



habilidades para vivir
(Procesos Formativos para Crecer como Persona)



Despertar de la Consciencia Sensorial
Una Propuesta Curricular desde Fe y Alegría

HABILIDADES PARA VIVIR

**Procesos formativos para crecer como persona
Una propuesta curricular desde Fe y Alegría Bogotá.**

Fe y Alegría de Colombia

P. Manuel Uribe Ramón, s.j.
Director Nacional.

Victor Murillo Urraca.
Director Regional Bogotá — Tolima.

Este trabajo fue producido por

Hernando Gálvez Arango, s.j., Coordinador del proyecto Habilidades para Vivir Bogotá.

Claudia Marcela Cruz. Docente de Habilidades para Vivir.
Marcela del Pilar Morán. Docente de Habilidades para Vivir.

Con la colaboración del equipo de docentes de Habilidades para Vivir de Bogotá

Armando Castiblanco.
Tania Cruz López.
Nancy García.
Paula Maritza Guzmán.
Rocio Goyeneche.
Paola Ximena Pedraza.
Carolina Quimbay.
Karín Quiñónez.
Sandra Lorena Restrepo.
Martha Janeth Ruíz.
Claudia Mercedes Villarraga.

Diseño y Diagramación

Marcela Figueroa.
Luisa Fernanda Vélez.
María Fernanda Vinuesa.

Ilustración

María Fernanda Vinuesa.

Impresión

Diseño, diagramación e impresión:
Editorial Kimpres S.A.S.
PBX: 413 68 84
Bogotá

Fe y Alegría Bogotá.
Diagonal 34 No 4 - 94
Teléfono: 3 23 77 75
Fax: 2 45 84 16
Página web: www.feyalegria.org
e-mail: fyacolrgbog@col.net.co

Primera edición 500 ejemplares
ISBN 958-97601-3-9

Fecha de publicación

Primera Edición: Abril 2005
Segunda Edición: Octubre 2015

Prohibida su reproducción total o parcial, por cualquier medio, sin autorización escrita del representante legal de Fe y Alegría Colombia. Todos los derechos reservados.



Esta impresión se ha efectuado con recursos de World Vision por los niños.



Presentación	
Tabla de Iconos	
Introducción: Expansión de la Consciencia Sensorial	17
Características del Taller	26
Proceso de Desarrollo de la Habilidad	28

4.1		
¿Ver o admirar?		31
Orientación Teórica:		
“Diferencia entre Ver y Mirar”		32
Anexo 4.1 Cuestionario		36
4.2		
Entre gustos y aromas		39
Anexo 4.2 Tabla de estímulos olfativos		43

5.1		
Visión detallada		59
Orientación Teórica:		
“Sensopercepción visual”		60
Anexos 5.1 Gráficos Percepción Visual		64
5.2		
Otras formas de percibir a mi familia		75
Orientación Teórica:		
Sensopercepción Gustativa y Olfativa		76

6.1		
Tus sentidos en contacto		95
6.2		
Integración sensitiva		99
Bibliografía		112

4.3		
Ampliación de la sensibilidad táctil		45
Orientación Teórica:		
“El cuerpo como sentido táctil”		46
4.4		
Audio captación		53
Orientación Teórica:		
“Sensopercepción auditiva”		54
5.3		
Identificación táctil		81
Orientación Teórica:		
Sensopercepción táctil		82
5.4		
Así escucho mi entorno		87
Orientación Teórica:		
“Contaminación auditiva”		88
6.3		
Sensibilidad Afectada		103
Anexo 6.3 Parábola del Caballo		107
6.4		
Actos sensibles		109

Presentación Módulos Habilidades Para Vivir

“... yo creo que definitivamente mi vida no sería igual si no me hubieran enseñado HPV, no hubiera descubierto tantas difi-cultades que tengo y no hubiera crecido como persona...” Natalia Mesa. 14 años. Colegio Fe y Alegría Garcés Navas.

Para Fe y Alegría es una satisfacción muy grande presentar los módulos de **Habilidades para Vivir, procesos formativos para crecer como persona**, una propuesta curricular desde Fe y Alegría, Bogotá.

