

Habilidades para la vida

Fredy Yoverti Álvarez Fonseca

Juan Carlos Correa Carmona

Juan David Henao Giraldo

Yeizon Fabián Sánchez Marín

Natalia Serna Velásquez



Habilidades para la vida



Fredy Yoverti Álvarez Fonseca
Juan Carlos Correa Carmona
Juan David Henao Giraldo
Yeizon Fabián Sánchez Marín
Natalia Serna Velásquez

Universidad Católica de Oriente
Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas



CATALOGACIÓN EN LA FUENTE

Álvarez Fonseca, Fredy Yoverti

Habilidades para la vida / Fredy Yoverti Álvarez Fonseca, Juan Carlos Correa Carmona, Juan David Henao Giraldo, Yeizon Fabián Sánchez Marín y Natalia Serna Velásquez.— Rionegro : Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente, 2020.

ISBN: 978-958-5518-64-3 (digital).

44 p.; 24 x 17 cm.

1. Conducta (ética). 2. Inteligencia emocional. 3. Relaciones humanas – Enseñanza. I. Álvarez Fonseca, Fredy Yoverti. II. Correa Carmona, Juan Carlos. III. Henao Giraldo, Juan David. IV. Título.

158.2 CDD 21.^a ed.

© Universidad Católica de Oriente

ISBN: 978-958-5518-64-3 (digital)

Primera edición: diciembre de 2020

Autores

Fredy Yoverti Álvarez Fonseca

Juan Carlos Correa Carmona

Juan David Henao Giraldo

Yeizon Fabián Sánchez Marín

Natalia Serna Velásquez

Revisión de textos

Frey A. Narvárez Villa

Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente

Diseño y diagramación

Divegráficas S. A. S.

Ilustraciones de carátula y contracarátula

Freepik

www.freepik.es

Editado por

Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente

Sector 3, Carrera 46 n.o 40B-50

054040 Rionegro (Antioquia)

fondo.editorial@uco.edu.co



Hecho en Colombia – Made in Colombia

Se permite la reproducción parcial de la obra, siempre y cuando se haga reconocimiento de los autores y de la Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia).

AUTORES

Fredy Yoverti Álvarez Fonseca

Magíster en Ciencias de la Administración (2013). Docente de tiempo completo en la Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia). Investigador adscrito al grupo de investigación Facea.

ORCID: [0000-0002-4283-0294](https://orcid.org/0000-0002-4283-0294).

Correo electrónico: falvarez@uco.edu.co.

Juan Carlos Correa Carmona

Especialista en Gerencia de Entidades Sociales con énfasis en Marketing Territorial (2009). Docente de tiempo completo, Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia).

ORCID: [0000-0003-2678-4862](https://orcid.org/0000-0003-2678-4862).

Correo electrónico: emprendimiento@uco.edu.co.

Juan David Henao Giraldo

Estudiante de Administración de Empresas, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia).

Correo electrónico: juan1995henao@uco.edu.co.



Yeizon Fabián Sánchez Marín

Estudiante de Administración de Empresas, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia).

Correo electrónico: yeizonjta@gmail.com.

Natalia Serna Velásquez

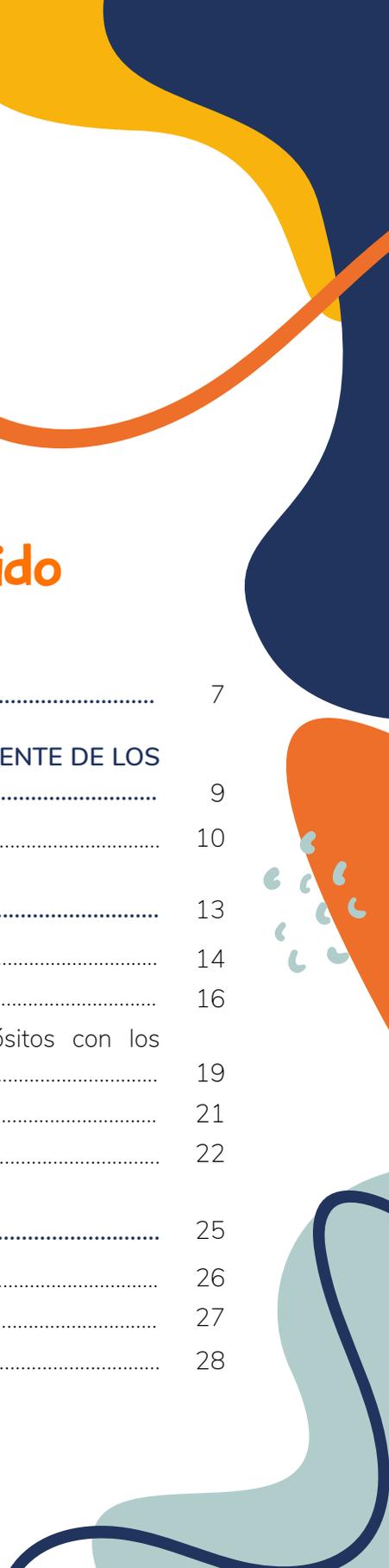
Estudiante de Administración de Empresas, Universidad Católica de Oriente (Rionegro, Antioquia, Colombia).

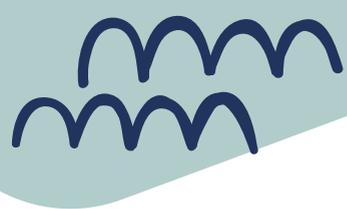
Correo electrónico: natisv0630@hotmail.com.



