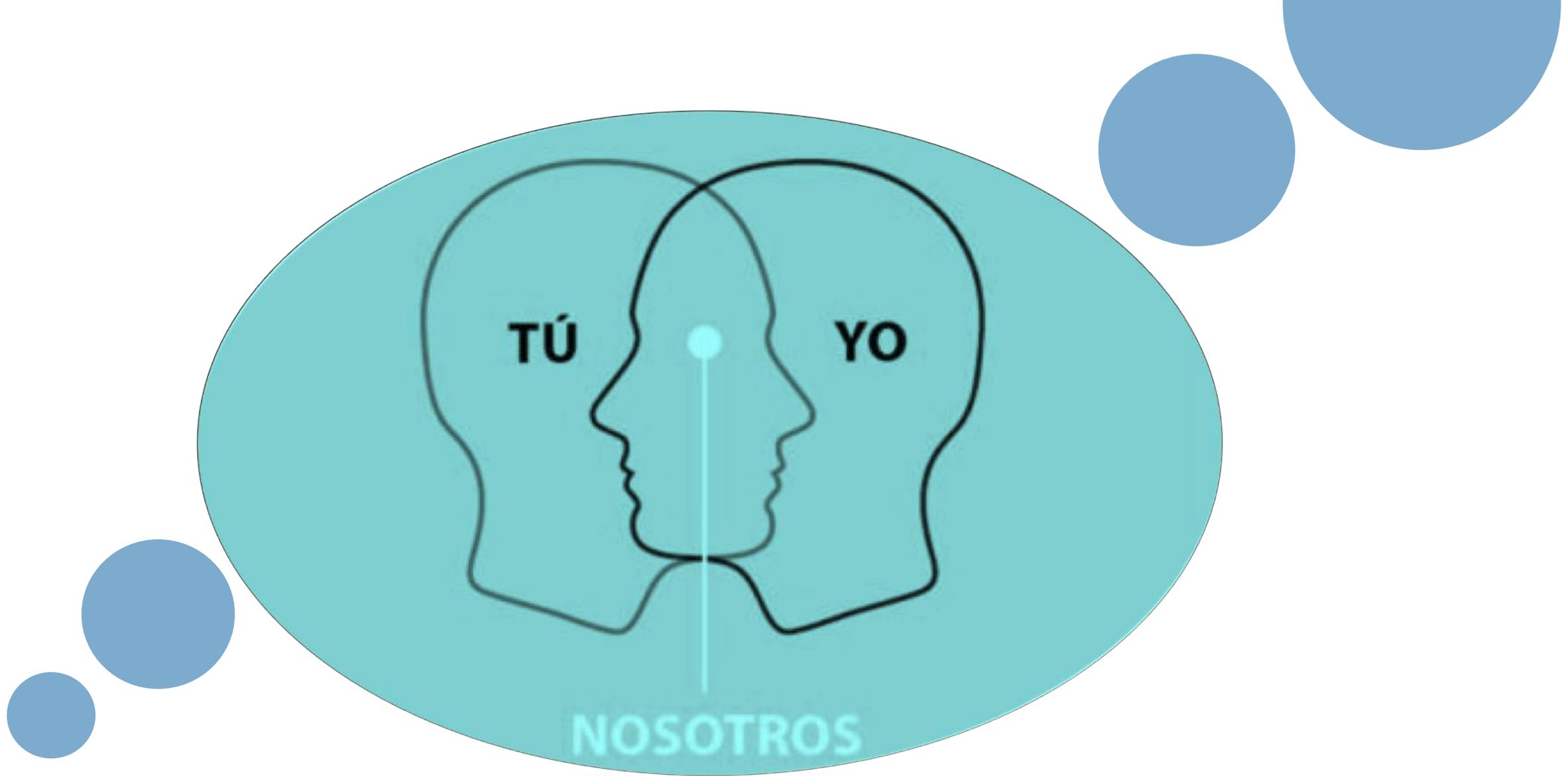
OPCIÓN POR LA VIDA

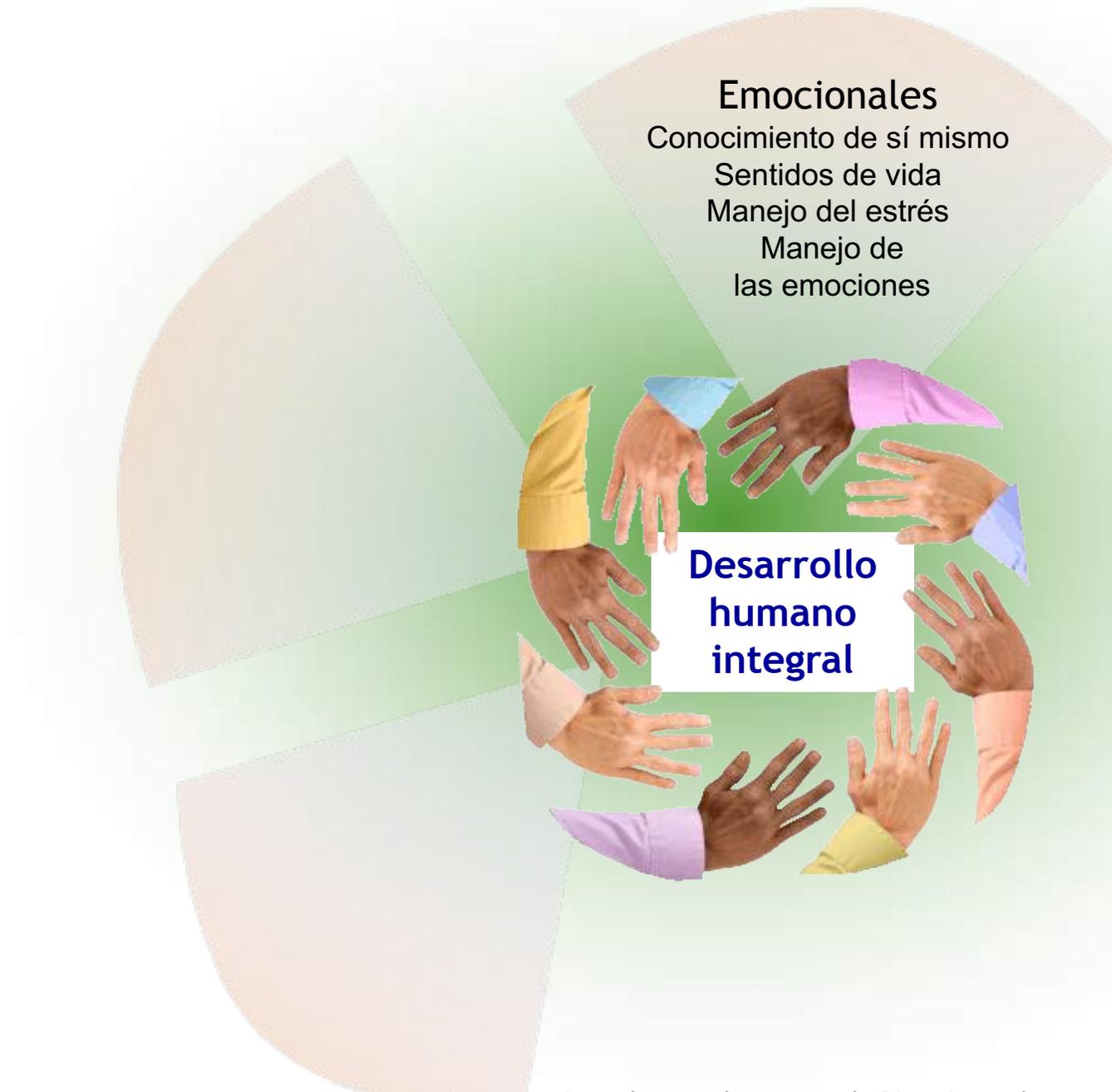
H p V



<https://seminariomartel.wordpress.com/2016/06/02/hablar-es-una-necesidad-escuchar-es-un-arte/>







**HpV**



¿Cómo me relaciono conmigo y con los otros?

¿Qué me hace feliz    ¿Qué me conecta conmigo?



OPCIÓN POR LA VIDA

H p V



<http://sport-prognoz-msk.ru/forum-bk/>

¿Qué me hace genera malestar?, ¿qué me afecta y se ha naturalizado?



<https://www.muyinteresante.es/revista-muy/noticias-muy/articulo/las-27-emociones-que-rigen-su-vida-151524123028>



<https://www.expreso.ec/vivir/30-senales-de-baja-inteligencia-emocional-A11220938>

**Habilidades para el manejo de las emociones:**  
manejo del estrés, los sentimientos, el control y el  
monitoreo personal.

OPCIÓN POR LA VIDA

H p V



<http://sport-prognoz-msk.ru/forum-bk/>

## Habilidades para el manejo de las emociones:

manejo del estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal. Conocimiento de nosotros mismos.

**Intensidad, frecuencia, manejo, efectos**

OPCIÓN POR LA VIDA

**H p V**



## Desarrollo humano

Transformarlas

Comprenderlas

Reconocerlas

No anclarse



### Habilidades para el manejo de las emociones:

manejo del estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

OPCIÓN POR LA VIDA

**H p V**



**Estrés**

**Rabia**

**Ansiedad**

**Vergüenza**

**Inseguridad**

**Vulnerabilidad**

**Celos**

**Envidia**

## las emociones...son importantes...



<https://www.psicoadictiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

El miedo protege. nos motiva a evitar riesgos

La ira nos motiva a luchar contra lo injusto y poner límites

La tristeza nos motiva a pedir ayuda y a valorar lo bueno

La inseguridad nos motiva a buscar y dar seguridad

La curiosidad nos motiva a explorar y aprender

La sorpresa nos motiva a disfrutar lo inesperado

La alegría nos motiva a estar felices y dar felicidad

Buscar activamente lo que nos genere  
y fortalecer en nosotros ...



Personas  
Contextos ...

**Habilidades para el manejo de las emociones:**  
manejo del estrés, los sentimientos, el control y el  
monitoreo personal.

OPCIÓN POR LA VIDA

**H p V**

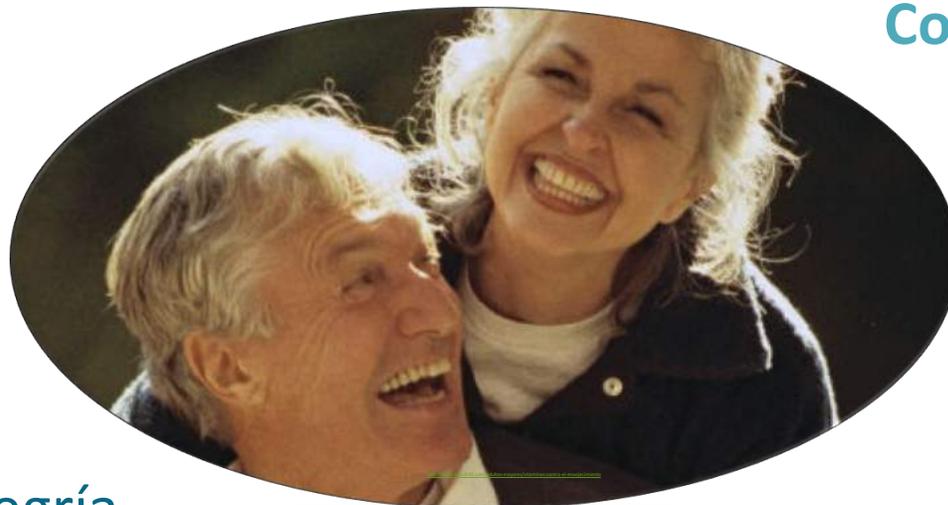


Compartir pone afuera hace visible abre posibilidades para otros...

## Todo lo que nos llena de vida

Emoción

Confianza



Risa

Ilusión

Alegría

Esperanza

Motivación

Tranquilidad

# METODOLOGIAS

HpV



FORTALECIMIENTO  
DE LA CAPACIDAD  
Desarrollo  
Humano  
Integral

Modelos participativos y salutogénicos **BUEN VIVIR**  
Gestión de proyectos  
Comunicación para el cambio y el desarrollo  
Procesos colaborativos

## **HABILIDADES PARA LA VIDA**

Temas específicos  
Estilos de vida saludables

# La práctica educativa como elemento motivador en los Adultos Mayores

Capacidades

Preferencias

MOTIVACIÓN

METODOLOGÍAS:

Oportunidades para el intercambio de experiencias, conocer personas, interactuar, compartir leer, aprender, disfrutar ...

Educación y envejecimiento. Una experiencia comunitaria.

