

**PROMOCIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES BASADO EN EL ENFOQUE
EDUCATIVO HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA EN LAS
MADRES COMUNITARIAS FAMI ICBF**

**LINDA PAMELA MANTILLA ORDOÑEZ
NAYEI MELISSA PALOMINO RIVERA**



**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
BUCARAMANGA
2012**

**PROMOCIÓN DE CONDUCTAS SALUDABLES BASADO EN EL ENFOQUE
EDUCATIVO HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA EN LAS
MADRES COMUNITARIAS FAMI ICBF**

**LINDA PAMELA MANTILLA ORDOÑEZ
NAYEI MELISSA PALOMINO RIVERA**

**Trabajo de Grado para optar al título de
Trabajadora Social**

**Directora
ANDREA HERNÁNDEZ QUIRAMA
Dra. , T.S.**



**UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL
BUCARAMANGA
2012**

DEDICADO A

A Dios por brindarnos la oportunidad y la dicha de la vida, los medios necesarios para avanzar en nuestra formación profesional.

A nuestros padres y hermanos (as) quienes permanentemente nos apoyaron con su espíritu alentador, contribuyendo incondicionalmente a lograr nuestras metas y objetivos propuestos.

AGRADECIMIENTOS

*Si piensas que estás vencido, lo estás.
Si piensas que no te atreves, no lo harás.
Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás.
Si piensas que perderás, ya has perdido.
Porque en el mundo encontrarás
que el éxito comienza con la VOLUNTAD del hombre.*

Christian Barnard.

A nuestros profesores de la Escuela de Trabajo Social, amigos y amigas que nos acompañaron en este camino motivándonos en los momentos de caída y celebrando nuestros triunfos.

A nuestra supervisora de práctica, Andrea Hernández Quírama, por su total apoyo y perseverancia con nosotras y a las profesionales del Grupo de Asistencia Técnica del ICBF por su orientación y supervisión durante este proceso arduo y gratificante.

Y a todas aquellas personas que de una u otra manera participaron en este proceso de formación profesional.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	16
1. MARCO REFERENCIAL.....	18
1.1 Marco teórico	18
1.2. Marco conceptual.....	26
1.2.1 Habilidades sociales	26
1.2.2. Habilidades cognitivas	27
1.2.3. Habilidades para manejar las emociones	28
1.2.4. Socialización	29
1.2.5. Participación grupal	30
2. CONTEXTO GENERAL Y ESPECÍFICO EN EL CUAL ESTA INSERTA LA EXPERIENCIA.....	32
2.1. Marco Legal	33
3. CARACTERIZACIÓN DEL ICBF CENTRO ZONAL CARLOS LLERAS RESTREPO	38
3.1. La institución en el contexto local	38
3.1. 1. Reseña Histórica.....	38
3.1.2. Misión.....	39
3.1.3. Visión	39
3.1.4. Objetivo.....	40
3.1.5. Organigrama	41
4. CARACTERIZACIÓN DE LA EXERIENCIA.....	43
4.1. Diagnóstico	43
4.1.1. Planteamiento del problema	43
4.1.2. Hipótesis	46
4.1.3. Instrumento de medición.....	47
4.1.3.1. Definición conceptual, operacional y medición de las variables.....	48
4.1.3.2 Construcción del elemento de medición	50
4.1.3.2.1 Cuadro de construcción del elemento de medición	50
4.2. Procedimiento	53
4.2.1. Selección de la muestra.....	53
4.2.2. Recolección de los datos	53
4.2.3. Análisis de los datos	54

4.2.3.1. Desarrollo de la variable habilidades sociales	54
4.2.3.2 Desarrollo de la variable habilidades cognitivas	54
4.2.3.3. Desarrollo de la variable habilidades manejo de emociones	55
4.2.3.4. Desarrollo de la variable demográfica.....	56
4.3. Resultados.....	58
4.3.1 Objetivos.....	59
4.3.2. Objetivo General	59
4.3.3. Objetivos Específicos.....	60
4.3.4. Planeación de actividades	61
4.3.5. Cronograma de actividades	64
4.3.6. Proceso metodológico de intervención	66
4.3.7. Descripción del proceso de intervención.....	69
4.3.7.1. La experiencia en la zona norte	69
4.3.7.2. La experiencia en la zona centro	71
4.3.7.3. La experiencia en la zona sur	73
4.3.8. Análisis del proceso de intervención	75
5. EVALUACIÓN.....	79
5.1. Proceso de intervención	79
5.2. Aprendizajes	81
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	83
6.1. Justificación	83
6.2. Objetivos	84
6.2.1. General	84
6.2.2. Específicos.....	84
6.3. Proceso metodológico	85
7. CONCLUSIONES	90
8. RECOMENDACIONES.....	92
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS.....	100

LISTAS DE CUADROS

	Pág.
Cuadro 2 Marco legal.....	33
Cuadro 3 Definición de variables	48
Cuadro 4 Construcción del elemento de medición.....	50
Cuadro 5 Planeación	61
Cuadro 6 Cronograma de actividades	64
Cuadro 7 Proceso metodológico de la propuesta	85
Cuadro 8 Descripción del proceso	87

LISTA DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1: Edad de las madres comunitarias	56
Gráfico 2: Nivel de escolaridad	57
Gráfico 3: Cobertura de salud	57
Gráfico 4: Personas con quien viven las madres comunitarias	58

LISTAS DE FOTOGRAFIAS

	Pág.
Fotografía 1 Tercera sesión educativa en la zona norte	70
Fotografía 2 Madres comunitarias liderando una sesión educativa	72
Fotografía 3 Última sesión educativa zona centro	73
Fotografía 4 Última sesión educativa zona	74
Fotografía 5 Sesión educativa zona norte	76
Fotografía 6 Compartiendo con las madres comunitarias.....	77

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo A Protocolo de Observación.....	101
Anexo B Ficha sociodemográfica.....	108
Anexo C Hoja de vida indicadores.....	109
Anexo D Cartilla habilidades psicosociales para la vida	114

RESUMEN

TITULO: PROMOCIÓN DE CONDUCTAS SALUDALES BASADO EN EL ENFOQUE EDUCATIVO HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA EN LAS MADRES COMUNITARIAS FAMI ICBF¹.

AUTORAS: LINDA PAMELA MANTILLA ORDOÑEZ - NAYEI MELISSA PALOMINO RIVERA²

PALABRAS CLAVES: Habilidades Psicosociales Para La Vida, Socialización, Participación Grupal.

CONTENIDO:

El presente trabajo de grado se realizó bajo el convenio marco, suscrito entre la Universidad Industrial de Santander y el ICBF, centro zonal Carlos Lleras Restrepo. Se contó con la participación y el apoyo de las madres comunitarias FAMI, y el grupo de asistencia técnica (GAT) del instituto, iniciando un proceso de promoción de conductas saludables desde los enfoques de Habilidades Psicosociales para la Vida y Aprendizaje Significativo.

La metodología participativa que se empleó para ejecutar lo planteado, fue Aprender a Enseñar, la cual facilitó el diálogo y los saberes culturales de las madres comunitarias FAMI permitiendo un acercamiento a la realidad por medio de la interpretación y la reflexión sobre su vida diaria, con el fin de que estas lo interiorizaran, lo aplicaran en su vida y así, fueran promotoras de estas conductas saludables.

Asimismo, se empleó la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner, como una herramienta para complementar e implementar las habilidades en la vida cotidiana de las FAMI.

Como resultado de este proceso se logra la elaboración de una cartilla como material educativo para el desarrollo de las sesiones y visitas domiciliarias que durante el año las madres comunitarias tendrán con sus familias beneficiarias, promoviendo así, que ellas sean multiplicadoras de la información en el programa FAMI.

¹ Trabajo de grado

² Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Trabajo Social. Directora: Andrea Hernández Quirama.

SUMMARY

TITLE: ENCOURAGING HEALTHY BEHAVIOR BASED ON THE PSYCHOSOCIAL SKILLS FOR LIFE, REGARDING THE FAMI ICBF COMMUNITY LEADING MOTHERS EDUCATIONAL APPROACH³.

AUTHORS: LINDA PAMELA MANTILLA /NAYEI MELISSA PALOMINO⁴.

KEY WORDS: Psychosocial skills for life, Socialization, Group participation.

CONTENTS:

The hereby dissertation was achieved under the agreement between the UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER university and the ICBF CARLOS LLERAS RESTREPO zonal center. The leading community mothers FAMI participated actively, and Technical Assistance Group (TAG) of the institute, initiating a process of encouraging healthy behavior from the psychosocial skills for life and significant learning approach.

The participating methodology followed to achieve what is being claimed here was that of LEARNING TO TEACH, which made both the cultural knowledge and the dialog easier regarding the leading community mothers (FAMI) allowing an approach to their reality by means of interpreting and reflecting over their everyday lives, to these they internalize, apply in the life and so were promoting these behaviors.

By the same token, the theory of multiple intelligences by Gardner was used as a complementing tool and also to implement the skills in the FAMI's everyday lives.

The making of a booklet is achieved as a result of this process and it is expected to serve as a sort of educative material for the development of household visits that the FAMI will pay to their beneficiary families along the year, promoting in this way, an information multiplying labor done by them in the FAMI program.

³ Graduation work

⁴ Faculty of Human Sciences. School of Social Work. Director: Andrea Hernández Quirama.

INTRODUCCIÓN

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF, es una entidad adscrita al Departamento Administrativo para la Prosperidad Social cuya misión se enfoca en trabajar por el pleno desarrollo de la primera infancia y el bienestar de las familias colombianas, por medio de una serie de programas encaminados a la atención integral de los niños, niñas y adolescentes, brindándoles programas de prevención y protección de los derechos.

Uno de estos programas es Familia Mujer e Infancia, FAMI, liderado por madres comunitarias, que tiene como objetivo según los lineamientos técnico administrativo del ICBF vigencia marzo del 2011, apoyar a las familias en desarrollo en la cualificación de las relaciones intrafamiliares y el fortalecimiento de vínculos afectivos, para que apoyen el desarrollo de los niños y niñas desde su gestación, vinculando además a otros adultos para que participen de la crianza de los niños y niñas.

El presente proyecto se fundamenta en el enfoque de habilidades psicosociales para la vida, desarrollado por la Organización Mundial de la Salud, donde se propone estrategias creativas para desarrollar destrezas y capacidades que favorezcan actitudes y conductas positivas frente a las diversas situaciones que se presentan en la cotidianidad de los seres humanos.

En este proyecto, la población que participó, fueron las ciento treinta y seis madres comunitarias vinculadas al programa FAMI, orientadas por las estudiantes de Trabajo Social; en busca, del fortalecimiento de las habilidades psicosociales para la vida, logrando que las participantes se empoderarán de estas, generando como resultado la construcción de herramientas educativas para la multiplicación de la experiencia con las familias usuarias del programa.

El contenido del informe inicia con la presentación del marco referencial que orientó el proyecto; en el segundo capítulo se encuentra contexto en el cual se

inserta la experiencia; en el tercero, la caracterización de la institución y, la descripción de la población afectada por la intervención; en el cuarto, el proyecto desarrolla una descripción analítica de la experiencia realizada y en el quinto, se evalúa los logros alcanzados y aprendizajes adquiridos.

Por último, se realiza una propuesta de seguimiento y acompañamiento al proceso iniciado y, se plantea una serie de recomendaciones para las instituciones involucradas en el proceso.

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 Marco teórico

“El hombre es hombre, y el mundo es mundo.

En la medida en que ambos se encuentran en una relación permanente, el hombre transformando al mundo sufre los efectos de su propia transformación”.

Freire.

En la actualidad, Colombia enfrenta un sin número de problemas psicosociales, entre los cuales se caracterizan: la violencia, las drogas, el tabaquismo, los embarazos no deseados en las adolescentes, las enfermedades de transmisión sexual, entre otros, que han venido cogiendo fuerza a través de los años; estos hacen parte de la cotidianidad de millones de colombianos que no cuentan con las herramientas para abordarlos, y de la percepción errónea que tienen frente a ellos.

Sin embargo, estos problemas no son más que el reflejo de lo que hay en el fondo de cada uno de ellos, y de la manera como cada persona los interpreta a la luz de su realidad.

El ser humano, al sentirse amenazado por su entorno reacciona dependiendo de las bases que este haya adquirido desde su niñez, empezando por los valores y por las cualidades y destrezas que ha alcanzado a lo largo de su vida, así como de las interacciones que este ha realizado con su familia y pares.

Lamentablemente, la educación que reciben los niños y niñas de Colombia en sus familias, siendo este el principal agente socializador, no es lo suficientemente eficaz a la hora de enseñar y promover conductas saludables que les permitan desde niños tener unas bases sólidas para enfrentar con éxito sus vidas, puesto

que la mayoría de los padres se encuentran ocupados en sus labores diarias, debilitando su rol tradicional y delegando esta tarea a la escuela.

Es aquí donde el enfoque de habilidades psicosociales para la vida toma fuerza en el contexto colombiano con el fin de promocionar la salud y formar personas integrales. Este enfoque, es de carácter educativo y está dirigido a cualquier tipo de población sin discriminación alguna; por tanto,

Se conoce como habilidades psicosociales para la vida al enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza psicosocial: pueden aplicarse en el área de las acciones personales, las relaciones sociales o las acciones para transformar el entorno a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la lucha por objetivos comunes⁵.

Es así, como este enfoque ha sido promovido por “la Organización Mundial de la Salud desde el año de 1993 y difundida por la Organización Panamericana de la Salud en los ámbitos escolares, llamados *lifeskills education in schools*”⁶.

Asimismo, la ONG Fe y Alegría Colombia se dio a la tarea de crear un programa basado en este enfoque, producto de una investigación que se hizo desde el

⁵ MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo; CHAHÍN PINZÓN, Iván Darío. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: Edex, 2006 (en línea). http://www.habilidadesparalavida.net/es/desarrollos_actuales.html (citado en octubre 2011)

⁶ BRAVO, Amanda. Las habilidades para la vida son una base necesaria en la educación para la ciudadanía. Bilbao: Edex, 2004 (en línea) http://www.edex.es/ver_noticia.asp?id=2146 (citado en noviembre 2011)

Ministerio de Salud⁷ en el año de 1993, cuyos resultados reflejaron que la violencia era la principal causa de muerte en el país y los mayores afectados eran los jóvenes. Este programa tenía como fin “promover el desarrollo humano integral, la promoción de la convivencia pacífica, estilos de vida saludable y prevención de problemas psicosociales, a partir de su implementación en la población escolarizada en la educación básica”⁸. Para lograr lo planteado, Fe y Alegría entendió que para obtener verdaderos cambios no bastaba con “adaptar” sino con “endogenizar”, es decir, que abarcara las diferentes dimensiones del ser humano, y que por ende, se promovieran “estilos de vida saludables” entendidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida⁹.

En este sentido, el programa habilidades para la vida se constituye en una propuesta de educación que incide en algunos aspectos esenciales para el aprendizaje de valores de convivencia social pacífica en contextos de violencia.

Sin lugar a dudas, el éxito de este enfoque radica en la aplicación de métodos participativos y en enfoques pedagógicos que den lugar a la construcción del conocimiento social. Por consiguiente, se propuso unificarlo con la teoría de las Inteligencias múltiples de Howard Gardner¹⁰, quien planteó en el año de 1983, una nueva forma de concebir la inteligencia, la cual consistía en definirla como una capacidad y, no considerarla como algo innato e inmóvil del ser humano. A partir

⁷ ARÉVALO, Mercedes; ROJAS, Ambrosio y MENDOZA, Lelis. Habilidades para la vida y su importancia para la salud (en línea) ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/articulo_habilidades_para_la_vida.pdf (citado en enero 2012)

⁸ COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Para socializar habilidades, destrezas, competencias (en línea) <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87330.html> (citado en enero 2012)

⁹ AMAYA, Luz Helena. Los estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida (en línea) <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> (citado en marzo 2012)

¹⁰ GARDNER, Howard. Estructura de la mente: La teoría de las múltiples inteligencias. México F.C.E: Paídos, 1994. p. 24.

de esto, plantea la existencia de ocho inteligencias humanas: “inteligencias lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, corporal-cinestética, naturalista, interpersonal e intrapersonal”¹¹.

Además de definir la inteligencia como: "la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas"¹², reconoce que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que el desarrollo de las mismas depende de cada persona. Por lo tanto, cuando las personas desarrollan habilidades o están en situaciones conflictivas emplean las inteligencias de modo diferente.

Así mismo, esta teoría implica el uso de métodos de aprendizaje participativo y activo, y el estímulo de las diferentes inteligencias, logrando así, utilizarlas simultáneamente. De esta manera, el entendimiento de la inteligencia humana se enfatiza “en la capacidad del ser humano para involucrarse con todo tipo de sistemas simbólicos, es decir, la capacidad de hacer abstracciones y códigos que dan significados, la capacidad humana de resolver problemas, de percibir, crear y participar de los sistemas simbólicos de su entorno cultural. Así, se puede percibir que el lenguaje matemático es finalmente un sistema simbólico, el lenguaje oral y escrito, la música, el arte, y cualquier actividad o producción se basa en ese potencial humano, darle un significado simbólico a todo lo que lo rodea”¹³.

Es por ello, que esta teoría busca estimular las múltiples inteligencias a través de una secuencia de actividades que les permite a los sujetos en cada sesión educativa expresar y poner en marcha las diferentes inteligencias, donde se incluyen dramatizaciones, reflexión, trabajo individual/grupal y expresión, para así

¹¹ *Ibíd.*, p. 68.

¹² *Ibíd.*, p. 68.

¹³ LLAPA, Martín. La educación y la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (en línea)
http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/85/tema4/La_educacion_y_la_teor%C3%ADa_de_las_IM.pdf (citado en enero 2012)

analizar la manera de afrontar las diferentes situaciones de la vida y buscar retroalimentarse con cada experiencia.

Cuadro 1: Actividades para las inteligencias múltiples

INTELIGENCIAS	ACTIVIDADES
Lingüística	“Exposiciones orales, discusiones en grupo, uso de libros, hojas de trabajo, manuales, reuniones creativas, actividades escritas, juego de palabras, narraciones, grabar o filmar, discursos, debates, confección de diarios, lecturas, publicaciones, uso de procesadores de texto” ¹⁴ .
Lógica y Matemática	“Problemas de matemáticas, interrogación socrática, demostraciones científicas, ejercicios para resolver problemas lógicos, clasificaciones y agrupaciones, creación de códigos, juegos y rompecabezas de lógica, lenguaje de programación, cuantificaciones, presentación lógica de los temas, heurística” ¹⁵ .
Espacial	“Cuadros, gráficas, diagramas, mapas, fotografía, videos, diapositivas, películas, rompecabezas y laberintos visuales, modelos tridimensionales, apreciación artística, narración imaginativa, metáforas visuales, soñar despierto, pintura, montaje, bosquejo de ideas, ejercicios de pensamiento visual, símbolos gráficos, uso de mapas mentales y otros organizadores visuales, indicaciones de color, telescopios, microscopios, binoculares” ¹⁶ .
Física y Kinestésica	“Pensamiento manual, excursiones, pantomima, teatro en el salón, juegos cooperativos, ejercicios de reconocimiento físico, actividades manuales, artesanías, mapas del cuerpo,

¹⁴ Ibíd., p. 4.

¹⁵ Ibíd., p. 4.

¹⁶ Ibíd., p. 4.

	actividades domésticas, actividades de educación física, uso del lenguaje corporal, experiencias y materiales táctiles, respuestas corporales” ¹⁷ .
Musical	“Conceptos musicales, canto, tarareo, silbido, música grabada, interpretación musical, canto en grupo, apreciación musical, uso de música de fondo, creación de melodías” ¹⁸ .
Interpersonal	“Grupos cooperativos, interacción interpersonal, mediación de conflictos, enseñanza entre compañeros, juegos de mesa, reuniones creativas, clubes académicos, reuniones sociales” ¹⁹ .
Intrapersonal	“Estudio independiente, instrucción al ritmo individual, proyectos y juegos individualizados, reflexión de un minuto, centros de interés, instrucción programada, actividades de autoestima, confección de diarios, sesiones de definición de metas”.

Fuente: LLAPA, Martín. 2011²⁰

Ahora bien, debido a que este proceso fue dirigido a la población adulta, es necesario clarificar lo que se considera por este; “el término adulto se deriva de la forma del participio pasado *adultum*: el que ha terminado de crecer, el que ha crecido... Según la UNESCO, se considera adulto al: individuo que posee todas las funciones somato-psíquicas correspondientes a su especie”²¹. Así pues, en el contexto colombiano y dentro de la estructura jurídica, se es adulto desde que se obtiene la mayoría de edad, que se alcanza a los 18 años, también, se considera que esta etapa se caracteriza por una madurez en la personalidad y en la plenitud y dominio de sí mismo.

¹⁷ *Ibíd.*, p. 4.

¹⁸ *Ibíd.*, p. 4.

¹⁹ *Ibíd.*, p. 4.

²⁰ *Ibíd.*, p. 4.

²¹ VILLANUEVA, JD. Aprendizaje de los adultos: Análisis psicoeducativo del proceso de enseñanza/aprendizaje. En: Medicina de familia. Vol. 2, No. 2 (junio 2001); p. 165-171.

Sin embargo, la adultez no termina allí, la capacidad del ser humano para aprender no se acaba con la edad, al contrario, la necesidad de obtener nuevos conocimientos se hace cada día más imperante en esta sociedad capitalista que impone tanto retos personales como sociales. No obstante, los métodos de enseñanza-aprendizaje para esta población imponen nuevos retos, dejando a un lado la visión escuela, y formulando estrategias participativas a fin de que sientan el aprendizaje parte de sus propias experiencias, intereses y necesidades específicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, y debido a que este es un proceso de aprendizaje, donde se entiende por esta como “la adquisición por la práctica de una conducta duradera”²², se integró el enfoque del aprendizaje significativo de Ausubel, este autor integra los nuevos conocimientos con los que ya poseía el adulto, además plantea que hay dos condiciones básicas para que el aprendizaje sea realmente significativo:

1. Que los nuevos materiales que van a ser aprendido sean potencialmente significativos, que sean sustantivos dentro del corpus de conocimientos del área correspondiente, significatividad lógica.
2. Que en la estructura cognoscitiva previa del sujeto existan las necesarias ideas relevantes para que puedan ser relacionadas con los nuevos conocimientos; debe haber un ajuste entre las ideas previas y las nuevas que se van a adquirir, significatividad psicológica²³.

Es así como la persona construye tanto conciencia de sí mismo, como de la realidad que lo rodea, en la cual participa permanentemente la creatividad. Esto se

²² REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Significado de aprendizaje. 22.ª ed. Madrid: ESPASA-CALPE, 2001. 2448 p.

²³ VILLANUEVA, Op. Cit., p. 65

logra a través de “la significación y la re significación que las personas hacen de su quehacer diario, en lo cual está involucrado el ser humano integral, empleando para ello metodología participativa”²⁴. De esta manera se promueven actividades de comunicación las cuales permiten construir significados con respecto a la realidad de cada persona.

Desde esta perspectiva pedagógica, el ser humano aprende a intercambiar ideas con sus iguales, siendo capaz de discutir, reflexionar y colaborar con los demás, articulando diferentes realidades que aportan a la construcción de una calidad de vida. Por tanto, es un proceso que “retoma un contexto sociocultural concreto, lo interpreta a la luz de unos principios que le dan sentido y le propone un proyecto transformador”²⁵.

En síntesis, para el abordaje de la promoción de conductas y estilos de vida saludables, se hace necesario adoptar un conjunto de estrategias que llevadas de la mano inicien un proceso amplio, centrado en la educación, que favorezca a aquellas personas cuyo interés sea el de obtener cambios en sus vidas, el de desarrollar y fortalecer habilidades para responder a las diferentes circunstancias que impone el mundo actual, además, de tener la oportunidad de crear, ejecutar y llevar a cabo un proyecto de vida digno que beneficie sus intereses.

Así pues, con el desarrollo del proceso de intervención, se hace evidente que la manera más propicia para promocionar conductas saludables es por medio de la educación, donde esta incluya acciones participativas, comunicativas, que inviten a la reflexión y al cambio, todo esto, acompañado de un programa sólido y constante, que refuerce estos saberes en las diferentes poblaciones, dando principal relevancia a la infancia, la adolescencia y la familia.