Tabla de Contenido

PRESENTACIÓN.....	7
¿QUIÉN ERES? Y ¿QUÉ TE HACE DIFERENTE DE LOS DEMÁS?.....	9
El espejo del autoconocimiento.....	10
TU Y YO: UNIDOS POR LA PALABRA.....	13
Cuento: La nube y el acuerdo.....	14
¿Qué tan buen comunicador soy?.....	16
Hagamos un listado de buenos propósitos con los banderines Tibetanos.....	19
¡Vamos a jugar!: la historia sin fin.....	21
¡Aprendamos a escuchar!.....	22
TU Y YO TRABAJANDO EN EQUIPO.....	25
Saber pedir un favor.....	26
Cuento: El árbol mágico.....	27
Saber agradecer.....	28





El frasco de la gratitud.....	29
El árbol del agradecimiento.....	30
SABER ESPERAR.....	33
El frasco de la calma.....	34
Coloreemos con mandalas.....	35
El semáforo de la paciencia.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

PRESENTACIÓN

Las habilidades para la vida remiten a los comportamientos aprendidos por los seres humanos que son incorporados por la vía de la experiencia o la formación recibida en el contexto natural o a través de un medio institucionalizado, como la escuela o el colegio, a través de los cuales enfrentamos las situaciones problemáticas que plantea la vida cotidiana (Gobernación de Antioquia, 2009). Desde la perspectiva de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), estas habilidades se asocian a «las destrezas que contribuyen a que los adolescentes adquieran las aptitudes necesarias para el desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria» (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2001, p. 5) y se inscriben en las dimensiones: *social* (comunicación, empatía, control de la agresividad y el rechazo); *cognitiva* (toma de decisiones, autoconocimiento) y *emocional* (autocontrol y manejo del estrés).

El presente material didáctico se inscribe en la perspectiva desarrollada por la OPS, en el sentido de trabajar por el fortalecimiento de las habilidades de autoconocimiento, comunicación, trabajo en equipo y autocontrol de los niños y niñas en la etapa de la segunda infancia (6 a 12 años de edad), a través de reflexiones y actividades que involucran no solo a los infantes, sino también a los miembros de su ambiente familiar (padres, hermanos o personas



responsables de su cuidado). Todo ello cimentado en el supuesto de que la formación para la ciudadanía no es un proceso aislado, a la manera de un enclave inscrito en un todo orgánico societal, sino un devenir fortalecido por el sentido de la alteridad, el encuentro y desencuentro con unos y otros seres humanos.



Lo anterior lleva a señalar que la elaboración de esta cartilla fue el producto de los talleres de co-creación desarrollados entre el equipo de trabajo y las familias beneficiarias de la Fundación El Maná del municipio de La Ceja a lo largo del año 2019, en los que padres de familia, personas mayores responsables de los menores y los mismos infantes compartieron sus testimonios y visiones en torno a su futuro, sus anhelos y representaciones de la vida en comunidad. En un ejercicio mediado por el diálogo, la creatividad, la escucha activa y la esperanza.

Los autores agradecen el apoyo ofrecido por la Universidad Católica de Oriente y la Fundación El Maná del municipio de La Ceja en el desarrollo del proyecto del cual se deriva este producto de apropiación social del conocimiento. De manera especial, a los niños y familias beneficiarias de esta Fundación, quienes dieron todo de sí para pensar en caminos que contribuyan a la generación de condiciones que dignifiquen la vida de los niños y niñas sobre los cuales reposa la esperanza de este hermoso país.

¿QUIÉN ERES? Y ¿QUÉ TE HACE DIFERENTE DE LOS DEMÁS?

¿Te has preguntado por qué tus gustos son diferentes a los de tus amigos?, ¿por qué eres hábil para algunas cosas y para otras no?, o ¿por qué algunas situaciones te desaniman y otras te hacen muy feliz?

Puede suceder que un día te sientas de mal genio por algo que te sucedió o estés emocionado por algo que vas a hacer o vivir; quizás sientas tristeza por algo que viste o escuchaste o sencillamente temor por algo que hiciste y sabes que no estuvo bien. En cualquiera de estas situaciones, es claro que lo que estás sintiendo es algo tuyo y es muy personal.

Existen otras cosas que también te hacen diferente de los demás: tu mente, tu imaginación, las emociones que experimentas, tu cuerpo, tus manos, ojos, pies; tus anhelos y lo que quieres ser cuando seas grande; en fin, todo ello hace de ti un ser único e irrepetible.

El autoconocimiento consiste en una habilidad que todos los seres humanos estamos llamados a cultivar. Consiste en la oportunidad que nos regalamos para comprender y aceptar los sentimientos, pensamientos, emociones, gustos y capacidades que nos hacen



distintos a los demás; pero allí no termina todo, el autoconocimiento también puede ayudarnos a descubrir nuestras limitaciones o aquello que en ocasiones nos puede hacer pasar un mal rato, quizás nuestra impaciencia o falta de constancia en las cosas que hacemos; en fin.

Cuando nos regalamos ese espacio para pensar en quiénes somos y qué nos hace distintos, estamos sembrando en nosotros la semilla de un árbol gigante y fuerte llamado autoestima, que no es otra cosa más que el amor y aceptación gratificante que entregamos a esas cualidades, capacidades, sentimientos, emociones y aspectos por mejorar.

Una buena autoestima nos abre el camino hacia una convivencia sana y respetuosa con los demás; nos da la fuerza para superar las situaciones difíciles de la vida; nos proporciona el coraje suficiente para defender nuestros derechos, rechazar las invitaciones o consejos que no nos interesan o convienen y defender con respeto y firmeza nuestras opiniones.

El espejo del autoconocimiento

Antes de iniciar con la aventura que te proponemos en esta cartilla, ¿por qué no dedicas un tiempo para descubrir aquello que te pertenece y te diferencia de las demás personas?

Busca un espejo que puedas llevar en la mano. Ve al lugar en donde te sientas mejor, puede ser tu cuarto o la sala de tu casa. Una vez estés allí, mira tu reflejo en el espejo y pregúntate lo siguiente:



¿Quién eres?

¿Cuáles son las actividades en las que te destacas?

¿Qué es lo que más te agrada de ti?

¿Qué es lo que te gustaría mejorar de ti?

¿Con quién hablas cuando tienes un problema?
¿Cómo te ayuda esa persona?

¿Qué te gusta hacer para divertirte?

¿Qué te gustaría que tus papás supieran de ti?
¿Qué te gustaría que tus amigos o compañeros supieran de ti?

¿Qué te da vergüenza?

¿En qué momento o situación te sientes más seguro o segura?

¿Cómo te das cuenta cuando estás enfadado o enfadada? ¿Cómo se pone tu cuerpo? ¿Qué piensas en ese momento?