[https://envejeceractivos.com/contenidosenactivos/uploads/2015/06/tesis\\_concha\\_aparicio.pdf](https://envejeceractivos.com/contenidosenactivos/uploads/2015/06/tesis_concha_aparicio.pdf)

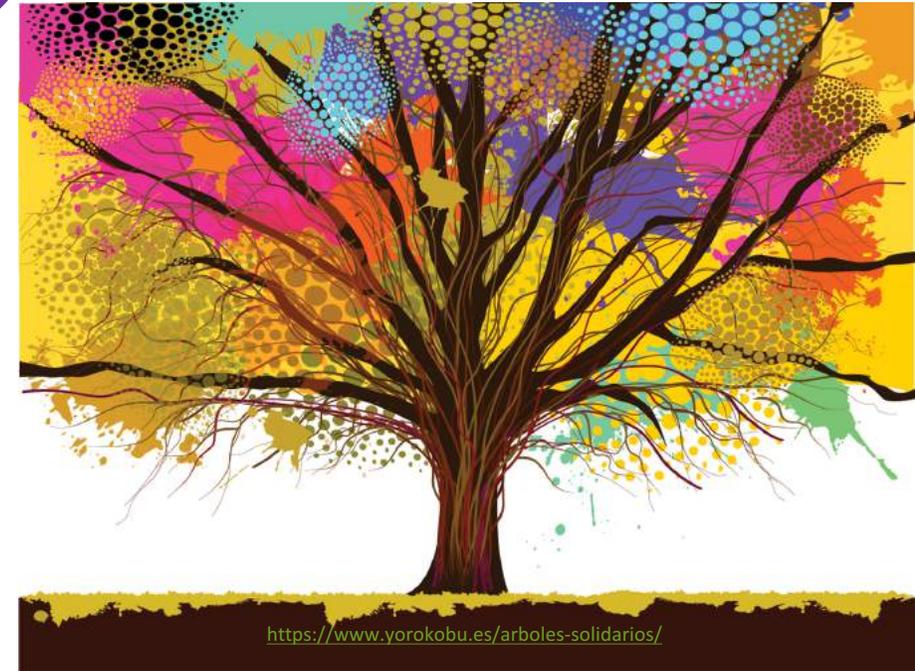
Concepción Aparicio Alonso.



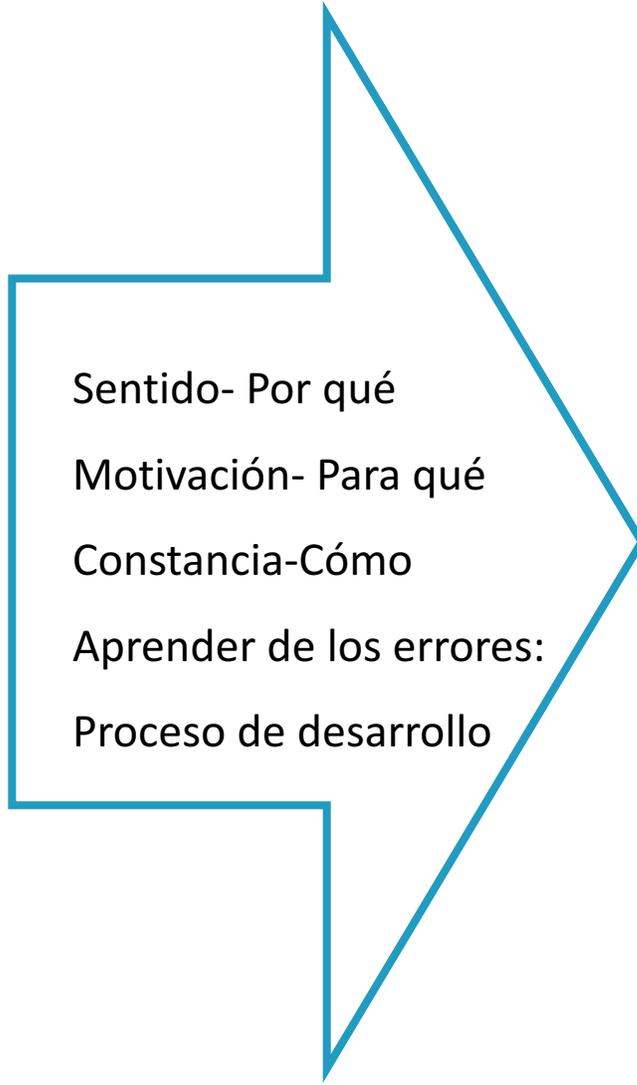
## HpV

- ✓ Conectado con desarrollo humano
- ✓ Para cualquier persona
- ✓ No necesita conocimientos previos
- ✓ **La experiencia de vida es el aporte de cada asistente**
- ✓ La metodología favorece el paso a la acción y cambios importantes.

# Metodología HpV



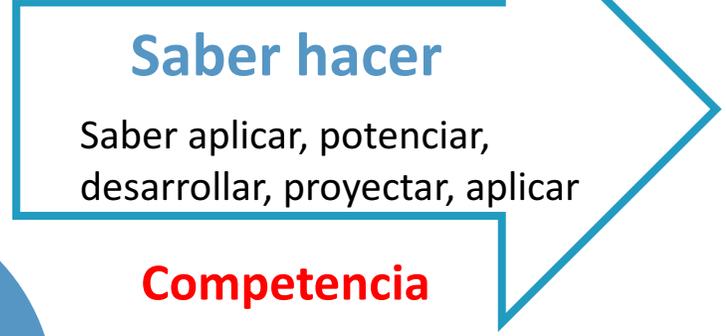
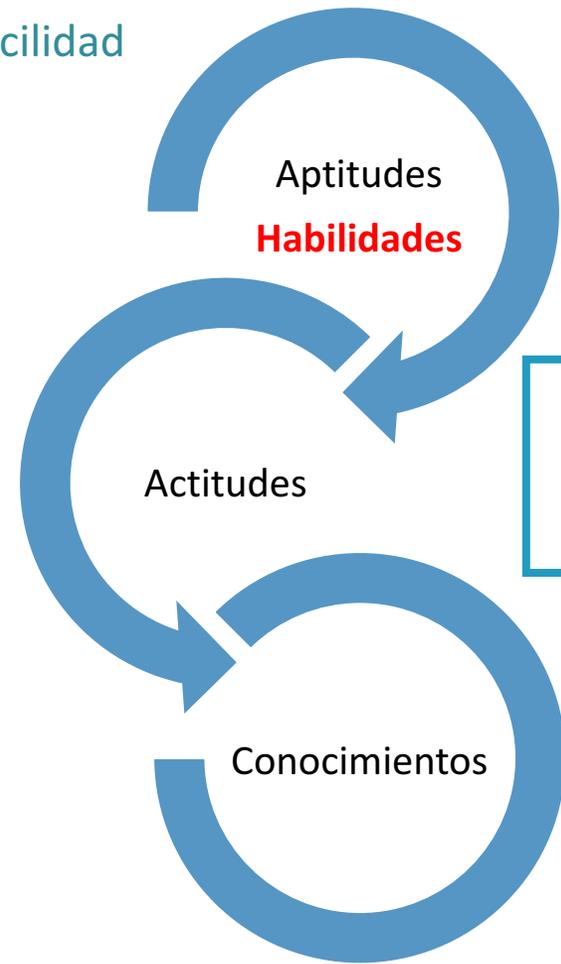
*“La formación integral que se propende aquí alcanza su real logro cuando el desarrollo integral humano trasciende a las organizaciones y comunidades y las lleva a la construcción de lo público” pg 73*



**Poder hacer**  
con fluidez y facilidad

**Ser**  
Emociones  
Valores

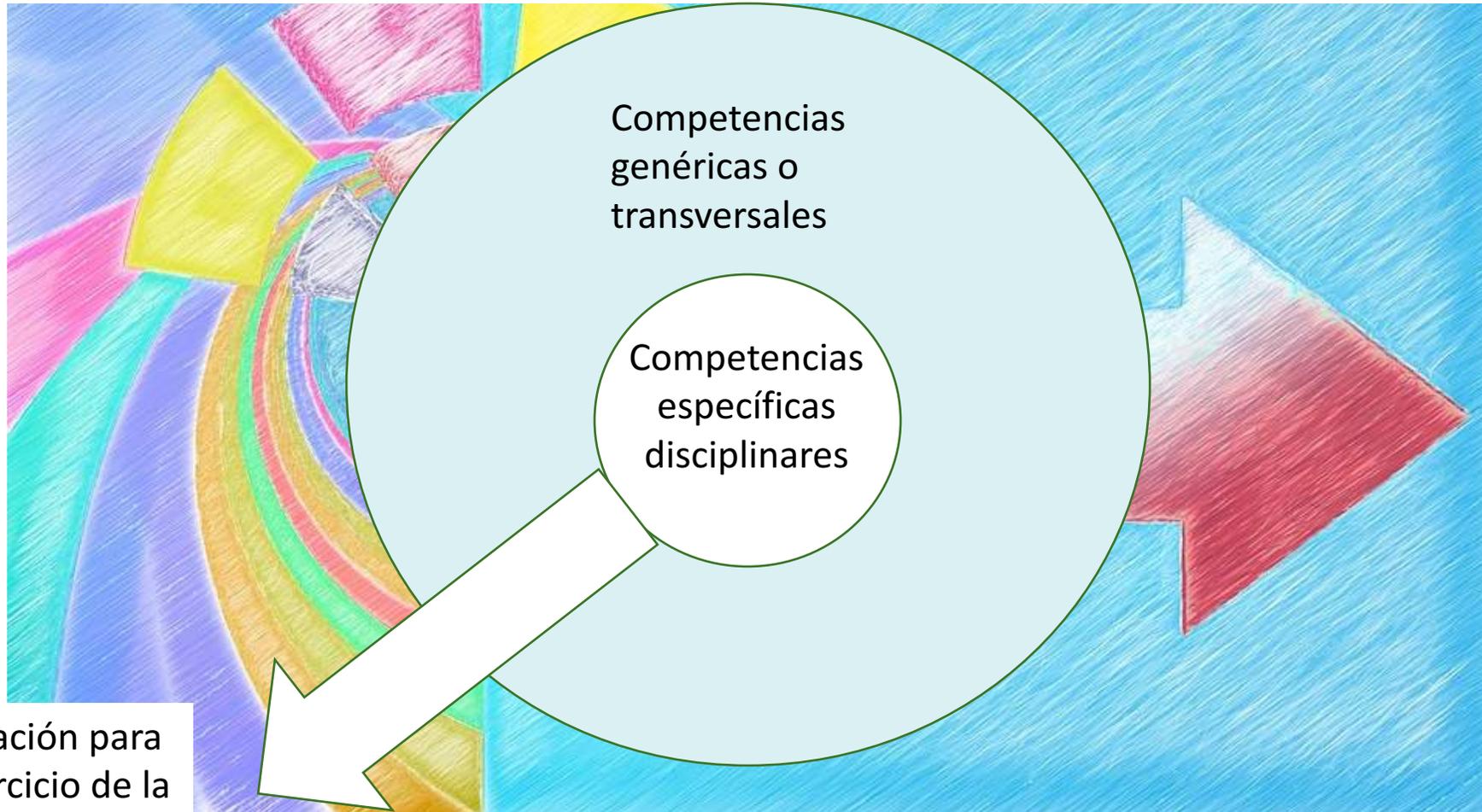
**Conocer**  
**Saber**



<https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2015/04/23/nota/4801131/suiza-islandia-dinamarca-paises-mas-felices-segun-estudio>

HABILIDADES Y  
COMPETENCIAS  
PSICOSOCIALES PARA  
LA VIDA

# Competencias genéricas y específicas



Formación  
para el  
ejercicio de  
la ciudadanía

Formación para  
el ejercicio de la  
profesión

## La secuencia de la enseñanza de las habilidades para la vida sigue el siguiente orden



<http://www.integraciones.com/generico-para-desarrollar-la-empatia-adaptado-de-carlos-soza/>

Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores  
Pg 11 <http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf>

### Promover los conceptos de habilidades

- Define conceptos de habilidades
- Genera ejemplos, tanto positivos como negativos
- Alienta los ensayos verbales
- Corrige las percepciones incorrectas

### Promueve la adquisición y el desempeño de habilidades

- Provee oportunidades para ensayo dirigido
- Evalúa el desempeño
- Provee retroalimentación y recomendaciones para realizar acciones de corrección

### Promueve el mantenimiento/la generalización de habilidades

- Genera disposición para adquirir nuevas habilidades.
- Provee oportunidades para ensayos autodirigidos.
- Promueve la autoevaluación y el ajuste de habilidades.