²⁴ PORRAS, Diana. Enfoque pedagógico orientado al aprendizaje significativo (en línea) <http://licenpedagogia.blogspot.com/2010/04/32-enfoque-pedagogico-orientado-al.html> (citado en octubre 2011)

²⁵ Ibid., p. 1.

1.2. Marco conceptual

1.2.1 Habilidades sociales

Según la Organización Panamericana de la Salud, las habilidades sociales son: “comportamientos o tipos de pensamientos que llevan a resolver situaciones sociales de manera efectiva, es decir, aceptables para el propio sujeto y para el contexto social en el que está”²⁶.

Dentro de esta categoría se encuentran incluidas las siguientes habilidades: comunicación asertiva, empatía, solución de problemas y conflictos, que como su nombre lo indica, se caracterizan por involucrar la interacción con otras personas, así como de buscar la plena armonía con los demás, y que son necesarias para un exitoso desempeño en la sociedad actual.

Al hablar de habilidades sociales se hace referencia a que la persona puede ejecutar una conducta recíproca con resultados favorables, a su vez, esta conducta trae consigo una acción que dependiendo de los constructos de cada persona terminará resolviendo o no el conflicto entre él y la circunstancia o inversamente.

Así pues, “el concepto de habilidades sociales comprende tres componentes principales”²⁷: consenso social, la cual se caracteriza por ser una conducta que constantemente se repite porque cuenta con una aprobación social; la efectividad, que pretende mantener o mejorar la autoestima o una relación; y por último, el carácter situacional, donde el grado de confianza y conformidad entre una persona y otra depende de ciertos factores situacionales como el género, los intereses, la edad, el parentesco, entre otras.

²⁶ Organización Panamericana de la Salud. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. María Virginia Pinott. 1 ed. 2001. p. 26 (en línea) <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf> (citado en octubre 2011)

²⁷ PSICOLOGIA ONLINE. Taller de habilidades sociales (en línea) <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm> (citado en marzo 2012)

El ser humano es un ser social por naturaleza, esto implica que para resolver sus necesidades debe relacionarse con los demás. Este proceso inicia desde el vientre y solo culmina con la muerte. Entre las principales necesidades, están las de afectividad, que incluye vínculos fuertes de apego y seguridad. Es en este aspecto, donde la familia toma un papel trascendental por ser el primer agente socializador y quien va a encargarse de otorgar estos vínculos al niño/a.

En los años siguientes, además de la familia, entran en juego otras figuras significativas de interacción como son los amigos/as, pares y profesores o educadores en general.

1.2.2. Habilidades cognitivas

Las habilidades cognitivas están relacionadas con “la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y las cualidades de uno mismo y con los demás”²⁸.

Entre ellas, se encuentran: toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo y autoconocimiento.

Según Diamond²⁹, un investigador neurocientífico, las personas alteran el tamaño de las neuronas cuando realizan procesos mentales, produciéndose como consecuencia de su ejercitación, un aumento en la calidad del pensamiento de la persona.

Por consiguiente, las habilidades cognitivas abarcan un aspecto importante del ser humano, el cual implica un mayor desarrollo del conocimiento personal, la construcción de decisiones que favorezcan a cada persona sin alterar la de los

²⁸ OPS, Op., cit. p. 26.

²⁹ UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO. Habilidades cognitivas: La Universidad (en línea)
<http://www.archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_gral/HABILIDADES%20COGNITIVAS-Rev.pdf> (citado en marzo de 2012)

demás, así como, la utilización de los procesos básicos del pensamiento humano para expresar y desarrollar ideas, analizar la información suministrada con objetividad con el fin de reconocer y evaluar las decisiones y factores que influirán en las actitudes y comportamientos de cada quien y de los demás.

1.2.3. Habilidades para manejar las emociones

Las habilidades para el manejo de emociones son las que permiten “reconocer los sentimientos y emociones de cada una de las personas y la de los demás, identificando como influyen en el comportamiento social y cuál es la forma de dar respuesta a las situaciones de la cotidianidad”³⁰. En este grupo se reconocen las fuentes de estrés y sus efectos en la vida, identificando las emociones, sentimientos y las diversas formas de expresarlos de manera apropiada, para dar respuesta a situaciones que producen rabia o miedo, evitando causar daño a sí mismo/a, a las demás personas y a su entorno.

Las emociones hacen parte de la vida diaria de todas las personas, y claro está, en todo lo que hacen. Cada acción involucra un sentimiento, ya sea positivo o negativo dependiendo de la circunstancia o de la compañía. Por tanto, las emociones son inherentes al ser humano, no hay modo alguno de evitarlos, pero sí de cómo manejarlos.

Según Darwin, las emociones cumplían unas funciones muy importantes: “1) Facilitaban la adaptación del organismo al medio y, por tanto, su supervivencia al reaccionar éste de manera adecuada ante las situaciones de emergencia (por ejemplo, lucha, huida). 2) Servían como medio de comunicación de las futuras intenciones a otros animales mediante la expresión de la conducta emocional”³¹.

³⁰ OPS. Op., cit. p.27.

³¹ DARWIN, Ch. La expresión de las emociones de los animales y el hombre. New York: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984. 460 p.

En cuanto a la función adaptativa, esta implica preparar al organismo para hacer frente a las amenazas del entorno, es decir, que cada conducta emocional tiene por objetivo la supervivencia.

Por otra parte, la función social, hace referencia al papel preponderante que las emociones realizan en el proceso de adaptación del individuo a su entorno social, que se hacen presente por medio de las señales o gesticulaciones, lo cual permite indicar el estado de ánimo o las intenciones de la persona a otros.

Es así como las expresiones emocionales facilitan la interacción con los demás, teniendo en cuenta, que para cumplir su función, deben estar relacionadas con un ambiente propicio que permita su expresión. Además, su adecuado manejo depende de la regulación que cada persona tenga y del conocimiento de sí mismo y de las reacciones que tiene frente a cada una.

1.2.4. Socialización

La socialización es un proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socio-culturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad³².

Este proceso se inicia en el ser humano desde que nace para adquirir e interiorizar conocimientos específicos, desarrollar sus potencialidades y habilidades necesarias para la participación adecuada en la vida social. Además, la socialización desarrolla la capacidad de relacionarse con los demás, permite un mínimo de adaptación que garantice una convivencia plena dentro de una comunidad e introduce al individuo en el grupo y lo convierte en un miembro social; también, coopera en el proceso de personalización de cada individuo.

³² CALDRÓN ASTORGA, Natalia. La socialización como elemento fundamental en la vida. 2004. p. 1. (en línea) [http://nataliacalderon.com/lasocializacioncomo elemento fundamental/c-48.xhtml](http://nataliacalderon.com/lasocializacioncomo%20elemento%20fundamental/c-48.xhtml) (citado en octubre 2011)

Por tanto, se hace necesario insertar este ingrediente en los procesos educativos y formativos sobre conductas saludables, puesto que invita al intercambio de conocimiento por medio del debate con el otro, lo cual ayuda a la formación personal y social por medio de los saberes colectivos que se han manifestado, permitiendo a su vez, el consenso y la aceptación grupal y social de ciertos saberes y comportamientos.

De este modo, se brindan alternativas para generar espacios de aprendizaje que incidan de manera positiva en cada individuo, los cuales les permitirán asimilar su realidad y recrear sus esquemas en la relación con el otro y su entorno, construyendo para sí mismos nuevos significados.

1.2.5. Participación grupal

El conocimiento se construye en interacción no sólo con el objeto por conocer sino también con los otros que actúan sobre ese objeto³³. Es decir, cuando se interactúa con las demás personas, se empieza un proceso de retroalimentación con respecto a un tema específico, de compartir experiencias individuales, que posibilitan a su vez, la potenciación de la experiencia y la interpretación colectiva y así dar inicio a una construcción de conocimiento entre sí.

El conocimiento se inicia mediante un proceso de socialización con los demás que permite validar, rechazar o enriquecer conceptos o ideas que ya se tenían, este proceso es fundamental en la vida de todo ser humano para su buen desenvolvimiento y participación en la sociedad.

Es por esto, que el grupo, desde la metodología de Trabajo Social;

³³ PAUL, Ricardo. Técnicas de participación grupal. (en línea) < <http://ric10.fullblog.com.ar/tecnicas-de-participacion-grupal.html> > (citado en noviembre 2011)

Es un espacio donde se amplían las relaciones sociales y para ello hay que promover aprendizajes que tengan que ver con nuevas experiencias, con compartir momentos y tareas, a las que para concretarlas se hace necesario estimular procesos comunicativos, discutir ideas y generar consensos. A su vez el trabajo grupal da cabida para incrementar la autoestima, por cuanto se fortalecen valores como: honestidad, lealtad, solidaridad y sobre todo aprender a respetar a otros aún dentro de la diferencia³⁴.

Es decir, el grupo es el espacio propicio donde se expresan las diferentes habilidades que posibilitan progresivamente convertir a cada miembro en Sujeto de Derecho.

De esta manera, se propone incrementar y multiplicar estos espacios de aprendizaje para fortalecer procesos de democratización y participación ciudadana. Además, el grupo puede transformarse en un lugar donde los miembros satisfagan necesidades en un clima de bienestar y gratificación.

³⁴ PERÉZ, Cruz, BAZÁN, Lucía y ESPINOSA, Juan José. Resignificación de nuestra práctica docente. En: Revista de Trabajo Social-FHC-UNCPBA. No. 4 (Diciembre 2010); p. 153 – 177.

2. CONTEXTO GENERAL Y ESPECÍFICO EN EL CUAL ESTA INSERTA LA EXPERIENCIA

La persona, como ser social, sin importar su edad, sexo, raza, religión, ideología, etc., ha tenido siempre que establecer relaciones con su entorno, en el que se encuentran, por supuesto, otras personas, esta situación exige que tengan la capacidad de poder interactuar en el contexto social donde interactúan, aunque no siempre sea de manera saludable, debido a que no se ha estimulado la adquisición de las habilidades. Por este motivo, se dice que todos los seres humanos pueden promover conductas saludables a partir del aprendizaje de estas habilidades.

Gran parte de los problemas de las personas en su vida diaria tienen que ver con esto, ya que se al carecer alguna habilidad para la vida no se puede llevar una buena relación con el entorno, y sus sujetos ya sea la pareja, los/as compañeros/as de trabajo, la familia, los amigos, vecinos, entre otros; y esto desemboca en conflictos innecesarios que impiden llevar una vida saludable.

El contexto colombiano sufre cada día una serie de situaciones que tienen que ver en su mayoría con la violación de derechos, el conflicto y la pobreza; estos afectan en especial a aquellas poblaciones que se encuentra en un estado de vulnerabilidad, dejándolos a la a deriva y sin medios eficaces que les ayuden a enfrentarse a los múltiples retos de la vida.

Teniendo en cuenta que los programas brindados por el ICBF promulgan por el bienestar integral de los niños, niñas y adolescentes como de sus familias, el conocimiento y debida interiorización de las habilidades para la vida se convierten en un eje temático de vital en la promoción de la salud, por cuanto ésta última, busca lograr un estado de bienestar físico, mental y social, en la que los individuos

y/o grupos puedan tener la posibilidad de identificar y lograr aspiraciones, satisfaciendo sus necesidades y hacer frente a su entorno.

El proyecto presenta la siguiente matriz en la que se consolida el marco legal en el que está inmersa la experiencia vivida:

2.1. Marco Legal

Cuadro 1 Marco legal

Ámbito	Ley	Descripción
INTERNACIONAL	Declaración de Ginebra de 1924 de los Derechos del Niño y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos.	“A fin de que el niño(a) pueda tener una infancia feliz y gozar, en su propio bien y en bien de la sociedad, de los derechos y libertades que en ella se enuncian e insta a los padres, a los hombres y mujeres individualmente y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia con medidas legislativas” ³⁵ .
	Ley 248 de 1995	“Por medio de la cual se aprueba la Convención Internacional para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, suscrita en la ciudad de Belem Do Para, Brasil, el 9 de Junio de 1994” ³⁶ .
NACIONAL	Constitución Política de Colombia	Artículo 5.” El Estado reconoce, sin discriminación alguna, la primacía de los derechos inalienables de la persona y ampara a la familia como institución básica de la sociedad” ³⁷ .

³⁵ DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS. Declaración de ginebra de 1924. (en línea)

<<http://www.oas.org/dil/esp/Declaraci%C3%B3n%20de%20los%20Derechos%20del%20Ni%C3%B1o%20Republica%20Dominicana.pdf>> (citado en noviembre 2011)

³⁶ EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Ley 248 de 1995. (En línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/LN/02.pdf>> (citado en noviembre 2011)

³⁷ CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991. Título I. De los principios fundamentales. Artículo 5. (en línea) <<http://www.banrep.gov.co/regimen/resoluciones/cp91.pdf>> (citado en Noviembre 2011)

Ámbito	Ley	Descripción
		<p>Artículo 13. "Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica.</p> <p>El Estado promoverá las condiciones para que la igualdad sea real y efectiva y adoptará medidas en favor de grupos discriminados o marginados. El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan"³⁸.</p> <p>Artículo 42. "La familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla.</p> <p>El Estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia. La ley podrá determinar el patrimonio familiar inalienable e inembargable.</p> <p>La honra, la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables.</p> <p>Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes.</p> <p>Cualquier forma de violencia en la familia se considera destructiva de su armonía y unidad, y será sancionada conforme a la ley"³⁹.</p>
	Ley 1098 del 2006	"Código de infancia y adolescencia: Objetivo: Asegurar las condiciones para el ejercicio de derechos de niños, niñas y

³⁸ Ibid., p. 2.

³⁹ Ibid., p. 6.

Ámbito	Ley	Descripción
		<p>adolescentes que les han sido reconocidos por la Constitución Política y por el bloque de constitucionalidad.</p> <p>Consagrar mecanismos que posibiliten la protección integral de esos derechos, al establecer mecanismos que definen la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado.</p> <p>Finalidad: garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.</p> <p>Se trabajará directamente con el artículo 29 de esta ley. Donde se especifica los lineamientos para la atención integral de la primera infancia, desde tres grupos de población:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Acompañamiento y apoyo a la familia, para potenciarla en su función responsable de los derechos de los niños y niñas 2. Acompañamiento y apoyo a las Familias en formación (Es decir aquellas que inician su ciclo vital como tal y en donde puede estar la pareja sola o la familia con mujeres gestantes y madres lactantes y padres) 3. Atención a la Primera Infancia en contextos diferentes a su propio hogar”⁴⁰
	<p>Acuerdo 005 del Acuerdo 021 del 14 de noviembre de 1989.</p>	<p>“Este acuerdo permite la creación de la modalidad “Hogares Comunitarios de Bienestar modalidad atención de mujeres gestantes, madres lactantes y niños menores de 2 años”, con el fin de apoyar a las familias y a la comunidad en la identificación y atención de las necesidades asociadas con la relaciones familiares, la gestantes lactancia y crianza de los niños menores de dos años en coordinación con los sectores salud y educación”⁴¹.</p>

⁴⁰ EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Ley 1098 del 2006. (en línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/ley.pdf>> (citado en noviembre del 2011)

⁴¹ INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Especificaciones modalidad-FAMI. Antecedentes. Bogotá: ICBF. p. 247.

Ámbito	Ley	Descripción
	Acuerdo 039 de 1996.	“Se dictan los lineamientos y procedimientos técnicos y administrativos para la organización y funcionamientos de los hogares comunitarios FAMI; se introduce el concepto de familia, se reorganiza las sesiones educativas y los grupos de trabajo” ⁴² .
	Directiva 007 de 2004 de la Procuraduría General de la Nación	“Planes, programas y proyectos de desarrollo social deben ir orientados a elevar la calidad de vida de poblaciones vulnerables, particularmente de la infancia, adolescencia y madres gestantes” ⁴³ .
	Convención Interamericana	“Convención sobre la eliminación de Todas las formas de discriminación Contra la mujer” ⁴⁴ .
	Política pública para la primera infancia	“Su objetivo es garantizar el ejercicio de los derechos de los niños y niñas menores de 6 años y de las madres gestantes y lactantes, en los escenarios familiar, comunitario e institucional, para lograr su desarrollo y protección integral, contribuyendo así al logro de la equidad e inclusión social en Colombia” ⁴⁵ .
	Política nacional de constitución de paz y convivencia familiar haz paz	“El objetivo general de Haz Paz es la Construcción de Paz y Convivencia Familiar y la consolidación de familias democráticas, tolerantes de las diferencias, respetuosas de la dignidad y de los derechos de sus miembros sin distinción de edad, género, cultura, o capacidad física o intelectual” ⁴⁶ .
	Política sigesistema	“Está orientada a prestar servicios de calidad para la atención integral de la primera infancia, proteger a los niños, niñas y adolescentes y

⁴² Ibíd., p. 247

⁴³ PROCURADURÍA GENERAL DE LA NACIÓN. Directiva 007 de 2004. (en línea) <<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=106>> (citado en noviembre 2011)

⁴⁴ EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Convención Interamericana.(en línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/LN/02.pdf>> (citado en noviembre 2011)

⁴⁵ REPÚBLICA DE COLOMBIA. Política pública para la primera infancia. (en línea) <http://www.medellin.gov.co/alcaldia/jsp/modulos/P_ciudad/obj/pdf/Redpavis/Politica%20Publica%20Para%20la%20primera%20Infancia%20en%20Colombia.pdf> (citado en noviembre 2011)

⁴⁶ PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA. Política nacional de construcción de paz y convivencia familiar – Haz paz. Bogotá: Consejería Presidencial para la Política Social, UNESCO, PNUD, BID.

Ámbito	Ley	Descripción
	integral de gestión	lograr el bienestar de las familias colombianas en el marco de la garantía de los derechos, la responsabilidad social, la eficiencia y efectividad en la consecución y ejecución de los recursos, la gestión de riesgos, seguridad de la información y la sostenibilidad ambiental. Para lograr la excelencia en los servicios que brinda a la sociedad ⁴⁷ .
LOCAL	Programa de atención integral a la niñez, Secretaría de Desarrollo Social	“Objetivo: Brindar atención y apoyo a niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad en comunas y corregimientos del municipio de Bucaramanga a la niñez y adolescentes en alto riesgo psicosocial de los estratos 1 y 2 de Bucaramanga a través de acciones que garanticen el cumplimiento de sus derechos en nivel de supervivencia, desarrollo, protección y participación ⁴⁸ ”.

Fuente: Linda Mantilla y Nayeri Palomino 2011

⁴⁷ INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Política sige- sistema integral de gestión. (en línea) <<http://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/03.1503.html>> (citado en noviembre 2011)

⁴⁸ ALCALDÍA DE BUCARAMANGA. Programa de atención integral a la niñez. (en línea) <<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=106>> (citado en noviembre 2011)

3. CARACTERIZACIÓN DEL ICBF CENTRO ZONAL CARLOS LLERAS RESTREPO

3.1. La institución en el contexto local

En este capítulo del documento se describe: la historia, el organigrama, la misión, la visión, la finalidad, los objetivos institucionales, y los principios del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Cecilia de la Fuente de Lleras; en el cual, estuvo inmerso el proceso de intervención.

Por otra parte, es importante destacar que la siguiente información utilizada, en su totalidad, fue adquirida a través de la intranet del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

3.1. 1. Reseña Histórica

El ICBF, “entidad adscrita al Ministerio de la Protección Social, fue creado en el año de 1968 en el gobierno de Carlos Lleras Restrepo, dando respuesta a problemáticas, tales como la deficiencia nutricional, la desintegración e inestabilidad de la familia, la pérdida de valores y la niñez abandonada”⁴⁹. Además, de ser una institución de servicio público comprometida con la protección integral de la familia y en especial de la niñez; coordina el Sistema Nacional de Bienestar Familiar (SNBF) y como tal propone e implementa políticas, presta asesoría y asistencia técnica y socio-legal a las comunidades y a las organizaciones públicas y privadas del orden nacional y territorial.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ha diseñado programas como los Hogares Comunitarios de Bienestar FAMI y Atención Materno Infantil, orientados a fortalecer acciones hacia la población de la primera infancia, dando énfasis explícito a mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y a niños menores de 2

⁴⁹ INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. ¿Quiénes somos? (en línea) < <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/03.0701.html>> (citado en noviembre 2011).

años de edad con el fin de mejorar la función socializadora de la familia, propiciar el desarrollo integral de sus miembros y fortalecer la responsabilidad de los padres en la formación y cuidado de sus hijos.

Para efectos del proyecto, los programas FAMI a participar son los ciento treinta y seis vinculados al centro zonal Carlos Lleras Restrepo del ICBF con cobertura en el municipio de Bucaramanga, que se encuentran distribuidos en las siguientes asociaciones de padres usuarios de los programas de bienestar familiar: Rincón de la paz, Colorados, Regaderos, Villa Mercedes, Esperanza II, Café Madrid, Transición, El Pablón, Villa Helena I, Hamacas, Villa Rosa, Olas Bajas, Comuneros, María paz, Gaitán, Nariño y Girardot, Feria Nápoles, Campo hermoso, Vegas de morrorico, Kennedy, Miraflores II, San Rafael, Concordia y San Miguel, Plaza bonita, Viaducto, Bucaramanga, Canelos, Sector Pablo VI, El rocío, Héroes, Estoraques y el cristal. Donde cada FAMI tiene a su cargo catorce familias beneficiarias del nivel de SISBEN 1 y que pertenezcan a RED UNIDOS; puesto que esta focalización se hace para identificar y vincular a la población con mayor vulnerabilidad. Para abarcar a este grupo de beneficiarios se cuenta con ciento treinta y seis madres comunitarias FAMI, que son las encargadas de llevar a cabo en su totalidad el programa.

3.1.2. Misión

“Trabajamos por el pleno desarrollo de la primera infancia y el bienestar de las familias colombianas”⁵⁰, es decir, en este aspecto el proyecto desarrollado se direccionó a aportar conocimientos y estrategias de educación que propendan por el bienestar de la primera infancia y de sus familias.

3.1.3. Visión

“Ciudadanos tolerantes, responsables y solidarios, construyendo una Colombia próspera y democrática”⁵¹. Por consiguiente, la aplicación de las habilidades

⁵⁰ *Ibíd.*, p.1.

⁵¹ *Ibíd.*, p.1.

psicosociales para la vida en las madres comunitarias permitió desarrollar conductas y estilos de vida saludables en los hábitos y comportamientos de la población para satisfacer las necesidades humanas y mejorar su calidad de vida.

