

Equipaje de mano

Recursos indispensables para el viaje de la vida

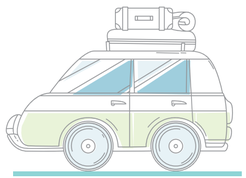




Esta cartilla es una invitación para emprender con más consciencia el viaje de la vida, fortalecer las habilidades indispensables para convivir y ser aporte en la construcción de ambientes saludables.

Equipaje de mano: Recursos para abordar el viaje de la vida es la posibilidad de encontrarse consigo mismo, pero también con otros, seres humanos en igualdad de derechos, capacidades y habilidades.

Proyecto creativo:
MDHESA Universidad Distrital
Francisco José de Caldas.
Asesoría proyecto creativo: Vladimir Núñez
Autora: Nidia Rodríguez
Diseño y diagramación: Andrés Fonseca
Apoyo metodológico:
Nathaly González
Asesoría terapéutica y participación:
Jhon Fredy Caro
Impreso en:
Prohibida la reproducción parcial o total por cualquier medio sin permiso del autor





“Las soluciones se dan cuando el amor abarca a todos”

Bert Hellinger

Dedicado al ser humano que, en descubrimiento de sí encuentra razones para comprender a otros aun en la diferencia, en la dificultad y en los problemas, es decir, dedicado a todos los seres humanos que se proponen ser mejores cada día.



CONTENIDO

Presentación 11

Taller # 1: Desde mí (Con tilde) hacia tu encuentro 14

Taller #2: Descubriendo mi reflejo 18

Taller #3: Mi mascara o mi realidad 20

Taller #4: Vista Panorámica 24

Taller #5: En perspectiva 26



PRESENTACIÓN

Con más frecuencia en los perfiles laborales se solicita manejo de habilidades blandas, por mencionar algunas, autorregulación, adaptabilidad y trabajo en equipo, si bien se puede intuir la importancia de estos términos hace falta contextualizar la motivación. Estos aspectos hacen referencia al estado de bienestar psicológico y emocional de una persona y que depende enteramente de la capacidad para manejar la tensión, el estrés, resolver problemas cotidianos y enfrentarse a dificultades interpersonales, además; implican la vinculación saludable con otros individuos, es decir, lograr simultáneamente relaciones sanas y un trabajo productivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993, propone diez habilidades que son indispensables para alcanzar ambos propósitos y, las define como habilidades para la vida (cognitivas, sociales y emocionales) o competencias psicosociales. Estas, se presume se adquieren en el transcurso de nuestra vida a través de la experiencia, en la primera escuela que es la familia con los patrones de conducta y luego; en todos los entornos de interacción con hábitos de comportamiento (aunque no se puede identificar con certeza qué escenarios favorecen la adquisición o en qué medida se logran, peor aún, no se puede valorar verdaderamente la consecución de las mismas).



Pensando en lo anterior diseñé esta cartilla, considerando que la vida es un viaje que requiere de esos recursos indispensables para superar las dificultades que se presentan día a día y que con estos es posible valorar la importancia de contar con el dominio no solo de las habilidades o competencias sino de la autorregulación, así, mejorar la convivencia.

Por tanto, este *equipaje de mano: Recursos indispensables para el viaje de la vida* pretende ser un instrumento y está inspirado en:

- Todos aquellos compañeros, amigos, vecinos y familiares, quienes, con muchos menos recursos enfrentan desafíos gigantes y aún así aportan al crecimiento humano en el aspecto socioafectivo de la gente a su alrededor.
- Los actores que se han hecho invisibles por su cuenta y por cuenta de otros desconociendo su contribución en la construcción de una sociedad más humana y más cercana a una condición de igualdad.
- Los escenarios que he recorrido, considerando que nuestra esencia no se valora en términos materiales, mucho menos en la jerarquía organizacional y que muchas veces no reúne lo esencial, nuestra verdadera necesidad, enfocarnos en un desarrollo primeramente humano.

Con esta iniciativa espero contribuir en la mejora de las relaciones, de los ambientes y de la vida misma.

