



---

# Habilidades y Destrezas para la Vida

---



## Formulación de proyectos sociales de formación

**Línea de acción institucional:** Fortalecimiento de procesos formativos en contextos presenciales o virtuales que ofrecen las organizaciones sociales y comunitarias, colectivos e instituciones de carácter público o privado en cada contexto.

**Sub-línea sede:** Psicosocial

**Nombre del proyecto:** Habilidades y Destrezas para la Vida

**Rectoría, Vicerrectoría:** Vicerrectoría Santanderes – Centro Regional Bucaramanga.

**Fecha de formulación:** Octubre 19 de 2018

**Fecha de actualización:** Junio 10 de 2019.

**Datos del profesor líder del proyecto:** Claudia Consuelo Pinzon Velasco

**E mail:** claudia.pinzon-v@uniminuto.edu.co

## Descripción del Proyecto

El presente proyecto social de formación, está dirigido a niños, niñas, y jóvenes de zonas vulnerables que busca fortalecer las habilidades sociales, las cuales, según Monjas y González (1998), son las destrezas específicas que se requieren para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal.

Lo anterior, implica conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás, y que generalmente le permiten resolver los problemas inmediatos mientras minimiza la probabilidad de futuras dificultades.

Para lo anterior se trabajarán temáticas relacionadas con la empatía, la comunicación asertiva, relaciones interpersonales, autoestima, expresión de sentimientos y estrategias de afrontamiento.

## Justificación

Las habilidades sociales correctamente desarrolladas son fundamentales para disfrutar una vida saludable y feliz. Y el poseer estas habilidades evita también la ansiedad en situaciones difíciles, además de que facilitan la comunicación emocional y la resolución de problemas (Choque, 2008).

Los seres humanos progresivamente aprenden competencias de socialización en las interacciones sociales cotidianas. Psicosocialmente se considera las habilidades sociales importantes en el desarrollo integral, y son la familia y la escuela los principales entes formadores de estas.

No obstante, pese a las funciones de los padres y/o cuidadores, así como el rol formador de las instituciones educativas, no siempre se alcanza el desarrollo óptimo de estas competencias.

La escuela es el espacio más idóneo para aplicar programas de enseñanza aprendizaje de las habilidades sociales. Sin embargo, la tarea de promover las competencias sociales en la infancia y la adolescencia, es un proceso lento y complejo. En efecto se trata de una labor que demanda una sólida formación académica en este campo, al igual que el involucramiento de profesionales distintas áreas del conocimiento para articular labores a favor de su promoción y fortalecimiento en las comunidades.

De acuerdo a lo anterior, se hace necesario desarrollar este proyecto teniendo en cuenta que la educación en habilidades para la vida, persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

Al concluir, se espera que los niños, niñas y jóvenes beneficiarios mejoren su relacionamiento interpersonal con sus familias y comunidades, y cuenten con estrategias de afrontamiento claras y realistas para transitar por la vida.

## Objetivos

### General

Promover en niños, niñas y jóvenes de la comunidad, el desarrollo de competencias y destrezas para enfrentarse con éxito a las exigencias y requerimientos del medio social y de los demás, favoreciendo la autonomía, la convivencia pacífica, las relaciones interpersonales y la toma de decisiones en la vida cotidiana.

### Específicos

Favorecer el desarrollo de habilidades comunicativas en las relaciones interpersonales.

Incentivar el asertividad y la toma de decisiones de los participantes para orientar estrategias de trabajo.

Fomentar el desarrollo, expresión y control del estado emocional.

Fortalecer la resiliencia o capacidad de afrontar situaciones difíciles.

## Metodología del proyecto

La metodología a implementar debe ser activa, participativa, dinámica, cambiante, abierta; debe basarse en aprender a hacer, optimizando habilidades y destrezas de los participantes, empleando los recursos que dispone UNIMINUTO y los otorgados por las alianzas estratégicas gestionadas por la Universidad con organizaciones, instituciones, comunidades y líderes sociales.