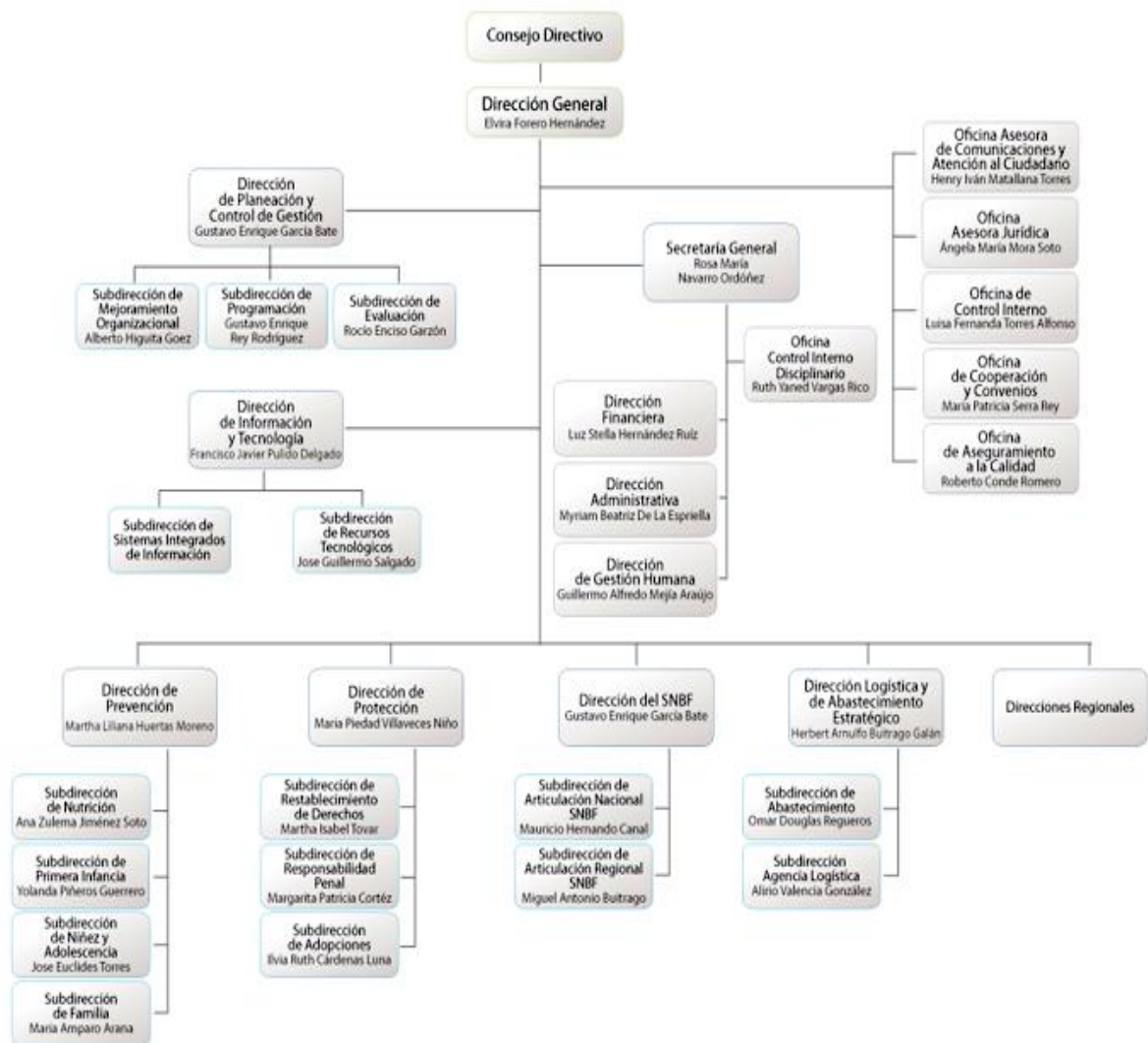
3.1.4. Objetivo

“El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar creado mediante la Ley 79 de 1979 y según lo expuesto en el Capítulo II - Artículo 20 y 21, tiene como objetivo Fortalecer la familia y proteger al menor de edad”⁵².

⁵² Ibíd., p.1.

3.1.5. Organigrama

Figura 1 Organigrama



Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 2011.

A nivel nacional el ICBF, está conformado por la dirección nacional la cual tiene como responsabilidad, formular, gestionar y aplicar la política de niñez y familia para la prestación del servicio público de bienestar familiar en toda la nación. A nivel departamental, está conformado por treinta y tres regionales encargadas de liderar la aplicación de la política de niñez y familia, así como de fortalecer y

articular el sistema nacional de bienestar familiar. Y a nivel municipal, está conformada por doscientos centros zonales en 151 municipios.

El centro zonal Carlo Lleras Restrepo, es la dependencia encargada de promover el desarrollo y funcionamiento del Sistema Nacional de Bienestar Familiar; dentro del municipio de Bucaramanga, así como de coordinar y concretar en el ámbito territorial los proyectos, servicios y acciones de los distintos agentes que lo integran.

Este proyecto se desarrolló en el grupo de asistencia técnica conformado por profesionales en trabajo social, pedagogía y nutrición; que tiene bajo su responsabilidad el proceso misional de prevención para el municipio de Bucaramanga, este incluye la asesoría integral a los programas de hogares comunitarios de bienestar, liderados por madres comunitarias, que son mujeres que prestan sus servicios voluntariamente, como agente educadores para niños y niñas en la primera infancia.

En los programas de hogares comunitarios del ICBF el rol de trabajo social se encuentra ubicado en la dirección de prevención y es el encargado de brindar las herramientas necesarias a las madres comunitarias para garantizar la cualificación de la prestación del servicio en el marco de los lineamientos técnicos. A partir, del apoyo y asesoría constante, esto involucra capacitación, supervisión, orientación y evaluación para cada una de las modalidades de atención.

4. CARACTERIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

4.1. Diagnóstico

4.1.1. Planteamiento del problema

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ha diseñado programas como hogares comunitarios de bienestar FAMI (Familia, mujer e infancia)– Atención Materno Infantil, orientados a fortalecer acciones hacia la población de la primera infancia, dando énfasis explícito a mujeres embarazadas, en periodo de lactancia y a niños menores de 2 años de edad con el fin de “mejorar la función socializadora de la familia, propiciar el desarrollo integral de sus miembros y fortalecer la responsabilidad de los padres en la formación y cuidado de sus hijos”⁵³, a partir del desarrollo de sus dos componentes: Salud y Nutrición; Capacitación y formación a las familias.

El centro zonal Carlos Lleras Restrepo involucra en su grupo de asistencia técnica a dos trabajadoras sociales en formación para el fortalecimiento del componente de capacitación y formación a la familias del programa FAMI, a partir del convenio interinstitucional marco ICBF-UIS; para el segundo periodo académico del 2011.

A partir del convenio interinstitucional dio inicio a un estudio de observación y análisis del funcionamiento de los ciento treinta y seis (136) programas FAMI; que prestan su servicio a las familias beneficiarias del municipio de Bucaramanga durante ochenta (80) horas al mes, tiempo que es distribuido en: Sesiones educativas, visitas domiciliarias, coordinación con entidades del SNBF (Sistema Nacional de Bienestar Familiar), horario que es concertado. Situación que genera

⁵³ INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Lineamiento técnico administrativo, modalidad hogares comunitarios de bienestar en todas sus formas (fami, familiares, grupales, múltiples, múltiples empresariales y jardines sociales) para la atención a niños y niñas hasta los cinco (5) años de edad. Bogotá: ICBF, 2011. p 247

que cada uno de los programas FAMI cuente con horarios diferentes de atención según las necesidades de su comunidad.

Por medio, de la revisión bibliográfica realizada por las trabajadoras sociales en formación se encontró que en el año 2007 se realizó la evaluación nacional de la Modalidad —HCB- Familia, Mujer e Infancia en el cual participaron la Universidad Industrial de Santander, Universidad Nacional de Colombia y la Universidad del Valle⁵⁴. Entre las conclusiones se resaltan: Baja participación en los programas de promoción en salud y prevención de la enfermedad, falta de presencia institucional, falta de participación de los padres en las actividades de la modalidad y recomiendan: Fortalecer la modalidad realizando acciones de mejoramiento con los diferentes actores, generar estrategias de acompañamiento técnico más regular, mejorar las acciones educativas entre otras.

Con respecto a lo anterior, se da inicio a la consolidación de la propuesta de intervención de las trabajadoras sociales en formación, con el fin de generar estrategias de acompañamiento técnico que permitan a las madres comunitarias líderes de los programas FAMI fortalecer y cualificar sus servicios; ya que, este programa es irregular en horarios de atención y en el cronograma de actividades a seguir mensualmente por la dependencia de cada programa a la dinámica de su comunidad.

La asistencia técnica de los programas FAMI, por lo anterior, consiste en la revisión y evaluación de las evidencias físicas de las sesiones educativas, visitas domiciliarias, articulación con el SNBF, y entrega de complemento nutricional. Sin embargo, estas evidencias no garantizan que la prestación del servicio se esté brindando con calidad a las familias beneficiarias; cumpliendo, los lineamientos requeridos por el ICBF.

⁵⁴ Ibíd. p. 250.

Por consiguiente, cabe resaltar la importancia del rol de la madre comunitaria como agente educativo responsable en el trabajo con su comunidad, ya que, es ella quien realmente puede garantizar el cumplimiento con calidad de los objetivos del programa FAMI.

Reconociendo el papel que juega la madre comunitaria y teniendo en cuenta que habilidades psicosociales para la vida, persigue mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida saludable, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. Se propone, el fortalecimiento del componente de capacitación y formación a las familias beneficiarias. A partir, de la aplicación del enfoque habilidades psicosociales para la vida por parte de los agentes educativos en cada uno de sus programas FAMI para la promoción de conductas saludables que permitan el desarrollo óptimo y el cumplimiento de los objetivos que estipula los lineamientos del ICBF.

Este enfoque fue introducido en Colombia desde 1999 por iniciativa del ICBF, a través del grupo encargado de la implementación Política Nacional de Construcción de Paz y Convivencia Familiar, HAZ PAZ, ampliada y validada por Fe y Alegría; como parte de un “enfoque de educación popular y de género, promoción de la salud, ética del cuidado y formación para el ejercicio ciudadano desde los derechos humanos, sexuales y reproductivos”⁵⁵.

Sin embargo, es necesario resaltar que el enfoque de habilidades psicosociales para la vida, se puede promover en la medida en que las madres comunitarias se apropien y se empoderen de estas aplicándolas en su vida diaria; adaptándolas, al contexto en que está inmerso su programa FAMI, permitiéndoles generar herramientas específicas para la dinámica de su comunidad.

Desde esta perspectiva, se da inicio a un proceso de intervención participativa orientada a partir de las siguientes preguntas:

⁵⁵ Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Óp., cit, p. 7.

¿Las madres comunitarias conocen y aplican el enfoque de habilidades psicosociales para la vida como conductas saludables?

¿Si las madres comunitarias aplican las habilidades psicosociales para la vida, se pueden rescatar las experiencias en su programa para la promoción de este enfoque?

¿Cómo se puede promover conductas saludables en las madres comunitarias que permita afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida?

¿Cómo se puede fortalecer las relaciones interpersonales entre ellas y las funcionarias del ICBF para garantizar un entorno saludable?

Por ende, se inició un proceso de diagnóstico a partir, de un estudio descriptivo no experimental transeccional que permitió conocer y reflexionar sobre la aplicación del enfoque habilidades psicosociales para la vida para la promoción de conductas saludables en los programas FAMI, del municipio de Bucaramanga.

4.1.2. Hipótesis

Hi: Las madres comunitarias conocen y aplican el enfoque de habilidades psicosociales para la vida como conductas saludables.

Ho: Las madres comunitarias no conocen y no aplican el enfoque de habilidades psicosociales para la vida como conductas saludables.

Ha: Las madres comunitarias conocen pero no aplican el enfoque de habilidades psicosociales para la vida como conductas saludables.

Hi: Las madres comunitarias aplican las habilidades psicosociales para la vida, rescatando las experiencias en su programa para la promoción de este enfoque.

Ha: Las madres comunitarias aplican las habilidades psicosociales para la vida, y comparten sus experiencias con los demás programas FAMI para la promoción de este enfoque.

Hi: Las madres comunitarias generan alternativas o herramientas para promover conductas saludables a partir de las experiencias vividas dentro del programa.

Ho: Las madres comunitarias no generan alternativas o herramientas para promover conductas saludables a partir de las experiencias vividas dentro del programa.

Ha: Las madres comunitarias generan alternativas o herramientas para promover conductas saludables a partir de las experiencias vividas dentro del programa y las comparten en su comunidad.

Hi: Las madres comunitarias proponen estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales entre ellas y las funcionarias del ICBF para garantizar un entorno saludable.

Ho: Las madres comunitarias no proponen estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales entre ellas y las funcionarias del ICBF para garantizar un entorno saludable.

Ha: Las madres comunitarias ya cuentan con estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales entre ellas y las funcionarias del ICBF para garantizar un entorno saludable.

4.1.3. Instrumento de medición

El instrumento de medición utilizado para la elaboración del diagnóstico se fundamentó en la observación participante, como un registro sistémico válido y confiable del comportamiento o conducta que manifiesta las madres comunitarias del programa FAMI, durante los seis encuentros educativos con cada uno de los tres grupos de trabajo con las trabajadoras sociales en formación. A partir de las categorías de la aplicación de las variables: Habilidades sociales, habilidades cognitivas, habilidades del manejo de emociones.

Para la observación de la aplicación de las variables se tendrán en cuenta las sub-categorías:

Socialización entendida como “La socialización es un proceso mediante el cual el individuo adopta los elementos socio-culturales de su medio ambiente y los integra a su personalidad para adaptarse a la sociedad”⁵⁶; y participación grupal definida como “El conocimiento se construye en interacción no sólo con el objeto por conocer sino también con los otros que actúan sobre ese objeto”⁵⁷.

Los observadores fueron las trabajadoras sociales en formación que participaban en las sesiones educativas, observando de manera directa y registrada en las actas de reunión como hojas de codificación de las Subcategoría.

4.1.3.1. Definición conceptual, operacional y medición de las variables

Cuadro 2 Definición de variables

VARIABLE/CATEGORIA	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Habilidades sociales	“comportamientos o tipo de pensamientos que llevan a resolver situaciones sociales de manera efectiva, es decir, aceptables para el propio sujeto y para el contexto social en el que esta” ⁵⁸	Las habilidades sociales que las madres comunitarias conocen y aplican para su interacción en la sociedad, como: comunicación asertiva, empatía y solución de problemas y conflictos.
Habilidades Cognitivas	“la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y las	La capacidad que tienen las madres comunitarias para analizar y reflexionar sobre su quehacer como:

⁵⁶ CALDRÓN ASTORGA, Natalia. La socialización como elemento fundamental en la vida. 2004. p. 1. En línea Octubre 2011. [http://nataliacalderon.com/lasocializacioncomo elemento fundamental/c-48.xhtml](http://nataliacalderon.com/lasocializacioncomo%20elemento%20fundamental/c-48.xhtml)

⁵⁷ Paul Ricardo. Op. Cit.

⁵⁸ Organización Panamericana de la Salud. Op., cit. p. 26.

	cualidades de uno mismo y con los demás” ⁵⁹	toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo y autoconocimiento.
Habilidades del manejo de emociones	“reconocer los sentimientos y emociones de cada una de las personas y la de los demás, identificando como influyen en el comportamiento social y cuál es la forma de dar respuesta a las situaciones de la cotidianidad” ⁶⁰	La habilidad que tienen las madres comunitarias para manejar las diferentes emociones y situaciones en su cotidianidad, como: manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensión y estrés.

Fuente: Mantilla Linda – Palomino Nayeri 2011

⁵⁹ Ibíd., p. 26.

⁶⁰ Ibíd., p. 27.

4.1.3.2 Construcción del elemento de medición

4.1.3.2.1 Cuadro de construcción del elemento de medición

Cuadro 3 Construcción del elemento de medición

VARIABLE/ CATEGORIA	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADOR	DIMENSIÓN	ÍTEM
Habilidades sociales	“comportamientos o tipo de pensamientos que llevan a resolver situaciones sociales de manera efectiva, es decir, aceptables para el propio sujeto y para el contexto social en el que esta” ⁶¹	Las habilidades sociales que las madres comunitarias conocen y aplican para su interacción en la sociedad, como: comunicación asertiva, empatía y solución de problemas y conflictos.	Nivel Conocimiento sobre las habilidades sociales en las madres comunitarias. (Ver anexo 1)	Comunicación asertiva	Actividad lúdica y de socialización: “El rumor”.
				Empatía	Actividad reflexiva: “Colocarse en el lugar del otro”.
				Solución de problemas y conflictos.	Actividad reflexiva: caso de la vida real de la madre comunitaria.
Habilidades Cognitivas	“la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre	La capacidad que tienen las madres comunitarias para	Nivel Conocimiento sobre las	Toma de decisiones	Actividad lúdica y de socialización:

⁶¹ Ibid., p. 26.

	el valor de las propias acciones y las cualidades de uno mismo y con los demás ⁶²	analizar y reflexionar sobre su quehacer como: toma de decisiones, pensamiento crítico, pensamiento creativo y autoconocimiento.	habilidades cognitivas en las madres comunitarias. (Ver anexo 2)		“Barómetro de valores”.
				pensamiento crítico	Debate: sobre el tema del aborto.
				pensamiento creativo	Actividad lúdica y de socialización: “Juego de palabras”.
				Autoconocimiento.	Actividad lúdica y de socialización: “Me conozco como la palma de mi mano”.
Habilidades del manejo de emociones	“reconocer los sentimientos y emociones de cada una de las personas y la de los demás, identificando como influyen en el comportamiento	La habilidad que tienen las madres comunitarias para manejar las diferentes emociones y situaciones en su cotidianidad, como: manejo de	Nivel Conocimiento sobre las habilidades del manejo de emociones en las madres comunitarias. (Ver anexo 3)	Manejo de emociones y sentimientos	Actividad lúdica y de socialización: “emociones contrarias”.
				Manejo de tensión y de estrés.	Actividad lúdica y de socialización:

⁶² Ibid., p. 26.

	social y cuál es la forma de dar respuesta a las situaciones de la cotidianidad” ⁶³	emociones y sentimientos y manejo de tensión y estrés.			“musicoterapia”
Condiciones Demográficas	“Ciencia que tiene como finalidad el estudio de la población y que se ocupa de su dimensión, estructura, evolución y caracteres generales considerado fundamentalmente desde un punto de vista cuantitativo” ⁶⁴ .	Características de las madres comunitarias	Global	Edad de las madres comunitarias	¿Rango de edad en el cual se encuentra?
				Nivel de escolaridad de las madres comunitarias	¿Cuál es el nivel educativo alcanzado?
				Cobertura de salud de las madres comunitarias	¿Cuenta con cobertura de salud?
				Personas con quien vive las madres comunitarias	¿Con cuales personas conviven?

Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

⁶³Ibíd., p. 27.

⁶⁴ ORTEGA OZONA, José Antonio. "Revisión de conceptos demográficos". en Contribuciones a la economía de La Economía de Mercado, virtudes e inconvenientes. 2001. ISSN 16968360 (en línea) <<http://www.eumed.net/coursecon/colaboraciones/index.htm>> (citado en octubre 2011).

4.2. Procedimiento

4.2.1. Selección de la muestra

Para efectos del desarrollo del proyecto se seleccionó como unidad de análisis la totalidad de las madres comunitarias de los hogares comunitarios del bienestar FAMI del municipio de Bucaramanga vinculados al centro zonal Carlos Lleras Restrepo que suman un total N=136.

La muestra no probabilística fue dividida en subgrupos según su ubicación espacial dentro del municipio:

Subgrupo centro que suman un total de 61 madres comunitarias FAMI.

Subgrupo norte que suman un total de 50 madres comunitarias FAMI.

Subgrupo sur que suman un total de 25 madres comunitarias FAMI.

4.2.2. Recolección de los datos

Para la recolección de datos del proyecto se seleccionó como instrumento de medición la observación participante, aplicado durante las seis sesiones educativas orientadas por las trabajadoras sociales en formación con cada uno de los sub-grupos. Registrada a partir de las actas de reunión; codificando las Subcategoría socialización y participación grupal.

Durante las sesiones educativas se recolectó información sobre el desarrollo de las variables o categorías; habilidades sociales, habilidades cognitivas, habilidades del manejo de emociones. A la par, de la información socio-demográfica.

4.2.3. Análisis de los datos

4.2.3.1. Desarrollo de la variable habilidades sociales

Durante las sesiones educativas se observó que las madres contaban con elementos básicos sobre las habilidades de comunicación asertiva, empatía y solución de conflictos, pero había debilidad en cómo debían aplicarlas en su entorno social. Debido a que existían vacíos conceptuales y no tenían herramientas formativas para abordarlas adecuadamente.

También, se observó que en las primeras sesiones había dificultades de integración grupal, y desconocimiento de sus propias compañeras. Ya que cuando se realizaban las actividades de las habilidades las madres comunitarias estaban pre-dispuestas a compartir con las demás.

En las actividades realizadas respecto a las habilidades sociales, se observó que mientras las autoras de este proyecto exponían conceptualmente cada habilidad, las madres comunitarias iniciaban un proceso de reflexión y análisis frente a las mismas, con las experiencias vividas. Por lo tanto, se cumplió en un 70% esta variable.

4.2.3.2 Desarrollo de la variable habilidades cognitivas

Esta variable se caracterizó por ser compleja en las sesiones educativas con las madres comunitarias, pues el conocimiento que tenían sobre las habilidades cognitivas era confuso, ya que la claridad de los conceptos era ambigua relacionándolas con palabras diferentes fuera del tema.

Sin embargo, en estas habilidades la participación de las madres comunitarias fue activa, debido a que los temas a tratar derivaban en el análisis de las experiencias vividas con las familias usuarias del programa.

Cuando se realizó la habilidad de autoconocimiento se observó que las madres comunitarias hacían énfasis en sus defectos y aspectos negativos que en sus fortalezas. Por consiguiente, se realizaron actividades que promovieran el conocimiento de sí mismas, en relación con el cuerpo como un factor de autoestima y atención a la salud.

Cabe resaltar, que las madres comunitarias del programa FAMI del ICBF, anualmente, asisten a numerosas capacitaciones para fortalecer su labor, sin embargo, con la realización de la sesión educativa sobre pensamiento crítico, se observó que analizaban la información pero que su aplicación era de manera subjetiva; promulgando juicios valorativos sin fundamento, por lo tanto se hizo énfasis en que cada persona tiene un punto de vista propio el cual debe que ser contrastado y argumentado con el de los demás. Cumpliéndose con el 70% del indicador.

4.2.3.3. Desarrollo de la variable habilidades manejo de emociones

Las habilidades que contienen esta variable, son el manejo de emociones y sentimiento y manejo de tensión y estrés; para desarrollarlas, era necesario que las madres comunitarias reconocieran que tener emociones y sentimientos es natural, para que los identificara y pudiera expresarlos en una forma apropiada.

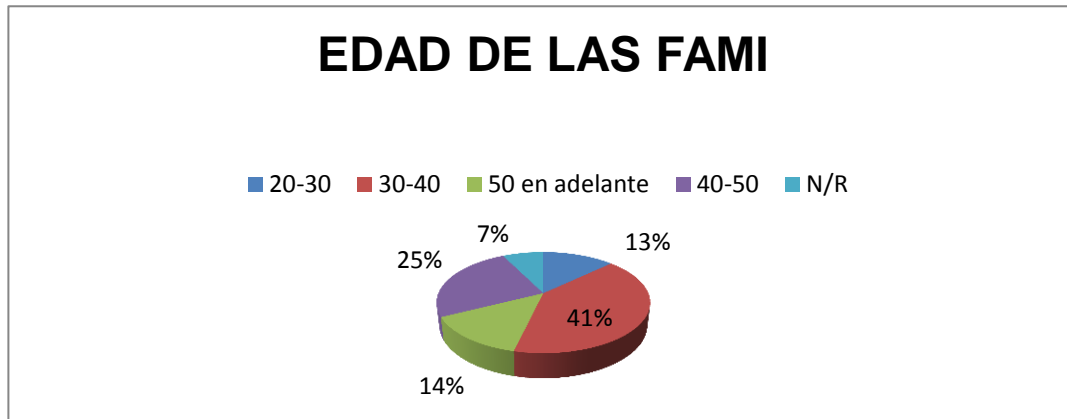
Por lo tanto, se observó, flexibilidad frente a las actividades grupales pues era un espacio que además de ser educativo, permitió la comunicación con sus compañeras fomentando la libre expresión de sus sentimientos.

Por último, en la habilidad de manejo de tensión y estrés, las madres comunitarias iniciaron un proceso de reconocimiento de las fuentes de estrés en su vida diaria y lograron desarrollar una mayor capacidad para responder a estas y controlar el nivel de estrés. Permitiendo que se cumpla a cabalidad con el 100% del indicador.

