



## Libro del profesor

# Mis amigos y yo

## Tema 2 - Descubro mis habilidades

# Fundación **MAPFRE**



[facebook.com/FundacionMapfre](https://facebook.com/FundacionMapfre)



[twitter.com/fmapfre](https://twitter.com/fmapfre)



[youtube.com/user/Fundacionmapfre](https://youtube.com/user/Fundacionmapfre)



[fundacionmapfre.org](https://fundacionmapfre.org)

**Educatumundo**

Texto legal/creditos Consequi dis dolupta turibea perferum, aut odis si te nam quaeptibus.

Ugiandenis de oditae sunt unt labore dollitaturi ulleceperi untio odipsan ditatem fuga. Nequi doluptati comnihil id modignat maioritio volut eris et elitaqu isimperorem apienis et quam fuga. Borrrore rchillitas suntet doleni officabo. Nem earis volupta volupta euptae. Me dolorerrum quam, eost omnis escienia

## DESCUBRO MIS HABILIDADES

### INTRODUCCIÓN

Nuestros estudiantes requieren diversas habilidades para afrontar con éxito una determinada situación, aunque algunas sean más relevantes que otras.

Las habilidades para la vida son destrezas psicosociales que facilitan a las personas afrontar de forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria; es decir, son destrezas para aprender a vivir. Por otro lado, se relacionan con la promoción de la salud y la resiliencia, que es la capacidad para afrontar las adversidades con éxito.

En resumen, las habilidades para la vida favorecen el desarrollo de aptitudes personales, actitudes positivas y de aprendizaje para superar dificultades y estilos de vida saludables. Existen diferentes definiciones y categorías que las agrupan, pero de manera general podrían resumirse en la propuesta de la OMS (Organización Mundial de la Salud):

#### Habilidades sociales

- a) **Conocimiento de sí mismo:** implica reconocer el ser de cada uno, así como su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y aquello que le desagrada.
- b) **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado.
- c) **Comunicación asertiva (efectiva):** capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, de forma apropiada en distintas culturas y situaciones, con una actitud positiva y abierta.
- d) **Relaciones interpersonales:** destreza que ayuda a relacionarse de forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.



### Habilidades cognitivas

- a) **Capacidad para tomar decisiones:** facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás.
- b) **Capacidad para resolver problemas y conflictos:** permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas...).
- c) **Pensamiento creativo:** contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones.
- d) **Pensamiento crítico:** habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud ayudando a reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares.

### Habilidades para el control de las emociones

- a) **Manejo de las emociones:** ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada.
- b) **Manejo del estrés:** facilita reconocer las fuentes de estrés, así como sus efectos en la vida, y a efectuar cambios para reducirlas.



## COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR CON LOS/LAS ALUMNOS/AS

La escuela es un espacio estratégico donde los alumnos elaboran conocimientos, fortalecen hábitos e interiorizan valores, por lo que es ideal para la enseñanza de habilidades para la vida. Ayudarles a identificarlas y darles el valor que se merecen contribuye a que niños y niñas puedan reconocer en ellas sus fortalezas.

A continuación se proponen una serie de actividades a desarrollar en el aula con el objetivo de apoyar el desarrollo de las siguientes competencias en los alumnos:

- ✓ Identificación y valoración de sus habilidades personales.
- ✓ Reconocimiento a través de actividades cotidianas de sus habilidades personales útiles para la vida práctica.
- ✓ Identificación de las cualidades de la personalidad con la finalidad de valorarlas como habilidades para la vida en áreas determinadas.

## «MANOS, CORAZÓN Y CABEZA»

Dirigida a relacionar cualidades de la personalidad y acciones cotidianas con habilidades reales de áreas determinadas, valorando las habilidades personales y de otros.

### DESCRIPCIÓN

Consiste en completar el cuadro con las habilidades personales de cada área representada. Posteriormente, comentan entre todos y se realiza una puesta en común.

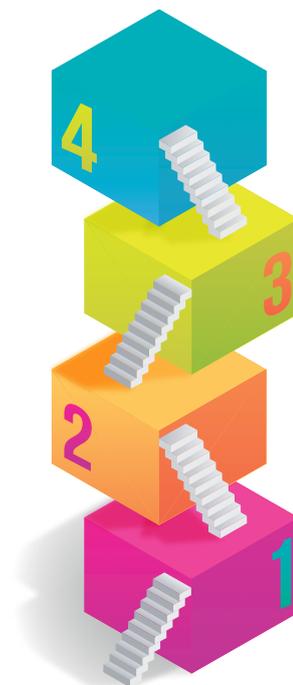
Para esta actividad se sugiere que se incentive al estudiante para que anote la mayor cantidad posible en cada área de habilidades, ayudándolos a darse cuenta de que en sus actividades cotidianas desarrollan ciertas habilidades que tienen un valor para su vida y les permiten realizar sus tareas más importantes.