En 1997, el Dr. José Abelardo Posada y el doctor Leonardo Mantilla, entonces funcionarios del Ministerio de salud, nos enseñaron que una de las maneras más eficaces de educar en salud era educar en una cultura de la vida. Nos introdujeron en la metodología de Habilidades para Vivir propiciada por la Organización Mundial de la Salud y por la Organización Panamericana de la Salud y solicitaron nuestra colaboración para adaptarlos a la realidad colombiana.

A partir de entonces, Fe y Alegría inició un proceso de elaboración de materiales didácticos y de formación de docentes y de funcionarios de las secretarías de salud para su aplicación. Hemos compartido esta experiencia a nivel

nacional e internacional. Fe y Alegría de Colombia ha sido pionera en el país en este campo.

Para La Organización Mundial de la Salud “Habilidades para Vivir son un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva, y desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva.

Las Habilidades para Vivir pueden aplicarse en el terreno de las acciones personales, en la interacción con las demás personas o en las acciones necesarias para transformar el entorno de tal manera que éste sea propicio para la salud y el bienestar.”

En una reunión de la Organización Mundial de la Salud sobre Competencia Psicosocial, varios participantes de once países

acordaron y generaron la siguiente lista básica de habilidades genéricas para la vida dentro de sus culturas:

- ✦ Solución de problemas
- ✦ Manejo del estrés y de la ansiedad
- ✦ Autoevaluación y autoconocimiento
- ✦ Adaptación social
- ✦ Tomar decisiones
- ✦ Habilidades interpersonales
- ✦ Seguridad en sí mismo(a)
- ✦ Resistencia a la presión
- ✦ Pensamiento crítico
- ✦ Comunicación asertiva o efectiva

Fe y Alegría, en estrecha relación con el Ministerio de Salud, ha elaborado módulos para algunas de estas habilidades. Además los ha utilizado, en los centros educativos de sus 6 regionales.

La Regional de Fe y Alegría de Bogotá con el decidido apoyo de su director, Víctor Murillo contrató desde el año 2000 a un grupo de nueve profesionales en psicología y pedagogía para dedicarse en forma exclusiva a este programa. Este equipo realiza el trabajo de aula en las 14 instituciones educativas de Fe y Alegría en Bogotá. Actualmente, los estudiantes reciben una sesión de dos horas clase cada semana. El equipo dedica espacios permanentes para socializar la experiencia, evaluarla, reflexionar teóricamente sobre la misma y elaborar de nuevos materiales.

El P. Hernando Gálvez, S. J., sacerdote y psicólogo, dirigió el proyecto que hoy culmina con la publicación que presentamos. Buena parte de este trabajo se debe a su sabio, paciente y competente acompañamiento. Marcela Cruz y Marcela Morán, coordinaron el proceso y le dieron la última redacción.

El módulo introductorio ofrece una información muy completa de los fundamentos epistemológicos, psicológicos, de inteligencias múltiples y pedagógicos de Habilidades para Vivir. Además explica lo que son las Habilidades para Vivir, la propuesta curricular, el proceso de elaboración, las problemáticas, los impactos y los riesgos. Este módulo es de especial utilidad y de lectura obligatoria para quien desee conocer a fondo esta metodología.

Quisiera resaltar algunos aspectos del módulo introductorio.

La propuesta curricular se ha elaborado al estilo de Fe y Alegría. En primer lugar, ha sido hecha con el corazón que es nuestro símbolo. Un corazón en el que están los niños que educamos. Por lo tanto, se han tenido en cuenta su situación personal y familiar, sus necesidades y sus problemas, su evolución psicológica. Su norte ha sido nuestra misión: la educación popular integral. La elaboración ha sido participativa: fruto de un trabajo en equipo en el que han colaborado los facilitadores, los alumnos y alumnas, los padres y madres de familia. Ha contado con un equipo profesional. Parten de la experiencia, la evalúan, reflexionan sobre ella y la enriquecen. Nos confirman que somos un movimiento y una institución que aprende. Participan del sueño de nuestro fundador: “no una pobre educación para los pobres”.