4.2.3.4. Desarrollo de la variable demográfica

A continuación se presentan los resultados de la dicha socio-demográfica Aplicada a las madres comunitarias del programa FAMI. (Ver anexo B)

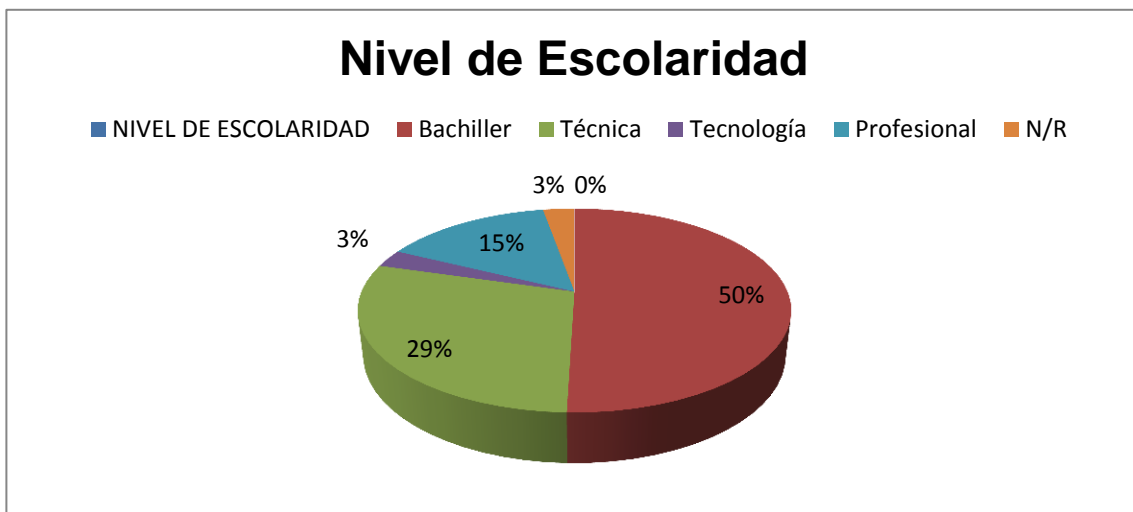
Gráfico 1: Edad de las madres comunitarias



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

Las edades de las madres comunitarias FAMI en su mayoría, con un 41% oscilan entre 30-40 años. Esto implica que como requisito para laborar como madre comunitaria FAMI, se tiene en cuenta el lineamiento del programa donde se establece que el rango de edad debe estar entre 20-45 años cuando inician el proceso; el 25% de las FAMI están en las edades de 40-50 años y el 14% está en las edades de 50 en adelante, lo que indica que es una generación anterior al lineamiento vigente.

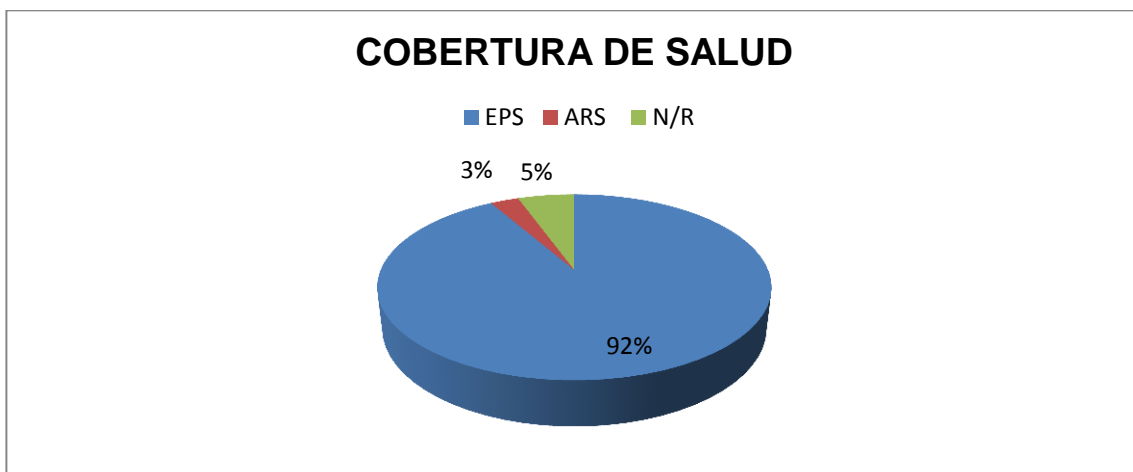
Gráfico 2: Nivel de escolaridad



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri 2011.

El 50% de las madres comunitarias FAMI, tienen como nivel de escolaridad el bachiller, como segundo rango con un 29% está la técnica, siguiéndole con un 15% las profesionales. Esto, debido a que las FAMI son agentes educadores que necesitan estar en constante preparación y capacitación que les permita cualificarse para manejar diferentes temas con propiedad.

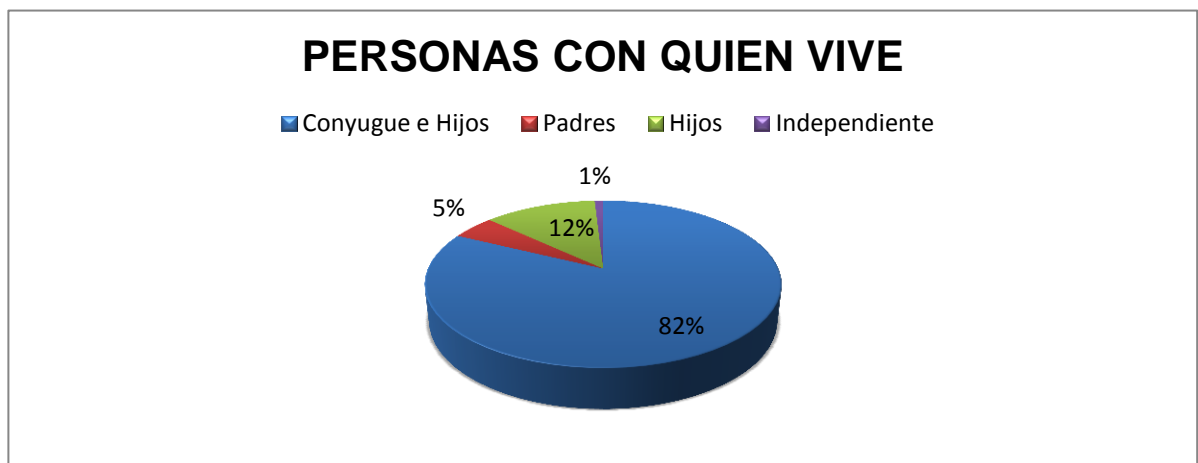
Gráfico 3: Cobertura de salud



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri 2011.

El 92% de las madres comunitarias FAMI, tienen cobertura de salud en una EPS y el 5% tienen ARS. Esto quiere decir, que en su totalidad, las madres comunitarias FAMI están afiliadas al Sistema de Seguridad Social en Salud, en contraposición al 3% de las FAMI que nos respondieron este ítem.

Gráfico 4: Personas con quien viven las madres comunitarias



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri 2011.

La mayoría de las madres comunitarias FAMI viven con su conyugue e hijos con un 82% del total; el 12% convive con sus hijos, reafirmando que sus redes de apoyo favorecen y estimulan el accionar del programa y el buen desenvolvimiento en él.

4.3. Resultados

Como resultado del diagnóstico participativo, se identificó que las madres comunitarias conocen pero no aplican el enfoque de habilidades psicosociales para la vida como conductas saludables, por lo tanto, no generan alternativas o herramientas para promoverlas a partir de las experiencias vividas dentro del programa.

Además, las madres comunitarias no proponen estrategias para fortalecer las relaciones interpersonales entre ellas y las funcionarias del ICBF para garantizar un entorno saludable; es por esto, que de las seis sesiones educativas con cada uno de los tres grupos, las dos últimas estuvieron organizadas y orientadas por las madres comunitarias, donde realizaron actividades lúdico-reflexivas de cada habilidad, en las cuales se observó una participación activa y la expresión de su creatividad grupal, logrando una retroalimentación.

A partir de lo anterior, como evidencia de su avance en el empoderamiento de las habilidades psicosociales para la vida, realizaron un material educativo (cartilla), propuesto por las madres comunitarias, desde sus experiencias y saberes, en el cual quedo plasmado los conceptos y actividades que ellas elaboraron, para fomentar conductas saludables con las familias usuarias del programa(ver anexo C).

A continuación, se describe el proceso de intervención fundamentado a partir del diagnóstico realizado donde se buscó la promoción de conductas saludables en las madres comunitarias del programa FAMI durante las sesiones educativas basadas en el enfoque educativo habilidades psicosociales para la vida como herramienta para afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida.

4.3.1 Objetivos

4.3.2. Objetivo General

Promover conductas saludables en las madres comunitarias del programa FAMI por medio de sesiones educativas basadas en el enfoque educativo habilidades psicosociales para la vida como herramienta para afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida.

4.3.3. Objetivos Específicos

- Socializar las habilidades psicosociales para la vida con las madres comunitarias del programa FAMI, por medio de sesiones educativas para que las implementen en los diferentes aspectos de su vida diaria.
- Propiciar la creación de un material que permita la educación sobre Habilidades Psicosociales para la Vida como apoyo tanto para ellas como para sus familias usuarias, construido a partir de los conocimientos adquiridos y la reflexión de la experiencia.
- Promover la aplicación de las habilidades psicosociales para la vida en las relaciones inter-personales de las madres comunitarias del programa FAMI, fortaleciendo los canales de comunicación para la cualificación del servicio.

4.3.4. Planeación de actividades

Cuadro 4 Planeación

<p>Objetivo General: Promover conductas saludables en las madres comunitarias del programa FAMI por medio de sesiones educativas basadas en el enfoque educativo habilidades psicosociales para la vida como herramienta para afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida.</p>			
Objetivo específico	Actividad	Indicadores	Recursos
<p>Socializar las habilidades psicosociales para la vida con las madres comunitarias del programa FAMI, por medio de sesiones educativas para que las implementen en los diferentes aspectos de su vida diaria.</p>	<p>Realización de sesiones educativas a las madres comunitarias sobre las 10 habilidades psicosociales para la vida</p>	<p>100 % participación de las madres comunitarias, en los talleres semanales durante dos meses de HPV. (Ver anexo 5)</p>	<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores, Lapiceros.</p>
	<p>Socialización y retroalimentación de las habilidades psicosociales para la vida, con casos reales de cada una de las madres comunitarias.</p>		<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores, Lapiceros.</p>
<p>Propiciar la creación de un material que permita la educación sobre Habilidades Psicosociales para la Vida como apoyo tanto para ellas como para sus familias</p>	<p>Exposición por parte de las madres comunitarias con el conocimiento adquirido sobre las habilidades psicosociales para la vida, desarrollaran un método dinámico para presentar en</p>	<p>100% organización de las madres comunitarias, realizando la exposición de las habilidades. (Ver anexo 6)</p>	<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores,</p>

<p>usuarias, construido a partir de los conocimientos adquiridos y la reflexión de la experiencia.</p>	<p>grupos su aprendizaje. Y entregarlo por escrito para que las practicantes realicen el material educativo con respecto a lo aprehendido.</p>		<p>Lapiceros.</p>
	<p>Sesión final: en esta se realizará las conclusiones y reflexiones por parte de las madres comunitarias acerca del tema desarrollado y de la labor de las practicantes.</p>	<p>Las habilidades psicosociales para la vida tienen una utilidad para las madres comunitarias, en su vida personal y laboral. (Ver anexo 7)</p>	<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores, Lapiceros.</p>
	<p>Reunión de las asesoras del ICBF con las practicantes, para hacer entrega del material educativo para que sea entregado a las madres comunitarias.</p>	<p>100% aprobación del material educativo y de la implementación del buzón de sugerencias por parte de las asesoras del ICBF (Ver anexo 8)</p>	<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores, Lapiceros.</p>
<p>Promover la aplicación de las habilidades psicosociales para la vida en las relaciones</p>	<p>Reunión con Miriam Roselly Cáceres, para proponerle la implementación de un buzón de sugerencias.</p>		<p>Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y la asesora Myriam Roselly Cáceres. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: computador</p>

interpersonales de las madres comunitarias del programa FAMI, fortaleciendo los canales de comunicación para la cualificación del servicio.	Reunión con las madres comunitarias donde se explicará la ficha y como se abordará el buzón de sugerencias.	100% participación de las madres comunitarias, para utilizar constantemente el buzón de sugerencias como un canal comunicativo. (ver anexo 9)	Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para el encuentro grupal Insumos: Material de papelería, Marcadores, Lapiceros.
	Implementación del buzón de sugerencias en el ICBF centro zonal Carlos Lleras Restrepo.		Recurso humano: 2 trabajadoras Sociales, y las 136 madres comunitarias. Recursos físicos: Espacio físico para poner le buzón. Insumos: Material de papelería y Caja.

Fuente: Mantilla Linda – Palomino Nayeri 2011

4.3.5. Cronograma de actividades

Cuadro 5 Cronograma de actividades

SEMANA ACTIVIDAD	SEPTIEMBRE			OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			ENERO		
	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
UBICACIÓN INSTITUCIONAL																	
Objetivo 1: Socializar las habilidades psicosociales para la vida con las madres comunitarias del programa FAMI, por medio de sesiones educativas para que las implementen en los diferentes aspectos de su vida diaria.																	
Sesiones educativas a las madres comunitarias sobre las 10 habilidades psicosociales para la vida																	
Socialización y retroalimentación de las habilidades psicosociales para la vida, con casos reales de cada una de las madres comunitarias.																	
Objetivo 2: Propiciar la creación de un material que permita la educación sobre Habilidades Psicosociales para la Vida como apoyo tanto para ellas como para sus familias usuarias, construido a partir de los conocimientos adquiridos y la reflexión de la experiencia.																	
Exposición por parte de las madres comunitarias con el conocimiento adquirido sobre las habilidades psicosociales para la vida, desarrollaran un método dinámico para presentar en grupos su aprendizaje. Y entregarlo por escrito para que las practicantes realicen el material educativo con respecto a lo aprehendido.																	

4.3.6. Proceso metodológico de intervención

El proceso de intervención en la práctica de Trabajo Social en el ICBF- Centro zonal Carlos Lleras Restrepo se desarrolló a partir de tres ejes de acción.

Primero, se realizaron sesiones educativas, entendidas estas como un encuentro grupal planeado y organizado, con un propósito educativo en donde se transmite y se retroalimentan conocimientos en conjunto, sobre las habilidades psicosociales para la vida con las madres comunitarias del ICBF de los diferentes sectores de Bucaramanga basados en el enfoque pedagógico del Aprendizaje Significativo, implementándose para ello diferentes dinámicas como apoyo para socializarlas y enriquecerlas junto con sus experiencias cotidianas y de esta manera poder aplicar las habilidades en su contexto habitual.

Como segundo eje de acción, se creó, como resultado de las sesiones educativas desarrolladas con las madres comunitarias, una cartilla (Ver Anexo C) sobre las habilidades psicosociales para la vida, como una propuesta que surgió de ellas mismas, debido a la necesidad de plasmar lo aprendido durante el proceso, es decir, tener un documento por escrito que les sirviera como un material educativo para aplicarla tanto con su familia como con las familias usuarias del programa.

Y tercero, se implementó un canal de comunicación directo entre las madres comunitarias y las asesoras del ICBF (buzón de sugerencias), debido a que se evidenció en el transcurso de las sesiones educativas que las madres comunitarias tenían desacuerdos con sus asesoras, producto de un vacío en la comunicación y de la ausencia de otros canales que la faciliten, ya que las asesoras tienen diferentes ocupaciones que les impiden atender todos los programas con eficiencia y otorgarles el tiempo necesario para cada uno. Buscando con esto, facilitar las relaciones laborales entre asesoras y madres comunitarias, así como, de encontrar alternativas de solución a las diferentes situaciones que afecten el adecuado funcionamiento de los programas del ICBF.

De esta manera también se fortaleció y se puso en práctica el trabajo realizado con las Habilidades psicosociales para la Vida para el desarrollo de lo anterior, se estableció tres componentes, los cuales son:

- Participativo: es la forma de involucrar a las madres comunitarias FAMI en el proceso formativo de las habilidades psicosociales para la vida, con el fin de que haya libre expresión y entre todas retroalimenten la experiencia.
- Lúdico: las FAMI por medio de la creatividad podrán desarrollar actividades que complementen las sesiones educativas y así asociarla con cada habilidad e implementarlas en su entorno social.
- Reflexivo: cada actividad desarrollada permite la construcción de nuevos conocimientos por medio del análisis y el debate para emplearlos en las diferentes situaciones enfrentadas por la FAMI diariamente.

El proyecto implementó algunos elementos de la metodología participativa del ICBF, llamada “Aprender a Enseñar”⁶⁵; la cual facilita el diálogo y los saberes culturales de las madres comunitarias FAMI, permitiendo su acercamiento por medio de la interpretación y la reflexión sobre su vida diaria; y así, buscar junto con ellas, soluciones y compromisos propios para obtener ambientes óptimos que contribuyan al crecimiento personal y social. A continuación se presentan los componentes utilizados en las sesiones educativas de las habilidades psicosociales para la vida:

⁶⁵ COLOMBIA, INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR CECILIA DE LA FUENTE DE LLERAS. Lineamiento técnico vivienda con bienestar. Bogotá: Junio de 2011. p. 17. En línea Enero 2012
<https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/pdf/LINEAMIENTOSTECNICOSVIVIENDA CON BIENESTARPRELIMINAR.pdf>

Reflexionemos y Compartamos⁶⁶

A través de preguntas reflexivas se invita a las madres comunitarias a recordar y compartir sus experiencias, creencias, sentimientos, ideas, puntos de vista y conocimientos sobre cada una de las habilidades psicosociales para la vida.

Consultemos⁶⁷

A partir de la revisión bibliográfica realizada por las autoras del proyecto. Se realiza la exposición teórica-conceptual de cada una de las diez habilidades psicosociales para la vida.

Debatamos⁶⁸

Se integran los puntos de vista que se compartieron en el momento del “reflexionemos” y los aspectos que se ampliaron ó precisaron a través de los materiales consultados. Se confrontan las opiniones con el propósito de enriquecer mediante la discusión, finalmente el debate concluye en una negociación en donde los participantes reafirman o aclaran sus conocimientos creencias y vivencias o enriquecen sus puntos de vista.

Evaluemos⁶⁹

Cada uno de los participantes adquiere el compromiso de llevar a la práctica lo aprendido, es necesario averiguar si se cumplió lo acordado. Se trata de evaluar los progresos obtenidos por los participantes en sus programas FAMI con relación a la temática abordada en las sesiones educativas.

⁶⁶ *Ibíd.*, p.17

⁶⁷ *Ibíd.*, p.17

⁶⁸ *Ibíd.*, p.18

⁶⁹ *Ibíd.*, p.18

4.3.7. Descripción del proceso de intervención

Durante el desarrollo de las seis sesiones educativas con las madres comunitarias, se socializó y se retroalimentó sobre las habilidades psicosociales para la vida a partir de las experiencias y saberes de cada uno de los participantes.

Las madres comunitarias, se dividieron en tres zonas, Norte, Sur y centro. El cual cada una participó en una sesión educativa semanalmente durante mes y medio para llevar a cabo la totalidad de las sesiones educativas planeadas. Como herramienta principal se utilizó actividades lúdicas y casos de la vida real para la apropiación del tema.

En la primera sesión se realizó con cada zona el cronograma donde las FAMI pudieron realizarlo de manera democrática, para que no interviniera en las obligaciones diarias de cada una de ellas.

4.3.7.1. La experiencia en la zona norte

Este grupo ubicado en la zona norte está conformado entre otros por los barrios: Rincón de la paz, Colorados, Regaderos, Villa Mercedes, Esperanza II, Café Madrid, Transición, El pablón, Villa Helena I, Hamacas, Villa Rosa, Olas Bajas, Comuneros y María paz.

En esta zona hubo una gran acogida por parte de las FAMI, ya que al inicio de la sesión la asistencia fue de un noventa por ciento (90%) de su totalidad, es decir, 52 madres comunitarias de 60 que eran su totalidad. Durante la sesión se observó que el tema de habilidades psicosociales para la vida era desconocido para la mayoría de ellas. A pesar de lo anterior, la participación fue activa ya que, el grupo se interesó por aclarar sus dudas y por estar atentas a las actividades dinámicas para el adecuado entendimiento de cada habilidad. Además, en la socialización se vislumbró la necesidad de las madres comunitarias de poner en práctica lo que se

aprendió en las sesiones educativas en su vida diaria, y como se puede mejorar frente a las diferentes situaciones que se les presentan.

Tanto en las habilidades individuales y grupales, como lo son el autoconocimiento, la empatía o las relaciones interpersonales, entre otras; les aportó un gran avance para que cada FAMI conociera sus debilidades y fortalezas y así conocer lo que quieren en sus vidas y como desechar lo que las perjudicaba para su crecimiento personal.

Finalizando las sesiones, se observó que la integración grupal mejoró, estimulando la solidaridad con las compañeras, además, de evidenciar la preocupación entre ellas cuando alguna tenía un problema o una dificultad. Esto ayudó, a que ellas mismas reflexionaran frente al tema y cómo les aportaba para el mejoramiento tanto de la calidad del servicio (programa FAMI) como a su calidad de vida.

Fotografía 1 Tercera sesión educativa en la zona norte



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

4.3.7.2. La experiencia en la zona centro

Este grupo ubicado en la zona norte está conformado entre otros por los barrios: Gaitán, Nariño y Girardot, Feria Nápoles, Concordia y San Miguel, Campo hermoso, Vegas de Morrórico, Kennedy, Miraflores II, San Rafael y Plaza bonita.

Este grupo tuvo una asistencia efectiva del 100%, pues es una zona conformada por 50 madres comunitarias. Sin embargo desde el principio se presentaron algunos inconvenientes debido a la dificultad de organizar su tiempo de trabajo con las sesiones, la impuntualidad y las distracciones que algunas madres comunitarias presentaban para obstaculizar el entendimiento y la socialización del tema, ocasionando conflictos durante las sesiones.

No obstante, estos inconvenientes terminaron siendo un recurso para cada sesión, pues a medida que el proceso educativo se desarrollaba fueron utilizados como ejemplo frente a cada habilidad y de esta manera tratarlos y entre todas aplicar lo visto y encontrar las soluciones a los hechos que causaban molestias.

De este modo, se acordaron una serie de compromisos con respecto a la puntualidad y al respeto mutuo que en cada sesión se debe construir entre todas, también, se logró llegar a un consenso, por medio del voto, para adecuar los cronogramas de trabajo y seguir con el horario de las sesiones educativas planteado desde el inicio, pues la mayoría de las madres comunitarias expresaron su satisfacción con el horario planteado desde el inicio y ofrecieron alternativas de solución para el resto de sus compañeras.

Fotografía 2 Madres comunitarias liderando una sesión educativa



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

A pesar de lo anterior, las sesiones educativas se realizaron como estaban planeadas; las FAMI, en su mayoría, mostraron interés por participar en cada actividad planteada y de aportar ya sea con sus opiniones o experiencias a los temas tratados.

Por otra parte, por medio del análisis de situaciones conflictivas y del manejo del pensamiento crítico se pudo identificar la inconformidad e insatisfacción que algunas madres comunitarias tenían frente al manejo que el ICBF le da al programa, tales como: no tener en cuenta el tiempo del desplazamiento en los cronogramas y programar actividades educativas o reuniones sin previo aviso o con tiempo de anticipación para que ellas pudieran reprogramar sus labores, lo cual evidenció la necesidad de buscar un canal que permitiera la comunicación asertiva con sus asesoras, con el fin de fortalecer el trabajo en equipo y de eliminar la idea de temor frente a expresar sus opiniones de manera respetuosa.

Fotografía 3 Última sesión educativa zona centro



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

Al finalizar, se logró cambiar el ambiente del inicio, mejorar el trabajo en grupo y su organización; como muestra de ello, en la última sesión las madres comunitarias se encargaron de realizar un compartir que permitió un momento de reflexión y autoanálisis frente a los aprendizajes obtenidos en el proceso educativo de habilidades psicosociales para la vida. Como principales reflexiones realizadas por ellas mismas, fue desaprender la cultura de la violencia, buscar siempre alternativas de solución a cada conflicto que se presenta, saber tomar decisiones y asumir sus consecuencias y, analizar cada situación de la vida sin emitir juicios que atenten contra la integridad de las personas o sin argumentos válidos para ello.

4.3.7.3. La experiencia en la zona sur

Este grupo ubicado en la zona norte está conformado entre otros por los barrios: Viaducto, Bucaramanga, Canelos, Sector Pablo VI, El rocío, Héroes, Estoraques y El cristal.

En cada sesión las madres comunitarias tuvieron una asistencia del 100% ya que, participaron las 34 mujeres pertenecientes a esta zona. Durante el desarrollo de las seis sesiones se observó una gran participación e interés frente al tema a

tratar. Las FAMI estuvieron atentas a las habilidades que cada semana se presentaba y compartiendo al mismo tiempo sus experiencias para aplicarlas con las habilidades y comprobar su flexibilidad frente a cada caso. Su disposición y puntualidad ayudó a que las sesiones fueran dinámicas y terminaran en el tiempo acordado.