¿Qué es lo que te gusta de la escuela y qué no?

¿Cuál es tu recuerdo más feliz?

¿Qué haces cuando te sientes triste? ¿Crees que es normal llorar? ¿Crees que es normal gritar?

¿De qué estás agradecido o agradecida?

¿Qué te parece si escribimos algunas de las respuestas a estas preguntas? Consigue una hoja en blanco; puedes tomar un lápiz o el color que más te guste y dibujar en esa hoja una de tus manos abiertas. Luego, te proponemos que escribas dentro de ella las respuestas que quieras, relacionadas con las preguntas anteriores. Cuando sientas tristeza o confusión, seguramente te sentirá bien abrir esa página, leer esas respuestas y confirmar que eres una persona maravillosa, que merece ser tratada con dignidad y respeto.



#1



TÚ Y YO: UNIDOS POR LA PALABRA

La comunicación es importante para los seres humanos. Imagina un mundo en el que nadie pudiera hablar. Sería algo aburridor, ¿verdad? Día a día necesitamos conversar con otras personas para intercambiar ideas, expresar sentimientos, aprender nuevas cosas, compartir, resolver nuestras inquietudes o pedir consejo a nuestros padres o mejores amigos. Para comunicarnos no solo empleamos las palabras. A través de nuestros gestos, tono de voz, el movimiento de nuestras manos o la postura corporal podemos expresar lo que sentimos.

Una buena comunicación consiste en expresar con claridad lo que pensamos, sentimos o necesitamos. Para ello es necesario tener en cuenta los derechos, sentimientos y valores de las personas con las que dialogamos. Cuando desarrollamos una buena comunicación estamos siendo respetuosos con nuestros semejantes y contribuyendo a la generación de un ambiente de paz y armonía en la comunidad que habitamos y nuestras familias.

La siguiente historia nos ayuda a comprender la importancia de la buena comunicación. Te invitamos a leerla, ojalá en compañía de tus amigos, hermanos o padres.

Cuento La nube y el acuerdo¹



Autora: Azucena Zarzuela

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban ya muchos días jugando en casa. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer dar una tregua. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para montar en sus nuevas bicicletas.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos consejos que le daba su abuelita.

—Saldremos y hablaremos con la señora Nube. Mi abuelita siempre me dice que «hablando se entiende la gente» —dijo.

Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus chubasqueros y sus botas de agua. Estaban preparados para dialogar y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

—¿Qué queréis de mí? —contestó la señora Nube.

—Queremos que dejes de llorar —respondió Simón.

¹ Este cuento fue escrito por Azucena Zarzuela, periodista y escritora de cuentos. Se obtuvo del sitio web: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>.

—Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo —explicó la señora Nube.

—Y nosotros queremos poder montar en nuestras bicicletas —se quejó Mateo.

—Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho veros jugar en el parque. Vuestras risas me ponen muy contenta —dijo la señora Nube.

—¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los campos y ríos se queden sin tu agua —se preocupó Lucas.

—Tengo una idea. Acordaremos establecer unos turnos. Yo crearé lluvia un rato y vosotros podréis jugar a saltar en mis charcos. Y, después, me tomaré un descanso para que podáis montar en vuestras bicicletas —explicó la señora Nube.

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no solo iban a poder echar carreras con sus bicicletas, sino que además habían aprendido que hablar y dialogar con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.

Esta historia estuvo genial, ¿verdad? Y ahora que la leíste, ¿qué piensas? ¿Qué aprendiste del cuento? ¿Por qué fue importante el diálogo entre los niños y la nube?

¿Qué tan buen comunicador soy?

A continuación, te presentamos algunas actitudes clave para comunicarnos efectivamente con las demás personas. Califica tus habilidades y, si encuentras aspectos por mejorar, pues entonces ¡adelante! A trabajar en ello.

	Lo hago y lo seguiré haciendo	No lo hago, pero desde ahora lo intentaré
Soluciono los problemas conversando con mis amigos o mi familia.		
Me apoyo en alguien cuando tengo algún problema.		
Cuando hablo con alguien, presto atención a lo que está diciendo.		
Procuro tener un tono y actitud respetuosa cuando hablo con las demás personas.		
Para comunicar algo utilizo mis manos o gestos para hacerme entender.		
Recibo con agrado los comentarios de las otras personas.		

	Lo hago y lo seguiré haciendo	No lo hago, pero desde ahora lo intentaré
Expreso lo que siento o pienso sin necesidad de criticar.		
Utilizo palabras claras y entendibles para comunicarme ante los demás.		
Procuro no interrumpir a las otras personas cuando hablan conmigo.		

Al igual que en el cuento «La nube y el acuerdo», para lograr una comunicación efectiva, vale la pena reconocer la intención de la otra persona y retomar lo bueno que hay en ella.



Hagamos un listado de buenos propósitos con los banderines tibetanos

Los banderines tibetanos son recortes de forma cuadrada o rectangular, elaborados con tela de color y forman parte de las tradiciones en los habitantes del Tíbet, una región muy bonita en el continente asiático. Los colores de estos banderines representan los elementos de la naturaleza: amarillo (tierra), azul (cielo-espacio), blanco (agua), rojo (fuego), verde (aire y viento). En cada una de sus caras se pueden leer oraciones, plegarias o buenos propósitos que son escritos con tinta por los habitantes de la región del Tíbet, para ser colgados en árboles, postes, balcones o lugares abiertos por donde transita el viento, pero nunca en el suelo.

El hecho de permanecer expuestos al sol, la lluvia o el viento, ocasiona que, con el tiempo, estos banderines se deshagan y desaparezcan, lo que nos recuerda que nada es permanente y que día a día podemos cambiar y fijarnos nuevos propósitos. El viento se convierte en el mensajero de esas plegarias y buenas intenciones; en un medio para esparcir entre los ciudadanos del mundo los mensajes de paz, amor, compasión, fuerza, sabiduría contenidos en esos banderines y que buscan hacer un mundo mejor.

Interesante, ¿verdad? Ahora que conoces la historia detrás de estos banderines, ¿qué le dirías al viento? ¿Qué propósitos te fijarás para mejorar tu comunicación con los demás? ¿Qué te propondrás para seguir fortaleciendo tu autoestima?

