



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

LEER Y
APRENDER

GUÍA DE TRABAJO

1

Competencias para la vida



GUÍA DE TRABAJO



Competencias para la vida

Proyecto USAID Leer y Aprender

Juárez & Associates, Inc.

Contratista

ChildFund International

Subcontratista

En la elaboración de las guías participaron:

Proyecto USAID Leer y Aprender

Carolina Naranjo

Antonio Arreaga

Omar Hurtado

Personal Subcomponente B.3

Walter Cocón

Fermín Cojón

Consultores:

Wendy Mansilla

Claudia Roche

En el proceso de validación participaron Jóvenes Fuera de la Escuela de los doce municipios de intervención del Proyecto.

Este material es posible gracias al apoyo del Pueblo de los Estados Unidos de América a través de la Agencia de los Estados Unidos de América para el Desarrollo Internacional (USAID).

El contenido de este material es responsabilidad exclusiva de los autores y el mismo no necesariamente refleja la perspectiva de USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos de América.



Indice

Presentación

Introducción

Competencias para la vida

Convivencia pacífica

Dialogo y escucha

Plan de vida

Bibliografía

Presentación

El Componente Educación para el Empleo y Aprendizaje para la Vida del proyecto USAID Leer y Aprender favorece que jóvenes guatemaltecos (15 a 24 años) que no han completado la educación básica: Jóvenes Fuera de la Escuela, del Altiplano Occidental accedan a oportunidades para su educación, participación cívica y económica con el objetivo de aumentar la estabilidad y el crecimiento económico de la región.

Esta Guía de Trabajo, junto al respectivo Módulo son parte de las herramientas para realizar procesos formativos en las comunidades, a través de jóvenes Formador de Formadores, porque como se ha demostrado, con información pertinente y la oportunidad de tomar decisiones los jóvenes progresan más efectivamente hacia la consecución de sus metas.

La formación comprende seis áreas temáticas:

1. Competencias para la vida
2. Participación Ciudadana
3. Incidencia Política
4. Salud Sexual y Reproductiva
5. Conductas de riesgo: prevención de la violencia y actividades ilícitas
6. Empleo y autoempleo juvenil

Dado que la intervención fomenta una cultura de participación cívica de los jóvenes en los diferentes espacios de toma de decisión, esperamos que los materiales sean útiles para el desarrollo en tu comunidad y te ayude a tener participación ciudadana constructiva.

La guía de trabajo de competencias para la vida contiene cuatro partes: Introducción, desarrollo conceptual, ejercicios y actividades de cierre.

Introducción

Queridos jóvenes.

¡Bienvenidos a la guía de trabajo No. 1.
Competencias para la vida!

En esta guía de trabajo
conversaremos en torno a palabras
claves como: Habilidades sociales, diálogo y
escucha activa, emociones y finalizaremos
reflexionando sobre tu plan de vida.

Iniciemos respondiendo las siguientes preguntas:

Preguntas introductorias



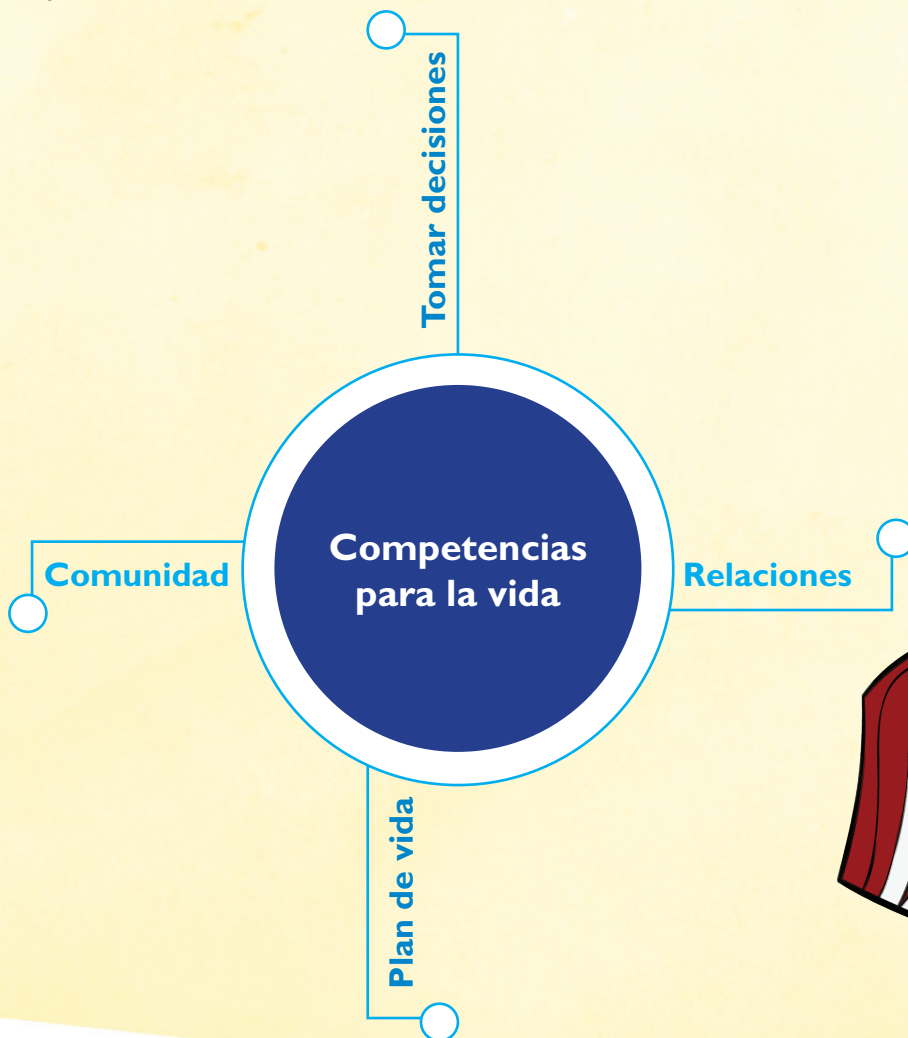
¿Quién eres? Identifica al menos cinco de tus habilidades.

¿Cuáles son tus planes para el futuro, metas y objetivos para tu vida?

Al final de esta guía, podrás fortalecer y clarificar tus respuestas.

Iniciemos la conversación
conociendo el concepto de
competencias para la vida y las
habilidades que necesitamos
desarrollar.

Las competencias para la vida se relacionan con las experiencias, habilidades y actitudes que cada persona tiene y que le ayudan a reaccionar y desenvolverse ante lo que se presenta todos los días. Las competencias para la vida nos ayudan a:



Hay tres tipos de habilidades para la vida:

Habilidades sociales

Son las capacidades que tiene una persona para relacionarse con otros, de forma clara y respetuosa.

Algunos ejemplos son: la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

Habilidades cognitivas

Son habilidades que nos ayudan a ampliar nuestros conocimientos. Por ejemplo: leer y escribir bien, nos ayuda a comprender mejor los libros y documentos.

Emociones

Son sentimientos que nos proporcionan la energía para resolver un problema o para realizar una actividad nueva. Por ejemplo: El miedo, la sorpresa, la ira, la alegría y la tristeza.

¿Qué tienen que ver nuestras emociones con la forma en que nos relacionamos y convivimos con otros?

Es importante conocer nuestras emociones porque nos ayudan a comprender cómo nos sentimos ante lo que pasa y a relacionarnos de mejor forma con otros.



Aprender a convivir con los demás es importante para vivir en paz y armonía, con respeto para no lastimarlos con nuestras acciones o limitar nuestros derechos. El primer lugar de convivencia es la familia, también convivimos en la escuela con nuestros maestros y otros jóvenes, en la comunidad con grupos de personas de nuestra edad y adultos.

Algunas actitudes y comportamientos nos ayudan a mejorar las formas de convivencia con otros; por ejemplo la tolerancia, ser amables y pacientes nos ayuda a coordinarnos y cooperar con otras personas para solucionar los problemas de nuestra comunidad.