Nidia Rodríguez

Viajar es una brutalidad. Te obliga a confiar en extraños y a perder de vista todo lo que te resulta familiar y confortable de tus amigos y tu casa. Estás todo el tiempo en desequilibrio,nada es tuyo excepto lo esencial: el aire, las horas de descanso, los sueños, el mar, el cielo. Todas aquellas cosas que tienden hacia lo eterno o hacia lo que imaginamos como tal.

Cesare Pavese



TALLERES

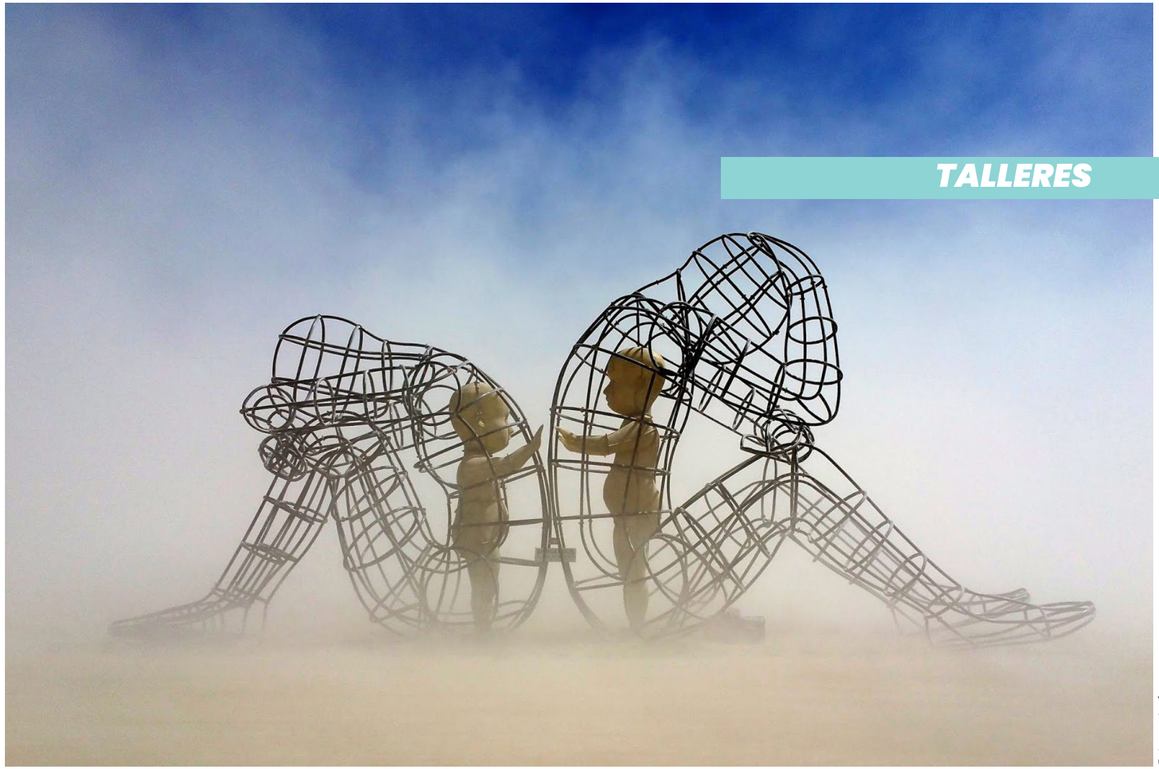


Foto: cortesía x

La escultura de Alexander Milov, titulada *Love*, representa una escena de conflicto en la que la esperanza y la inocencia surgen desde dentro. “Muestra el conflicto entre un hombre y una mujer, así como la expresión externa e interna de la naturaleza humana”, dijo Milov.

1

DESDE MÍ (CON TILDE) HACÍA TU ENCUENTRO

"Debemos escuchar al niño que fuimos un día y que existe dentro de nosotros. Ese niño entiende de instantes mágicos"

Anónimo

Objetivo: Realizar un ejercicio de introspección que permita fortalecer en un principio el autoconocimiento y luego, contemplar al otro de forma empática.

Metodología: Fantasía dirigida, diálogo y reflexión

Recursos: Aula dotada de tecnología















Autoconocimiento (Habilidad cognitiva)

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad.

Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable. En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

Empatía (Habilidad emocional)

Capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas. Desconectar -por momentos- de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas. Poder sentir con las otras personas facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

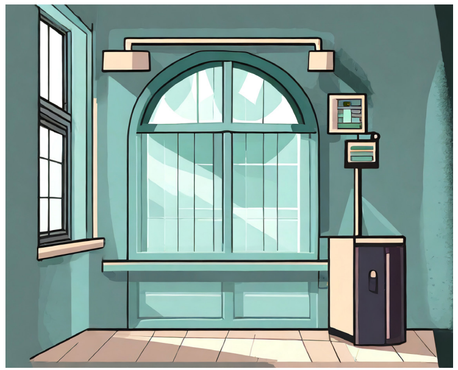
"Ponerse en la piel" de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

Tomado de: https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php.

Actividad:

- Encuentro con el niño interior (Terapia Gestalt, Carl Jung) a través de la fantasía dirigida
- Lectura individual y compartida: La ventana de un hospital

LA VENTANA DEL HOSPITAL



Dos hombres ya mayores compartían habitación en un hospital. Los dos estaban muy enfermos, pero uno de ellos aún podía levantarse de vez en cuando para mirar por la ventana a la que estaba pegada su cama. El otro anciano, sin embargo, estaba postrado en la cama y apenas tenía fuerzas para incorporarse.

Los dos se entretenían hablando, contándose mil historias de su pasado y presente. Se hacían compañía y hablaban de sus vidas, de lo que hicieron y dejaron de hacer, de sus sueños cumplidos y los que nunca llegaron a ver. Pero el momento favorito de ambos en todo el día era cuando el hombre que estaba junto a la ventana, miraba por el cristal y narraba a su compañero de cuarto todo lo que veía por ella:

– ¡Hace un día estupendo! El parque se está llenando de niños que ríen muy felices, de parejas que llegan con los dedos entrelazados... Los sauces están frondosos y las mariposas revolotean entre las flores. Ay, amigo, qué hermoso jardín tenemos ahí fuera, con un lago de aguas cristalinas y pájaros que se acercan tímidos a beber...

Y mientras el hombre narraba lo que veía, su compañero cerraba los ojos e intentaba imaginar todo lo que escuchaba. Sonreía y sentía una gran paz y felicidad interior.

¿Qué había tras la ventana del hospital?

Cada día, su compañero narraba lo que veía, y él se hacía una idea de la imagen. Una tarde de verano, le contó que había una orquesta fuera y pasaban carrozas desfilando. ¡Qué bien se lo pasaban!

Y así, los días parecían menos grises, menos duros y más amables. Hasta que un día, o, mejor dicho, una mañana, la enfermera encontró el cuerpo sin vida del hombre de la ventana.

Todos sintieron mucho su pérdida, pero sobre todo él, su compañero de habitación. Al cabo de unos días, pidió que le trasladaran a la cama de la ventana. Quería ver todo aquello que su compañero narraba con tanto entusiasmo. Los médicos accedieron a su deseo y una vez en la cama, y a pesar del dolor, se incorporó para mirar por la ventana.

Pero... ¿Qué veían sus ojos? ¿Y el parque? ¿Dónde estaba el estanque? ¿Y los sauces? Para sorpresa suya, la ventana solo daba a una pared blanca... Preguntó a la enfermera.

– ¿Por qué mi compañero narraba todas esas historias sobre un parque si no existe?

La enfermera le miró compasiva:

– Tal vez solo quería animarle...

Anónimo.

Reflexión:

¿Qué opinión te merece la experiencia? Comparte

Conclusión personal:





2

Descubriendo mi reflejo



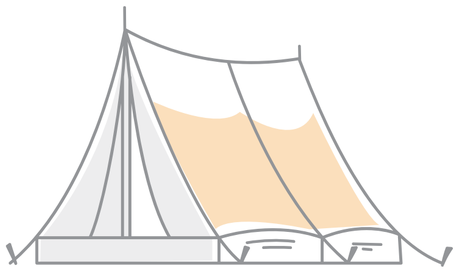
"Se contuvo hasta que los sollozos de su niño interior disminuyeron por completo. Te amo, se dijo a sí misma. Todo estará bien".