**En una hoja en blanco,
puedes diseñar un
banderín tibetano
como este y escribir en
él tus propósitos.**



Me Propongo...



Me Propongo...



¡Vamos a jugar!: la historia sin fin

El siguiente juego podrá realizarse en grupos, no importa el tamaño del grupo ni la edad de los integrantes. Puedes jugarlo con tu familia, amigos, vecinos... en fin, no hay límites cuando se trata de divertirse sanamente.

Antes de iniciar el juego, deberán escoger entre 15 y 20 palabras, que pueden referirse a objetos, sentimientos, acciones, lugares; en fin, no hay límites. Lo importante es que escriban cada una de esas palabras en un papelito y luego las introduzcan en una bolsa.

Una vez hecho esto, cada uno de los miembros del grupo deberá enumerarse y sacar uno de los papelitos de la bolsa, sin verlo ni mostrarlo a los demás.

La persona con el número uno iniciará el juego. Para ello, deberá inventar y contar a los demás, en voz alta, un cuento, inspirándose en la palabra que le correspondió. Debe hacer esto por un minuto.

Una vez terminado el minuto, el compañero con el número dos podrá ver su papelito para continuar con la historia que venía contando el compañero anterior. La idea es que su parte del cuento incluya la palabra contenida en el papelito; así, sucesivamente, hasta que todos hayan participado.

Cuando el último participante haya terminado su turno, todos podrán sacar un nuevo papelito e iniciar una nueva ronda.

La clave de este juego es la agilidad y la imaginación. Pueden incluso asignar penitencias divertidas a quienes se bloqueen y no continúen con la historia. ¡A divertirse!

¡Aprendamos a escuchar!



Escucha al otro. Presta atención a lo que la otra persona te dice. Vale la pena hacerlo, aunque no estés de acuerdo con lo que esa persona dice.

Idea acuerdos. La conversación puede servir para solucionar dificultades que te beneficien a ti y a la persona que dialoga contigo.

Aprende a decir 'no' de forma correcta. Es posible que la otra persona te esté proponiendo algo que no quieres o no te gusta. Puedes decirle que no en un tono cordial, sin exaltarte o levantar la voz.

Tu cuerpo también habla. Tus gestos y movimientos corporales pueden ayudarte a expresar tus puntos de vista. Mira atentamente a los ojos, mantén una posición recta y habla con claridad.

Mantén la calma. Controla tus emociones.

Acepta las críticas. Considera la opinión de los demás, quizás alguna de ellas pueda ayudarte a ser mejor o corregir algo que quisieras mejorar en tu forma de ser. Atrévete a afrontar las críticas de forma constructiva. Ello forja el carácter y nos hace mejores personas.

Evita juzgar. No te preocupes tanto por querer ser mejor que los demás, preocúpate más bien por ser mejor de lo que solías ser.



TÚ Y YO TRABAJANDO EN EQUIPO

¿Cuántas veces te has sentado a imaginar cosas que quisieras hacer o tener y te emocionaría poder cumplirlas? ¿Has pensado en que, eso que anhelas, no podrías lograrlo solo, sino con la ayuda de alguien más?

Si miras a tu alrededor, notarás que todos necesitamos de todos para vivir. Siendo bebés necesitamos de papá y mamá para aprender a hablar, caminar o comer. Nuestra escuela sería solo un edificio si no estuvieran nuestros profesores, compañeros y las demás personas que trabajan allí. Nuestra vida cotidiana se basa en el contacto con otras personas: el tendero, el panadero, nuestros vecinos, familiares o nuestros amigos, por mencionar algunas. Cada uno de ellos, en cierta medida, contribuyen al logro de nuestros sueños, y es por ello que vale la pena tratarlos bien y exigir igualmente que nos traten con respeto y amabilidad.

El buen trato hacia los demás se construye con actos sencillos que no exigen grandes sacrificios: saber escuchar, hablar amablemente sin alzar la voz o interrumpir a los demás, pedir los favores con respeto y dar las gracias cada vez que alguien hace algo bueno por nosotros forman parte de esos pequeños detalles que nos permiten construir relaciones sólidas, en un ambiente de paz. A continuación, te presentamos algunas actitudes que pueden enriquecer nuestras habilidades para el trabajo en equipo.



Saber pedir un favor

Día a día nos enfrentamos a situaciones que posiblemente no somos capaces de resolver por nuestra cuenta. Es natural que acudamos a personas como nuestros padres, hermanos, familiares o amigos para solucionarlos; sin embargo, vale la pena que comprendas que existe el momento y la forma adecuada para hacerlo. Es posible que la persona a la que vamos a acudir no esté en capacidad de ayudarnos en ese momento y por ello nos diga que no puede o que debemos esperar. Esto no debería indisponernos o ponernos de mal genio. Quizás sea el momento para intentarlo. Ser pacientes puede traernos alegrías inesperadas al final.

Puede suceder igualmente que la forma en que pedimos los favores no sea la más adecuada.

Pedir un favor es un acto noble mediante el cual creamos una sociedad basada en el respeto y en el que demostramos nuestro sentido de consideración hacia los demás. Pedir un favor con las palabras y actitudes adecuadas abre las puertas a un mundo de paz, cordialidad y respeto mutuo. El siguiente cuento nos enseñará dos palabras mágicas que podremos emplear cada vez que necesitemos acudir a alguien cuando necesitemos su ayuda.

Cuento: El árbol mágico

Autor: Pedro Pablo Sacristán

Hace mucho, mucho tiempo, un niño paseaba por un prado en cuyo centro encontró un árbol con un cartel que decía: «Soy un árbol encantado, si dices las palabras mágicas, lo verás».

El niño trató de acertar el hechizo, y probó con palabras como: abracadabra, supercalifragilisticoespialidoso, tanta-ta-chán, y muchas otras, pero nada. Rendido, se tiró suplicante, diciendo: «¡¡Por favor, arbolito!!», y entonces, se abrió una gran puerta en el árbol. Todo estaba oscuro, menos un cartel que decía: «Sigue haciendo magia». Entonces el niño dijo «¡¡Gracias, arbolito!!», y se encendió dentro del árbol una luz que alumbraba un camino hacia una gran montaña de juguetes y chocolate.