La propuesta considera tres procesos distintos: el cognitivo, el emocional y el comportamental. Las guías parten de la vivencia y la privilegian, pero tienen en cuenta la elaboración conceptual y se dirigen a los cambios del comportamiento. La propuesta se fundamenta en tres pilares: Los dos primeros son la tendencia a la actualización y la noción del yo de Rogers. La conjugación de estos dos factores determinan el comportamiento. El tercer pilar es la libertad de la experiencia.

De especial interés es el aparte de la capacitación del docente y su perfil. Los facilitadores deben poseer las mismas habilidades que van a enseñar: buenas relaciones interpersonales, asertividad, empatía, consciencia y manejo de su mundo emocional. Por eso su inducción se hace haciendo ellos mismos los talleres de los módulos que después van a utilizar. Como se trata de habilidades para vivir, es necesario vivirlas para poder enseñarlas. “Nadie da lo que no tiene”. Pero además, deben tener suficiente dominio teórico de lo que están enseñando. Las guías didácticas tienen una secuencia bien calculada. Si el facilitador no conoce esta secuencia y su fundamentación, podrá hacer dinámicas entretenidas, pero no enlazarlas con la lógica que permita conducir las a la meta anhelada.

Los demás módulos son eminentemente didácticos: Desarrollan las siguientes Habilidades:

- ✦ Expansión de la Consciencia Sensorial: Un nuevo encuentro con lo real
- ✦ Manejo de sentimientos: Descubriendo mi mundo afectivo
- ✦ Empatía: Una perspectiva desde el otro/a
- ✦ Asertividad: Autoafirmación y derechos
- ✦ Manejo de Conflictos: Todos ganamos, nadie pierde
- ✦ Creatividad: Jugar, soñar y transformar

La primera habilidad es original, no propuesta por la OMS. El equipo consideró importante que los jóvenes y niños aprendieran a tener consciencia del mundo agudizando la sensibilidad y la percepción de los sentidos como proceso base para las demás habilidades.

La publicación tiene el gran mérito de elaborar una secuencia curricular para estudiantes de grado cuarto a undécimo

según los grados y los períodos académicos, en donde se han tenido en cuenta la problemática y el proceso de desarrollo del joven y el proceso de la habilidad.

Esperamos que esta propuesta sea un aporte valioso para tantos educadores y educadoras que libran la batalla cotidiana de educar para la vida con la ilusión de contribuir a construir un país en el que en el que la muerte sea derrotada.

Manuel Uribe R., S. J.
Director Nacional
7 de marzo, 2005

mirar

> > > > >

Antes de iniciar, la lectura del libro .
A continuación se muestran unos elementos gráficos
que le ayudarán y facilitarán en su manejo y búsqueda.



tabla de iconos

bibliografía



introducción

orientación

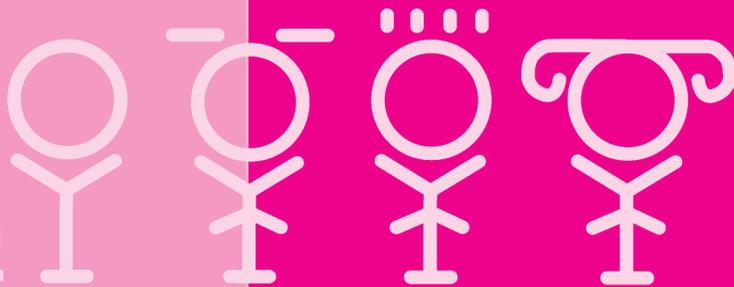
anexos

persona

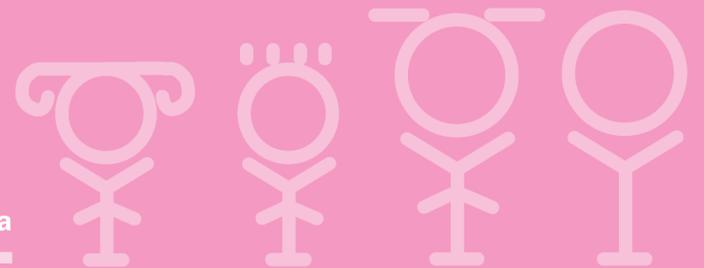


pares

sociedad



familia





No hay nada en la mente, que no haya
pasado antes por nuestros sentidos.

Aristóteles (siglo IV a.C.).