Las madres comunitarias expresaron que a medida que pasaban las sesiones educativas, se afianzó la confianza del grupo, para hablar sobre acontecimientos de su vida diaria, la mayoría de veces, situaciones conflictivas que ninguna de ellas conocía. Ayudando a que por medio de las habilidades hubiera integración grupal y empatía frente a las diferencias que cada una de ellas tienen como seres humanos.

Finalizando las sesiones, se observó un cambio entre las madres comunitarias, ya que la asistencia y la participación ya no era una actividad que tenían que cumplir sino que su participación se daba producto de la simpatía, el ánimo y la disposición que ellas tenían para aprender sobre cómo las habilidades pueden ayudar para el bienestar de ellas mismas y su contexto social. Obteniendo en ese espacio una forma para conocerse, para relajarse y compartir con sus compañeras de trabajo.

Fotografía 4 Última sesión educativa zona



Fuente: Mantilla Linda - Palomino Nayeri. 2011

Así mismo, en las reflexiones hechas por las FAMI sobre cada habilidad se identificó la importancia de ponerse en el lugar de los demás, aprender a conocer e identificar las oportunidades, recursos y redes de apoyo que cada persona

tiene. Además, se reconoció la importancia de buscar alternativas de solución poniendo en marcha el pensamiento creativo, analizar cada alternativa y posibles consecuencias antes de tomar una decisión y el entablar nuevas formas de diálogo que eliminen cualquier tipo de violencia.

Taller Cambio de papeles: las madres comunitarias FAMI con el conocimiento adquirido sobre las habilidades psicosociales para la vida, desarrollarán un método dinámico para presentar en grupos su aprendizaje. Y entregarlo por escrito para que las practicantes realicen el material educativo con respecto a lo aprehendido.

4.3.8. Análisis del proceso de intervención

Durante en el proceso de intervención, producto de las sesiones educativas donde se buscaba la consolidación del concepto propio de cada una de las habilidades psicosociales para la vida, por parte de las madres comunitarias como evidencia de la apropiación, se logró identificar en cada una de las zonas lo siguiente:

Zona Norte: las madres comunitarias FAMI, se dividieron en ocho grupos por asociaciones para representar una o dos habilidades, dependiendo de la cantidad de las integrantes. En cada habilidad representada por ellas se observó la responsabilidad y el tiempo dedicado para realizar la actividad exitosamente. Los primeros grupos, mostraron nerviosismo y preocupación por exponer, a pesar, que el grupo y el tema no era desconocido. Sin embargo, las actividades se desarrollaron y a medida que pasaba los grupos se aumentaba el grado de creatividad y de confianza para desenvolverse frente a sus compañeras.

Igualmente, este proceso permitió empoderarse de las habilidades, debido a que sirvió como apoyo para aclarar dudas y complementar los conceptos expuestos anteriormente. Esto se cumplió gracias a la unión del grupo, a su activa participación y apoyo, que desde el inicio mostraron, dando como resultado un

trabajo enriquecedor tanto para las FAMI como para las practicantes de Trabajo Social.

Fotografía 5 Sesión educativa zona norte



Fuente: Linda Mantilla y Nayeri Palomino-2011.

También, se apreció que en las actividades dinámicas se presentaban inquietudes acerca del tema y cómo ellas mismas se organizaban para dar una respuesta sobre ello, lo que permitía el análisis grupal y la autonomía para manejarlo.

Al terminar la actividad, se propició un espacio de reflexión con el objetivo de conocer el impacto que las habilidades habían causado en las FAMI; por lo tanto, se evidenció la importancia de autoevaluarse con el fin de identificar los defectos u errores para cambiarlos. Así mismo, aprendieron la necesidad de escuchar y de ser escuchados, de ser tolerantes y solidarios con las personas que las rodean a pesar de las diferencias de pensamientos, religión, sexo o cultura, empezando especialmente por ellas mismas.

Zona Centro: las madres comunitarias FAMI se dividieron, en diez grupos por asociaciones para representar las habilidades. Este grupo en particular demostró altibajos en el proceso. Debido a que las actividades realizadas fueron producto de la improvisación y la desorganización de sus integrantes, ya que no hubo interés alguno para buscar o crear herramientas o instrumentos creativos para el buen manejo del tema correspondiente. Todo esto dio como resultado, la dificultad del grupo para integrarse o para participar en el desarrollo de las actividades.

Fotografía 6 Compartiendo con las madres comunitarias



Fuente: Linda Mantilla y Nayeri Palomino-2011.

Sin embargo, hubo excepciones por parte de otros grupos que vale la pena resaltar, donde se demostró el interés y el esmero por organizar actividades lúdicas y reflexivas de cada tema. Además, tuvieron la capacidad de manejar el grupo y hablar con propiedad sobre lo planteado, lo cual captó la atención y permitió la participación activa de sus compañeras.

No obstante, al finalizar las sesiones, el grupo identificó sus debilidades y expresó los cambios que se habían dado en cuanto su actitud y disposición, lo cual permitió que reflexionaran frente al proceso llevado a cabo. Se puede resaltar, la importancia del respeto mutuo y la capacidad de sacar siempre una enseñanza o un buen provecho de las diferentes situaciones de la vida diaria que aportan al crecimiento personal y a la promoción de conductas saludables.

Zona Sur: las madres comunitarias FAMI se dividieron, en siete grupos por asociaciones para representar una o dos habilidades dependiendo de la cantidad de sus integrantes. Este grupo se identificó por utilizar diferentes materiales didácticos para sus actividades, como lo fue: la música, las coplas, bombas, lanas, papel de colores, marcadores, disfraces, etc. Ayudando al buen entendimiento y pleno desarrollo de estas.

Lo anterior demostró el interés que hubo por preparar y planear los temas, además, no solo hicieron la actividad, sino que en algunos casos adaptaron dinámicas que ya conocían a la habilidad correspondiente, utilizando como principal herramienta su creatividad. Esto hizo que el grupo estuviera cien por

ciento (100%) atento a las explicaciones y dispuesto a colaborar en las actividades que se realizaban. Asimismo, este grupo se caracterizó por su constante participación en todos los temas tratados, lo que hacía que la experiencia fuera muy enriquecedora y que sus aportes ayudaran al buen manejo y aprehensión de cada habilidad.

Como aprendizajes primordiales, se reflejó la integración grupal, ya que, convirtieron las sesiones educativas en espacios no solo de aprendizaje sino también, de esparcimiento y relajación para ellas mismas y no como una obligación laboral, lo que sirvió como motivación para la creación de ambientes agradables y beneficiosos para el pleno desarrollo de las actividades propuestas.

5. EVALUACIÓN

5.1. Proceso de intervención

El enfoque adoptado de Habilidades Psicosociales para la Vida como el eje articulador del proceso de intervención con las Madres Comunitarias FAMI fue de gran relevancia para dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

El proyecto logro promover conductas saludables en las madres comunitarias del programa FAMI por medio de sesiones educativas basadas en el enfoque educativo habilidades psicosociales para la vida como herramienta para afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones de la vida. De esta manera, se cumplió a cabalidad con el debido desarrollo de las actividades propuestas, se creó una cartilla como resultado de las sesiones educativas para que aportará información a las FAMI para que ellas se conviertan en multiplicadoras en conocimiento con sus usuarias.

Con respecto a los objetivos específicos, el de socializar las habilidades psicosociales para la vida con las madres comunitarias del programa FAMI, por medio de sesiones educativas para que las implementen en los diferentes aspectos de su vida diaria. Se cumplió ya que, se realizaron seis sesiones educativas durante mes y medio con las 136 FAMI que permitieron el desarrollo de las habilidades con actividades dinámicas en donde la participación fue el elemento principal para que las FAMI pudieran expresar sus inquietudes y así hacer un proceso de retroalimentación entre ellas y fortalecer la integración grupal.

A partir, del desarrollo de la propuesta se logró propiciar la creación de un material que permite la educación sobre Habilidades Psicosociales para la Vida como apoyo tanto para ellas como para sus familias usuarias, construido a partir de los conocimientos adquiridos y la reflexión de la experiencia. Lo anterior, se realizó por medio de un taller llamado "cambio de papeles" en el cual las FAMI representaban creativamente cada habilidad. Producto de estas representaciones

quedó una evidencia escrita la cual fue tomada por las profesionales en formación de Trabajo Social para recopilar lo relevante y plasmarlo en una cartilla que se implementó como apoyo para las FAMI en su labor con sus familias beneficiarias.

Como uno de los resultados de, promover la aplicación de las habilidades psicosociales para la vida en las relaciones inter-personales de las madres comunitarias del programa FAMI. Se planteó crear un canal comunicativo entre las asesoras del ICBF y las madres comunitarias FAMI por medio de un buzón de sugerencias con el fin, de mejorar tanto la calidad del servicio como las relaciones entre ellas. En este proceso se logró la implementación del buzón con la aprobación tanto de las asesoras del ICBF como de las FAMI en la institución. Aclarando que este canal comunicativo tendrá una serie de requisitos dentro de los cuales se caracteriza; el respeto mutuo y, la exposición de alternativas de solución para cada observación. Sin embargo, para resultados efectivos de este canal será necesario un seguimiento, donde se promueva la participación activa tanto de las asesoras como de las FAMI, y así, poder responder y mejorar las observaciones que en él realicen.

Para el efectivo desarrollo de lo anterior, se contó con el apoyo de las profesionales, quienes facilitaron los materiales bibliográficos y lineamientos institucionales, de los cuales se referenció y fundamento el proyecto.

Además, prestaron su apoyo y asesoría frente a las inquietudes surgidas durante la ejecución, enriqueciendo el proceso de formación profesional de las practicantes.

A través del proceso de intervención se logró generar reflexión sobre la organización de sus funciones y su rol como asesoras de las madres comunitarias.

Por otro lado, las madres comunitarias estuvieron siempre con la disposición para recibir las orientaciones sobre el proyecto, lo que facilitó las convocatorias y las sesiones educativas realizadas. Evidenciándose con su participación, la creación

de una cartilla como material educativo que contribuirá a la promoción de conductas saludables en las familias usuarias del programa FAMI.

La intervención además logró que las madres comunitarias interiorizaran la importancia de la apropiación de las habilidades psicosociales para la vida en busca del fortalecimiento y mejoramiento continuo del programa.

5.2. Aprendizajes

El proceso desarrollado en el ICBF Centro zonal Carlos Lleras Restrepo, permitió grandes enseñanzas y logros a las profesionales en formación de trabajo social; puesto que es una institución que abarca diferentes campos de acción donde se puede desenvolver libremente en los programas que este ofrece. También, hay que resaltar el apoyo incondicional del equipo profesional que depositó su confianza y conocimientos para que la labor de las practicantes fuera exitosa.

El programa que se eligió para trabajar fue el de las madres comunitarias FAMI, ejecutando un rol educativo en pro del fortalecimiento de la integración grupal basándose en el enfoque de promoción de conductas saludables como lo es las habilidades psicosociales para la vida; y un rol de orientador en el proceso de creación de nuevas herramientas educativas para el manejo de las diferentes situaciones que se pueda presentar en su vida diaria; con el fin, de que estas se motiven y se apropiaran de las habilidades y así, convertirse en multiplicadoras del conocimiento en la labor que desempeñan.

Al mismo tiempo, también se implementó un buzón de sugerencias el cual aportará al mejoramiento de las relaciones laborales e inter-personales de las FAMI con sus asesoras del ICBF. Lo anterior visualizó las debilidades y fortalezas que deben ser atendidas en la institución, formulando estrategias en pro de su crecimiento.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que como trabajadores (as) sociales es fundamental ejercer el papel de garante de derechos, pues, es indispensable relacionar y diferenciar tanto el interés común como el interés particular de la población, donde se realice el campo de acción; teniendo en cuenta que la realidad debe ser adaptada para ofrecer oportunidades hacia el bienestar de cada persona.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

6.1. Justificación

Las Madres Comunitarias realizaron un proceso de formación en la promoción de conductas saludables basado en el enfoque educativo de Habilidades Psicosociales para la Vida; esto ayudó para crear junto con ellas una cartilla que sirviera como material educativo; y así, empezar un nuevo proceso donde ellas mismas sean multiplicadoras del conocimiento frente a las familias del programa en el cual se desempeñan.

Este proceso tendrá unos lineamientos de acuerdo al programa FAMI donde las habilidades se promuevan mensualmente en las sesiones educativas que se manejan con las familias. A fin de que el material realizado y el conocimiento apprehendido por las FAMI sean implementados en el programa como un tema que promueva estilos de vida saludable en las familias del ICBF.

Por consiguiente, hay que establecer unas pautas de acción que garanticen el seguimiento y la orientación profesional a las FAMI para que este proceso se desarrolle de manera tal que su impacto sea a mediano plazo, ya que finalizando el año se espera que el proceso haya abarcado a los beneficiarios en su totalidad y que los resultados sean óptimos tanto para ellos como para el ICBF; y que se visualice no solo en la cobertura del 100%, sino también, que las familias se apropien de los conocimientos adquiridos y así poder aplicarlos de forma autónoma en sus vidas diarias.

6.2. Objetivos

6.2.1. General

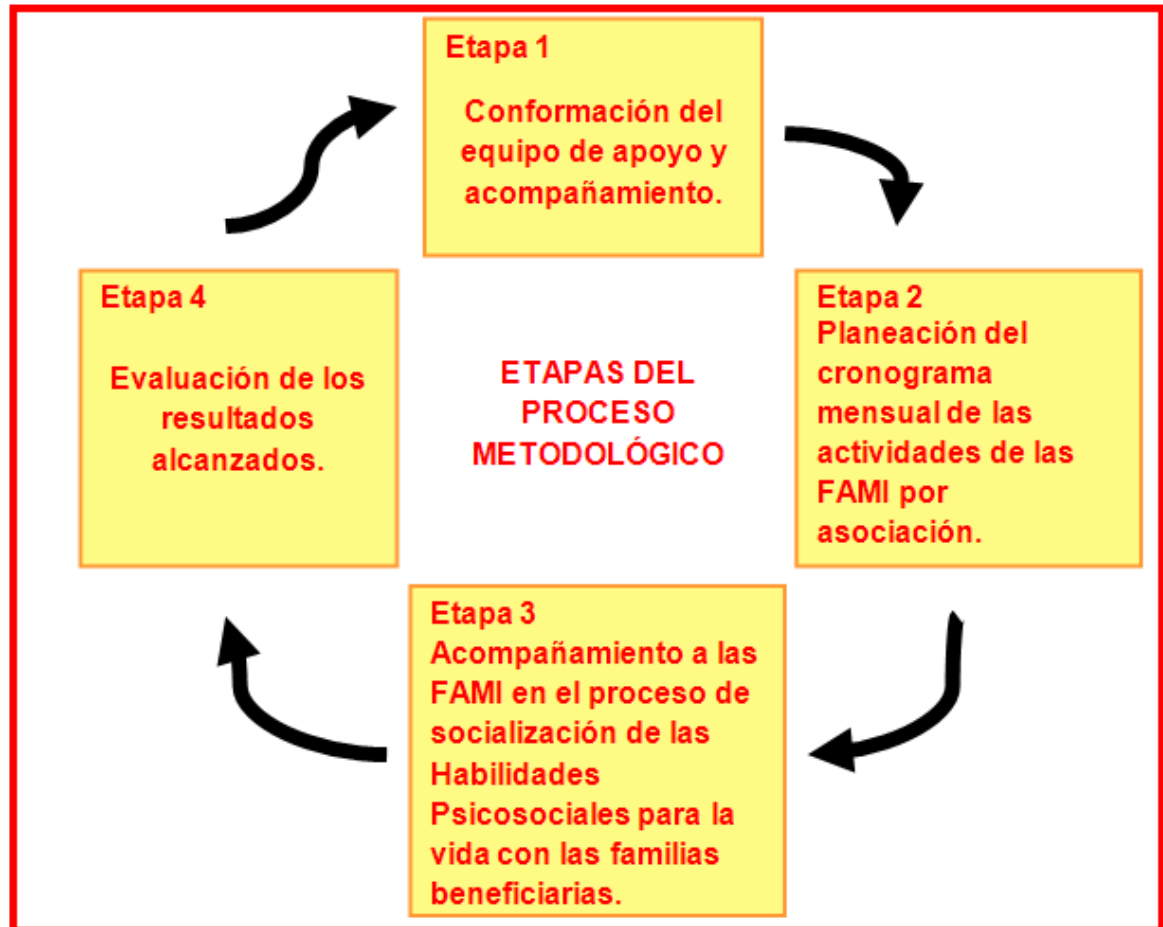
Promover el compartir de experiencias de las madres comunitarias FAMI como proceso de multiplicación del conocimiento en los hogares comunitarios, orientado por la asesoría profesional para la apropiación de las habilidades psicosociales para la vida.

6.2.2. Específicos

- Incorporar en las actividades diarias realizadas en los programas comunitarios el enfoque de habilidades psicosociales para la vida, a partir de la planeación colectiva del cronograma, basada en el compartir de experiencias y saberes de las madres comunitarias FAMI.
- Diseñar un instrumento de seguimiento y control, que permita la evaluación de las actividades planeadas y desarrolladas en los hogares comunitarios FAMI con el enfoque de habilidades psicosociales para la vida, que permita conocer los resultados alcanzados durante el proceso.

6.3. Proceso metodológico

Cuadro 6 Proceso metodológico de la propuesta



FUENTE: Mantilla Linda – Palomino Nayeri. 2011

Etapa 1: Conformación del equipo de apoyo y acompañamiento

En esta primera etapa se convocará al equipo profesional de asesoras y profesionales en formación del ICBF junto con las madres comunitarias FAMI para formalizar y realizar los lineamientos en que se va a basar el equipo de apoyo y seguimiento al proceso que liderarán las FAMI como multiplicadoras del conocimiento.

Etapa 2: Planeación del cronograma mensual de las actividades de las FAMI por asociación

En esta etapa se realizará la planeación mensual de las sesiones educativas por parte de las FAMI con asesoría de las profesionales del ICBF; así mismo, se incluirá la habilidad psicosocial para la vida que por mes deberá ser trabajada por ellas. Además, se ejecutarán actividades dinámicas con su respectiva reflexión, utilizando la cartilla como herramienta edu-comunicativa para que las familias se empoderen de ese conocimiento y así aplicarlo a las diferentes situaciones de su vida diaria.

Etapa 3: Acompañamiento a las FAMI en el proceso de socialización de las Habilidades Psicosociales para la vida con las familias beneficiarias

Una vez establecida la planeación por meses, se realizará un acompañamiento de las profesionales a las madres comunitarias FAMI al proceso de socialización de las habilidades psicosociales para la vida con el fin de aportar y orientar las inquietudes que se presenten en las sesiones educativas con las familias beneficiarias.

Etapa 4: Evaluación de los resultados alcanzados

Con el fin de conocer el impacto a corto y mediano plazo se diseñará un instrumento de evaluación que determinará si los resultados cumplieron con los objetivos y metas establecidas.

La creación del instrumento deberá ser un trabajo conjunto y participativo entre las asesoras del ICBF y las FAMI ya que ellas conocen el proceso y los parámetros a seguir para el cumplimiento efectivo de este.

Cuadro 7 Descripción del proceso

Etapa	Descripción	Meta	Indicador
Conformación del equipo de apoyo y acompañamiento	Se convocará al equipo profesional de asesoras y profesionales en formación del ICBF junto con las madres comunitarias FAMI por medio del correo electrónico o llamadas telefónicas para formalizar y realizar los lineamientos en que se va a basar el equipo de apoyo y acompañamiento al proceso que liderarán las FAMI como multiplicadoras del conocimiento.	Convocar a las 136 FAMI y a las 6 profesionales del ICBF para conformar el equipo de apoyo y acompañamiento.	Número de profesionales convocados/ Número de profesionales vinculados Número de FAMI convocados/ Número de FAMI vinculadas Teniendo en cuenta que para la conformación del equipo de apoyo y acompañamiento es necesario la vinculación de las 136 FAMI y las 6 profesionales del ICBF
Planeación del cronograma mensual de las actividades de las FAMI por asociación	Se realizará la planeación mensual de las sesiones educativas por parte de las FAMI con asesoría de las profesionales del ICBF; así mismo, se incluirá la habilidad psicosocial para la vida que por mes deberá ser trabajada por ellas. Además, se ejecutarán	La planeación de la FAMI cumple con cuatro sesiones mensuales para las familias beneficiarias. Cumple en un 100% con las actividades planeadas en su cronograma. Trabaja en una habilidad psicosocial para la	Número de actividades ejecutadas / Número de actividades planeadas.

	<p>actividades dinámicas con su respectiva reflexión, utilizando la cartilla como material educativo para que las familias se empoderen de ese conocimiento y así aplicarlo a las diferentes situaciones de su vida diaria.</p>	<p>vida mensualmente durante el año.</p>	
<p>Acompañamiento a las FAMI en el proceso de socialización de las Habilidades Psicosociales para la vida con las familias beneficiarias</p>	<p>Se realizará un acompañamiento de las profesionales a las madres comunitarias FAMI al proceso de socialización de las habilidades psicosociales para la vida con el fin de aportar y orientar las inquietudes que se presenten en las sesiones educativas con las familias beneficiarias.</p>	<p>La profesional cumple con orientar y acompañar en una sesión educativa a las FAMI para la socialización de las HPV.</p>	<p>Número de sesiones asistidas/ Número de sesiones programadas</p>
<p>Evaluación de los resultados alcanzados</p>	<p>Se diseñará un instrumento de evaluación que determinará si los resultados cumplieron con los objetivos y metas establecidas.</p> <p>La creación del instrumento deberá ser un trabajo</p>	<p>Evaluación del proceso que cumpla en un 80% con los objetivos propuestos.</p>	<p>Número de instrumentos aplicados a las familias/ Número de total de familias.</p>

	conjunto y participativo entre las asesoras del ICBF y las FAMI ya que ellas conocen el proceso y los parámetros a seguir para el cumplimiento efectivo de este.		
--	--	--	--

Fuente: Mantilla Linda – Palomino Nayeri. 2011

7. CONCLUSIONES

La experiencia en el campo de Infancia, adolescencia y familia permitió desarrollar procesos de intervención, teniendo en cuenta el contexto en el que está inmersa la población, sus intereses y particularidades. De esta manera, se logró crear un proceso dinámico junto con las madres comunitarias del programa FAMI – ICBF.

Por medio de la promoción de conductas saludables con el enfoque educativo de habilidades psicosociales para la vida se abordaron temas y problemáticas desde otras perspectivas, dando prioridad a la creatividad y el análisis. Además, mediante la aplicación del enfoque pedagógico del aprendizaje significativo se logró que las FAMI participaran, reflexionaran y construyeran conocimientos basados en las experiencias propias para transformar su realidad.

Se estimularon las múltiples inteligencias propuestas por Gardner, a través de una secuencia de actividades que les permitió a las madres comunitarias expresar y poner en marcha las diferentes inteligencias, donde se incluyeron dramatizaciones, reflexión, trabajo individual/grupal y expresión, para así analizar la manera de afrontar las diferentes situaciones de la vida y buscar retroalimentarse con cada experiencia.

Los encuentros realizados semanalmente con las FAMI favorecieron la posibilidad de conocer más a sus compañeras y establecer vínculos que ayudaron a fortalecer las relaciones interpersonales y facilitaron la búsqueda de estrategias que potenciaran la comunicación interna y respetuosa con las profesionales del ICBF.

El resultado de lo anterior, fue la construcción de una cartilla, creada por ellas mismas, llevado a cabo en un proceso participativo, para promover y fortalecer las Habilidades Psicosociales para la Vida en pro de mejorar la calidad de vida de las

madres comunitarias del programa FAMI y las familias vinculadas a los programas del ICBF.

Durante la realización de este proyecto se evidenciaron inconvenientes entre las asesoras del programa y las madres comunitarias ya que hay una falencia en la comunicación, debido a la carga laboral que impide un acercamiento que fortalezca la confianza y el diálogo asertivo entre las partes.