En el desarrollo de este proyecto y por el tipo de población a impactar, es importante implementar técnicas participativas de carácter pedagógico, lúdico y recreativo, en donde se implemente el juego, talleres y actividades en general, que propicien entre otros, el análisis y el pensamiento crítico y creativo.

Es importante desarrollar diferentes tiempos en las actividades, es decir sensibilizar, analizar, proponer, plantear, actuar concluir y finalmente evaluar los temas a tratar.

La motivación será constante con el propósito de mantener centrada la atención de la población formada y su interés en el desarrollo de los distintos temas. Cada sesión y propuesta de actividades a llevar a cabo se adaptan a la población, edad y contexto social.

### **Proceso de Intervención y/o acompañamiento**

El desarrollo del proyecto, inicia con la visita de reconocimiento al contexto de práctica, por parte de la totalidad de estudiantes inscritos en el curso, quienes tienen la labor de interactuar con las comunidades, e identificar las realidades de la población.

Posterior a esta primera visita, se deja un espacio de 8 días, para que los estudiantes estructuren un plan de trabajo que contenga las actividades a desarrollarse, según las temáticas del proyecto social formativo.

Cabe recalcar, que los cursos o NRC cuentan con un número entre 15 y 25 estudiantes, quienes son distribuidos en equipo A y equipo B, quienes desarrollarán las actividades semana tras semana durante tres meses (13 visitas de campo), según el plan de trabajo aprobado por el docente.

Cada estudiante participará en 14 visitas de campo (1 Visita de reconocimiento al contexto de prácticas + 13 visitas de trabajo campo) de 3,5 horas aprox. c/u, para un total de 48 horas, según lo estipulado en el acuerdo 010 – Lineamientos de Prácticas de Responsabilidad Social.

### **Guía de Intervención Metodológica**

El desarrollo de cada sesión debe seguir la siguiente estructura metodológica que conlleva elementos del modelo Praxeológico de UNIMINUTO:

1. Actividad de inicio rompe hielo. Sensibilización (Video o dinámica)
2. Desarrollo del tema a tratar (taller-diapositiva, juego de roles, dramatizado)
3. Análisis, reflexión y explicación de la temática central
4. Dinámica de cierre y conclusiones de aprendizaje del tema tratado en la sesión.

**Nota:** Los estudiantes diseñan, describen las actividades y los recursos requeridos (propuesta de intervención).

## **Planeación.**

### **Visita de Diagnóstico y Planeación Propuesta de Intervención.**

Objetivo: Identificar y describir con los diversos elementos que caracterizan la realidad geográfica, poblacional, situacional y social de la comunidad u institución en la que se va a implementar el proyecto.

Desarrollo de la actividad. Se establece como un encuentro de relacionamiento con la comunidad en la que se piensa trabajar, donde se identifican y caracterizan los diversos aspectos que le dan su propia identidad; es lo histórico, lo económico, lo social, lo cultural y lo poblacional que se debe reconocer, según las orientaciones de la Guía de diagnóstico.

Esta interacción con la comunidad, líderes y con la población específica a trabajar, permite que también se haga un pequeño censo del número de personas que estarían dispuestos a participar en la ejecución del proyecto, como también proponer la planeación o propuesta de intervención definida por los equipos A y B, tomando como referencias las necesidades y/o problemáticas encontradas en cada una de las comunidades a intervenir.

---

#### **Trabajo de campo 1.**

Tema 1: Comunicación, estilos de comunicación.

Objetivo: Promover la importancia de desarrollar una comunicación asertiva en la relación con el otro y crear en los y las participante habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.

---

#### **Trabajo de campo 2.**

Tema 2: Cómo lograr la comunicación asertiva.

Objetivo: Lograr que los y las participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas.

---

#### **Trabajo de campo 3.**

Tema 2: Cómo lograr la comunicación asertiva.

Objetivo: Lograr que los y las participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas.

---

#### **Trabajo de campo 4.**

Tema 3: Relaciones interpersonales.

Objetivo: Promover el respeto por el otro a través de prácticas interpersonales efectivas.

---

#### **Trabajo de campo 5.**

Tema 3: Relaciones interpersonales.

Objetivo: Promover el respeto por el otro a través de prácticas interpersonales efectivas.