EXPANSIÓN DE LA CONSCIENCIA SENSORIAL

Desde la creación del mundo, según el mito adámico, fueron creados: las plantas, los animales y el hombre, éste último, modelado con barro por Dios (cuerpo) y recibiendo de Él, el aliento vital (alma).

En la filosofía Griega, Platón, propuso encarecer la espiritualidad del hombre, para lo cual devaluó la corporalidad. El alma era buena y noble, mientras el cuerpo vil y despreciable. Esto trajo consigo, que la importancia del cultivo del cuerpo, se centrara en la preparación del mismo, para la guerra.

Con la llegada del Cristianismo, se continuó y acentuó, el énfasis en lo espiritual, a costa de lo material, apoyado en los siguientes aspectos:

- ✚ La doctrina del pecado original.
- ✚ La tradición católica, que exaltaba la virginidad y el celibato, por encima del matrimonio, este viene a ser la vida carnal que inhibe los vuelos del espíritu.
- ✚ La leyenda dorada (leyenda áurea: vidas de los santos), que idealizaba y canonizaba las prácticas ascéticas, es decir la negación sistemáticas de las satisfacciones del cuerpo.

En los siglos III, IV y V de nuestra era, surge la tesis, de que o corporal es malo y lo espiritual es bueno, estableciéndose así, diferencias insalvables, entre el hombre y los animales

irracionales; excluyendo así, a priori, todo parentesco mutuo. También, Descartes le hizo culto a la razón (Racionalismo — Espiritualismo) y dio poco aprecio a la fantasía y a la sensibilidad, originó una educación angelista, sobre todo en los medios religiosos. El sólo tocarse el cuerpo, era cuestionable.

Nuestros siglos XX y XXI han tenido como tarea rescatar el cuerpo; lograr que cada ser humano, cobre consciencia de su corporalidad (consciencia sensorial), así como de sus facultades mentales.

A través del cuerpo nos ponemos en contacto con el mundo, nuestros órganos —la vista, el oído, el olfato, el tacto, el sentido del equilibrio y el sentido de orientación— son las ventanas o puentes de comunicación del yo al no yo.

Hay diversas formas de explicar el proceso del conocimiento humano, sin embargo, ninguna de ellas podrá negar que haya una intervención definitiva de los sentidos en este proceso.

También es legítimo afirmar, en cualquier hipótesis epistemológica, que a mayor número de datos sensoriales, será más completo y adecuado el concepto que el sujeto se forma de un objeto.

Luego, es de importancia definitiva el cultivar la consciencia sensorial; entendiéndolo por dicho cultivo, el agudizar, expandir, hacer más consciente la captación de los objetos por medio de los sentidos.

Una consciencia sensorial bien cultivada hace parte y va a incidir, además, en el enriquecimiento de la **consciencia emocional**. Teniendo como hipótesis básica que el **darse cuenta** o **hacerse consciente** de sí mismo y del contexto, en todas sus dimensiones, ayuda a fluir más sanamente en el nivel emocional, los ejercicios que se propiciarán en el módulo de expansión de la consciencia sensorial colaborarán en este propósito. Por tanto, la consciencia sensorial está en la base, tanto del proceso cognitivo como del afectivo; y como las demás dimensiones del ser humano (social, comunicativa, política, ética, moral, espiritual) dependen de las dos anteriores, es lógico que sin una consciencia sensorial bien establecida todo lo demás se verá resentido.

Acercamiento a los cinco sentidos

Para una mejor comprensión de la Consciencia Sensorial, incluimos algunos datos psicofisiológicos que son pertinentes para las experiencias y vivencias propuestas en este módulo.²

La detección e interpretación de imágenes visuales está localizada en el lóbulo occipital; la percepción auditiva se encuentra en el temporal, lóbulo donde también se ubica el olfato, el equilibrio y la memoria; en el lóbulo parietal se sitúan el gusto y la percepción del tacto (temperatura, presión y dolor); y en el lóbulo frontal se centra el habla, la elaboración del pensamiento, las emociones y los movimientos.

Cuando un mensaje se aproxima a la superficie de nuestro cuerpo, se da a conocer pulsando algo así como un timbre, que en la práctica es una terminación nerviosa especializada en esa información, que transforma en impulso nervioso.