# Competencias genéricas y HpV

## **20/30 COMPETENCIAS GENÉRICAS O TRANSVERSALES. Tuning, 2003**

Capacidad de análisis y síntesis.  
Capacidad de organización y planificación.  
Aprendizaje autónomo.  
Iniciativa y espíritu emprendedor.  
Motivación por la calidad.  
Adaptación a nuevas situaciones.  
Liderazgo  
Conocimiento de otras culturas y costumbres.  
Reconocimiento de la diversidad y la multiculturalidad.  
Vocación de servicio público.  
Habilidades interpersonales.  
Trabajo en equipo interdisciplinar e internacional.  
Resolución de problemas.  
Toma de decisiones.  
Realizar bien un proceso (Aplicar conocimientos)  
Capacidad y habilidad de exponer razonadamente ideas.  
Capacidad de gestión de la información.  
Comunicación oral y escrita en la lengua nativa.  
Razonamiento crítico y compromiso ético.  
  
Creatividad.

## **10 HABILIDADES PARA LA VIDA.OMS, 1993**

Autoconocimiento.  
Manejo de sentimientos y emociones.  
Manejo de tensiones y estrés.  
  
Empatía.  
  
Relaciones interpersonales.  
  
Solución de problemas y conflictos.  
Toma de decisiones.  
  
Comunicación asertiva.  
  
Pensamiento crítico.  
  
Pensamiento creativo.



La educación tiene la misión de ser propulsora del cambio social pues los procesos de aprendizaje, adquisición de conocimiento y socialización son intensificados. Esto significa que la formación de un **sujeto reflexivo y crítico** está en curso.

***Envejecimiento activo y participación ciudadana***

Paola Andressa Scortegagna, Rita de Cássia da Silva Oliveira, Flávia da Silva Oliveira.

<https://gerontologia.maimonides.edu/2017/01/gerontologia-para-una-vida-activa-una-propuesta-regional/> pg 57



Desarrollo humano integral  
**En todas** las etapas de la vida

<https://co.pinterest.com/pin/511328951268602405/?hlc=1>

<https://www.pinterest.com/pin/511328951268602405/?hlc=1>

Ma. Constanza Granados Mendoza [cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)

## Habilidades para la Vida:

### Alternativa para el desarrollo continuo del potencial de las poblaciones de edad

EMPODERAMIENTO  
REVITALIZACIÓN  
ENCUENTRO  
PROCESOS DE DESARROLLO  
INDIVIDUALES Y COMUNITARIOS  
DISFRUTE

#### Participación

Aporte desde las habilidades, la experiencia y la sabiduría de las personas mayores.



Mejoramiento de la salud  
Individual  
Comunitaria

Es importante para las personas mayores tener:

**Un rol o identidad;**

**Relaciones;**

**La posibilidad de disfrutar;**

**Autonomía** (ser independientes y capaces de tomar sus propias decisiones);

**Seguridad;**

**Potencial de crecimiento personal.**

*Informe pg. 32*

Tener capacidad para aprender, crecer y tomar decisiones; contribuir.

**HpV**

**pueden potenciarlos**

# La práctica educativa como elemento motivador en AM

---

- Capacidades
- Preferencias
- MOTIVACIÓN
- Aprender
- METODOLOGÍAS: intercambio de experiencias, conocer personas, interactuar, compartir





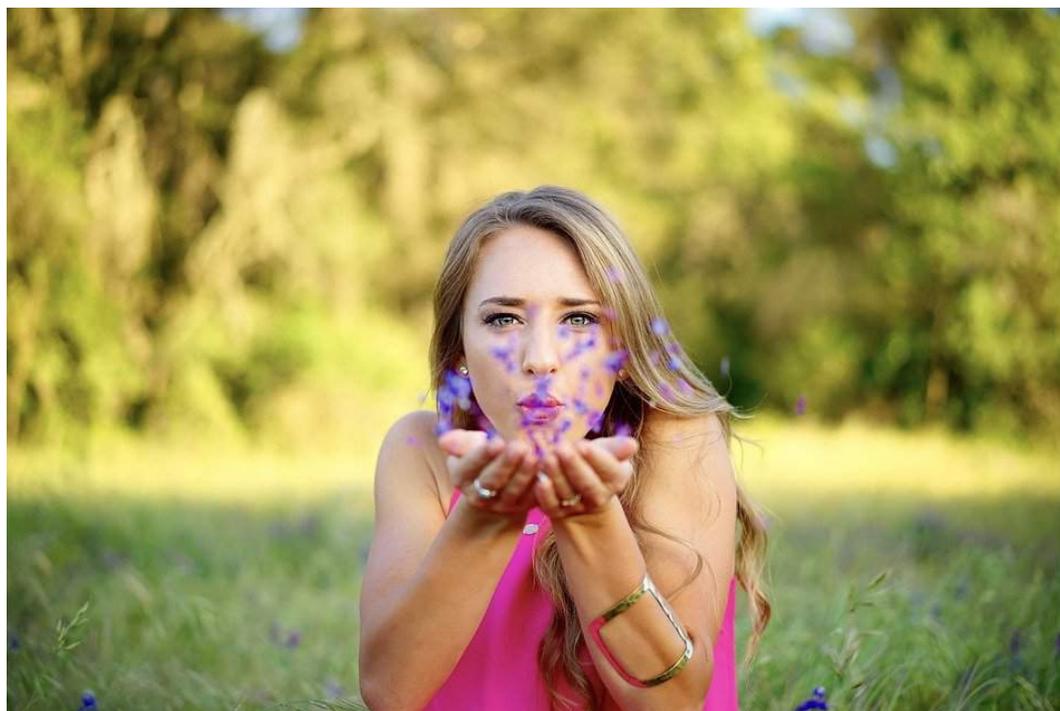
## Criterios **para** diseñar

## **Estrategias** formativas en **HpV**



## Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

**Pueden desarrollarse individualmente**



**Potenciarse mutuamente**



# Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV



**Deben favorecer autonomía, empoderamiento y transformación**

## Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV



**Reconocer las diferencias culturales: contextuadas**  
**Valoran el diálogo de saberes y la negociación cultural**

## Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

**Recuperar perspectivas, saberes y experiencias y los ponen a dialogar**  
Favorecer la equidad y el **cuidado mutuo** para un desarrollo humano integral  
Propender por una reflexión crítica a partir de las prácticas



# Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

integrar la **experiencia y la creatividad;**



## Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

Promover la **producción de vida y conocimiento con sentido**;  
Ofrecer herramientas específicas para la apropiación y ejercicio de las habilidades.

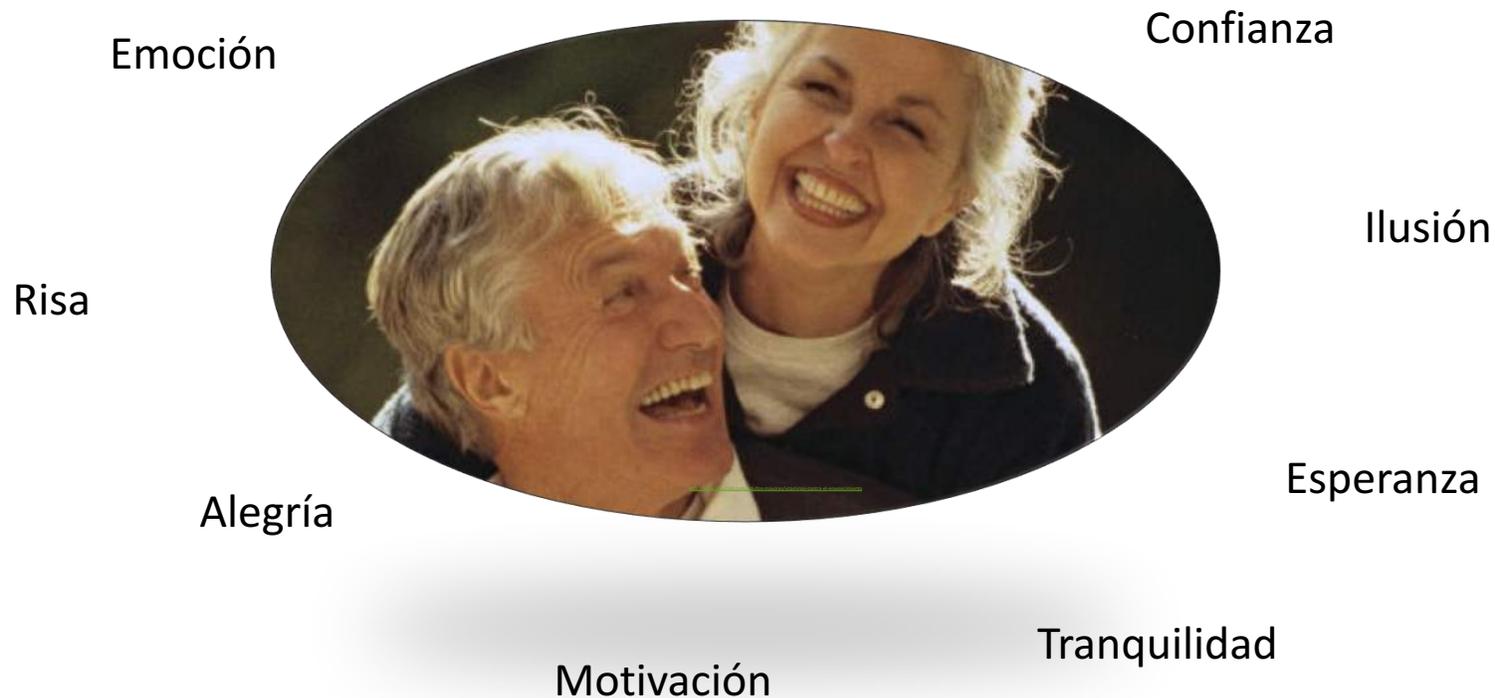


# Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

Abrir espacios para compartir:

Compartir pone afuera hace visible abre posibilidades para otros...

**Todo lo que nos llena de vida**



“Las HpV se aprenden con ejercicios que se extienden hasta la cotidianidad del mundo de los participantes, por ello las consideraciones metodológicas trascienden lo instrumental de cualquier dispositivo y se constituye en un saber práctico integrado al desarrollo humano de participantes, familiares y comunidad educativa entera”.



<https://www.javerianacali.edu.co/noticias/conversatorio-la-compasion>

Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana  
Víctor Martínez Ruíz\*\* Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia  
[file:///Users/maria/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20\(3\).pdf](file:///Users/maria/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20(3).pdf)

## Los otros y LO OTRO

nosotros a partir del respeto de las identidades en construcción

Yo

Mi desarrollo humano  
mis potencialidades  
mi BIENESTAR  
Mi calidad de vida presente y futura



**MUTUA TRANSFORMACIÓN  
POSITIVA**

CALIDAD DE VIDA  
SOSTENIBILIDAD

*Transformación: “mejora de condiciones, relaciones y recursos para la mejor vida de la gente, que debería fundamentarse en una visión integral e integradora de la comunidad” (Rebollo, 2002).*  
CON LA GENTE- CON LA COMUNIDAD

**habilidades cognitivas:** solución de problemas, comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación

**habilidades sociales o interpersonales:** comunicación, habilidades para negociación/rechazo, confianza, cooperación y empatía);

**Habilidades para el control de emociones:** manejo del estrés, los sentimientos, el control y el monitoreo personal.

OPCIÓN POR

**H p V**



<http://sport-prognoz-msk.ru/forum-bk/>

## Criterios para diseñar estrategias formativas en HpV

1. Pueden desarrollarse individualmente,
2. Potenciarse mutuamente
3. Deben favorecer autonomía, empoderamiento y transformación
4. Reconocer las diferencias culturales: contextuadas
5. Recuperan perspectivas, saberes y experiencias y los ponen a dialogar
6. Favorecer la equidad y el cuidado mutuo para un desarrollo humano integral
7. Propenden por una reflexión crítica a partir de las prácticas;
8. Valoran el diálogo de saberes y la negociación cultural;
9. integran la experiencia y la creatividad;
10. promueven la producción de vida y conocimiento con sentido;
11. Ofrecen herramientas específicas para la apropiación y ejercicio de las habilidades.
12. Las HpV se aprenden con ejercicios que se extienden hasta la cotidianidad del mundo de los participantes, por ello las consideraciones metodológicas trascienden lo instrumental de cualquier dispositivo y se constituye en un saber práctico integrado al desarrollo humano de participantes, familiares y comunidad educativa entera.