El ejercicio presentado a continuación te ayudará a identificar sentimientos sobre ti y lo que te rodea.

Observando tus emociones

- Durante varios días piensa en los sentimientos que estas preguntas te producen y escríbelas en hojas:
- ¿Qué sientes al pensar en ti?
- ¿Qué sientes al pensar en tus padres?
- Cuando piensas en tu futuro y logros personales, ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué deseos tienes que nunca has compartido con nadie?
- Escribir estas emociones ¿Te hace sentir incómodo? ¿Cómo te hacen sentir?

Trabajo en equipo:

Se realiza por varias personas donde cada uno hace una parte, pero todos con el mismo fin u objetivo, esto permite que exista compañerismo positivo. Nos traerá más satisfacción y nos hará más sociables, también nos enseñará a respetar las ideas de los demás y ayudar a los compañeros si es que necesitan nuestra ayuda.

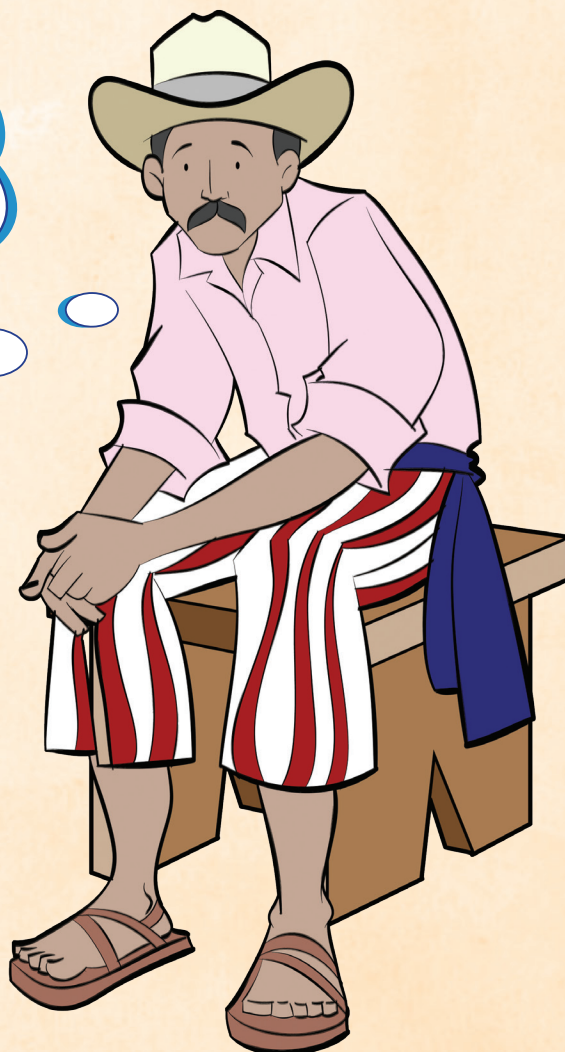


Diálogo y Escucha activa

Para que esta convivencia sea una realidad es necesario promover el respeto y aceptación de la forma de ser y opinar de otras personas y que probablemente se diferencia de la nuestra. Recordemos que todas las personas actuamos y pensamos de forma diferente.

Nuestros valores definen las actitudes y comportamientos para convivir en armonía en la sociedad. Por ejemplo, el respeto a la familia, la honestidad, responsabilidad, puntualidad, sinceridad.

Para esto es importante promover el diálogo y escucha activa. A continuación explicaremos a lo que nos referimos.



Para relacionarnos, entendernos y comunicarnos con los demás es importante aprender a utilizar el diálogo y la escucha activa como elementos importantes en la sociedad. Debemos hablar con la verdad, de forma clara y directa, estando calmados y abiertos a oír las opiniones de otras personas. Existe otra forma de comunicarnos utilizando nuestro cuerpo, por ejemplo los movimientos de nuestras manos, gestos y movimientos de nuestra boca.