Hay muchos timbres receptores en todo el cuerpo, listos para detectar señales tanto interiores como exteriores. Los receptores son células o grupos de células sensibles a un cambio específico del medio, capaces de producir una señal o impulso nervioso como respuesta a un estímulo, que puede ser táctil, auditivo, visual, de temperatura, etc.



² Enciclopedia Virtual. "Cómo sentimos". "ICARITO". "http://icarito.latercera.cl/ icarito/2001/804/pag3.htm (Marzo 2004).

Características del Taller

A continuación presentamos la descripción de cada una de las partes de los talleres:

Eje

Responde al ámbito relacional del estudiante, que queremos abordar por medio de la sesión (Persona, Familia, Pares y Sociedad).

Logro

Responde a una parte del proceso de desarrollo de la habilidad, que pretendemos sea alcanzado por el estudiante a partir de la vivencia del taller.

Recursos

Hace referencia a los elementos materiales, que se necesitan para el adecuado funcionamiento del taller.

Motivación

Es una actividad corta, que permite, disponer a los estudiantes, para el aprendizaje, despertar el interés, retomar temas anteriores y encaminar la actividad central.

Recursos
Logro
Motivación
Actividad Central
Para Tener en Cuenta
Eje
Plenaria
Motivación
Para Tener en Cuenta
Plenaria

R e c u r s o s
Logros

M o t i v a c i ó n

Actividad Central

Logro

Eje

Para Tener en Cu

Plenaria

C u e n t a

Eje

M o t i v a

Plenaria

Para Tener en Cu

Plenaria

C u e n t a

Eje

M o t i v a

Plenaria

Actividad Central

Es la actividad más importante del taller, ya que su desarrollo permite alcanzar directamente el logro.

Plenaria

Este espacio, esta planteado para que los estudiantes socialicen el aprendizaje que se obtuvo, se clarifiquen los conceptos y se reciban retroalimentaciones.

Para Tener en Cuenta

Son elementos que facilitan al docente, la realización del taller, antes, en el transcurso y después de su realización.

Experiencia Pedagógica

Es la actividad complementaria, que le permite al estudiante, reforzar lo aprendido, fuera del aula.



Aumenta su sensibilidad visual, apreciando en detalle diferentes objetos.



Emplea sus sentidos, para percibir a los integrantes de su familia.



Explora características, de objetos y personas, a partir de sus percepciones táctiles.



Diferencia, los estímulos auditivos de su entorno, en agradables y desagradables. Integra sus sentidos para ampliar



sus percepciones



Descubre diferencias, en el valor que se da, a las percepciones



Identifica elementos comunes, con sus compañeros, que afectan negativamente sus sentidos.



Lleva a cabo acciones concretas, que generan sensibilidad social.





B.b

bibliografía

- Colegio San Bartolomé La Merced. Aportes para la comprensión del desarrollo del estudiante en el ámbito escolar. Colombia, 1999.
- CABALLO, V.E. "Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales". Madrid: Siglo XXI, 1993.
- DAVIS, MCKAY y ESHELMAN. "Técnicas de Autocontrol Emocional". Barcelona: Martínez Roca, 1985.
- DE MELLO, Anthony. El Canto del Pájaro. Santander: Sal Terrae, 1982.
- Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Espasa Calpe, 21ª ed., 1996.
- DURAVIA Luis. La dimensión afectiva de la personalidad. Bogotá: Indo American Press, 4ª. Ed., 1996.
- EGAN, Gerard. El Orientador Experto. México: Iberoamericana, 1981.
- EGAN, Gerard. El Orientador Experto. Manual de Entrenamiento. México: Iberoamericana, 1982.
- EGAN, Gerard. You & Me, The Skills of Communicating and Relating to Others. California: Brooks/Cole, 1977.
- EGAN, Gerard. Interpersonal Living, A skills/Contract, Approach to human relations training in groups. California: Brooks/Cole, 1976.
- FUNDACIÓN SOCIAL. Ley General de Educación. Colombia: Tercer Milenio, 1994.
- GARCÍA—MONJE, José Antonio. Treinta palabras para la madurez. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1997.
- GAMEZ, George. Todos somos Creativos. Barcelona: Ediciones Urano, 1995.
- GENDLIN, Eugene. FOCUSING, Proceso y Técnica del enfoque corporal. Burgos: El Mensajero, 1988.
- GINGER, Serge y Anne. La Gestalt: Una terapia de Contacto. México: Manual Moderno, 1987.