Modelos de desarrollo

Moda

Homogenización

Desconexión  
de nosotros  
de la naturaleza  
de los otros

Deber ser  
Tener que hacer  
Llenar expectativas  
Cumplir

Soledad: no  
estamos con  
nosotros  
ni con los otros

Perdemos la capacidad de sorprendernos  
de disfrutar  
de compartir  
de ser solidarios  
de apoyarnos



Los que deciden

Lo valorado y aceptado

# Solidarizarnos

Reconectarnos

Disfrutar

Reconocernos



Relaciones humanas positivas

Bienestar- Calidad de vida

Potenciar desarrollo de recursos

Aprender: para qué: oportunidades

<http://www.rgbstock.es/photo/ovrxRUA/Fondo+espiral+de+luz+11>

<https://www.facebook.com/escuelahabilidadesparalavida/videos/2064617490527631/>

Elias Góngora

# POSITIVIDAD



Bárbara Fredrickson

Estudio de las emociones positivas y efectos en nuestras vidas.

Alegría

Gratitud

Serenidad

Curiosidad

Esperanza

Orgullo

Diversión

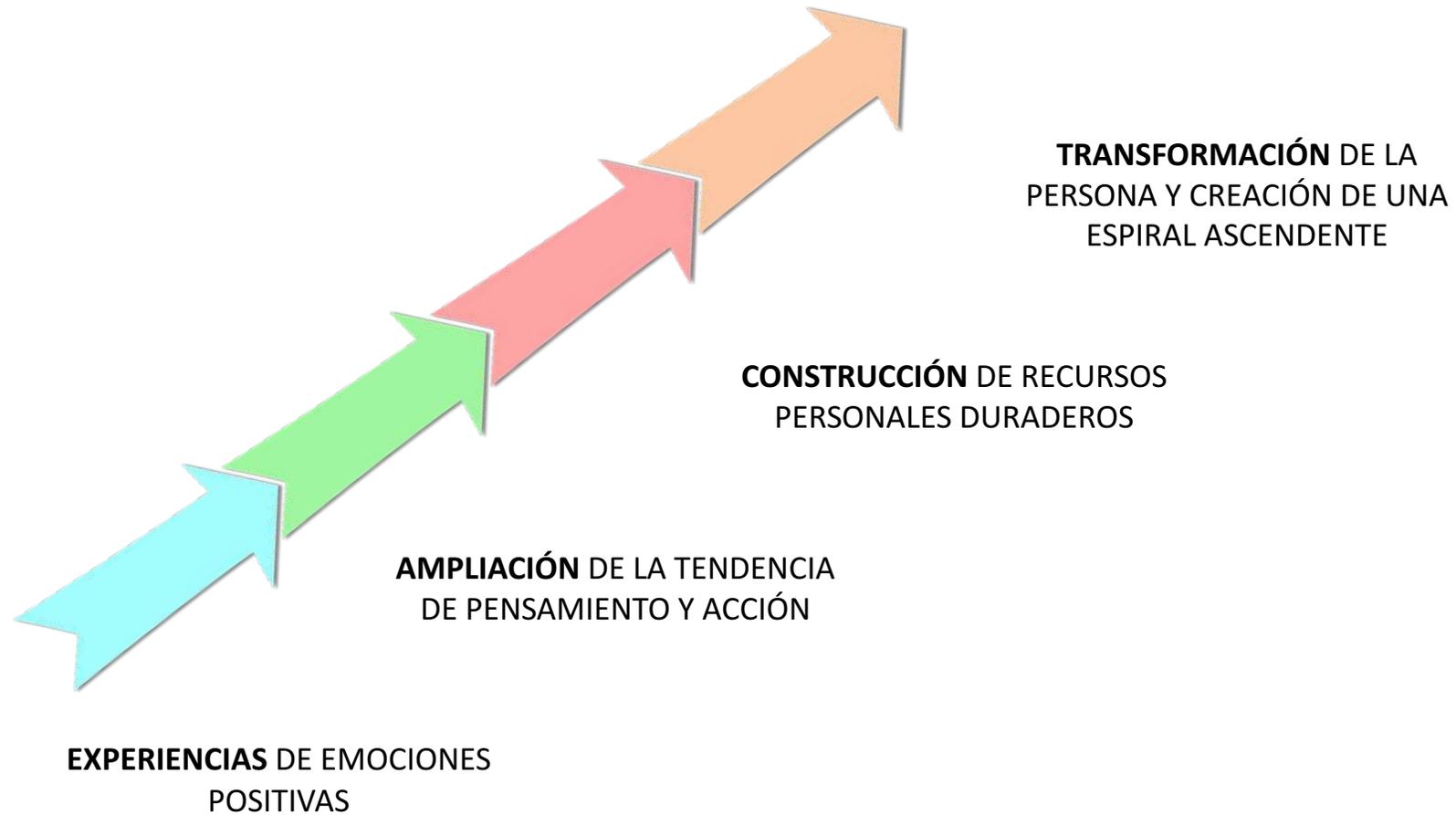
Inspiración

Asombro

Amor

# TEORÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS

Según Fredrickson (2000)



# Modelo de fortalezas y virtudes humanas

(Seligman y Peterson, 2004)





Desarrollo humano integral  
**En todas** las etapas de la vida

<https://co.pinterest.com/pin/511328951268602405/?hlc=1>

<https://www.pinterest.com/pin/511328951268602405/?hlc=1>

Ma. Constanza Granados Mendoza [cgranado@javeriana.edu.co](mailto:cgranado@javeriana.edu.co)

## Segunda parte

## Ejemplos de actividades para el desarrollo de Habilidades para la vida



# CREATIVIDAD

*Ma. Constanza Granados M.*





**¿ Cuando se han conectado  
con su propia creatividad?**

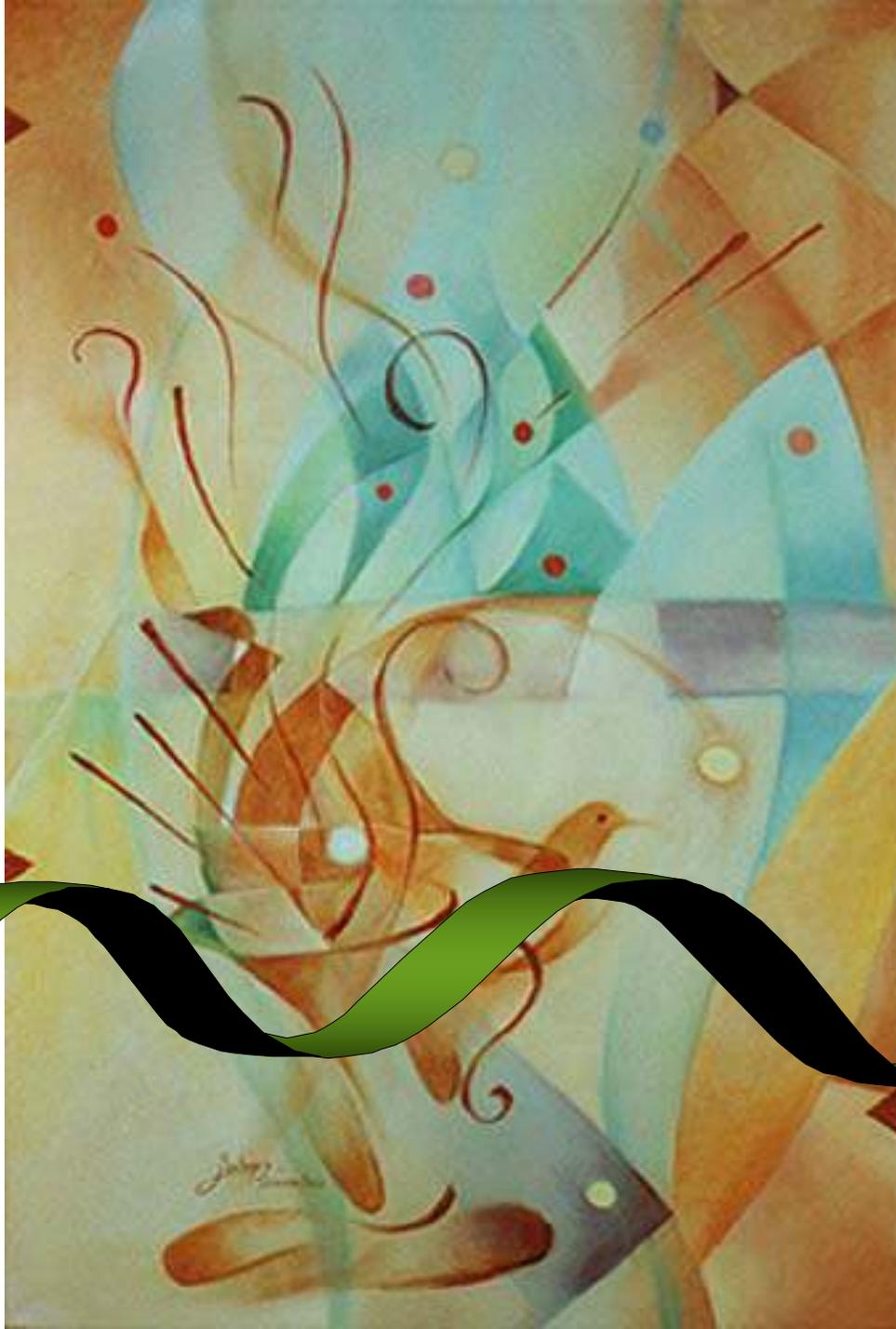
**¿En qué momentos  
personales ha estado  
presente?**



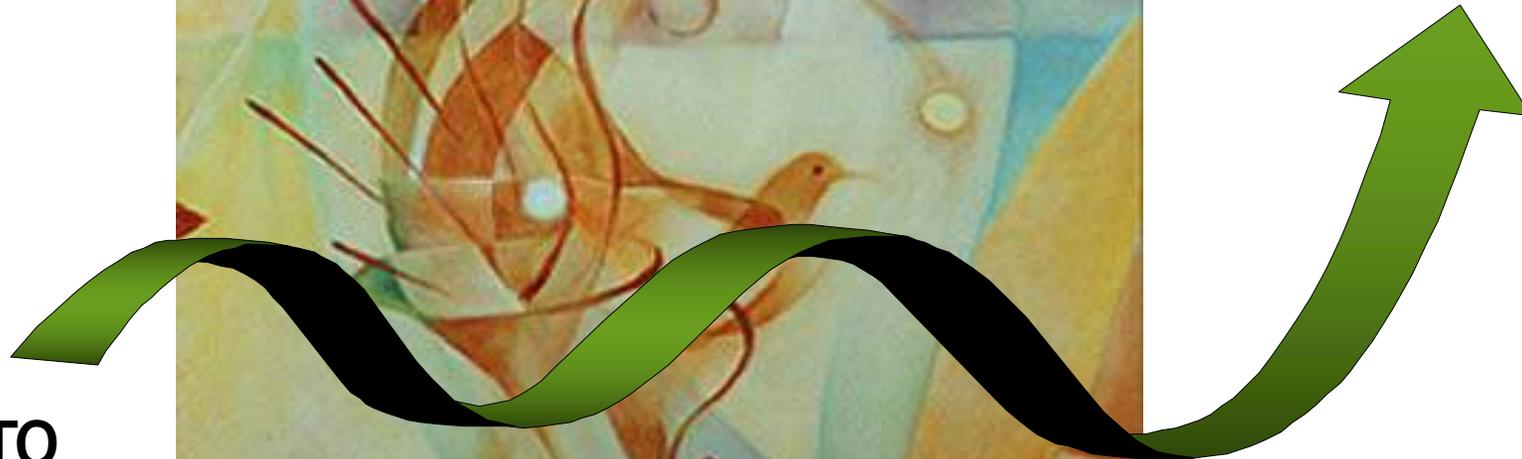
- ¿Que asociamos con creatividad?
- ¿Que productos o efectos de actos creativos nos llaman la atención?
- ¿Que tienen en común esos productos?
- ¿Que relaciones identificamos al interior de los procesos creativos?