El niño pudo llevar a todos sus amigos a aquel árbol y tener la mejor fiesta del mundo, y por eso se dice siempre que «por favor» y «gracias» son las palabras mágicas que abren las puertas a un mundo más feliz.



Qué buena historia, ¿verdad? Es increíble el poder que tienen las palabras y el modo en que pedimos los favores. A continuación, te compartimos algunos consejos para hacerlo:



Recuerda incluir las palabras mágicas: «por favor» y «gracias».

Pide las cosas con un tono de voz adecuado. No es necesario gritar.

Pide lo que quieras de una forma clara. Sé breve y preciso en lo que quieres decir.

Acompaña tu petición con un buen gesto. No tiene sentido pedir un favor haciendo mala cara, indicando con el dedo o manoteando.

Intenta pedir una sola cosa a la vez. No siempre se puede obtener todo lo que se quiere.

Saber agradecer

La gratitud es un sentimiento en el que reflejamos nuestro aprecio y valoración por las acciones que otros hacen por nosotros. Día tras día la vida nos ofrece motivos para estar agradecidos: el hecho de gozar de la compañía de papá, mamá y hermanos o hermanas; poder tener un hogar donde dormir o refugiarse cuando llueve o hace mucho calor, tener nuestra camita tendida, nuestra ropa limpia o un plato de comida en la mesa; o quizás, el ser beneficiados por

actos de amabilidad como: ser aconsejados, escuchados cuando estamos tristes, incluidos en un juego, etc.

Podemos aprender a dar las gracias no solo por los objetos materiales que recibimos, sino también por algún acto de cortesía que hayan tenido con nosotros. Demostrar nuestra gratitud no requiere de acciones sobrenaturales. Un gesto amable, una sonrisa, un abrazo o un detalle puede ayudarnos a retribuir los favores recibidos. La gratitud es un acto gratuito del que no debemos esperar nada a cambio.

Toma tiempo aprender a demostrar la verdadera gratitud y la genuina generosidad. Todo es cuestión de práctica. Lo mejor de todo esto tiene que ver con los resultados que trae para nuestras vidas. Los niños y niñas que saben y sienten la necesidad de agradecer suelen ser más pacientes y tolerantes con sus semejantes; bondadosos y empáticos con sus con otras personas; generosos, optimistas y positivos.

El frasco de la gratitud

Decir «por favor» o «gracias» es un acto noble, en el que demostramos nuestro aprecio por la vida misma y por los demás. El frasco de la gratitud es un espacio de bondad en el que guardamos y mantenemos vivas esas situaciones que nos han hecho sentir felices y merecen ser reconocidas con nuestro agradecimiento. Elabora tu propio frasco de la gratitud, mantenlo en tu casa e invita a tus hermanos, padres y familiares a que lo llenen de bondad con sus motivos para agradecer. A continuación, te indicamos la forma de elaborarlo:





Toma un frasco de tamaño mediano, luego decóralo con el motivo que quieras, pero asegúrate de marcarlo como «el frasco de la gratitud». Ubícalo en un lugar de la casa al que todos los miembros de tu hogar tengan acceso, por ejemplo: la cocina, la sala o el comedor.

La idea es que escribas en pequeños papeles, que posteriormente almacenarás en el frasco, los motivos que te hacen sentir gratitud (cosas que hayas recibido, personas que hayan hecho algo bueno por ti, situaciones especiales que hayas vivido, etc.) y te suceden día a día. Al final de la semana, puedes dedicar un tiempo para leer los papelitos de agradecimiento, ojalá en compañía de tu familia.

Invita a tus padres y hermanos a participar en esta actividad. Recuerda que la gratitud es un gesto noble en el que evidenciamos nuestro amor y respeto por las demás personas.

El árbol del agradecimiento

El árbol del agradecimiento se hace fuerte con los actos de gratitud que profesamos. Recorta y pega en cada rama pequeñas hojas o frutos en donde podrás escribir las situaciones que te hacen sentir agradecido. Así como nuestro ánimo se fortalece cuando alguien hace algo bueno por nosotros, nuestro árbol del agradecimiento se hace fuerte con los motivos y buenos recuerdos que colocas en sus ramas. ¡Agradece y dale vida a tu arbolito!



Agradecer y pedir favores: dos actos nobles que fortalecen nuestra habilidad para trabajar en equipo. ¡Anímate a ponerlas en práctica con estos consejos!

¿Has llegado o entrado a algún sitio? Saluda, di «buenos días» o «buenas tardes».

¿Te vas? Di adiós

¿Te han hecho un favor? ¿Te han dado algo? Da las gracias.

¿Te han hablado? Responde.

¿Te están hablando? Escucha.

¿Tienes algo? Compártelo.

¿No lo tienes? No envidies.

¿Tienes algo que no es tuyo? Devuélvelo.

¿Quieres que hagan algo por ti? Pídelo por favor.

¿Te has equivocado? Discúlpate

(Sabater, 2019).



Saber Esperar

Nuestros sueños no se logran de la noche a la mañana. Es necesario saber esperar. Si te fijas bien, la naturaleza nos da lecciones de cómo las grandes obras se construyen paso a paso. Las arañas, por ejemplo, van tejiendo su red pacientemente; hilo tras hilo, van y vienen cruzándose por aquí y por allá hasta formar la telaraña que le servirá para obtener su sustento. Por su parte, las abejas construyen sus panales y producen la miel en un proceso que toma días, incluso meses. Otro ejemplo que nos ofrece la naturaleza nos lo presentan las ardillas o las hormigas. Pacientemente, estos dos laboriosos animales del bosque salen a diario a recolectar su alimento; una hojita aquí, una allá; una semilla en este lado y una en este otro; en fin, cada uno de ellos va reservando el alimento necesario para sobrevivir en los tiempos en los que escasean los frutos y las hojas.

Ahora bien, ¿te imaginas lo que sucedería si estos animalitos no tuvieran la paciencia suficiente para hacer estas obras? ¿Qué pasaría si la araña decidiera renunciar a la construcción de su telaraña? O ¿qué sucedería con las abejas si no hicieran su panal? ¿Qué sucedería con las ardillas o las hormigas si no recogieran el alimento suficiente para sobrevivir en el invierno?