- GORDON, Thomas. PET. Padres Técnicamente Eficaces. México: Diana, 1997.
- GREEMBERG, Leslie. Emociones: Una guía interna. Bilbao: Desclée De Brouwer, 2000.
- GREEMBERG, Leslie. Trabajar con las emociones en Psicoterapia. Buenos Aries: Paidós, 2000.
- HAMILTON, Jeffrey. Gestalt in Pastoral Care and Counseling. New York: Haworth Press, 1997.
- HARRINGTON, James, HOFFHERR, Glen, REID Robert. Herramientas para la Creatividad. Colombia: Mc Graw Hill, 2000.

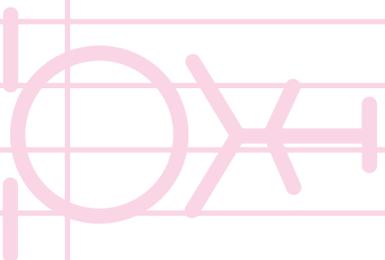
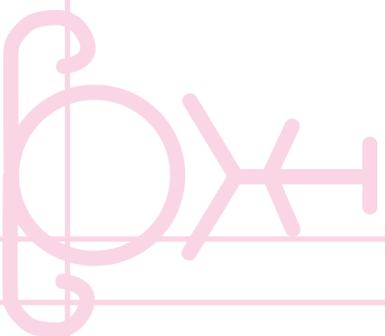
- KEPNER, J.I. El proceso Corporal. México: Manual Moderno, 1992.
- LANGE, Sigrid. El libro de las Emociones. Madrid: EDAF, s.a., 2001.
- LEDERACH, Juan Pablo, CHUPP, Marcos. Conflicto y Violencia. Guía para facilitadores. Colombia: Clara - Semilla, 1995.
- LOPERA, Jaime y BERNAL, Martha. Compilado "La culpa es de la vaca". Colombia: Intermedio Editores, 2002.
- MONTENEGRO, Ignacio. ¿Son las competencias el nuevo enfoque que la educación requiere?. Revista "Magisterio", N° 1. Colombia: Magisterio, 2003.

- MAYEROOFF. On Caring. New York: Perennial Library, 1974.
- PALACIOS, Jesús. La cuestión escolar, críticas y alternativas, en la sección dedicada a Carl Rogers, La enseñanza no directiva, la educación centrada en el estudiante. Barcelona: Laia, 1982.
- PELAYO, Ramón y GROSS. Pequeño Larousse Ilustrado. Argentina: Larousse, 1973.
- PETIT, Maie. La Terapia Gestalt. Barcelona: Kairós, 1987.
- RISO, Walter, De regreso a casa. Bogotá: Norma, 1997.
- RISO, Walter. Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Colombia: Ediciones Rayuela.

- ROGERS, Carl, El Proceso de convertirse en persona. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- ROGERS, Carl. Libertad y creatividad en la educación. España: Paidós, 1986.
- ROGERS, Carl y KINGET Marian. Psicoterapia y Relaciones Humanas. Madrid: Alfaguara, 1967.
- SERRANO, Carolina y RODRIGUEZ, Mauro. Creatividad Sensorial. México: Pax, 1995.
- STEVENS, John. El darse Cuenta. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1976.
- TORO Rolando. Biodanza. Italia: Red Edizioni, 2000.







Handwritten musical notation on a five-line staff. It features a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). The notation includes a quarter note on G4, a quarter note on A4, and a half note on B4.

Handwritten musical notation on a five-line staff. It features a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). The notation includes a quarter note on G4, a quarter note on A4, and a half note on B4, followed by a double bar line and three dots indicating a repeat.

Handwritten musical notation on a five-line staff. It features a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). The notation includes a quarter note on G4, a quarter note on A4, and a half note on B4, followed by a double bar line and two dots indicating a repeat.

Handwritten musical notation on a five-line staff. It features a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). The notation includes a quarter note on G4, a quarter note on A4, and a half note on B4.