Se invitará a los alumnos a comentar las diferentes áreas de habilidades, a clarificar a qué se refiere cada una de ellas y a plantear dudas.

Es posible que algunos estudiantes tengan un bajo nivel de autoestima y no reconozcan en ellos mismos todas las cualidades que tienen; por eso se recomienda que se les incentive para que indiquen alguna cualidad que reconozcan en otros y que no haya mencionado el propio interesado.

Será importante indicar a los alumnos que las características de los compañeros tienen que ser siempre positivas y destacar lo mejor de ellos.

Se sugiere realizar una pequeña puesta en común al finalizar la actividad.



### METODOLOGÍA SUGERIDA

Es importante considerar los siguientes puntos antes de empezar:

✓ Se recomienda que la sesión se inicie retomando lo que se ha comentado en la actividad anterior y recordando las reflexiones que se hicieron en esa oportunidad.

Es conveniente que se invite a los alumnos a formar pequeños grupos de trabajo para leer la introducción del tema y compartir comentarios.

✓ A continuación se reparte el material complementario a cada estudiante.

## SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

### Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la lista de cualidades y habilidades que se registran durante la realización de las actividades para recoger información de la percepción personal de cada alumno/a.

Observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, los turnos de palabra y la organización de las tareas.

## DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

Podrá tener una duración aproximada de 30 a 35 minutos durante una sesión de trabajo.

## RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Página web destinada a conocer las habilidades mínimas que una persona debe desarrollar:

<http://www.ncwd-youth.info/node/1369>

Monográfico para docentes sobre un estudio acerca de competencias personales y sociales en niños y adolescentes:

<http://www.rieoei.org/rie66a06.pdf>





Es importante conocer nuestros talentos. Cuando realizamos determinadas tareas sin esfuerzo o un trabajo que nos gusta hacer, nos sentimos satisfechos/as y contentos/as de haberlo realizado. Nuestras habilidades personales nos motivan a aprender, convirtiendo las dificultades en desafíos ilusionantes. Las habilidades que puedas descubrir y aprender hoy podrás aportarlas a la profesión u oficio a la que te dediques cuando seas mayor, ayudándote a ser una persona más completa e interesante en el futuro, a disfrutar del trabajo y aprender cada día más.

✓ Piensa en tus cualidades personales y anota al menos cinco de cada una de las habilidades.

	Por ejemplo, dibujar o construir maquetas.
<b>Habilidades manuales</b>	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____ 4.- _____ 5.- _____
	Por ejemplo, ser cariñoso con los amigos o ayudar a la gente.
<b>Habilidades afectivas</b>	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____ 4.- _____ 5.- _____
	Por ejemplo, inventar historias o resolver problemas.
<b>Habilidades intelectuales</b>	1.- _____ 2.- _____ 3.- _____ 4.- _____ 5.- _____



## «ARRIBA Y ABAJO»

En esta actividad se incentiva a los alumnos a descubrir los pasos que deben realizar en el momento en el que se les presentan retos, a establecer objetivos alcanzables y a organizarse para superarlos.

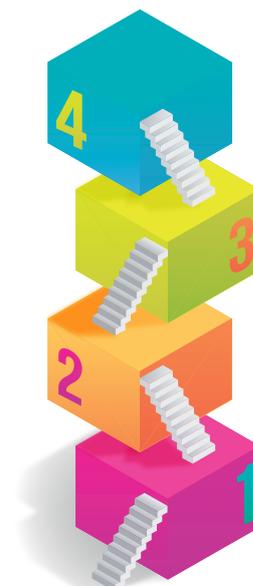
### DESCRIPCIÓN

La actividad consistirá en clasificar una serie de actividades de la vida diaria según la percepción que tengan sobre sus habilidades para realizarlas. Luego se propone que intenten mejorar tres de aquellas en las que se les presentan dificultades.

Es importante tener presentes los siguientes puntos en el desarrollo de la actividad:

- ✓ Todos los alumnos tienen que identificar metas logradas y conseguidas.
- ✓ Que todos los alumnos participen respetando el turno de cada compañero/a y sus opiniones.
- ✓ Fomentar en las reflexiones las expresiones positivas, como, por ejemplo, «todos podemos aprender», y, por otro lado, evitar las expresiones categóricas como «nunca», «jamás» o «siempre».
- ✓ Definir un tiempo para observar los progresos, haciendo una descripción escrita o una fotografía al inicio. Pasado un tiempo, hacer una evaluación de los progresos. Evitar ponerlo como obligación o tarea a cumplir; por el contrario, plantearlo como un desafío personal que uno desea lograr.

Será importante que todos los alumnos se planteen al menos un desafío o mejorar una actividad.