La naturaleza nos ofrece una lección importante alrededor de la paciencia y su importancia en la conservación de la vida.



Seguramente te has visto en la situación de tener que escuchar algo que no quieres escuchar porque no es de tu agrado o porque impide que obtengas algo que quieres: un helado, un juguete, salir a jugar, ver un programa de televisión, en fin; posiblemente eso te genere un mal sentimiento, te irrite, te haga sentir triste y con ganas de saber por qué no es posible obtener eso que tanto anhelas.

Ante estas situaciones, vale la pena dominar nuestras emociones, pensar muy bien en qué es lo que nos genera tal frustración, para decidir luego la forma de solventarla o salir de ella de un modo positivo.

El frasco de la calma

El frasco de la calma es una manualidad que puedes elaborar con tus padres o hermanos, y puede ayudar a relajarte cuando estés ansioso o enojado y desees encontrar un momento de tranquilidad. Algo maravilloso de este objeto es que no se necesitan recursos costosos para su elaboración y todos en casa lo pueden utilizar, desde papá y mamá, hasta tus hermanos o hermanas.

Para la elaboración de tu frasco de la calma necesitarás los siguientes elementos:

- ★ 1 botella de plástico pequeña, resistente y con su tapa (ojalá que la botella sea de color transparente, no de color verde o ámbar, y que no tenga etiquetas).
- ★ Agua tibia.
- ★ 2 cucharadas de pegante líquido transparente. Si no lo consigues puedes utilizar aceite para bebé.
- ★ 3 cucharaditas de purpurina (conocida como escarcha, brillantina o mirellas) de color azul.



Una vez hayas conseguido estos elementos podrás elaborar tu frasco de la calma. Te indicamos cómo hacerlo:

- ★ Llena la botella de plástico con el agua tibia, hasta algo más de la mitad. Es importante que el agua esté tibia para que el pegante se diluya bien.
- ★ Agrega las dos cucharadas de pegante líquido transparente o el aceite para bebé, tapa la botella y agita el frasco hasta que se combinen bien con el agua.
- ★ Destapa la botella y agrega las tres cucharaditas de purpurina azul.
- ★ Tapa la botella y ajústala bien para evitar que el agua se derrame.

¿Cómo utilizar tu frasco de la calma?

Cuando te sientes enojado o intranquilo tus pensamientos se mueven en una y otra dirección, como si hubiera miles de partículas revoloteando en tu cabeza. Dentro de ti surgen ideas, sentimientos de enojo, ansiedad o temor, todos al mismo tiempo. Sin que logres advertirlo, tu mente te está pidiendo algo de serenidad. Cuando eso suceda, toma el frasco de la calma y agítalo fuertemente. No lo arrojes a ningún lado, solo agítalo. Al hacerlo, notarás que, al igual que en tu cabeza, muchas partículas brillantes se mueven sin control, como si quisieran salir del frasco, pero no pueden.

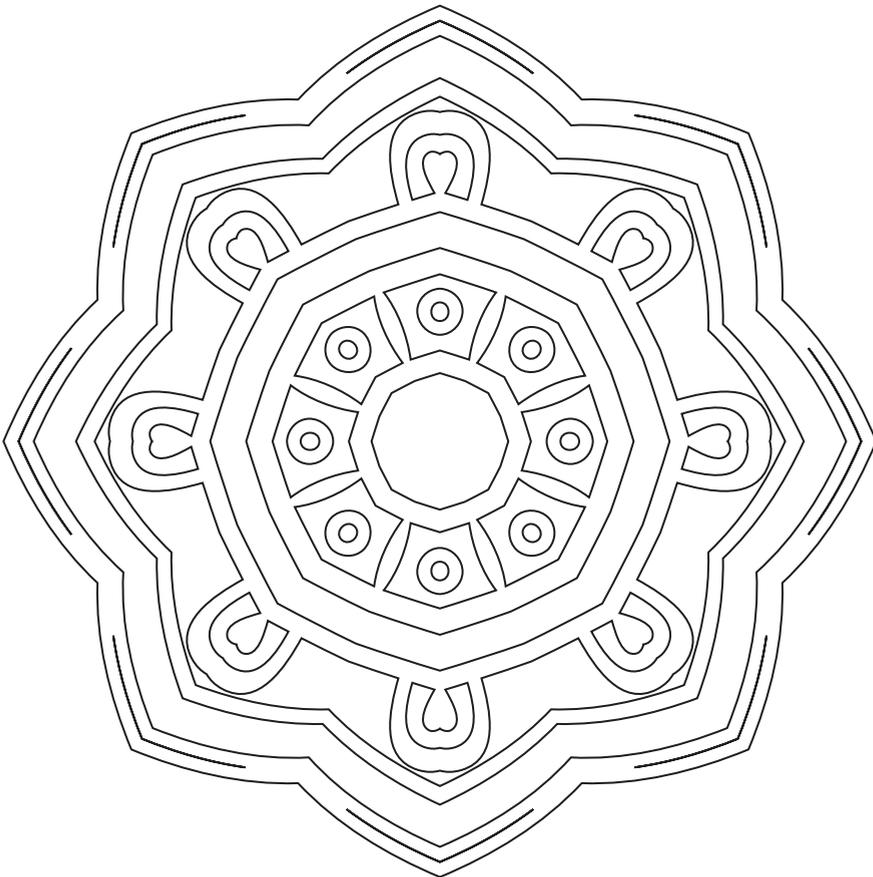
Lo mejor sucede cuando observas el frasco detenidamente. Si te fijas bien, poco a poco esas partículas brillantes van perdiendo fuerza y velocidad. Lentamente se apaciguan y descienden al fondo del frasco, en un movimiento tranquilo, apacible y sereno. Eso mismo le ocurre a tu mente cuando le regalas un momento de calma para entender las razones que te llevaron a sentirte enojado o intranquilo. ¡Adelante!