Sin embargo, es de destacar el completo apoyo y colaboración que se recibió por parte del ICBF para la ejecución de las diferentes actividades planteadas; las asesoras depositaron toda su confianza en las estudiantes, permitiendo realizar un trabajo agradable, autónomo y enriquecedor.

8. RECOMENDACIONES

Se recomienda que la Escuela de Trabajo Social continúe el convenio de prácticas con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Centro Zonal Carlos Llera Restrepo porque es un campo de acción que permite desenvolverse en las diferentes áreas de desempeño profesional a los y las estudiantes.

Igualmente, es necesario que el ICBF continúe apoyando los proyectos ejecutados por las profesionales en formación de Trabajo Social con el fin de obtener resultados satisfactorios que mejoren la calidad de los programas que brinda la institución.

Asimismo, fortalecer los vínculos que se han creado con las madres comunitarias FAMI y avanzar en el proceso de creación de canales comunicativos que fomenten la interlocución con la institucionalidad. Además, fomentar espacios que promuevan el trabajo en equipo y el desarrollo integral de las madres comunitarias para que brinden un servicio de calidad a las familias usuarias del programa FAMI.

También, a partir de la intervención profesional que buscaba promover conductas saludables en las madres comunitarias, se requiere dar continuidad al proceso desarrollado y fortalecerlo por medio del acompañamiento en el proceso de multiplicación del conocimiento sobre habilidades psicosociales para la vida.

A pesar de que el proyecto se centró en la promoción de conductas saludables, en el desarrollo del mismo se evidenciaron otras falencias que deben ser abordadas, tales como: la falta de una articulación profesional, los inconvenientes frente a la normatividad con la cual evalúan los hogares de bienestar y la carencia de órganos de control de lleven un seguimiento a los casos que se denuncian y su debida atención. También, se debe realizar un proceso de acompañamiento y

capacitación inicial adecuada a las madres comunitarias que les proporcione los pre-saberes necesarios para que el programa cumpla sus funciones a cabalidad.

Es indispensable seguir contando con la participación conjunta del Estado, el ICBF y la Universidad Industrial de Santander, ya que son entes públicos que trabajan y ejecutan programas y proyectos para la garantía y goce de los derechos de los niños, niñas, adolescentes y sus familias, con el fin de seguir fortaleciendo y ejecutando acciones que beneficien a esta población.

Por último, a los futuros practicantes y profesionales de Trabajo Social que gestionen procesos con la población infantil y sus familias, se recomienda formular propuestas que involucren la lúdica y la reflexión como herramientas esenciales para el logro de los objetivos propuestos.

BIBLIOGRAFÍA

ALCALDÍA DE BUCARAMANGA. Programa de atención integral a la niñez. (en línea) <<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=106>> (citado en noviembre 2011)

AMAYA, Luz Helena. Los estilos de vida saludables: componentes de la calidad de vida (en línea) <http://www.funlibre.org/documentos/lemaya1.htm> (citado en marzo 2012)

ARÉVALO, Mercedes; ROJAS, Ambrosio y MENDOZA, Lelis. Habilidades para la vida y su importancia para la salud (en línea) ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/documentos/articulo_habilidades_para_la_vida.pdf (citado en enero 2012)

BRAVO, Amanda. Las habilidades para la vida son una base necesaria en la educación para la ciudadanía. Bilbao: Edex, 2004 (en línea) http://www.edex.es/ver_noticia.asp?id=2146 (citado en noviembre 2011)

CALDRÓN ASTORGA, Natalia. La socialización como elemento fundamental en la vida. 2004. p. 1. (en línea) <http://nataliacalderon.com/lasocializacioncomo elemento fundamental/c-48.xhtml> (citado en octubre 2011)

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Para socializar habilidades, destrezas, competencias (en línea) <http://www.mineducacion.gov.co/1621/article-87330.html> (citado en enero 2012)

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1991. Título I. De los principios fundamentales. Artículo 5. (en línea) <<http://www.banrep.gov.co/regimen/resoluciones/cp91.pdf> > (citado en Noviembre 2011)

DARWIN,Ch. La expresión de las emociones de los animales y el hombre. New York: Appleton. Traducción al castellano en Madrid: Alianza, 1984. p. 460.

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS. Declaración de ginebra de 1924. (en línea) <<http://www.oas.org/dil/esp/Declaraci%C3%B3n%20de%20los%20Derechos%20d el%20Ni%C3%B1o%20Republica%20Dominicana.pdf>> (citado en noviembre 2011)

EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Ley 248 de 1995. (En línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/LN/02.pdf>> (citado en noviembre 2011)

EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Ley 1098 del 2006. (en línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/ley.pdf>> (citado en noviembre del 2011)

EL FONDO DE NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA. Convención Interamericana.(en línea) <<http://www.unicef.org.co/Ley/LN/02.pdf>> (citado en noviembre 2011)

GARDNER, Howard. Estructura de la mente: La teoría de las múltiples inteligencias. México F.C.E: Paídos, 1994. p. 24.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Especificaciones modalidad-FAMI. Antecedentes. Bogotá: ICBF. p. 247.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Lineamiento técnico administrativo, modalidad hogares comunitarios de bienestar en todas sus formas (fami, familiares, grupales, múltiples, múltiples empresariales y jardines sociales) para la atención a niños y niñas hasta los cinco (5) años de edad. Bogotá: ICBF, 2011. p 247

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR CECILIA DE LA FUENTE DE LLERAS. Lineamiento técnico vivienda con bienestar. Bogotá: Junio de 2011. p. 17. (en línea) <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/pdf/LINEAMIENTOSTECNICO SVIVIENDACONBIENESTARPRELIMINAR.pdf> (citado en noviembre 2011)

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Política sige- sistema integral de gestión. (en línea) <<http://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/03.1503.html>> (citado en noviembre 2011)

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. ¿Quiénes somos? (en línea) < <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/03.0701.html>> (citado en noviembre 2011).

LLAPA, Martín. La educación y la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (en línea) http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/file.php/85/tema4/La_educacion_y_la_teor%C3%ADa_de_las_IM.pdf (citado en enero 2012)

MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo; CHAHÍN PINZÓN, Iván Darío. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: Edex, 2006 (en línea). http://www.habilidadesparalavida.net/es/desarrollos_actuales.html (citado en octubre 2011)

Organización Panamericana de la Salud. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. María Virginia Pinott. 1 ed. 2001. p. 26 (en línea) <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf> (citado en octubre 2011)

ORTEGA OZONA, José Antonio. "Revisión de conceptos demográficos". en Contribuciones a la economía de La Economía de Mercado, virtudes e inconvenientes. 2001. ISSN 16968360 (en línea) <<http://www.eumed.net/cursecon/colaboraciones/index.htm>> (citado en octubre 2011).

PAUL, Ricardo. Técnicas de participación grupal. (en línea) <<http://ric10.fullblog.com.ar/tecnicas-de-participacion-grupal.html>> (citado en noviembre 2011)

PERÉZ, Cruz, BAZÁN, Lucía y ESPINOSA, Juan José. Resignificación de nuestra práctica docente. En: Revista de Trabajo Social-FHC-UNCPBA. No. 4 (Diciembre 2010); p. 153 – 177.

PORRAS, Diana. Enfoque pedagógico orientado al aprendizaje significativo (en línea) <http://licenpedagogia.blogspot.com/2010/04/32-enfoque-pedagogico-orientado-al.html> (citado en octubre 2011)

PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA. Política nacional de construcción de paz y convivencia familiar – Haz paz. Bogotá: Consejería Presidencial para la Política Social, UNESCO, PNUD, BID.

PROCURADURÍA GENERAL DE LA NACIÓN. Directiva 007 de 2004. (en línea) <<http://www.bucaramanga.gov.co/Contenido.aspx?Param=106>> (citado en noviembre 2011)

PSICOLOGIA ONLINE. Taller de habilidades sociales (en línea) <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm> (citado en marzo 2012)

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. Significado de aprendizaje. 22.ª ed. Madrid: ESPASA-CALPE, 2001. 2448 p.

REPÚBLICA DE COLOMBIA. Política pública para la primera infancia. (en línea)
<http://www.medellin.gov.co/alcaldia/jsp/modulos/P_ciudad/obj/pdf/Redpavis/Politica%20Publica%20Para%20la%20primera%20Infancia%20en%20Colombia.pdf>
(citado en noviembre 2011)

UNIVERSIDAD JUÁREZ AUTÓNOMA DE TABASCO. Habilidades cognitivas: La
Universidad (en línea)
<http://www.archivos.ujat.mx/DACS/nutricion/estructura_curricular/area_deformacion_gral/HABILIDADES%20COGNITIVAS-Rev.pdf> (citado en marzo de 2012)

VILLANUEVA, JD. Aprendizaje de los adultos: Análisis psicoeducativo del proceso de enseñanza/aprendizaje. En: Medicina de familia. Vol. 2, No. 2 (junio 2001); p. 165-171.

ANEXOS

Anexo a Protocolo de Observación

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN	
Variable/categoría	Subcategoría
Habilidades sociales	Comunicación asertiva
	Empatía
Habilidades cognitivas	Autoconocimiento

Sesión educativa 1

Objetivo: Dar a conocer las HPV y desarrollar las tres primeras habilidades individuales a las madres comunitarias por medio de actividades lúdicas que permitan la socialización, a fin de que ellas reflexionen y las apliquen en su vida diaria.

Agenda:

Presentación sobre el tema HPV a las madres comunitarias

Conceptualización de la HPV “Autoconocimiento”.

Actividad lúdica y de socialización: “Me conozco como la palma de mi mano”.

Conceptualización de la HPV “Empatía”.

Actividad reflexiva: “Colocarse en el lugar del otro”.

Conceptualización de la HPV “Comunicación Asertiva”.

Actividad lúdica y de socialización: “El rumor”.

Espacio para preguntas y conclusiones.

Acuerdos y finalización de la sesión.

Desarrollo de la sesión

Reflexionemos y Compartamos: Abriendo la sesión educativa se presentó la introducción de las HPV por medio de un contexto general de estas, haciendo énfasis en sus aportes y beneficios para desarrollar capacidades y destrezas que permitan el buen desenvolvimiento del ser humano en su entorno; en segundo lugar, en el desarrollo de cada habilidad, se cuestionó sobre la definición antes de comenzar la conceptualización de cada una, esto permitió saber qué entendía cada madres comunitaria por estas y cómo las manejaban en su vida diaria. De esta manera, las madres comunitarias reflejaron que este tema a pesar de que es universal y que se aplica en todos los aspectos de la vida, era aún desconocido para ellas.

Consultemos: se expuso las definiciones de autoconocimiento, empatía y

comunicación asertiva, basadas en el manual de habilidades psicosociales para la vida.

Debatamos: para socializar las habilidades, se realizó una actividad lúdica para cada una de ellas; la primera se llamó: “Me conozco como la palma de mi mano”, esta permitió observar como cada madre comunitaria se conoce realmente, evidenciándose que al finalizar la actividad, la mayoría tenían preguntas como: ¿me conozco realmente? La segunda actividad consistía en analizar un caso de la vida real de una de las madres comunitarias, permitiendo el análisis de cada rol de las personas vinculadas en el caso; y así, debatir y reflexionar junto con las madres comunitarias, los diferentes puntos de vista, cuando uno no solamente mira un lado de la historia sino los que tenga. Y tener la capacidad de colocarse en los zapatos del otro. Por último, se desarrollo una actividad lúdica llamada “el rumor”, esta consistía en la narración de una historia, a una madre comunitaria, y esta se encargaba de transmitir el mensaje entendido a cinco más, y la última le decía al público lo que había entendido. Reflejando la audiencia (el resto de las madres comunitarias), la distorsión de la información debido a la falta de escucha y a que cada una entendía lo que quería entender y no lo que realmente era. Asimilando este ejemplo en la vida diaria y como se crean los falsos comentarios provocando conflicto con las personas.

Evaluemos: al finalizar la sesión se logró la participación activa de las madres comunitarias, frente a cada actividad, y la socialización entre ellas por medio de los casos reales que se presentaban. Ayudando a una retroalimentación entre ellas constante.

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Variable/categoría	Subcategoría
Habilidades sociales	Solución de problemas y conflictos.
	Relaciones Interpersonales
Habilidades cognitivas	Toma de decisiones

Sesión educativa 2

Objetivo: Desarrollar junto con las madres comunitarias dos habilidades individuales y un colectiva, por medio de actividades lúdicas que permitan la socialización, a fin de que ellas reflexionen y las apliquen en su vida diaria.

Agenda:

Actividad de Bienvenida y de Integración

Conceptualización de la HPV “Relaciones Interpersonales”.

Actividad lúdica y de socialización: “No sos Vos, soy yo”.

Conceptualización de la HPV “Toma de decisiones”.

Actividad lúdica y de socialización: “Barómetro de valores”.

Conceptualización de la HPV “Solución de conflictos”.

Actividad reflexiva: caso de la vida real de una de las madres comunitarias

Espacio para preguntas y conclusiones.

Acuerdos y finalización de la sesión.

Desarrollo de la sesión

Reflexionemos y Compartamos: en el desarrollo de cada habilidad, se cuestionó sobre la definición antes de comenzar la conceptualización de cada una. De esta manera, las madres comunitarias reflejaron que a medida que pasaba la explicación de cada habilidad aumentaba el interés y la importancia de ellas.

Consultemos: se expusieron las definiciones de relaciones interpersonales, toma de decisiones y solución de conflictos basados en el manual de habilidades psicosociales para la vida.

Debatamos: para socializar las habilidades, se realizó una actividad lúdica para cada una de ellas; la primera se llamó: “No sos vos soy yo”, basada en una película argentina, permitiendo analizar la historia de una persona enamorada aparentemente de dos personas al mismo tiempo y su dilema frente a esta situación. Las madres comunitarias, pudieron reflexionar sobre este caso llevándolo a comparar con situaciones propias y de esta manera concluir cuál sería el papel de la madre comunitaria si se le presentará la misma circunstancia. Como segunda actividad se realizó el “Barómetro de valores” que consistía en analizar dos frases que ocasionaría un debate entre ellas debido a que las frases eran: “La violencia siempre genera más violencia” y “La No violencia es poner la otra mejilla” ya que, tenían que decidir cuál de las dos frases estaba de acuerdo y por qué. Y como última actividad se propuso a escoger a una madre comunitaria, y que contará un caso de la vida real donde hubiera pasado un conflicto, para que de esta manera, las demás madres comunitarias, analizarán la situación y buscaran las posibles alternativas de solución.

Evaluemos: se manifestó una integración por parte de las madres comunitarias, como resultado de la socialización que se presentaba al debatir cada habilidad. Pudiendo exponer sus puntos de vista y entre todas poder realizar alternativas de solución a conflictos que ellas tenían y las demás desconocían

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Variable/categoría	Subcategoría
Habilidades cognitivas	Pensamiento creativo
	Pensamiento Crítico
Condiciones Demográficas	Caracterización socio-demográfica

Sesión educativa 3

Objetivo: Desarrollar junto con las madres comunitarias tres habilidades grupales, por medio de actividades lúdicas que permitan la socialización, a fin de que ellas reflexionen y las apliquen en su vida diaria.

Agenda:

Dinámica de integración grupal

Conceptualización de la HPV “Pensamiento creativo”.

Actividad lúdica y de socialización: “Juego de palabras”.

Conceptualización de la HPV “Pensamiento Crítico”.

Debate: sobre el tema del aborto.

Espacio para preguntas y conclusiones.

Implementación de la ficha socio-demográfica

Acuerdos y finalización de la sesión.

Desarrollo de la sesión

Reflexionemos y Compartamos: para el desarrollo de esta sesión, las madres comunitarias se cuestionaron respecto a su creatividad, con ejemplos de su vida diaria, preguntándoles: ¿hace cuánto no cambio la posición de los muebles que tiene en la habitación?; dando a conocer que en la vida, para hacer un cambio o tomar una decisión, hay que tener en cuenta los pequeños detalles.

Consultemos: se expuso las definiciones de relaciones interpersonales, pensamiento creativo y pensamiento crítico basados en el manual de habilidades psicosociales para la vida.

Debatamos: en la primera actividad lúdica, se realizó “el juego de palabras” que consistía en dividir a las madres comunitarias por grupos y cada uno darles dos palabras con las cuales debían relacionarlas por medio de un cuento, poesía, una canción, copla, etc., dependiendo de la imaginación y creatividad del grupo; esas palabras fueron: papa-lápiz y tubería-nubes. En la segunda actividad se hizo un debate respecto al aborto, ya que se quería analizar el tema con las opiniones argumentadas críticamente.

Evaluemos: se logró la aceptación de los temas, debido a que estos permitieron que las madres comunitarias conocer diferentes formas para interpretar y vivir la realidad.

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Variable/categoría	Subcategoría
Habilidades manejo de emociones	Manejo de emociones
	Manejo de tensión y de estrés

Sesión educativa 4

Objetivo: Desarrollar junto con las madres comunitarias dos habilidades grupales, por medio de actividades lúdicas que permitan la socialización, a fin de que ellas

reflexionen y las apliquen en su vida diaria.

Agenda:

Dinámica de integración grupal

Conceptualización de la HPV “Manejo de emociones”.

Actividad lúdica y de socialización: “emociones contrarias”.

Conceptualización de la HPV “Manejo de tensión y de estrés”.

Actividad lúdica y de socialización: “musicoterapia”

Espacio para preguntas y conclusiones.

Acuerdos y finalización de la sesión.

Desarrollo de la sesión

Reflexionemos y Compartamos: al iniciar la sesión se les preguntó a las madres comunitarias por los diferentes factores que les causan estrés y por aquellas situaciones que las llevan a tener sentimientos y emociones al mismo tiempo.

Consultemos: se expuso las definiciones de manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensión y de estrés basados en el manual de Habilidades Psicosociales para la Vida.

Debatamos: para iniciar esta sesión se realizó la actividad de emociones contrarias, en donde se divide a las madres comunitarias en grupos, estos debían presentar una situación del pasado que haya provocado alguna emoción, y dramatizarla con el sentimiento contrario. Así, las madres comunitarias se dieron cuenta que hay dos formas de ver la vida; o “echarse a morir” o salir adelante y ver las opciones que le brinda la vida. Al finalizar la sesión, y ya expuestas y socializadas las diez habilidades psicosociales para la vida junto con las madres comunitarias se hizo una actividad de relajación con musicoterapia, el cual consistía en escuchar varias canciones donde cada una interpretara a través del movimiento sus pensamientos.

Además, se acordó que en las dos últimas sesiones que faltaban se iba a realizar la actividad diferente, donde las madres comunitarias serían las expositoras de las habilidades y las profesionales en formación serían el público, es decir, los papeles se iban a cambiar, con el objetivo de poner en marcha sus conocimientos y crear, producto de la misma, un material educativo que sirviera de apoyo para sus sesiones educativas con las familias beneficiarias del programa.

Evaluemos: esta sesión promovió la comunicación y las relaciones interpersonales entre las FAMI, ya que fueron actividades donde la participación y la integración eran los ejes principales, observando que faltando dos sesiones para culminar el proceso, se notaba un cambio positivo tanto en ellas mismas como con las demás.

PROTOCOLO DE OBSERVACIÓN

Variable/categoría	Subcategoría
Habilidades sociales	Empatía.
	Comunicación asertiva.
	Relaciones interpersonales.
Habilidades cognitivas	Toma de decisiones.
	Autoconocimiento.
	Solución de problemas y conflictos.
	Pensamiento creativo.
	Pensamiento crítico.
Habilidades manejo de emociones	Manejo de Emociones y sentimientos.
	Manejo de tensión y de estrés.
<p>Sesión educativa 15/ Sesión educativa 6</p> <p>Objetivo: Socializar junto con las madres comunitarias las HPV por medio de actividades lúdicas elaboras por ellas, con el fin de crear un material educativo que se puedan implementar como un recurso más en su desempeño laboral.</p> <p>Agenda:</p> <p>Presentación de los puntos a realizar.</p> <p>Grupo 1: Autoconocimiento.</p> <p>Grupo 2: Empatía.</p> <p>Grupo 3: comunicación asertiva.</p> <p>Grupo 4: relaciones interpersonales.</p> <p>Grupo 5: toma de decisiones.</p> <p>Grupo 6: Solución de problemas y conflictos.</p> <p>Grupo 7: Pensamiento creativo.</p> <p>Grupo 8: Pensamiento crítico.</p> <p>Grupo 9: Manejo de Emociones y sentimientos.</p> <p>Grupo 10: Manejo de tensión y de estrés.</p> <p>Reflexiones sobre el proceso desarrollado.</p> <p>Implementación de un cuestionario como instrumento evaluativo sobre los talleres realizados.</p> <p>Conclusiones y despedida.</p>	

Desarrollo de la sesión

Reflexionemos y Compartamos: En estas dos últimas sesiones se explicó la temática que se iba a realizar; donde cada asociación de madres comunitarias debía exponer por medio de la metodología aprender a enseñar una habilidad a sus compañeras.

Consultemos: cada asociación de madres comunitarias expuso la habilidad que les correspondió basándose en los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores.

Debatamos: las actividades hechas por las madres comunitarias se caracterizaron por ser creativas e implementar diversos recursos para estimular las inteligencias múltiples, que según Gardner, el ser humano posee. Para conocer el desarrollo de estas actividades, se reflejará en la herramienta educativa hecha por ellas mismas, plasmada por medio de una cartilla que fue el producto final de este proyecto y una petición que se realizó desde el inicio de las sesiones educativas.

Evaluemos: por último, se aplicó un cuestionario como instrumento evaluativo de las sesiones educativas y del trabajo hecho por las profesionales en formación de Trabajo Social, el cual muestra los logros alcanzados por las madres comunitarias con respecto a las HPV para implementarlas en su vida diaria y la aceptación que hubo en el grupo, convirtiéndose en un éxito este proceso.

Anexo b Ficha socio-demográfica

Nombre	Edad	Dirección	Teléfono	Nivel Educativo				Cobertura de salud	Nivel de SISBEN	APHB	Con quién vive
				bachiller	técnica	tecnología	profesional				

Anexo c Hoja de vida indicadores

Indicador 1

Nivel Conocimiento sobre las habilidades sociales en las madres comunitarias

Las madres comunitarias tienen conocimiento previo sobre las habilidades sociales antes de iniciar las sesiones educativas.

Las habilidades sociales logran que las madres participen activamente en las sesiones educativas.

Las habilidades sociales fomentan la integración grupal de las madres comunitarias

Las madres comunitarias utilizan las habilidades sociales para abordar las diferentes situaciones de su vida diaria

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumple el criterio cuatro el indicador se logró en un 100%

Si se cumplen solo el criterio dos o tres el indicador se logró en un 70%

Si se cumple solo el criterio uno el indicador se logró en un 0%

Indicador 2

Nivel Conocimiento sobre las habilidades cognitivas en las madres comunitarias.

Las madres comunitarias tienen conocimiento previo sobre las habilidades cognitivas antes de iniciar las sesiones educativas.

Las habilidades cognitivas logran que las madres participen activamente en las sesiones educativas.

Las habilidades cognitivas fomentan el análisis y la reflexión de los acontecimientos de su vida cotidiana.

Las madres comunitarias fomentan las habilidades cognitivas a través del conocimiento de sí mismas y la autoestima.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumple el criterio cuatro el indicador se logró en un 100%

Si se cumplen solo el criterio dos o tres el indicador se logró en un 70%

Si se cumple solo el criterio uno el indicador se logró en un 0%

Indicador 3

Nivel Conocimiento sobre las habilidades del manejo de emociones en las madres comunitarias

Las madres comunitarias tienen conocimiento previo sobre las habilidades del manejo de emociones antes de iniciar las sesiones educativas.

Las habilidades del manejo de emociones logran que las madres participen activamente en las sesiones educativas.

Las madres comunitarias reconocen sus emociones y las expresan de manera natural.

Las madres comunitarias reconocen las fuentes de estrés y logran controlarlas.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumple el criterio cuatro el indicador se logró en un 100%

Si se cumplen solo el criterio dos o tres el indicador se logró en un 70%

Si se cumple solo el criterio uno el indicador se logró en un 0%

Indicador 4

Nivel de capacidad para retroalimentar de manera participativa las habilidades psicosociales para la vida.

Se logró la participación activa de las madres comunitarias para la construcción del material educativo.