H. Raven Rose.

Objetivo: Contemplar al otro desde la identificación del niño interior y sus heridas

Metodología: Exposición-socialización

Recursos: Aula dotada de tecnología



Autoconocimiento (Habilidad cognitiva)

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad.

Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable. En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

Relaciones interpersonales (Habilidad Social)

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos). Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar. Relacionarse sanamente supone validar el punto de vista de la otra persona, no juzgarla, confiar en ella y, al mismo tiempo, aprender a establecer límites. Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal. Esta destreza incluye dos aspectos claves.

El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.) Estar en condiciones de disfrutar de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta lo mejor de sí misma.

Tomado de: https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php.

Nota: "Sobre cada niño debería ponerse un cartel que dijera: Tratar con cuidado contiene sueños" Anónimo

Actividad: Teniendo en cuenta la frase anterior: Socialización y anecdotario: "Todos tenemos un caso"

Sensación	Miedo	¿Cómo me comporto?

Adaptación del cuadro de las heridas de Martha Fonseca



3

Máscara o realidad

"Si no tienes empatía y relaciones personales efectivas, no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos".

Daniel Goleman

Objetivo: Identificar el manejo de las emociones y cómo influye en este nuestro cerebro
Metodología: Ejercicio de introspección, exposición, socialización y reflexión
Recursos: Aula dotada de tecnología

Autoconocimiento (Habilidad cognitiva)

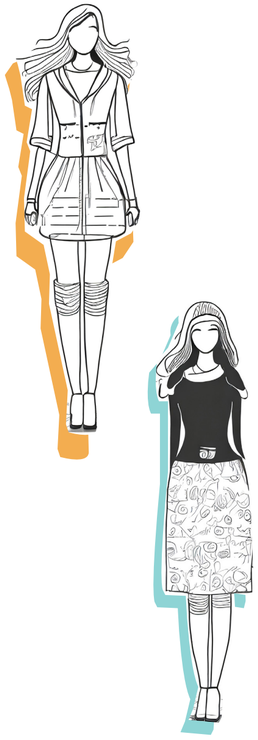
Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad.

Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable. En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

Comunicación asertiva (Habilidad social)

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

La asertividad, propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación: primero, a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión.





Pensamiento creativo (Habilidad cognitiva)

Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Usar la razón y la "pasión" (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas. Pensar y actuar creativamente en la vida cotidiana es aprender a estrenar ideas, costumbres, maneras de ser y hacer la vida. Una persona requiere creatividad para pensar distinto sobre sí misma, para refrescar las relaciones que mantiene, para intervenir de maneras nuevas y distintas en su contexto vital. La creatividad permite y enseña a llenarse de "primeras veces" para recuperar la curiosidad y el asombro, que se opacan cuando recorremos una ruta única, cuando nos dejamos llevar por la rutina.

Pensamiento crítico (Habilidad cognitiva)

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva, "porque siempre ha sido así". Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. Requiere la puesta en acción de un proceso activo de reflexión que permite llegar a conclusiones alternativas. Si nos hacemos preguntas sobre el mundo y la manera en que nos relacionamos, obtendremos cada vez mejores argumentos y razones para orientar nuestro comportamiento.

Usando el pensamiento crítico se piensa sobre lo que pensamos, se descubre que no todo es lo que parece, que no todo lo que se hace por costumbre tiene sentido. Desarrollar el pensamiento crítico abre abanicos de posibilidades, dejando atrás la idea de que las cosas son blancas o negras, positivas o negativas. Da paso a los matices y propone ver más de dos veces, preguntar, escuchar, dudar.

Tomado de: https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php.



Actividad:
Teniendo en cuenta las Habilidades abordadas, piensa en una situación en la que has tenido que construir una mascara para enfrentarlo
• Exposición antifaz
• Socialización de la experiencia



Conclusión personal:

Paul MacLean fue un neurólogo y psiquiatra estadounidense que propuso la teoría del cerebro triúno en la década de 1960. Esta teoría sugiere que el cerebro humano está compuesto por tres estructuras distintas que han ido cambiando y desarrollándose morfológicamente a lo largo del tiempo, debido a los procesos evolutivos de los mamíferos. Según esta teoría, el cerebro humano está formado por tres sistemas cerebrales que se superponen e interconectan, pero que tienen su propia función independiente.