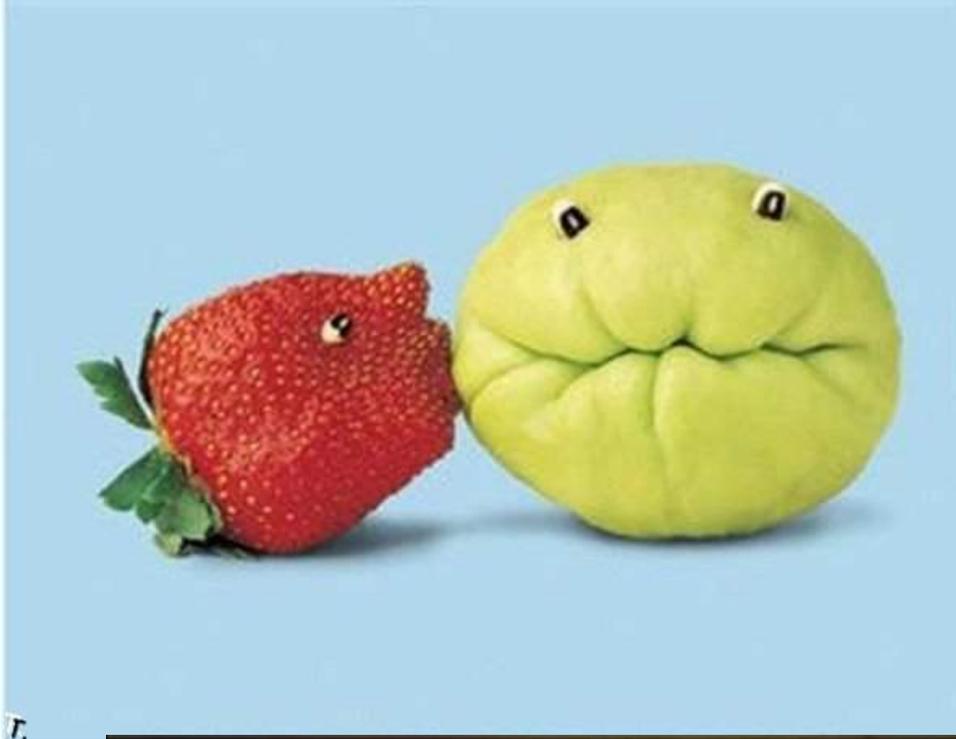


**ACTO  
CREATIVO**



Mayor conexión con  
nosotros mismos  
Mayores  
posibilidades de  
fluir  
Mayor conexión con  
nuestros sueños  
y fuentes de  
bienestar







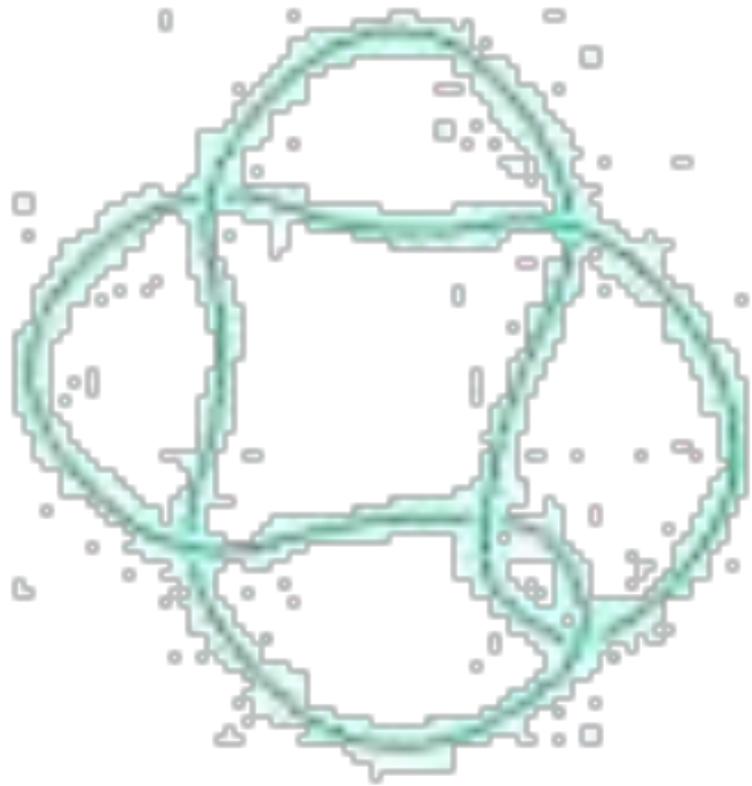
Worth 1000.com

Tener una actitud abierta al  
aprendizaje permanente,  
actitud de exploración y  
revisión de paradigmas

A la base de actos  
creativos e innovadores

**Fantasear, generar ideas  
y viabilizarlas y en esta forma  
crear cultura, ciencia, civilización y arte...**

**el CAMBIO conjugando IMAGINACIÓN  
y REALISMO.**





No debemos  
**COMPLICARNOS**  
Solo fluir entendiendo el reto

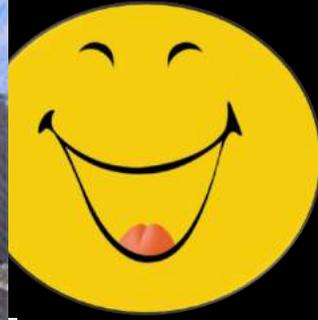


El estrés y la tensión limitan la creatividad  
nos atrapan en una sensación de impotencia



El reto invita a fluir, salir de, no encerrarse en...





Ma. Constanza Granados Mendoza  
cgranado@javeriana.edu.co

LA MOTIVACIÓN  
ABRE POSIBILIDADES DE LOGRO  
**AUTOEFICACIA**



El desorden por si solo no genera actos creativos pero el azar combinado con juicios críticos producto de la **experiencia o el pensamiento** complejo sí producen actos creativos.

La fantasía y la imaginación  
son espacios ideales para la  
libertad y la creatividad lo  
irreal.

**El espacio de la creatividad es  
el espacio de la libertad** que  
se construye en nuestra  
relación con nosotros  
mismos y con el mundo.





Fluir, la solución suele estar en nuestras manos



安	以	宇	衣	於
あ	い	う	え	お
あ	い	う	え	お



“El viaje a la creación implica ir mas allá de las fronteras del saber, fronteras que tienen que ver más con las experiencias vividas en la cotidianidad, que con los productos teóricos de la abstracción; experiencias que dan sabiduría para no perdernos en el caos sino que a partir de este se construya una **zona de plausibilidad** en la que se encuentren soluciones mediadas por la incertidumbre”.

DISFRUTAR- MOTIVACIÓN

La fantasía y la imaginación  
son espacios ideales para la  
libertad y la creatividad lo  
irreal.

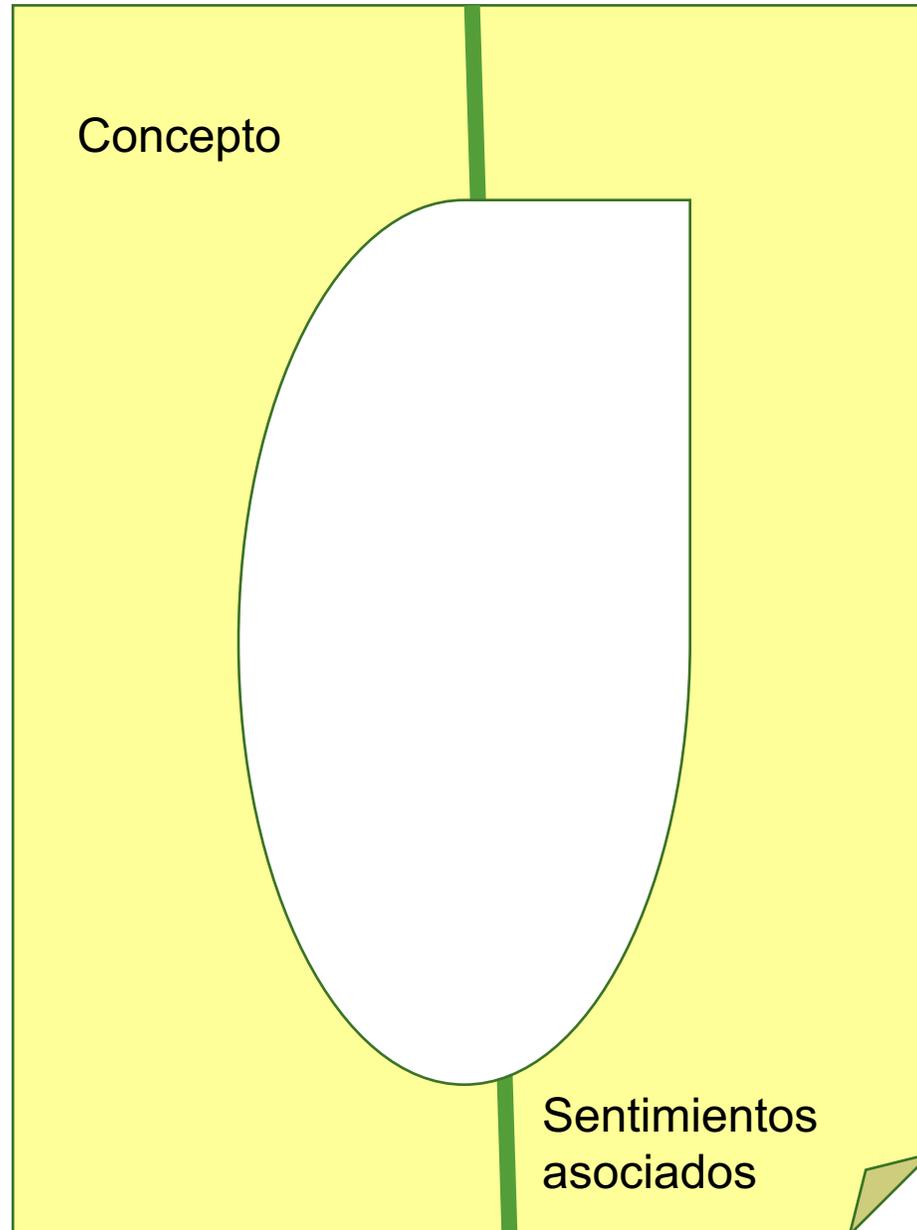
**El espacio de la creatividad es  
el espacio de la libertad** que  
se construye en nuestra  
relación con nosotros  
mismos y con el mundo.