Se logró la participación activa de las madres comunitarias para la construcción de las herramientas educativa y se recopiló los aportes de todas las participantes.

Se logró retroalimentar los conocimientos adquiridos en las madres comunitarias sobre las habilidades psicosociales para la vida.

Se logró la creación del material educativo para las madres comunitarias como herramienta para multiplicar los conocimientos de habilidades psicosociales para la vida.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumple el criterio cuatro el indicador se logró en un 100%

Si se cumplen solo el criterio dos o tres el indicador se logró en un 70%

Si se cumple solo el criterio uno el indicador se logró en un 0%

Indicador 5

100 % participación de las madres comunitarias FAMI, en los talleres semanales durante dos meses de HPV.

Criterios de evaluación:

Se logró la asistencia total de las madres comunitarias FAMI, en los talleres de Habilidades Psicosociales para la vida.

Los talleres realizados lograron captar el interés de las madres comunitarias FAMI.

Se logró la participación activa de las madres comunitarias FAMI en la realización de los talleres de Habilidades Psicosociales para la vida.

El desarrollo de los talleres habilita la socialización y la retroalimentación de las experiencias vividas de las madres comunitarias FAMI.

Se logró fortalecer la integración grupal entre las madres comunitarias FAMI.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumplen cuatro o más de los criterios establecido el indicador se logró al 100%

Si se cumplen tres de los criterios establecidos el indicador se logró al 50%

Si se cumple dos o menos de los criterios establecidos el indicador se logró al 0%

Indicador 6

100% organización de las madres comunitarias FAMI, realizando el taller “cambio de papeles”.

Criterios de evaluación:

Se logró la participación activa de las madres comunitarias FAMI, en la elaboración del taller: cambio de papeles.

La organización de las madres comunitarias FAMI, cumple con todos los requisitos para desarrollar el taller: cambio de papeles.

La exposición por parte de las madres comunitarias, sirvió para aclarar dudas y complementar las H.P.V. de forma grupal.

Se logró fortalecer la integración grupal entre las madres comunitarias FAMI.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumplen cuatro de los criterios establecido el indicador se logró al 100%

Si se cumplen tres de los criterios establecidos el indicador se logró al 50%

Si se cumple dos o menos de los criterios establecidos el indicador se logró al 0%

Indicador 7

Las habilidades psicosociales para la vida tienen una utilidad para las madres comunitarias FAMI, en su vida personal y laboral.

Criterios de evaluación:

Las madres comunitarias FAMI implementan los conocimientos adquiridos sobre H.P.V. en su vida diaria.

Las madres comunitarias FAMI transmiten los conocimientos adquiridos sobre H.P.V. a sus familias beneficiarias.

Al concluir las sesiones semanales, se logró la aceptación e identificación de las FAMI con las H.P.V.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumple los tres criterios el indicador se logró en un alto nivel

Si se cumplen dos criterios el indicador se logró en un mediano nivel.

Si se cumple solo un indicador se logró en un bajo nivel.

Indicador 8

100% aprobación del material educativo y de la implementación del buzón de sugerencias por parte de las asesoras del ICBF

Criterios de evaluación:

Mostrar el material hecho por las practicantes de trabajo social junto con las madres comunitarias FAMI, como un material educativo.

Mostrar la propuesta de la implementación del buzón de sugerencias como un canal comunicativo entre las asesoras del ICBF y las madres comunitarias FAMI.

Lograr que las asesoras vean los beneficios de la implementación del buzón de sugerencias.

Lograr que el material educativo sea una herramienta para las madres comunitarias FAMI en su vida personal y laboral.

Aprobación total del material educativo y del buzón de sugerencias.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumplen cuatro o más de los criterios establecido el indicador se logró al 100%

Si se cumplen tres de los criterios establecidos el indicador se logró al 50%

Si se cumple dos o menos de los criterios establecidos el indicador se logró al 0%

Indicador 9

100% participación de las madres comunitarias FAMI, para utilizar constantemente el buzón de sugerencias como un canal comunicativo

Criterios de evaluación:

Se logró hacer del buzón de sugerencias un canal de comunicación efectivo entre asesoras y madres comunitarias FAMI.

Se logró la participación activa de las madres comunitarias FAMI con respecto a la utilización adecuada del buzón de sugerencias.

Se logró responder a las observaciones y/o sugerencias realizadas por las madres comunitarias FAMI.

Porcentajes de cumplimiento:

Si se cumplen los tres criterios establecidos el indicador se logró al 100%

Si se cumplen dos criterios establecidos el indicador se logró al 50%

Si se cumple un criterio establecido el indicador se logró al 0%

Anexo d Cartilla habilidades psicosociales para la vida

HABILIDADES PSICOSOCIALES PARA LA VIDA



LINDA MANTILLA Y MELISSA PALOMINO

ESTUDIANTES EN PRÁCTICA DE TRABAJO SOCIAL

UNIVERSIDAD INDUSTRIAL DE SANTANDER

Habilidades Psicosociales Para La Vida

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS)⁷⁰ inicia un programa basado en las habilidades para la vida en los entes educativos, el cual se llamó (Life Skills Education in Schools). Su objetivo principal fue el de enseñar diez destrezas psicosociales que les sirvieran como herramienta para afrontar las diferentes situaciones de la vida a las niñas, niños y jóvenes.

“Las Habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza *psicosocial*: pueden aplicarse en el área de las *acciones personales*, las relaciones sociales o las *acciones para transformar el entorno* a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la lucha por objetivos comunes”⁷¹.

Por tal motivo, se crea este material junto con las madres comunitarias del programa FAMI del ICBF del centro zonal Carlos Lleras Restrepo de Bucaramanga y las practicantes de Trabajo Social de último semestre de la universidad industrial de Santander; el cual se presentará como una herramienta educativa sobre las habilidades psicosociales para la vida, cuyos conceptos y actividades algunos fueron construidos por ellas mismas y en otros se recurrió a las TICs (tecnologías de la información y la comunicación) donde las madres comunitarias adaptaron las actividades al contexto y a la habilidad como apoyo para la creación y el desarrollo de esta cartilla.

Los temas centrales de cada página son cada una de las habilidades psicosociales para la vida que están acompañados de conceptos, dinámicas para fortalecer el manejo de cada habilidad y reflexiones que permiten dar un entendimiento complejo de las mismas. Además al finalizar la cartilla se encontrará con algunos links que les permitirá consultar otras actividades alusivas a los temas tratados.

⁷⁰ MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo; CHAHÍN PINZÓN, Iván Darío. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: Edex, 2006. 239 pp. (En línea). <http://www.habilidadesparalavida.net/es/que_son_las_habilidades_para_la_vida.html> (citado en diciembre de 2011)

⁷¹Ibíd., p. 1

AUTOCONOCIMIENTO

ACTIVIDAD ¿Quién soy yo?

Objetivo: promover el conocimiento que tiene la persona de sí misma, por medio de la actividad ¿Quién soy yo? Con el fin del fortalecer los diferentes ámbitos de la persona tales como sus gustos, disgustos, fortalezas, valores, debilidades y cualidades.

Descripción:

“En una hoja de papel se colocará para cada persona cuatro preguntas que esta responderá de manera individual.

Luego se compartirá con el grupo las respuestas.

Sacarán reflexiones de la actividad”⁷²

Ejemplo:



⁷² DINÁMICAS. ¿Quién soy yo?. (en línea)
<<http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/08/personalidad.html>> (citado en enero 2012)

Reflexionemos y Compartamos:

¿Qué conclusiones podemos sacar sobre la actividad realizada?

¿Sabemos cuáles son nuestras debilidades, fortalezas, gustos y redes de apoyo?

¿Qué tanto sabemos de nosotros/as mismos/as?

¿Cómo me describiría?

Consultemos:

El Autoconocimiento es el conocimiento que cada persona tiene de sí. Es saber tanto su carácter, actitudes, valores, fortalezas, gustos, disgustos como su ser. Porque a medida que la persona se conoce puede saber qué quiere en la vida, puede proponerse metas y así guiarse para un proyecto de vida o para tomar decisiones en ella.

Debatamos:

¿Qué es autoconocimiento para nosotros/as?

¿Cómo lo podemos poner en práctica?

Comprometámonos y evaluemos:

Antes de tener un auto-conocimiento hay que tener una auto-evaluación sincera con uno mismo, para conocer nuestros errores y saber cuáles son para cambiarlos.

Si hacemos diariamente ejercicios para conocernos un poco más, esto ayudaría a mejorar los diferentes aspectos de nuestra vida, ya que sería más fácil saber qué queremos y para donde vamos.

Evaluemos al finalizar cada día los aprendizajes que hemos tenido sobre nosotros/as mismos/as y los avances al respecto.

EMPATÍA

ACTIVIDAD: En tus zapatos.

Objetivo: Analizar las diferentes personalidades de las personas por medio de un la actividad “en tus zapatos” con el fin, de comprender las situaciones y actitudes de los demás.

Descripción: “Se invitará a cinco personas al frente y se les indicará que deben quitarse los zapatos y empezar a cantar y a moverse en un círculo”⁷³.

Canción:

♪ Salten, Salten piecitos salten,

Mueven mueven sus colitas mueven

Y presuroso saltan al agua. →

Girarán en torno a los zapatos y al terminar de contar cada participante se colocará en frente, no importa cuáles sean.

♪ Cuando oyen a alguien pasar

Me esconderé me esconderé

Porque no quiero caer en la red ♪

Reflexionemos y compartamos:

¿Qué enseñanza le deja la actividad “en tus zapatos”?

¿Qué opina de la frase: procure primero comprender y después ser comprendió?

Recordemos y narremos una experiencia en la que hayamos sentido que alguien se puso en el lugar de nosotros/as o viceversa

¿Cómo podemos enseñarles a los niños a tener empatía a medida que van creciendo?

⁷³ Ibíd., p.1.

Consultemos:

La Empatía es una habilidad para estar conscientes de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Es una destreza básica de la comunicación interpersonal, en ella se permite un entendimiento sólido entre dos personas. Ayudando, para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta

habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Es un elemento clave que forma la inteligencia emocional, la cual pertenece al dominio interpersonal. Además, de ser un rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

Debatamos:

¿Cómo podemos dar ejemplo de empatía?

¿La empatía también se educa y se fortalece en el hogar?

Comprometámonos y evaluemos:

Muchas veces no entendemos la situación de la otra persona hasta que no la vivenciamos nosotras mismas.

Saber que cada situación la siente el que la lleva, el que la está viviendo, pero que podemos ser solidarios, comprendiendo, aceptarlo y no juzgándolo.

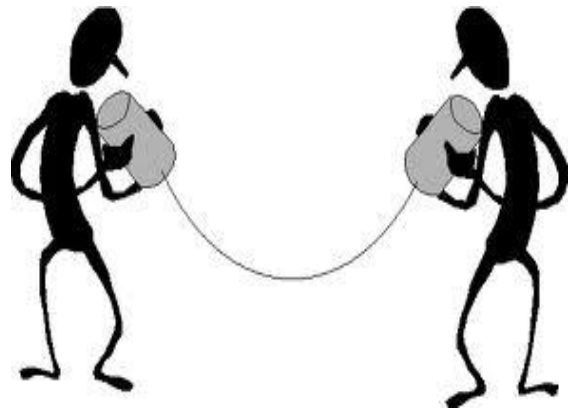


A veces cuando una actitud de la otra persona es agresiva hay que ponernos a pensar que le estará pasando para que actúe así, antes de juzgar o de empezar una discusión con la persona.

Reflexionemos sobre la situación de los menos favorecidos y no cerremos los ojos ante sus problemas y necesidades, ayudémoslos.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

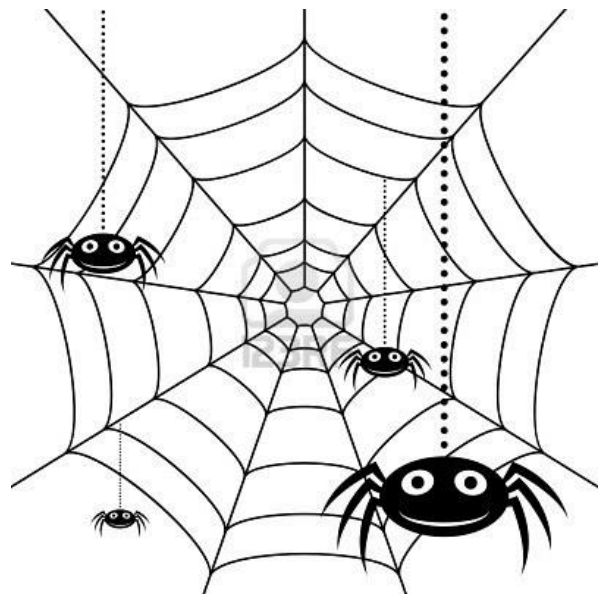
ACTIVIDAD I: Dramatizar una familia que tenga un conflicto. Dando entender que con la comunicación asertiva se pueden solucionar los problemas y llevarlos a mutuo acuerdo.



Objetivo: Mejorar nuestras relaciones de manera positiva, con buena escucha, expresando lo que sentimos de forma agradable, y tomando decisiones sin que afecten a la familia y los que nos rodean, para así conservar una fuente de apoyo de bienestar social y mental de manera constructiva.

ACTIVIDAD II: La Telaraña

Objetivo: Conocer cómo le gusta a las personas que las escuchan, es decir, cuál es la disposición que quién escucha debe tener para sentirse cómodo a la hora de expresar lo que siente o lo que le sucede.



Materiales: Una bola de lana

Descripción: “Todas las personas formaran un círculo, luego se seleccionara alguna persona al azar y ella tomara el principio de la bola de lana y lanzara el resto de lana a algún participante que el elija pero antes de lanzarlo deberá decir cómo le gusta que la escuchen y cuál es su disposición para escuchar, al lanzarlo el otro participante debe repetir la presentación de su compañero y la propia y lanzar la bola de lana, quedándose también con una parte de él hasta llegar al último participante y lograr formar una telaraña; el dirigente o moderador tomara la decisión de deshacerla siguiendo el mismo desarrollo pero ahora mencionaran los participantes otro datos respecto de la comunicación asertiva y así se continua hasta llegar a la primera persona que tiene el inicio de la bola de lana”⁷⁴.

Reflexionemos y compartamos:

¿Qué opina de la situación que se dramatizó?

¿Cómo se da en su hogar la comunicación?

¿Qué opinamos de los gritos e insultos a la hora de transmitir un mensaje?

¿Según la actividad de la Telaraña, cuál es tu disposición para escuchar y cómo te gusta que te escuchen?

¿Qué es mejor: oír o escuchar?

Consultemos:

Cuando nos comunicamos, debemos ser conscientes de lo que vamos a decir y cómo lo vamos a hacer. Para tener una comunicación asertiva, se debe ser claro en lo que se quiere transmitir y no engañar a la otra persona diciéndole lo que quiere oír sino decirle lo que realmente necesita.

⁷⁴ DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN. La telaraña. (en línea)
< <http://es.scribd.com/doc/56162554/DINAMICA-DE-LA-TELARANA-IMPRIMIR>> (citado en enero 2012)

Cuando hay que decirle algo a alguien es necesario hacerlo de forma privada y respetuosa, y no en público sin importar los sentimientos de la persona.

Debatamos:

¿Qué clase de comunicación se da con su familia?

¿Cuáles son los beneficios al crear un ambiente asertivo?

Comprometámonos y evaluemos:

Es necesario ser tolerantes frente a la comunicación con la otra persona y saber, cuales son las palabras adecuadas para expresar nuestras ideas y como escuchar la opinión de los demás.

Cuando logramos una comunicación asertiva con los demás podemos saber lo intereses de estos y los propios sin que se forme un conflicto entre las partes.

Para manejar una buena comunicación asertiva hay que saber escuchar, tener la disposición y el tiempo para hacerlo con calidad.

Para poder expresarse de manera cómoda, las personas necesitan crear un ambiente de confianza para que la comunicación no se distorsione.

RELACIONES INTER-PERSONALES

ACTIVIDAD: leer: El Árbol de los problemas y reflexionar sobre ella. Haciendo las siguientes preguntas:

¿Cómo les pareció la lectura?

¿Cuáles fueron las actitudes positivas y negativas de las personas de la lectura?

¿Cómo reacciono frente a los diferentes obstáculos que se me presentan en mi vida diaria?

¿Qué aprendizaje me deja la lectura?

El Árbol de los Problemas

“La historia de un carpintero que tuvo un día lleno de problemas, pero que al final de la jornada pudo darle una invaluable lección a un granjero, con su ÁRBOL DE LOS PROBLEMAS.

Un hombre después de pensarlo se decidió a reparar una vieja casa que tenía en una granja. Entonces, contrató a un carpintero que se encargaría de todos los detalles logísticos de restauración.

Un día decidió ir a la granja, para verificar como iban todos los trabajos. Llegó temprano y se dispuso a colaborar en los quehaceres que realizaba el carpintero. Ese día parecía no ser el mejor para el carpintero. Su cortadora eléctrica se había dañado, haciéndole perder dos horas de trabajo. Después de repararla, un corte de electricidad en el pueblo le hizo perder dos horas más de trabajo. Tratando de recuperar el tiempo, partió dos cierras de su cortadora. Ya finalizando la jornada, el pegamento que disponía no le alcanzaba para mezclar su fórmula secreta de acabado.

Después de un día tan irregular, ya disponiéndose para ir a su casa, el camión se le negaba a arrancar. Por supuesto, el dueño de la granja se ofreció a llevarlo. Mientras recorrían los hermosos paisajes de la granja, él iba en silencio meditando. Parecía un poco molesto por los desaires que el día le había jugado.

Después de treinta minutos de recorrido llegaron a la casa del carpintero, y de sorpresa lo invitó para que conociera a su familia. Mientras se dirigían a la puerta, el carpintero se detuvo brevemente frente a un pequeño árbol, de color verde intenso y por demás hermoso. Tocó varias ramas con sus manos, mientras admiraba sus preciosas hojas.



Cuando abrió la puerta, ocurrió una sorprendente transformación. Su bronceada cara estaba plena de sonrisas y alegría. Sus hijos se lanzaron sobre él, dando vueltas en la sala. Le dio un beso a su esposa y lo presentó. Le invitó un refresco y una succulenta empanada. Ya despidiéndose, lo acompañó hasta el auto.

Cuando pasaron nuevamente cerca del árbol, la curiosidad fue grande y le preguntó acerca de lo que había visto hacer un rato antes. Le recordó su conducta con el árbol.

¡Ohh!, ese es mi árbol de los problemas, contestó.

Y luego procedió a explicar y dijo: sé que no puedo evitar tener dificultades en mi trabajo, percances y alteraciones en mi estado de ánimo. Pero una cosa si es segura: Esos problemas no pertenecen ni a mi esposa y mucho menos a mis hijos. Así que simplemente los cuelgo en el “árbol de los problemas” cada noche cuando llego a casa. Luego en la mañana los recojo nuevamente, porque tengo que solucionarlos. Lo divertido es, dijo sonriendo el carpintero, que cuando salgo en la mañana a recogerlos, no hay tantos como los que recuerdo haber colgado la noche anterior.

El dueño de la granja se subió a su auto, meditando sobre la estrategia del carpintero para ser más feliz y evitar contaminar el hogar con los problemas laborales. Entonces se dijo, valió la pena el paseo de hoy.

Llegó a la granja y se dispuso a seleccionar su árbol de los problemas. Y desde entonces cada vez que llegaba a su hogar ya saben lo primero que hacía.

“Tenemos que saber que el mundo sólo se puede captar mediante la acción y no la contemplación. El impulso más poderoso, en el ascenso del hombre, es el placer que le produce su propia habilidad. Gocemos haciendo lo que hacemos bien, y habiéndolo hecho bien, gocémonos haciéndolo mejor y lo que no sabemos

aprendámoslo y gocemos aprendiendo y luego seremos mejores porque habremos aprendido con gozo”⁷⁵.

Reflexionemos y compartamos:

¿Qué enseñanza nos dejó la historia?

¿Cómo reacciono frente a mis problemas?

¿Qué hago para iniciar o conservar una relación?

¿Cómo me relaciono con las personas con las que interactuó a diario?

Consultemos:

Son los diferentes aspectos de la vida diaria de una persona en donde crea y conserva relaciones inter-personales, el cual se va edificando con una buena escucha, expresándose de forma adecuada, tomando decisiones sin que afecten a la familia y los que los rodean; y así, formar una fuente de apoyo de bienestar social y mental de manera constructiva. Además, de establecer límites para terminar aquellas relaciones interpersonales que son impedimentos para un desarrollo personal.

Debatamos:

¿Sabe cómo iniciar una relación o cuándo y cómo terminarla?

¿Qué aspectos debo tener en cuenta para mantener relaciones positivas con los demás?

¿Mi estado de ánimo debe influir en mis quehaceres diarios?

¿Qué estrategias puedo utilizar para nuestros problemas?

Comprometámonos y evaluemos:

⁷⁵ PAZ INTERIOR. El árbol de los problemas. (Febrero 27 del 2011). (en línea).

<<http://pazinterior.net/como-convivir-con-mis-problemas-el-arbol-de-los-problema>> (citado en enero 2012)

Las relaciones interpersonales implican apoyo, ayuda y discreción en las cosas que se dicen como con las que se escuchan.

Recordemos que no estamos solos, el ser humano es un ser social y necesita estar en contacto con otros de su misma especie.

Seamos pacientes y tolerantes con las personas que nos rodean.

Evitemos cargar a los demás de nuestros problemas, generemos un ambiente armonioso y lleno de paz.

TOMA DE DECISIONES

ACTIVIDAD I: Dinámica Barómetro ó medidor de Valores: “Dividimos el espacio central en dos partes. Si es posible pintamos con tiza una raya en el suelo como si fuera una pista de tenis o de fútbol. Toda la gente se agrupa en el centro. Una persona leerá una frase un tanto ambigua, desde el centro, como si fuera jueza del partido.

Les pediremos que se posicionen totalmente a la izquierda las personas que están a favor del contenido de la frase. Las que están en contra se colocarán totalmente a la derecha.

Comienza el debate. Si alguna persona quiere suavizar su posicionamiento extremo dará un paso al centro expresando sus razones. Otras personas que puedan sentirse convencidas por esta opinión pueden también modificar su posición. Así irán hablando de una en una hasta que toda la gente haya podido participar.

Aquí van algunas frases a modo de referencia pero cada persona que coordina el taller puede aportar las suyas.

La violencia siempre genera más violencia
Siempre ha habido guerras y no lo
podemos cambiar

Educar para la paz es educar para la
desobediencia

La única forma de evitar una invasión es
la violencia

Donde hay justicia siempre hay paz

La no violencia es <poner la otra mejilla>



La protesta violenta puede estar justificada por las situaciones de injusticia en la que viven algunas de las asociaciones.

Es mejor no alargar el medidor demasiado. Probablemente con dos o tres frases será suficiente para ir escuchando opiniones”⁷⁶.

ACTIVIDAD II: Dinámica La roca: “Esta dinámica nos presenta una posibilidad de análisis en un proceso de toma de decisiones. La roca se nos presenta como un conflicto que requiere soluciones creativas. Una vez más dejaremos claro que ante un conflicto lo primero que necesitamos es ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta”⁷⁷.

Se lee el siguiente texto de un cuento de L. Tolstoy:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría \$500.000.

⁷⁶ JB, Yolanda. Barómetro de valores. (Diciembre 4 de 2006). (en línea). <<http://www.educarueca.org/spip.php?article429>> (citado en enero 2012)

⁷⁷ COLECTIVO NO VIOLENCIA Y EDUCACIÓN. Taller regulación de conflictos. Dinámica La roca. (2005). (en línea) <<http://www.educarueca.org/spip.php?article94>> (citado en enero 2012)

Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a \$400.000” Se les pide más ideas para evitar el problema de la roca.

Se abre un turno de debate en grupos pequeños tras una reflexión individual de unos pocos minutos. Se intentará alcanzar un consenso entre los grupos para poder decidir cuál es la mejor solución sobre lo que podemos hacer con la roca.

ANÁLISIS SUGERIDOS.

Con esta dinámica se suelen proponer soluciones diversas:

Las que tratan de mejorar la estética o utilidad de la roca: Decorarla, construir toboganes para los niños...