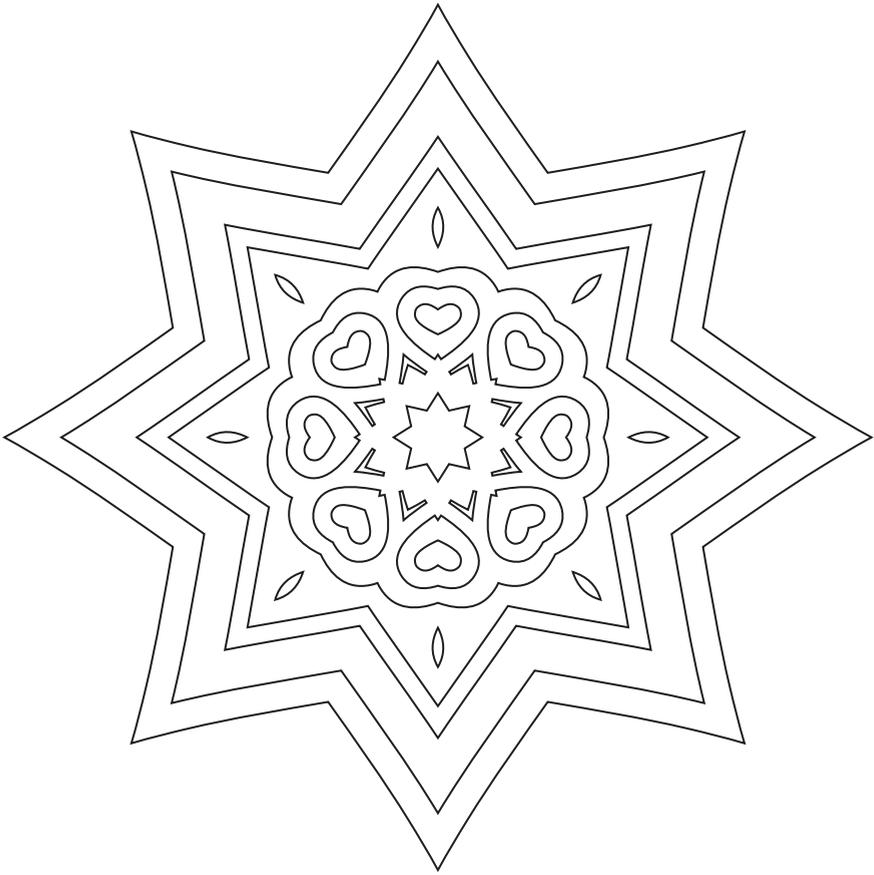


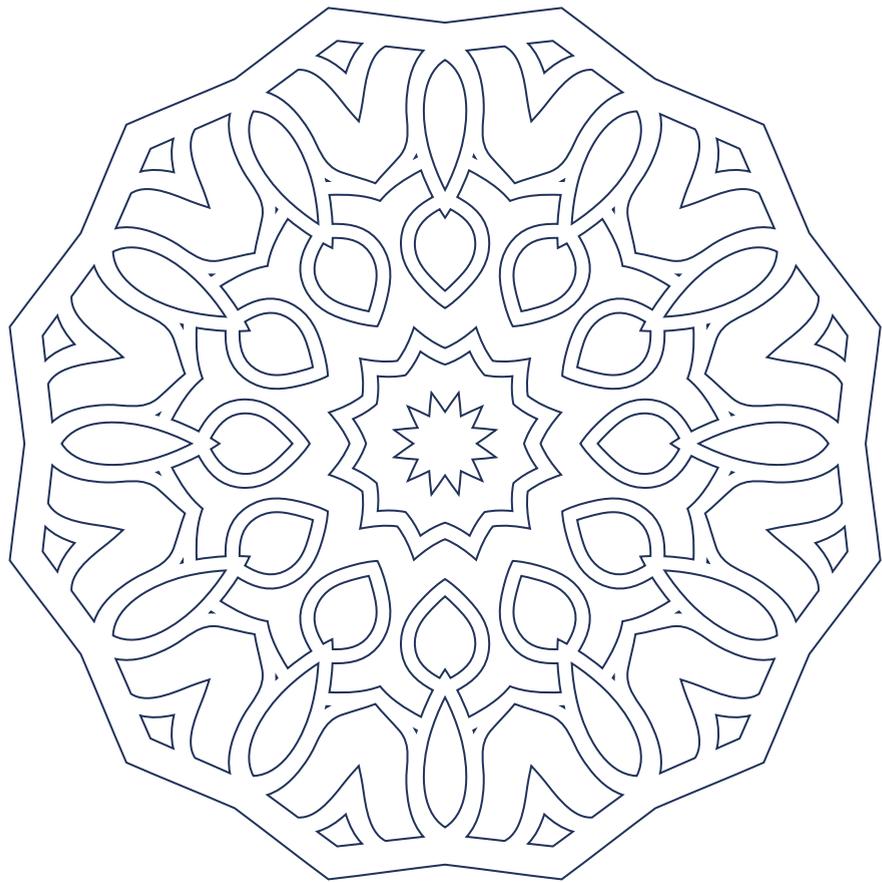
Coloreemos con mandalas

Las mandalas son figuras compuestas por formas geométricas y diseños muy originales, que fueron creadas por los antiguos habitantes de la India y la región del Tíbet para representar la complejidad del cosmos. Los diseños de estas figuras son bastante llamativos. Su composición integra elementos diversos como triángulos, cuadrados o círculos. Colorear estas figuras es una actividad divertida y relajante que fortalece nuestra capacidad creativa, calma nuestra ansiedad y despierta nuestra imaginación.