# CONFLICTO

## ¿Problema o Invitación?



**VIDA**

**MOVILIDAD**

**DINAMIZACIÓN**



**ENCUENTRO**

**VITALIDAD**

**RETO**

**LECTURAS DEL  
CONFLICTO  
¿QUÉ ES?**

**DIFICULTAD**

**ENFRENTAMIENTO**

**CHOQUE**

**RIVALIDAD**

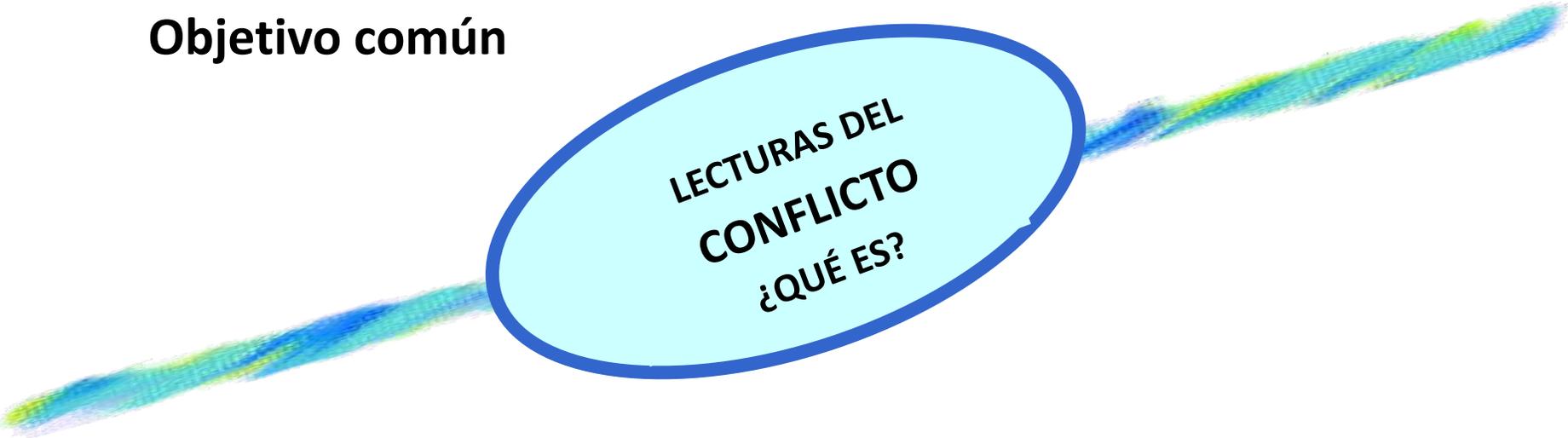
**CONTIENDA**

**PUGNA**



**ALGO QUE  
NOS RETA  
NOS CONFRONTA  
Objetivo común**

**CO-PARTICIPES**



**LECTURAS DEL  
CONFLICTO  
¿QUÉ ES?**

**ALGO QUE  
NOS SEPARA  
NOS ENFRENTA**

**RIVALES-CONTENDORES**

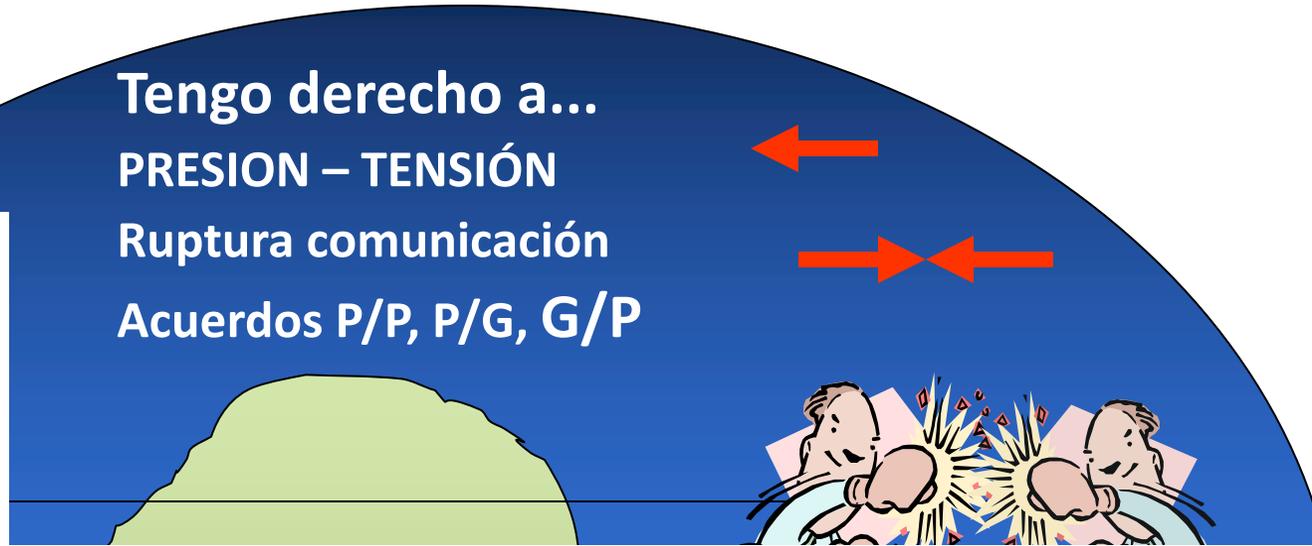


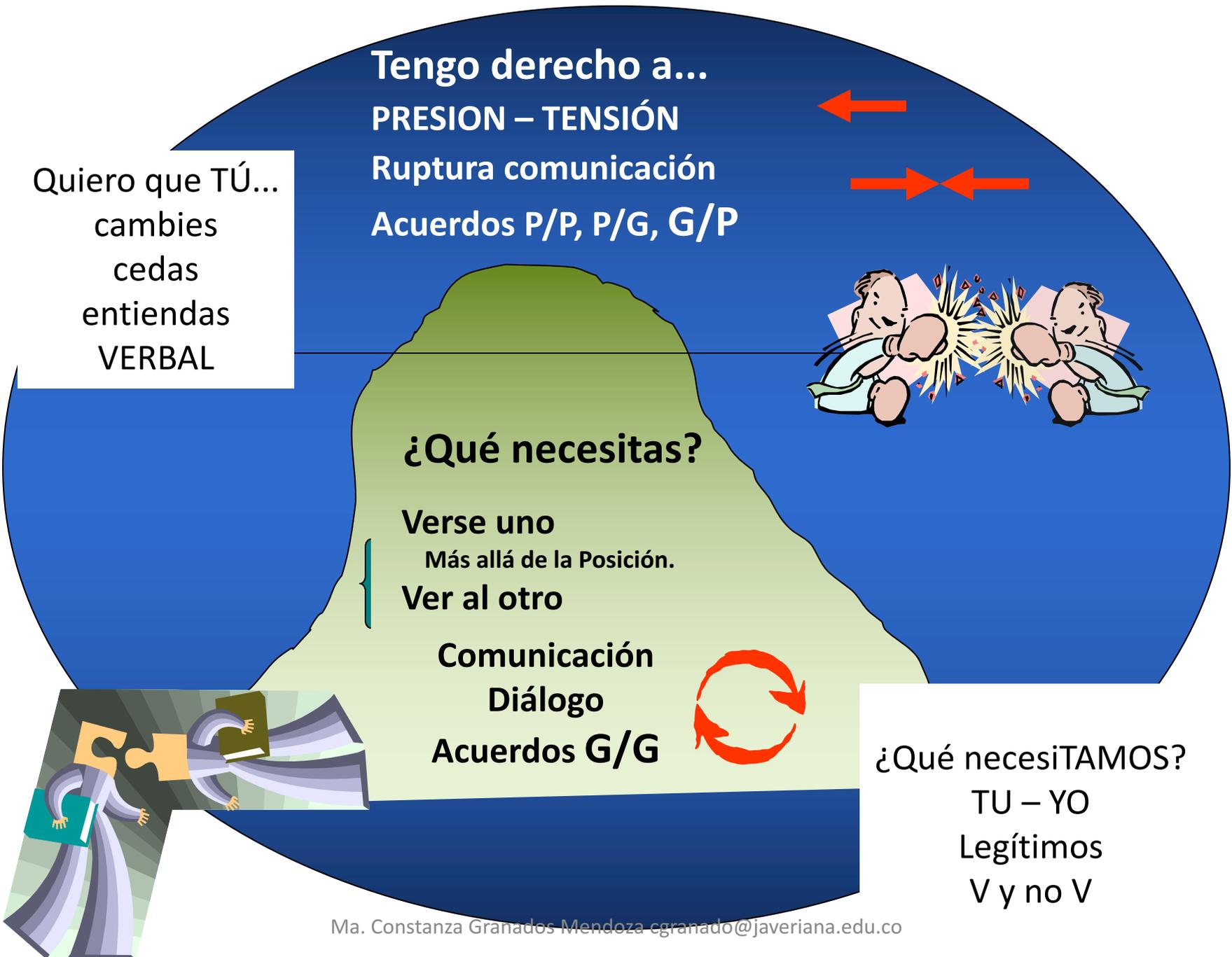
Existe una estrecha relación entre la manera  
como **definimos** el conflicto y la manera  
como lo vamos a **resolver**.



Quiero que TÚ...  
cambies  
cedas  
entiendas  
**VERBAL**

Tengo derecho a...  
**PRESION – TENSION**  
Ruptura comunicación  
Acuerdos P/P, P/G, G/P

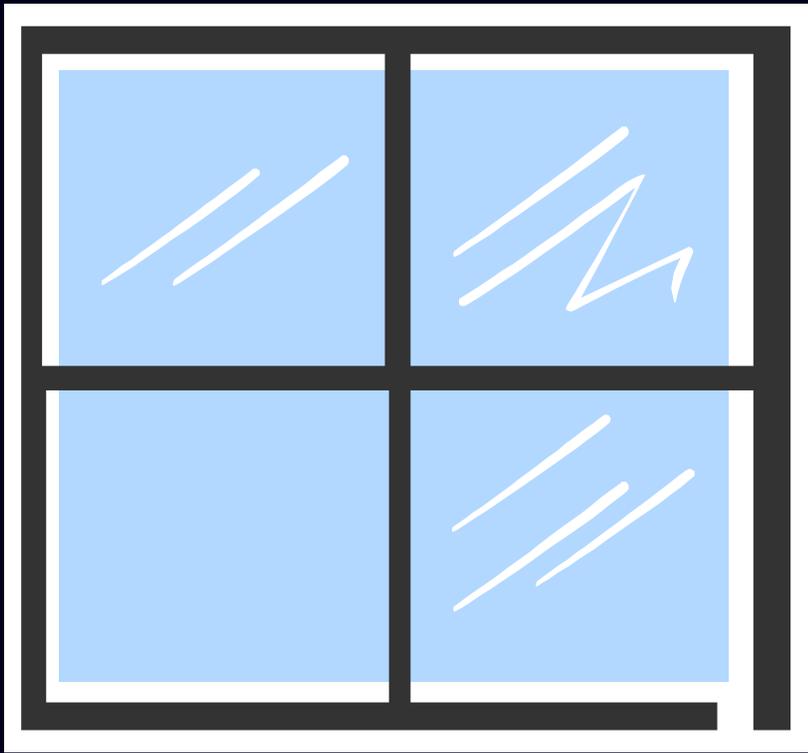






---

**VER MÁS**

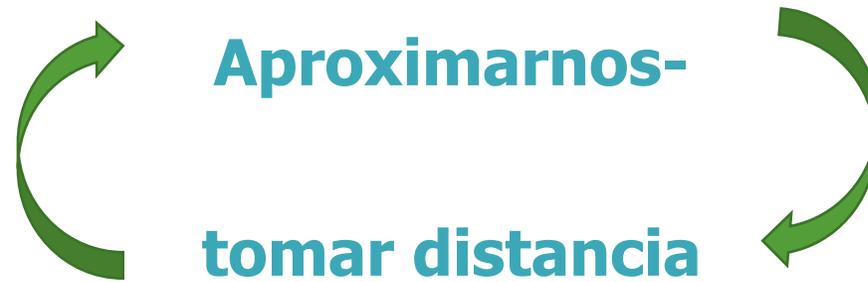


Istvan Banyai

**ZOOM**



Qué necesitamos  
Qué tememos  
Qué queremos lograr  
Qué podemos aportar  
Hacia donde podemos avanzar  
**Para qué** emerge este conflicto



**Aproximarnos-**

**tomar distancia**

## BASES PARA LA RESPUESTA CREATIVA AL CONFLICTO

Es inherente a las relaciones humanas. **SIEMPRE EXISTIRA.**

Son parte de un **proceso de desarrollo**  
(Movilidad-Cambio-Madurez).

**No tienen UNA solución.**

Existe una estrecha relación entre la  
manera como **definimos** el conflicto y la  
manera como lo vamos a **resolver:**



## ACTITUDES COTIDIANAS QUE FAVORECEN LA TRANSFORMACIÓN DE CONFLICTOS

Mayor diálogo-confianza

Sacar a flote las diferencias

Profundizar: Tomar distancia

Aprovechamiento de recursos

Maximizar efectos constructivos

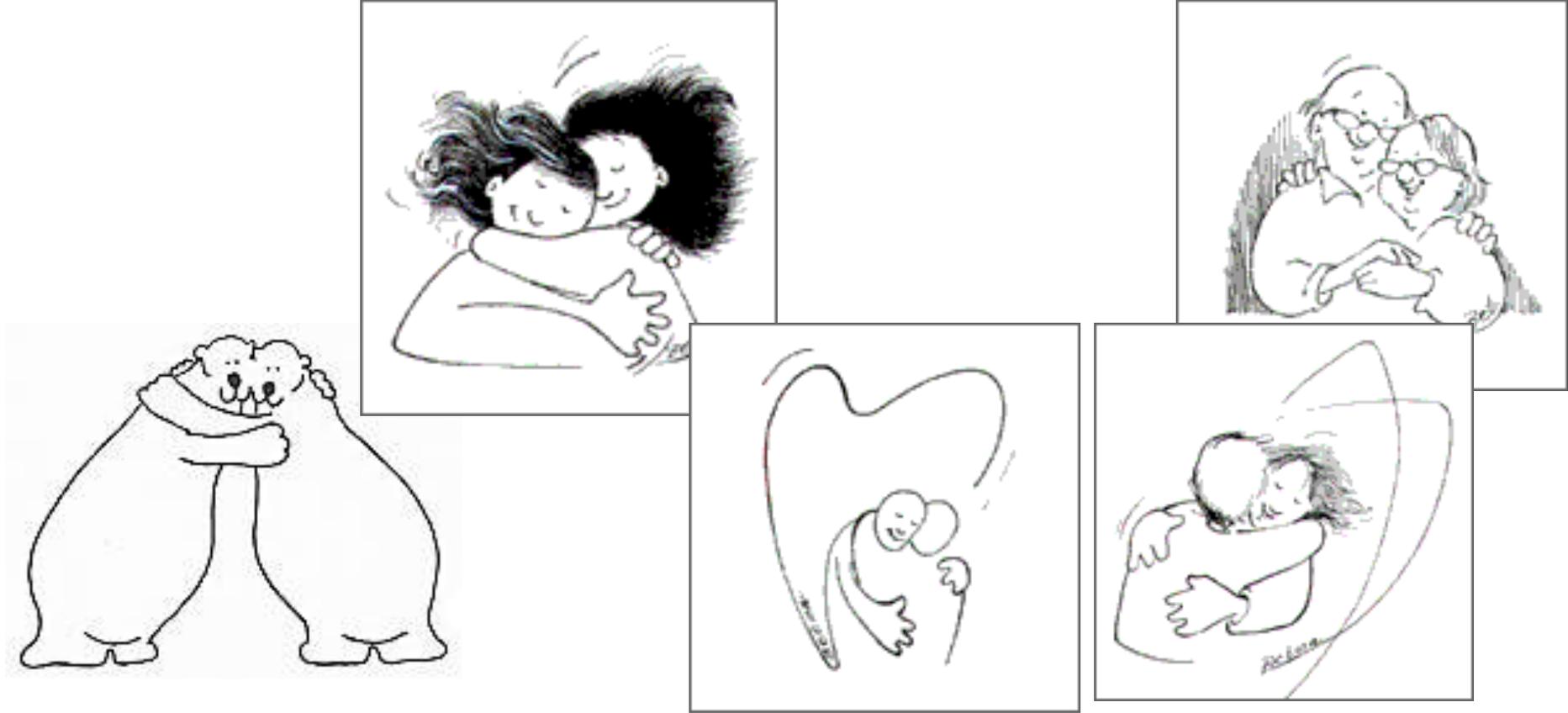
Entender y superar el temor

Recuperar aprendizajes y ampliar perspectivas

Identificar la oportunidad: motor de cambios necesarios

Pensar juntos: lluvia de ideas: objetivo común: co-participes.