Las que tratan de destruir sólo la parte imprescindible de la roca: Construir un túnel por debajo

Las que tratan de implicar a la comunidad: Cada persona del pueblo debe ir con un martillo a romper un trozo de roca. (Con lo que el coste económico es prácticamente 0)

Las que intentan obtener beneficios de la roca que financien su ruptura: Vender trozos de roca como los del muro de Berlín.

La propuesta por Tolstoy: Cavar un hoyo, sacar la arena y enterrar la roca.

Nos damos cuenta de que han surgido ideas diversas y creativas que normalmente no son tenidas en cuenta.

Nos damos cuenta además de que hemos superado ciertos bloqueos: Por ejemplo normalmente quitar la roca suele llevarnos a pensar en llevarnos la roca no en enterrarla. También muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que molesta de la roca y se puede proponer alternativas que embellecían la roca o la reutilizaban.

A veces cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena deja de buscar más soluciones aunque probablemente pudiera encontrar otra solución mejor si siguiera pensando.

Y repetimos: a un problema, siempre, hay múltiples soluciones”⁷⁸.

Reflexionemos y compartamos:

Según las actividades realizadas ¿qué podemos concluir?

¿Qué hacemos al momento de tomar decisiones? ¿Realmente analizamos las diferentes alternativas que tenemos?

¿Tomamos decisiones teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de cada una?

Consultemos:

En la vida cotidiana la toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. La esencia está, en que permite resolver los distintos desafíos a los que debe enfrentar una persona en su vida personal como en comunidad.

Antes de tomar una decisión es importante que la persona utilice su razonamiento para escoger el camino correcto. Y esto permitirá solucionar un conflicto o cambiar aspectos de la vida diaria.

Debatamos:

Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. En nuestra vida cotidiana ¿escogemos qué hacer tras considerar diferentes alternativas?

⁷⁸ *Ibíd.*, p. 1.

Comprometámonos y evaluemos:

Antes de tomar cualquier decisión es necesario que se analicen las diferentes alternativas y lo que puede pasar al tomar la decisión.

Cuando se toma una decisión tiene que ser bien pensada ya que trae consecuencias positivas o negativas pero hay que asumirlas.

Implementemos estos hábitos saludables teniendo en cuenta que para cada decisión siempre hay más personas involucradas.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

ACTIVIDAD: realizar la siguiente lectura seguida de estas preguntas.

¿Cómo le pareció la lectura?

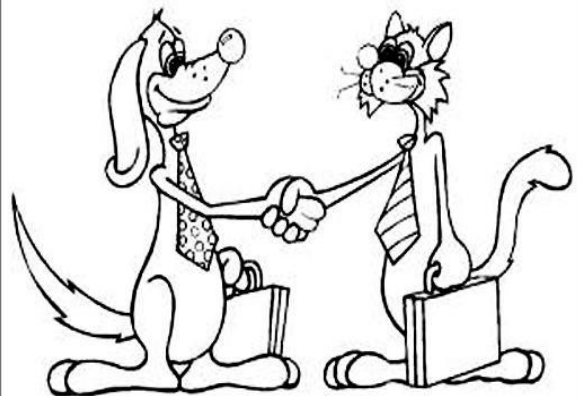
¿Cumple con los pasos de la lectura en una situación conflictiva?

¿Qué aprendizaje le dejó la lectura?

¿Vivir por vivir? o ¿vivir en paz?

Estas son algunas estrategias de Napoleón Hill, divulgadas en su libro "La magia de pensar en grande". El empleo apropiado de estas técnicas te ayudará a mejorar la calidad de tus relaciones y, por lo tanto, la calidad de tu vida.

1. "Mantente fresco cuando otros estén furiosos y pierdan la cabeza. Tú tienes el control sobre tus emociones,



no lo pierdas. No se trata de no demostrar tu molestia, sino de hacerlo mesuradamente, sin después arrepentirte de una acción cometida en un momento de descontrol.

2. Recuerda que cada discusión tiene al menos tres puntos de vista: el tuyo, el del otro y los de terceros, los cuales probablemente están más cerca de la objetividad. Siendo más versátil y viendo las cosas desde la perspectiva de los demás enriquecerás tu propio punto de vista.

3. Espera a calmarte antes de hablar. Ten en cuenta que la relación es más importante que la discusión. Dar más relevancia a las personas que a las opiniones.

4. Trata a toda persona con la cual tengas contacto como si fuera un pariente rico, de quien esperas ser incluido en su testamento. Nunca te arrepientas de tratar muy bien a la gente. Es el mejor negocio en todos los sentidos.

5. Busca el lado positivo y agradable, aun de las situaciones más complicadas y dolorosas. Es una disciplina que te ayudará a pasar más fácilmente los momentos difíciles y a convertir los problemas en oportunidades.

6. Establece el hábito de hacer preguntas y, sobre todo, de escuchar las respuestas. Pregunta antes de reaccionar. Algunas veces disparamos y después preguntamos. También preguntamos, pero escuchamos para contestar, y no para tratar de entender.

7. No hagas o digas nada que pueda herir o hacerle daño a otra persona. Aférrate al proverbio que dice que todo lo que uno haga, se devolverá. La gente no recuerda tanto lo que tú dices o haces, sino la intención con la que lo haces.

8. Sé consciente de la diferencia entre análisis amigable y crítica destructiva. Observa si el propósito de tus palabras es ayudar, desahogarte o hacer daño.

9. Ten presente que si toleras a los demás, ellos también serán pacientes contigo en los aspectos no muy gratos de tu personalidad.

10. El verdadero líder sabe reconocer sus errores y aceptar responsabilidad. No olvides que un conflicto bien manejado fortalece la relación, y te ayuda a aprender de las diferencias. Pensar positivamente es una disciplina que, ejercitada con constancia, te dará el poder de cambiar tú entorno y por consiguiente, tu vida.

La vida está llena de conflictos, pero recordemos, Lo que realmente nos afecta no es o que nos sucede sino como reaccionamos a lo que nos sucede”⁷⁹.

Reflexionemos y compartamos:

¿Qué cree usted qué es importante aplicar de la lectura de Napoleón Hill?

¿Cómo resolvemos los conflictos en nuestra familia?

¿Qué opinamos sobre la presencia de armas en la casa?

Consultemos:

Aprender a solucionar conflictos es la forma adecuada para reconocer los errores de uno mismo y aceptar la responsabilidad que cada parte tiene frente al conflicto. Además, ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales con tolerancia y respeto por los demás.

Debatamos:

¿Qué factores influyen para manejar adecuadamente los conflictos?

¿Qué estrategias puedo implementar para solucionar los problemas?

⁷⁹ HILL, Napoleón. La magia de pensar en grande. (en línea) <<http://ciudadanodelmundo.espacioblog.com/post/2007/08/08/avivir-vivir-o-avivir-paz-napoleon-hill>> (citado en enero 2011)

Comprometámonos y evaluemos:

Manejar una comunicación asertiva y una empatía con los demás podemos interpretar y tratar mejor los conflictos de la vida diaria.

Aceptar que todas las personas son diferentes con pensamientos diferentes y hay que ser tolerantes y respetuosos frente a las diferencias de cada quien.

Reflexionemos sobre los niveles de tolerancia, respeto, aceptación y valoración de las diferencias en la familia y de pensamientos.

Enseñarles a nuestros hijos que el conflicto y las diferencias, son oportunidades de cambio y crecimiento personal y familiar cuando se manejan a través del diálogo, la concertación y reconocimiento del otro.

Hagamos diálogo reflexivo en la familia sobre las violencias presentadas en los medios de comunicación y sus consecuencias en la vida real

Abstengámonos de estar armados y vigilemos acerca de la no tenencia de armas tanto en la familia como en el vecindario o en centros educativos

Reflexionemos con nuestros hijos sobre los valores que ellos y sus amigos manejan

Conversemos con nuestros hijos sobre las diversas formas de violencia en el país y, en especial, acerca de las diferentes formas de violencia que él como joven puede ser objeto por parte de otros grupos, analizando en familia los factores que determinan la aparición de las mismas, y sus posibles soluciones. .

PENSAMIENTO CREATIVO

ACTIVIDAD: Compongamos: “A cada persona se le da una o dos palabras y ellas/os tendrán que realizar una canción, copla, poesía, etc. Por último, cada persona compartirá su creación con el resto del grupo”⁸⁰.

Reflexionemos y compartamos:

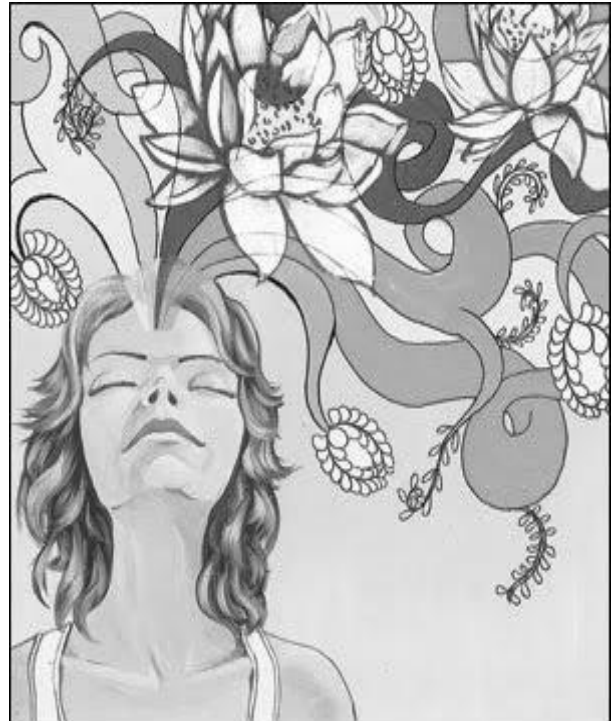
¿Qué pudimos percibir con la actividad “compongamos”?

¿Cree usted que solo algunas personas poseen el don de la creatividad?

¿Para usted qué es la creatividad y cómo la pone en práctica en su vida diaria?

Consultemos:

El pensamiento creativo se da por medio de los sentidos; percibir infinidad de cosas del entorno social en que se vive y eso utilizarlo para ideas, sueños, actividades, sentimientos, emociones, etc., para que la razón o el corazón hagan el molde perfecto de crear algo único en la vida de la persona o modificarlo, y así, mejorar sus relaciones interpersonales y su vida diaria, eliminando la rutina y dando un aire innovador a lo que se hace.



⁸⁰ MANTILLA CASTELLANOS, CHAHÍN PINZÓN. Op., cit. p. 78.

Debatamos:

¿La creatividad se relaciona solo con la capacidad de inventar algo nuevo?

¿En qué aspectos de la vida puedo utilizar el pensamiento creativo?

Comprometámonos y evaluemos:

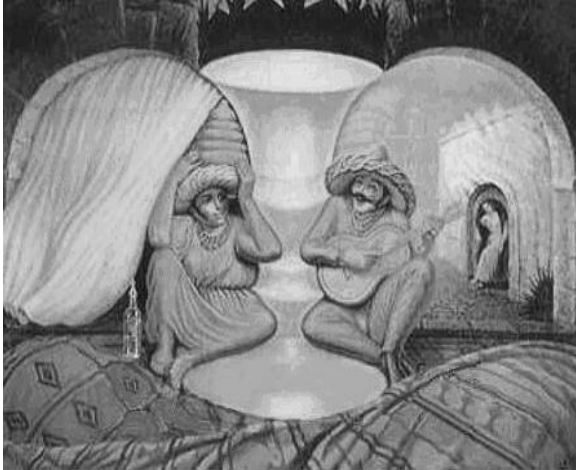
En las cosas más simples de la vida diaria se utiliza la creatividad, como por ejemplo, cuando uno cambia el orden de cómo estaba la habitación, se siente un ambiente distinto y cambia el estado de ánimo de la persona para bien, así que empecemos con las pequeñas cosas.

Eliminar la creencia de que La creatividad solo la tienen algunas personas, la tenemos todas las personas, y es por eso, que hay que experimentarla.

Implementemos la creatividad para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

PENSAMIENTO CRÍTICO

ACTIVIDAD: ¿Podemos creer todo lo que vemos? ¿Nos engañan nuestros ojos?
¿Nos engañamos nosotros mismos asumiendo cosas que no son?



Reflexionemos y compartamos:

¿Analiza usted las diferentes situaciones de su vida con ojo crítico sin llegar a criticar?

¿Conoce usted casos en los que las malas interpretaciones crearon más problemas o malentendidos?

¿Cree usted que siempre vemos más allá de lo que queremos ver o solo nos conformamos con lo que nos dan?

Consultemos:

Es la capacidad de analizar objetivamente un problema. Utilizando la creatividad, inteligencia y conocimiento.

Aquel que tiene un pensamiento crítico es aquel que solo acepta por válido lo que se fundamenta en razones o argumentos verdaderos.

Debatamos:

Todas las circunstancias de la vida merecen que realicemos un análisis completo, que permita llegar a conclusiones propias sobre la realidad. Una persona crítica reflexiona, se cuestiona y no acepta las cosas de manera ingenua.

Comprometámonos y evaluemos:

Recordemos que el pensamiento crítico es el que evalúa el conocimiento adquirido, lo analiza, lo repiensa para saber si es cierto, válido y/o creíble. Se trata de lograr la mayor objetividad posible en la búsqueda de lo verdadero.

Apliquemos la siguiente frase a nuestras vidas “Un buen pensamiento crítico es el que suele ser más severo con sus propios trabajos que con los ajenos”. Philip Dormer Stanhope.

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIEMIENTOS

Actividad I: Realizar la lectura “Olvidemos lo que nos hace daño”.

OLVIDEMOS LO QUE NOS HACE DAÑO

“Dos monjes iban caminando por el campo al atardecer; mientras caminaban, oraban y reflexionaban.

Un poco antes de acercarse a un río que tenían que cruzar el cual no tenía puente para hacerlo, se les acercó una mujer de baja estatura, pidiéndoles que le ayudaran a cruzar el río.

Uno de ellos inmediatamente dijo que sí, mientras el otro lo veía con mirada de desaprobación.

El que se apuntó para ayudar a la pequeña mujer la subió en sus hombros y terminado el río la bajó de sus hombros, la mujer quedó muy agradecida con ese monje. Los monjes siguieron su camino y el que no aprobó la decisión empezó a

reclamarle al monje que ayudó a la mujer a cruzar el río acerca de su comportamiento:

“¿Por qué subiste a esa mujer a tus hombros?, ¿No sabes que en el convento nos tienen prohibido mantener contacto con mujeres?”

El monje que había ayudado a la mujer no respondía a las preguntas del otro monje.

Siguieron su camino y el monje insistía en sus preguntas, a lo que el otro monje no respondía.

Poco antes de llegar al convento, el monje le volvió a cuestionar acerca de lo que había hecho y por fin el monje respondió:

“Hace más de cuatro horas que esta mujer ya no está cerca de mi cabeza, pero sigue en la tuya.

¿Qué ganas con hacerte daño al tener en tu mente cosas del pasado?, ¿Qué ganas con tener en tu mente cosas que a ti no te afectan?”



No permitas que las cosas de un pasado sigan martillando tu cabeza en el presente, para Dios las cosas viejas pasan y Él solo está interesado en tu futuro”⁸¹.

⁸¹ SENDERO ESPIRITUAL. Olvidemos lo que nos hace daño. (Septiembre 3 del 2010). (en línea). <<http://www.senderoespiritual.com/olvidemos-lo-que-nos-hace-dao-2/>> (citado en enero 2012)

ACTIVIDAD II: El papel arrugado: “Al grupo se le entregará una hoja en blanco lisa y se le pedirá que la arruguen lo más que puedan a medida que pasa por cada persona. Finalmente, la última persona intentará dejar el papel en su estado original sin arrugas, ni nada”⁸².

Reflexionemos y compartamos:

Según la lectura “olvidemos lo que nos hace daño”, contestemos:

¿Nosotros le prestamos más atención a nuestro pasado que a nuestro presente?

¿Usted vive amargado o rencoroso con hechos de las personas que le hicieron en el pasado?

¿Vive en constante cambio de ánimo debido a que se acuerda del pasado?

¿Cuál fue la enseñanza de esta lectura? La colocará en práctica? ¿Por qué?

Según la actividad “El papel arrugado”

¿Ha vivido una situación en la que haya o le hayan lastimado sus sentimientos?

¿Cree usted que las palabras no causan daño?

¿Qué estrategias podemos utilizar para manejar nuestros sentimientos y emociones y no herir a nadie?

Consultemos:

“El manejo de emociones y sentimientos propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor “sintonía” con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales”⁸³.

⁸² RENEVO DE PLENITUD. El papel arrugado. (Diciembre 31 de 2011). (en línea). <<http://www.renuevodeplenitud.com/papel-arrugado.html>> (citado en enero 2012)

⁸³ MANTILLA CASTELLANOS, CHAHIN PINZON. Op., cit. p. 94.

Debatamos:

Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa. ¿Conoce usted en qué situaciones y por qué se liberan sus sentimientos u emociones? ¿Cómo los maneja?

Comprometámonos y evaluemos:

Tengamos presente que el manejo de emociones es muy complicado porque somos personas impulsivas, que viven con los hechos del día a día.

Recordemos que es necesario conocernos y saber cuál es nuestra actitud frente a las diferentes situaciones, para empezar a aprender a manejar nuestros sentimientos y emociones.

Para llevar una vida sin problemas y sin estrés tenemos que saber que las emociones y sentimientos podemos manejarlos y no que estos nos manejan.

Entendamos que el corazón de las personas es como un papel. La impresión que dejas en ese corazón que lastimaste, será tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel.

Desde hoy, seré más comprensivo y más paciente, pero en especial aprenderé a dejar el orgullo a un lado y haré como haría un valiente, Pediré perdón y reconoceré mi error.

Cuando sientas ganas de estallar recuerda “El papel arrugado”.

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

ACTIVIDAD: Realizar este test para detectar el nivel de estrés que tiene la persona.

TEST PARA DETECTAR EL NIVEL DE ESTRÉS

Responder SI ó NO a las siguientes preguntas (por cada respuesta SI la nota es de dos puntos)

- “Duerme toda la noche o de corrido.
- Siente dolores de cabeza frecuentemente.
- Tiene problemas en su relación de pareja.
- Ha fallecido recientemente algún familiar.
- Ha tenido problemas legales.
- La vida resulta una lucha.
- Se ha mudado recientemente.
- Tiene problemas económicos.
- Siente ansiedad e irritación todo el día.
- Tiene problemas en el trabajo.
- Ha padecido en el último tiempo alguna enfermedad importante.
- Tiene algún problema de índole sexual.
- Trabaja en un lugar donde hay mucho ruido.
- Ha cambiado últimamente de costumbres.
- Esta decaído y agotado.
- Cree que la vida no merece vivirla.
- Está comiendo últimamente más de la cuenta.



- Se ha distanciado de algún amigo.
- Le preocupa tanto su arreglo personal como de costumbre.
- Maneja su carro más de dos horas por día.
- Tiene de vez en cuando reuniones que producen estrés.
- Tiene problemas de celos.
- Ha tenido enfermedades de poca importancia últimamente.
- Siente a veces que su cabeza va a estallar.

Evaluación:

Más de 20 puntos está sometido a una gran tensión con riesgo a padecer, determinadas alteraciones a nivel emocional y espiritual.

Entre 10 y 20 está soportando una tensión importante.

Menos de 10 puntos la tensión que sufre es de moderada intensidad”⁸⁴.

Reflexionemos y compartamos:

Según el test aplicado:

¿Cuál es su nivel de estrés?

¿Sabe usted cuáles son los desencadenantes de ese estrés?

¿Qué hace para manejar el estrés? ¿Utiliza algún método o estrategia?

Consultemos:

“Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

⁸⁴UNIVERSIDAD NACIONAL DE COMAHUE. Test para detectar el nivel de estrés. (en línea). <<http://www.desestressarte.com/test-estres/test-estres.html>> (citado en enero 2012)

El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos”⁸⁵.

Debatamos:

El estrés a largo plazo puede afectar la salud, haciendo que el cuerpo realice una sobreproducción de hormonas, causando desgaste y deterioro del cuerpo. Algunos de los síntomas de estrés prolongado son los siguientes:

- Cansancio excesivo, depresión
- Dolor o presión en el pecho, palpitaciones rápidas
- Mareos, temblores, dificultad para respirar
- Irregularidades del ciclo menstrual, disfunción eréctil, impotencia, pérdida del deseo sexual.

¿Qué opina de esto? ¿Ha presentado algún síntoma de estos? ¿Qué estrategias podría utilizar para manejar el estrés?

Comprometámonos y evaluemos:

Tengamos presente que para lidiar con el estrés se recomienda escuchar música relajante, tomarse un tiempo para si mismo donde pueda meditar de las cosas que le pasan en la vida diaria.

Hagamos ejercicio, riámonos, ya que esto estimula endorfinas que son hormonas de crean felicidad.

Establezcamos prioridades en las tareas diarias y cumplirlas.

⁸⁵MANTILLA CASTELLANOS; CHAHÍN PINZÓN. Op. cit. p. 120.

AGRADECIMIENTOS:

Este proceso se pudo concretar gracias a la colaboración, tiempo y disposición de las madres comunitarias FAMI, a las profesionales del área de comunidad del municipio de Bucaramanga centro zonal Carlos Lleras Restrepo del ICBF. Ya que fue un trabajo arduo y de dedicación por más de cuatro meses.

Los aprendizajes adquiridos y las experiencias compartidas enriquecieron nuestra labor e hicieron posible la realización de este cuadernillo.

Linda Mantilla Y Nayeri Palomino

Practicantes de trabajo social

Universidad Industrial de Santander

BIBLIOGRAFÍA

- COLECTIVO NO VIOLENCIA Y EDUCACIÓN. Taller regulación de conflictos. Dinámica La roca. (2005). (en línea) <<http://www.educarueca.org/spip.php?article94>> (citado en enero 2012)
- DINÁMICAS. ¿Quién soy yo?. (en línea) <<http://dinamicasojuegos.blogspot.com/2010/08/personalidad.html>> (citado en enero 2012)
- DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN. La telaraña. (en línea) <<http://es.scribd.com/doc/56162554/DINAMICA-DE-LA-TELARANA-IMPRIMIR>> (citado en enero 2012)
- HILL, Napoleón. La magia de pensar en grande. (en línea) <<http://ciudadanodelmundo.espacioblog.com/post/2007/08/08/avivir-vivir-o-avivir-paz-napoleon-hill>> (citado en enero 2011)
- JB, Yolanda. Barómetro de valores. (Diciembre 4 de 2006). (en línea). <<http://www.educarueca.org/spip.php?article429>> (citado en enero 2012)
- MANTILLA CASTELLANOS, Leonardo; CHAHÍN PINZÓN, Iván Darío. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: Edex, 2006. 239 pp. (En línea). <http://www.habilidadesparalavida.net/es/que_son_las_habilidades_para_la_vida.html> (citado en diciembre de 2011)
- PAZ INTERIOR. El árbol de los problemas. (Febrero 27 del 2011). (en línea). <<http://pazinterior.net/como-convivir-con-mis-problemas-el-arbol-de-los-problema>> (citado en enero 2012)
- RENUEVO DE PLENITUD. El papel arrugado. (Diciembre 31 de 2011). (en línea). <<http://www.renuevodeplenitud.com/papel-arrugado.html>> (citado en enero 2012)
- SENDERO ESPIRITUAL. Olvidemos lo que nos hace daño. (Septiembre 3 del 2010). (en línea). <<http://www.senderoespiritual.com/olvidemos-lo-que-nos-hace-dao-2/>> (citado en enero 2012)

- UNIVERSIDAD NACIONAL DE COMAHUE. Test para detectar el nivel de estrés. (en línea). <<http://www.desestressarte.com/test-estres/test-estres.html>> (citado en enero 2012)
- Link de actividades dinámicas para el fortalecimiento grupal.
http://www.educarueca.org/IMG/pdf/Funcionamiento_de_grupo.pdf
- Link de actividades dinámicas sobre el tema de toma de decisiones.
<http://pazuela.files.wordpress.com/2010/09/25-tomar-decisiones.pdf>
- Link de juegos para la cooperación y la paz:
http://www.ctv.es/USERS/avicent/Juegos_paz/