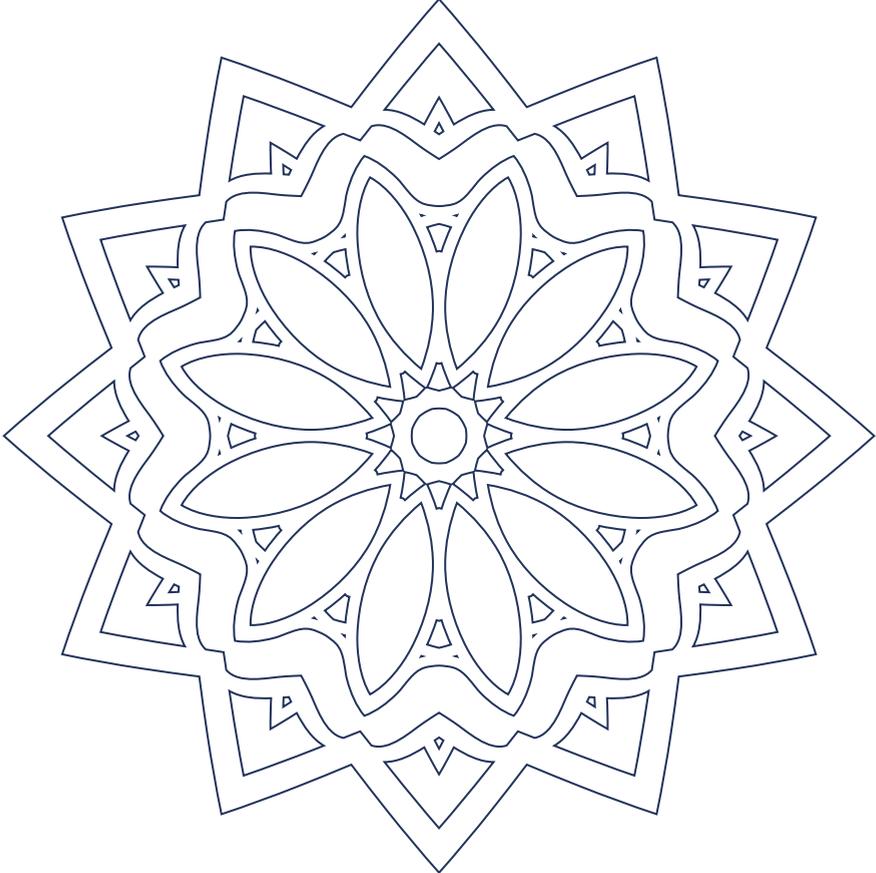
Hemos seleccionado una serie de mandalas para ti. ¡Ve por tus colores, un buen sacapuntas y anímate a liberar tu imaginación!











El semáforo de la paciencia

El semáforo de la paciencia es una actividad que puedes realizar en casa cada vez que te enfrentes a una situación que exige de ti algo de paciencia y por la cual creas que podrías llegar a sentirte mal.

Al igual que el semáforo, cada color nos invita a generar comportamientos o actitudes que nos permitan tranquilizarnos y reaccionar mejor ante esa situación que nos incomoda. Te sugerimos entonces que hagas lo siguiente cada vez que te halles en una situación así:

Color rojo... ¡Detente! Cuando no puedas controlar una emoción (sientas enojo, quieras hacer una rabieta o estés alterado o nervioso) intenta detenerte como cuando un vehículo se encuentra con la luz roja del semáforo.

Color amarillo... ¡Piensa! Después de detenerse vale la pena hacer una pausa para pensar sobre la situación que te genera incomodidad y lo que estás sintiendo. ¿Vale la pena reaccionar así? ¿Vale la pena sentirse así?

Color verde... ¡Piensa en soluciones! Regálate un tiempo en calma para pensar en las alternativas que podrías considerar para solucionar el problema. El espejo del autoconocimiento, que encuentras en las primeras páginas de este libro, podría ayudarte. En ese sentido, podrías preguntarte: ¿qué me haría sentir mejor? ¿Será que debo esperar un momento más adecuado para pedir las cosas? O, quizás, ¿debería pedir las cosas de una manera distinta? Independientemente de lo que te preguntes, es posible que encuentres la mejor solución.



Recuerda: ¡piensa antes de actuar!

El autocontrol consiste precisamente en saber esperar. Esta habilidad se aprende día a día, por lo que deberemos ser persistentes. El autocontrol nos permite solucionar situaciones que afectan nuestro ánimo de forma positiva. Si, en vez de reaccionar con ira, mal genio o de manera impulsiva, controlamos nuestros comportamientos y pensamos sobre las situaciones que nos hacen sentir mal, seguramente podremos redirigir nuestras emociones de manera positiva y superar esas situaciones que no son de nuestro agrado. A continuación, te presentamos algunos beneficios del autocontrol:

- * El autocontrol nos permite que las decisiones provengan de nosotros y no de nuestras emociones.
- * Nos ayuda a comprender qué elegir y cómo actuar. Cuando obramos sin que nos dejemos llevar por la emoción, tenemos más claridad a la hora de planear las soluciones.
- * Nos ayuda a mejorar nuestras relaciones con las demás personas, ya que estaremos en la capacidad de controlar esas reacciones que no favorecen la sana convivencia.
- * Nos ayuda a solucionar conflictos y a tomar mejores decisiones.
- * El autocontrol fortalece nuestra autoestima y la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Referencias bibliográficas

- Gobernación de Antioquia. (2009). *Estrategia: Habilidades para la vida: Instituciones educativas y espacios libres de tabaco, alcohol y otras drogas*. Medellín: Gobernación de Antioquia.
- Organización Panamericana de la Salud. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf.
- Sabater, V. (2019). *El valor de enseñar a los niños a decir «gracias», «por favor» o «buenos días»*. <https://lamenteesmaravillosa.com/ensenar-ninos-decir-gracias/>.
- Sacristán, P. P. (2019). *El árbol mágico: cuento infantil sobre el origen de los buenos modales*. <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-arbol-magico>.
- Zarzuela, A. (2019). *La nube y el acuerdo: cuento infantil sobre la importancia de la comunicación*. <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>.



Producto derivado del proyecto de extensión: «Co-creación de material pedagógico para la promoción del emprendimiento entre los grupos de interés de la Fundación El Maná, en el municipio de La Ceja», aprobado por la Dirección de Extensión y Proyección Social y ejecutado en el año 2019.

El presente material didáctico se inscribe en la perspectiva desarrollada por la OPS, en el sentido de trabajar por el fortalecimiento de las habilidades de autoconocimiento, comunicación, trabajo en equipo y autocontrol de los niños y niñas en la etapa de la segunda infancia (6 a 12 años de edad), a través de reflexiones y actividades que involucran no solo a los infantes, sino también a los miembros de su ambiente familiar (padres, hermanos o personas responsables de su cuidado).