“Los grupos humanos más dinámicos son los que permiten  
que el conflicto se manifieste abiertamente  
para manejarlo productivamente”

*JP Lederach*

Un conflicto  
solo puede  
ser entendido  
cuando se  
comprende  
la totalidad  
que lo encierra



# SEPARAR LA PERSONA DEL PROBLEMA

Personalización del conflicto: confundir persona y problema

Asunto que necesitamos resolver

OBJETIVO COMUN

## Persona:

ser humano con necesidad de  
ser escuchado y reconocido  
con sentimientos, creencias,  
prejuicios, percepciones



<https://www.eldia.com/nota/2015-11-23-cuando-la-tercera-edad-llega-con-depresion-miedo-y-ansiedad>

Preocupación  
Por los PROPIOS  
Intereses

**COMPETIR**

**COLABORAR**  
**COOPERAR**

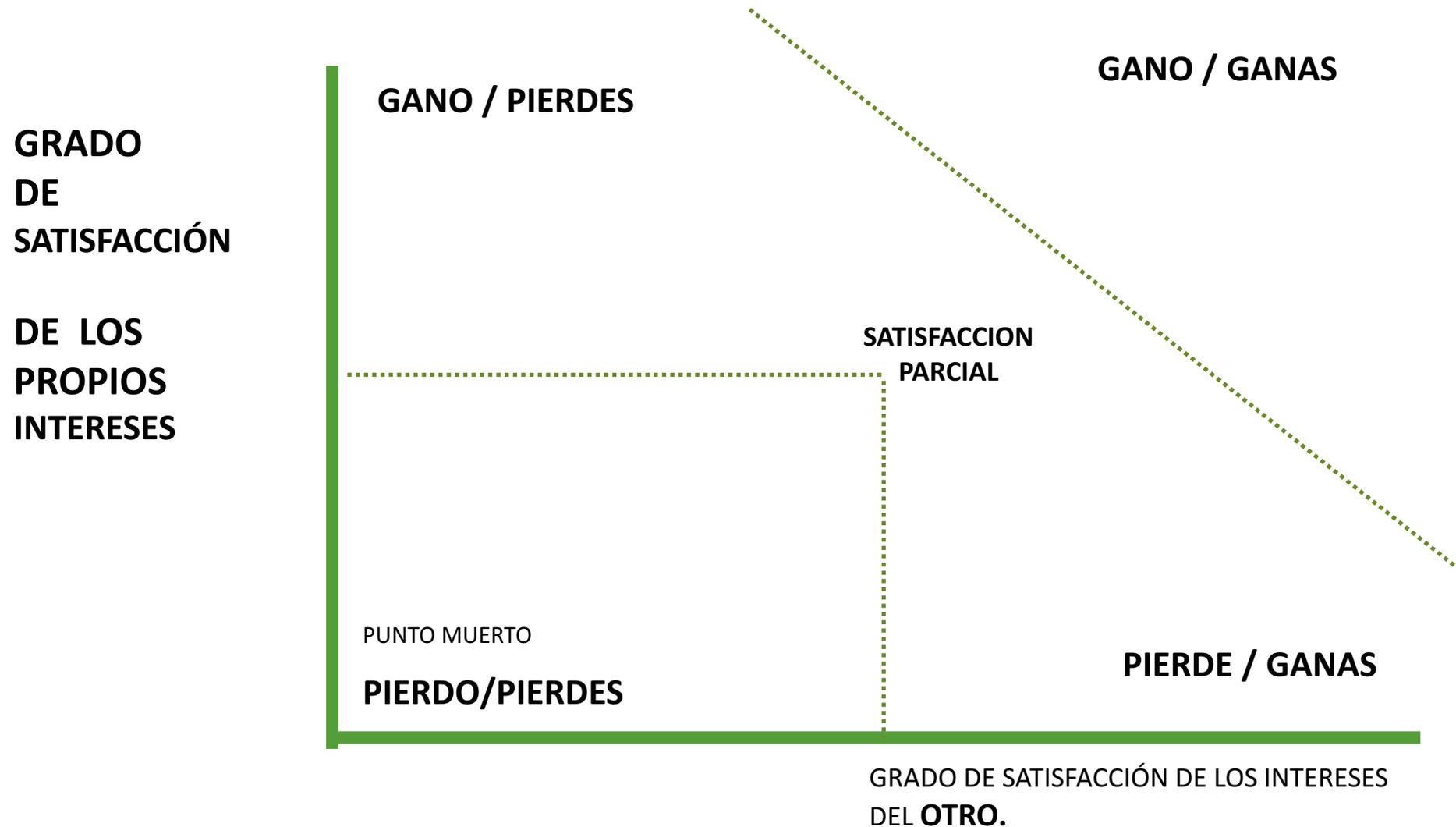
**REGATEAR**  
acomodar

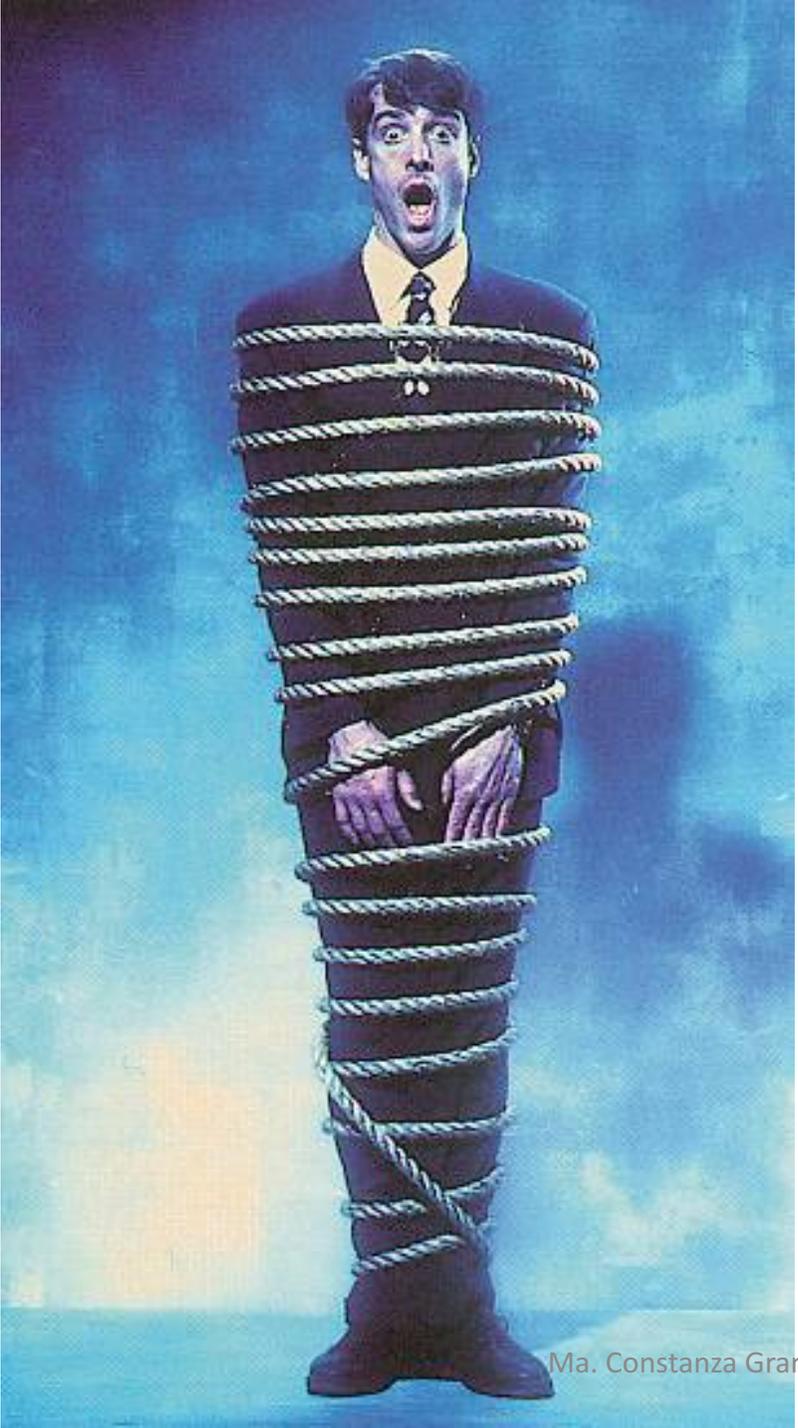
**EVITAR**

**CONCEDER**  
compromiso

preocupación por los intereses de  
los OTROS

# RELACIONES DE PODER Y GRADO DE SATISFACCIÓN DE LOS INTERESES EN LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS



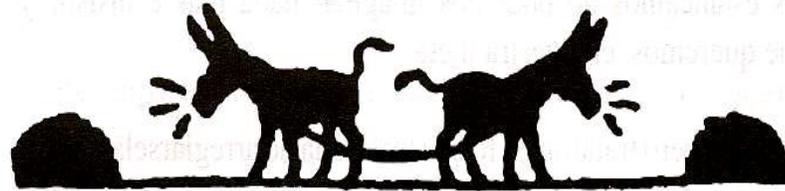


# SOLUCIONES QUE **NO** SOLUCIONAN

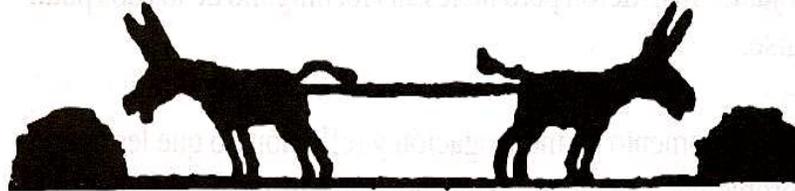
Aplazar

Evitar

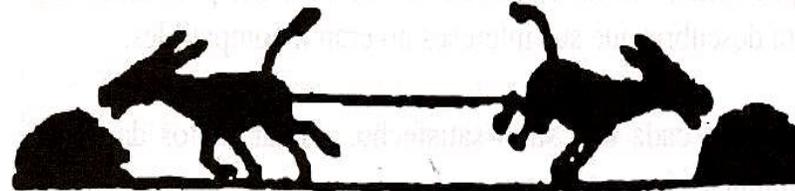
Conceder



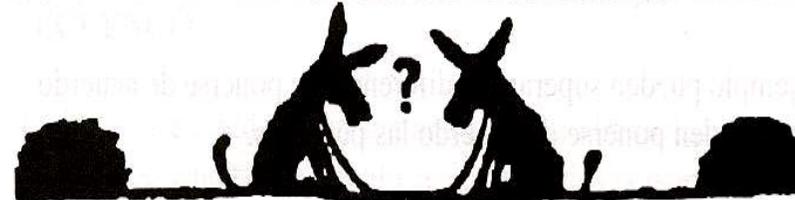
La meta:  
comer



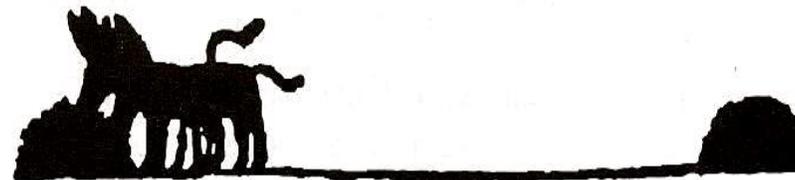
El estilo:  
competir



Se encierran en  
sus posiciones



Se  
negocia

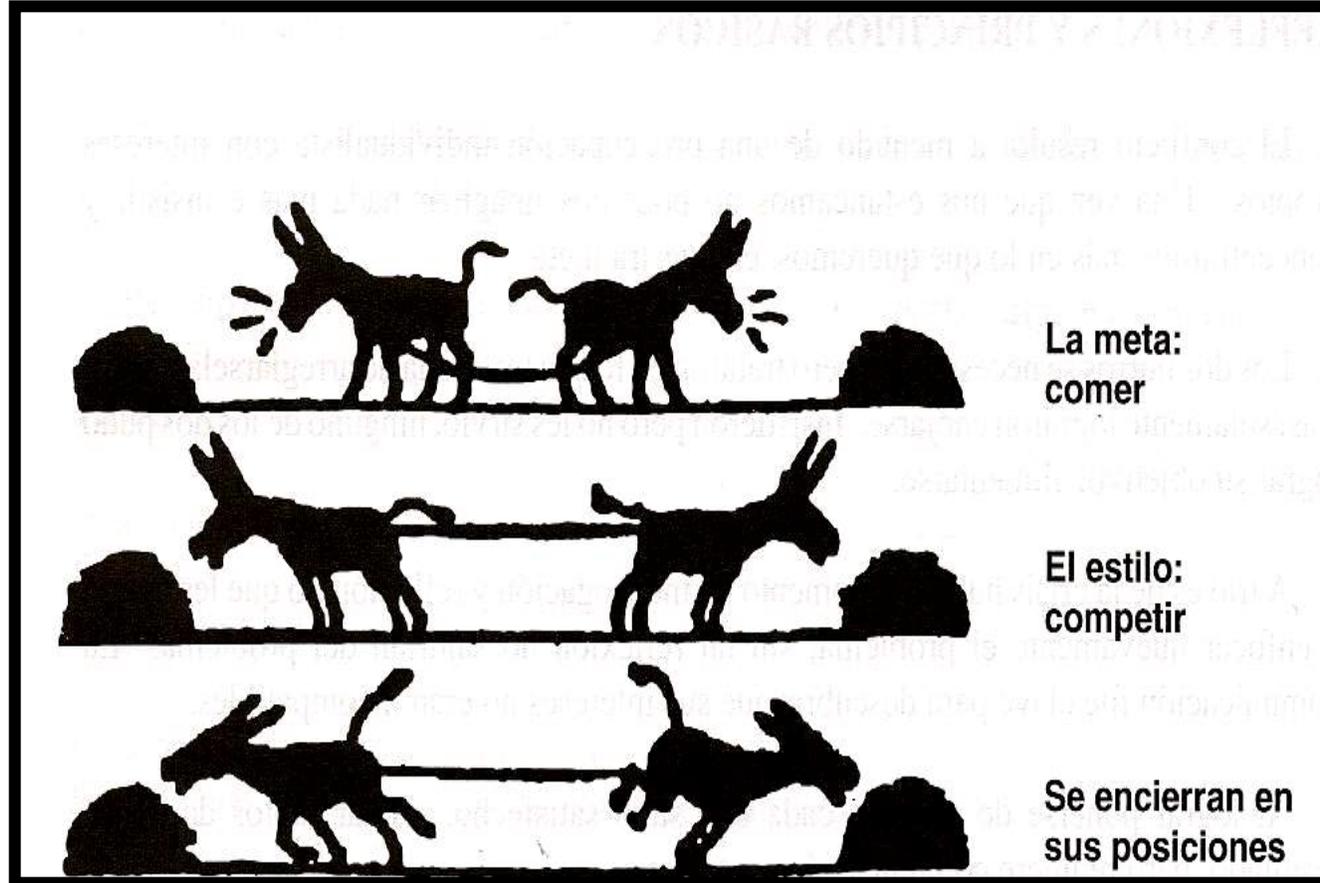


Colaboración y  
cooperación



Resultado:  
comer bien

DIALOGAR  
¿TÚ QUE NECESITAS?

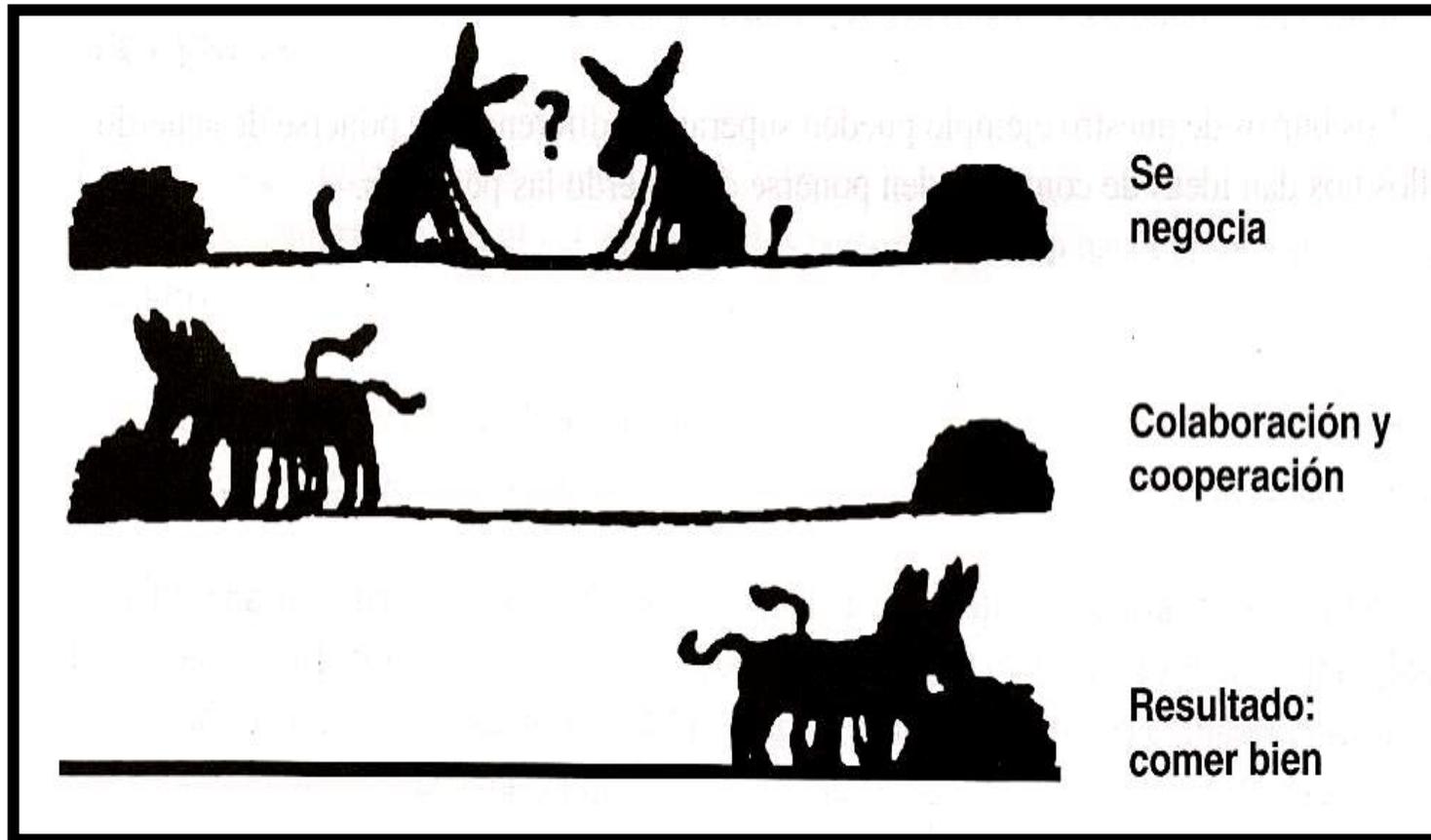




**Nos hacemos daño**



## ¿Qué necesitas?



# SOLUCIONES INCOMPATIBLES



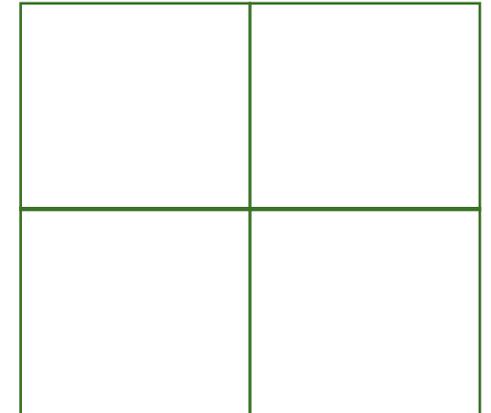
<http://www.diarioextra.com/Noticia/detalle/227462/lidie-con-ancianos-agresivos>

1. Explorar lo que le preocupa

2. Reformular el conflicto

Mapas de Conflicto

3. Traducir incompatibilidades en diferencias que no son incompatibles



<http://educardesdelafamilia.blogspot.com/2012/02/cinco-maneras-de-afrontar-un-conflicto.html>

Generar múltiples soluciones que potencialmente puedan satisfacer todas las preocupaciones

## Fuentes de conflicto en las relaciones



Qué invitaciones subyacen  
Qué necesitamos aprender y desaprender  
Poner y respetar límites  
Buscar salidas creativas  
No escalar  
Construir en presente  
Separar la persona del problema  
Re definir: mapas de conflicto  
Aprender de nuestro manejo usual de los conflictos  
Los límites son tan importantes como el amor ...





Motivación a profundizar y diseñar estrategias pedagógicas contextuadas  
Encontrar en HpV oportunidades para el desarrollo mutuo

## Referencias y material de apoyo

Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana\*

Life skills: a proposal for a human formation

Habilidades de vida: uma proposta de formação humana

Víctor Martínez Ruíz\*\* Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia

<http://revistas.usbbog.edu.co/index.php/ltinerario/article/view/1488>

Colección separatas para el desarrollo de habilidades para la vida. Amanda Bravo Fe y Alegría

HpV Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de

problemas psicosociales. Leonardo Mantilla Castellanos, MD

[http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115\\_849.pdf](http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf)

Habilidades para la Vida una propuesta educativa. Amanda Bravo

Formar para la ciudadanía si es posible. lo que necesitamos saber y saber hacer

[https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf)

HpV [Fundación EDEX](http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php)

<http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Material asignatura Apostarle a la vida. Javeriana. Granados 2006 – 2015

[http://docs.wixstatic.com/ugd/9386fc\\_ba46f910042a46369cc4067bbc578204.pdf](http://docs.wixstatic.com/ugd/9386fc_ba46f910042a46369cc4067bbc578204.pdf)

HABILIDADES PARA LA VIDA Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores

<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agos.pdf>

Imágenes pizabay <https://pixabay.com/es/>

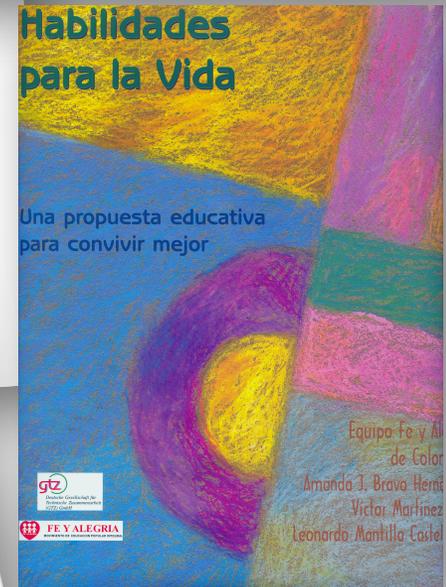


Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana\*

Life skills: a proposal for a human formation

Habilidades de vida: uma proposta de formação humana

Victor Martínez Ruíz\*\*  
Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia



Formación en HpV  
*Crece con otros  
aprende de otros  
comparte con otros  
disfruta con otros*

Granados 2018  
Apostarle a la Vida

*Cuando te des cuenta  
de que lo que haces  
a otro, te lo haces a ti  
mismo, habrás entendido  
la gran verdad.*

*LAO TSE*



Tareas en este momento de la vida