### METODOLOGÍA SUGERIDA

Las propuestas de pasos para el desarrollo de la actividad son:

- ✓ Abrir el espacio para que los estudiantes reflexionen acerca de las habilidades propias y de sus compañeros/as.
- ✓ El propio profesor habla sobre alguna actividad que antes no sabía hacer o en la que tenía dificultades y que más tarde logró realizar con constancia, práctica y/o ayuda.
- ✓ Se invita a los estudiantes a proponer otras actividades que no estén en la lista y que realicen habitualmente para agregarlas a ella.
- ✓ Los alumnos trabajan individualmente sobre las actividades propuestas en la hoja de trabajo. Estas se agruparán según consideren si tienen o no dificultades para realizarlas.
- ✓ Puesta en común: proponer hacer parejas de estudiantes para poner puntos en común y ver cómo pueden desarrollar habilidades que aún no han logrado, con el fin de conseguir las metas que ellos mismos se establezcan.

## SUGERENCIAS PARA LA REFLEXIÓN

### Propuesta de evaluación cualitativa de la actividad

Se propone como medio de evaluación la clasificación realizada en las listas de «Arriba y abajo», así como también los comentarios entre compañeros/as de clase.

Observar y registrar la forma de participación, el respeto a las opiniones, los turnos de palabra y la organización de las tareas.

## DURACIÓN APROXIMADA DE LA ACTIVIDAD

✓ Podrá tener una duración aproximada de 30 a 40 minutos, considerando un descanso intercalado de 10 minutos.

✓ Para la puesta en común se podrán destinar entre 20 y 25 minutos aproximadamente, según las necesidades del grupo.

## RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Video complementario acerca de las habilidades para la vida:

<https://www.youtube.com/watch?v=B8nz-BFwtV6I>

Video acerca de la actitud para desarrollar nuevas habilidades:

<https://www.youtube.com/watch?v=5EEWJ0bvil>





✓ Lee las siguientes actividades y piensa si eres capaz de hacerlas bien o si te cuestan. Anota las que te salen bien en la flecha que apunta para arriba, y las que no, en la flecha que señala hacia abajo.

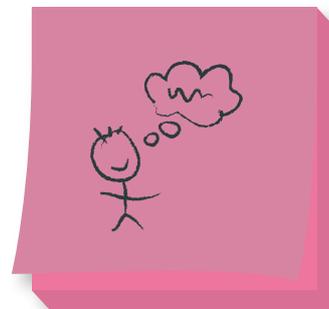
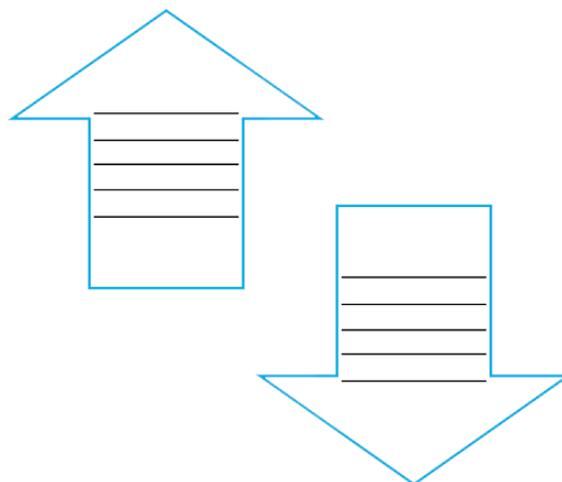
✓ Puedes pensar en otras actividades que realices a diario y agregarlas a la lista.

- 1.- Hacer un dibujo realista
- 2.- Cuidar una planta
- 3.- Correr una carrera
- 4.- Poner la mesa
- 5.- Leer en voz alta
- 6.- Contar chistes
- 7.- Cuidar de mi hermano/a pequeño/a
- 8.- Jugar a tu deporte favorito
- 9.- Inventar historias
- 10.- Hacer problemas de matemáticas
- 11.- Cuidar a mi mascota (animal doméstico)
- 12.- Cantar
- 13.- Escribir dictados
- 14.- Arreglar la cama
- 15.- Bailar
- 16.- Hacer una redacción
- 17.- Dibujar
- 18.- Ir a comprar a la tienda
- 19.- Preparar un sándwich o emparedado
- 20.- Nadar

✓ Una vez que las actividades estén clasificadas, deberás escoger tres de las que piensas que te cuestan más y que te gustaría realizar mejor.

✓ Piensa en los pasos que deberías realizar para lograrlo.

✓ Haz un antes y un después, saca una foto o pide a alguien que te vea e intenta practicarlas con un/a compañero/a o amigo/a hasta que logres mejorarlas.



**TEXTOS ELABORADOS POR:**  
CAROLINA MIŁANCA CABRERA  
LAURA HERNÁNDEZ

Fundación  
**MAPFRE**

Síguenos en



*Educatumundo*

[www.fundacionmapfre.org](http://www.fundacionmapfre.org)