4

Vista panorámica

"Conozca todas las teorías. Domine todas las técnicas, pero al tocar un alma humana sea apenas otra alma humana"

Carl Jung

Objetivo: Comprender que no existe quien tenga la razón, todo es cuestión de perspectiva.
Metodología: Exposición canción, diálogo, preguntas orientadoras y reflexión
Recursos: Aula dotada de tecnología



Actividad:
- Diálogo reflexivo: Visualización video: la estrategia Cali y el Dande
- Reflexión: Sensación, posición, perspectiva
- Socialización ¿Porqué de nuestras emociones?

Conclusión personal:

Manejo de problemas y conflictos (Habilidad emocional)

Reconocer los problemas es el paso previo para empezar a manejarlos, verlos con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista), asumirlos como oportunidades para transformarnos. No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

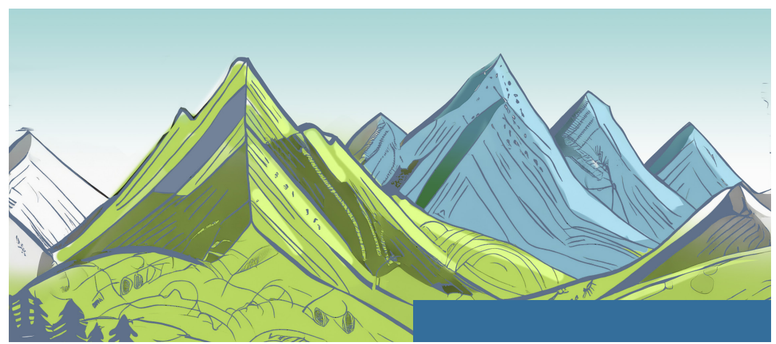
Pensamiento crítico (Habilidad cognitiva)

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva, "porque siempre ha sido así". Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. Requiere la puesta en acción de un proceso activo de reflexión que permite llegar a conclusiones alternativas. Si nos hacemos preguntas sobre el mundo y la manera en que nos relacionamos, obtendremos cada vez mejores argumentos y razones para orientar nuestro comportamiento.

Usando el pensamiento crítico se piensa sobre lo que pensamos, se descubre que no todo es lo que parece, que no todo lo que se hace por costumbre tiene sentido. Desarrollar el pensamiento crítico abre abanicos de posibilidades, dejando atrás la idea de que las cosas son blancas o negras, positivas o negativas. Da paso a los matices y propone ver más de dos veces, preguntar, escuchar, dudar.

Tomado de: https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php.





5



En perspectiva

"El zapato que le ajusta a un hombre le aprieta a otro; no hay receta para la vida que funcione en todos los casos"

Carl Jung

Objetivo: Tomar decisiones a partir de una observación panorámica
Metodología: Exposición de casos, diálogo preguntas orientadoras y reflexión
Recursos: Aula dotada de tecnología

Manejo de emociones y sentimientos (Habilidad emocional)

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

Manejo de tensiones y estrés (Habilidad emocional)

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarnos en forma aguda, y a evitar que se convierta en crónico o permanente. También, aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual.

Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.



Toma de decisiones (Habilidad Cognitiva)

Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida, para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar, las costumbres, terceras personas u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Se aprende a decidir escuchando nuestras reflexiones y emociones, sabiendo que siempre ofrecen consecuencias diversas, algunas positivas, otras negativas, que algo ganamos y algo perdemos. Y siempre será posible reafirmar o recomponer el rumbo de la propia vida a partir de la siguiente decisión.

Tomado de: https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php.



Actividad:

- Socialización subgrupos (casos y bullying)
- Reflexión: Sensación, posición, perspectiva
- Conclusiones

Conclusión personal:

Notas 

Nidia Rodríguez

Mujer en construcción y deconstrucción del conocimiento en pro de la potencialización de habilidades y capacidades para el desarrollo del tejido social
Licenciada en Humanidades y Lengua Castellana
UDFJC
Especialista en Docencia universitaria
UMNG
Maestrante
Maestría en desarrollo humano y educación socioafectiva
UDFJC