---

#### **Trabajo de campo 6.**

Tema 4: Empatía, entendiendo las razones del otro.

Objetivo: Favorecer la empatía y la comprensión en diferentes perspectivas de una situación problema o conflicto.

---

#### **Trabajo de campo 7.**

Tema 4: Empatía, entendiendo las razones del otro.

Objetivo: Favorecer la empatía y la comprensión en diferentes perspectivas de una situación problema o conflicto.

---

#### **Trabajo de campo 8.**

Tema 5: Empatía- la tolerancia y el respeto en las relaciones empáticas.

Objetivo: Fomentar en los adolescentes actitudes de tolerancia y de respeto hacia las personas que tienen ideas o conductas diferentes a las suyas.

---

#### **Trabajo de campo 9.**

Tema 6: Relaciones interpersonales – Trabajo en equipo.

Objetivo: Desarrollar en las participantes habilidades de cooperación, trabajo en equipo, resolución de problemas y seguimiento de instrucciones.

---

---

### **Trabajo de campo 10.**

Tema 7: Expresión y control de sentimientos- Inteligencia emocional.

Objetivo: Generar autoconciencia emocional teniendo en cuenta los aspectos más relevantes de esta, su equilibrio, expresión, control y regulación.

---

### **Trabajo de campo 11.**

Tema 8: Expresión y control de sentimientos y toma de decisiones.

Objetivo: Propiciar espacios de reflexión en torno a la expresión de sentimientos positivos y favorecer la toma de decisiones en situaciones por resolver.

---

### **Trabajo de campo 12.**

Tema 9: Solución pacífica de conflictos.

Objetivo: Formar a los participantes en estrategias proactivas de resolución de conflictos.

---

### **Trabajo de campo 13.**

Tema 9: Solución pacífica de conflictos.

Objetivo: Formar a los participantes en estrategias proactivas de resolución de conflictos.

---

### **Actividad de Cierre.**

Objetivo: Socialización de trabajos realizados, entrega de memorias o evidencias a participantes del proyecto. Igualmente entrega de Fotos.

---

## **Participantes**

El grupo poblacional para la intervención de este proyecto, son los niños, niñas y jóvenes entre los 8 y 16 años de estratos 1, 2 y 3 pertenecientes a ONG's y fundaciones de los municipios de Barrancabermeja, Bucaramanga, Floridablanca, Girón y Piedecuesta, con las cuales la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO tiene convenios adscritos y vigentes en la actualidad.

## **Resultados esperados**

Se espera que los niños, niñas y/o jóvenes, fortalezcan las habilidades comunicativas y sociales en medio de las situaciones de riesgo psicosocial que enfrentan. A través de la lúdica, se fomentarán alternativas de trabajo con niños, mediante actividades lúdico-pedagógicas que favorecen el cambio de actitud y comportamiento de los participantes contribuyendo a su desarrollo personal integral.

De igual forma, se espera que la población beneficiaria desarrolle habilidades de participación grupal, trabajo en equipo, adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de objetivos comunes, adoptando los principios básicos del funcionamiento democrático y demostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales.

## Referencias bibliográficas

- Congreso de la República. (2006). Ley 1098 de 2006. Bogotá: Colombia. Recuperado. <http://www.redalyc.org/pdf/727/72702204.pdf>
- Ministerio de Salud. (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Bogotá: Colombia. Recuperado por. [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolesc.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf)
- Ministerio de Educación Perú Y Naciones Unidas. (2004). Desarrollando nuestras habilidades sociales. Programa de prevención del uso indebido de drogas. Perú. Recuperado por. <http://tutoria.minedu.gob.pe/assets/desarrollando-nuestras-habilidades-sociales.pdf>
- Ovejero, Anastasio. (1990). Las Habilidades sociales y su entrenamiento. Un enfoque necesariamente psicosocial. Universidad de Oviedo. España.

Versión: VI.  
Fecha: noviembre 01 de 2018

Elaborado por: Comité Nacional CED 2018.  
Revisado por: Claudia Betancur Rojas  
Sub- Directora General de Centros de Educación para el Desarrollo