Consejos para comprender y escuchar mejor

- Escuchar sin interrumpir.
- Preguntar si no entendemos.
- Ponernos en el lugar de la otra persona para entender como se siente.
- No mezclar nuestros sentimientos. Por ejemplo hablar cuando estamos enojados.

Todos los conceptos de los que hablamos antes te ayudarán a definir tu plan de vida sobre el que hablaremos a continuación.



Pensamiento Crítico

Es la capacidad de analizar las situaciones que nos rodean, de reflexionar sobre ellas, de comparar con otros puntos de vista y de formarnos una opinión propia basada en la información de que disponemos.

Ser crítico requiere información y conocimiento sobre lo que sucede y es fundamental para plantearse preguntas sobre sus causas y como cambiar la realidad.

Plan de vida

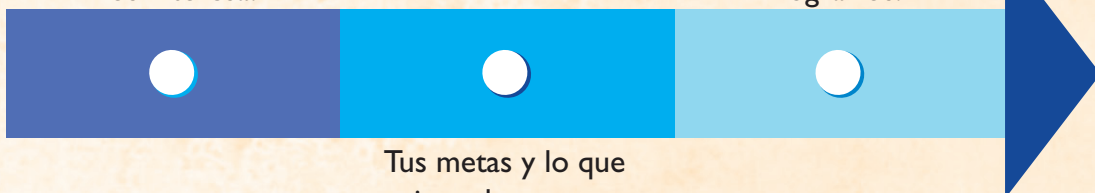
Como ves, las habilidades sobre las que comentamos nos ayudan a conocernos e identificar lo que nos sirve para construir nuestro plan de vida.

El plan de vida es como una ruta donde consideramos lo que es importante para nosotros, nuestros objetivos y las metas que debemos lograr.



Conocer e
identificar lo que
nos interesa.

Lo que debes
hacer para
lograrlos.



Tus metas y lo que
quieres lograr para
el futuro.

El plan de vida te ayuda a definir tu futuro, tus acciones y lo que deseas lograr con estas. Es normal sentir que al ser joven tienes una vida por delante y no es necesario pensar en el futuro en este momento; lo que vives cada día y tus acciones te ayudan a definir y crear tu futuro.

Seguramente en tu mente tienes deseos, metas y sueños que lograrás esforzándote y dedicándote a lo que quieres.



Hay otro componente
importante para poder llegar a
tener tu plan de vida...

Fortalecer tu autoestima.

La autoestima es aceptarse y sentirse valorado por uno mismo. La familia nos ayuda a construirla, su amor y estímulo la fortalece. La autoestima tiene dos ingredientes básicos:

Autoestima

Respeto por
mí mismo,
recordando tu
valor personal.



Sentir que eres
capaz de resolver
lo que nos pasa
día a día.

Todas las habilidades sobre las que hablamos te ayudan a construir tu plan de vida orientado a lo que deseas lograr, este plan es personal y se basa en lo que a ti te interesa para tu futuro. Responder a las siguientes preguntas te ayudará a construirlo:

1. ¿Quién soy?
2. ¿Cuáles son mis tres valores principales?
3. ¿Cuáles son mis metas?

Entonces es normal que los jóvenes se pregunten sobre lo que sucederá en su vida, en lo personal, en lo social y en lo laboral; la juventud es una etapa en la que debemos empezar a pensar en el futuro.

El diálogo y la forma en la que escuchamos a los demás son parte de la convivencia comunitaria; el respeto y la tolerancia nos ayudan a vivir en paz.

Estos conceptos los retomaremos en el siguiente guía cuando conversemos sobre la importancia de la participación comunitaria.



Referencias

Aguilar, E. (1995). *Elige el optimismo*. Colombia, Editorial Susaeta.

Bandura, A. (1974). *Teoría del comportamiento humano*. American Psychologist, 29.

Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Editorial Paidós. España.

Castellano, L. (s.f.). *Habilidades para la vida*. Fe y Alegría, Colombia.

Lederach, J (1996). *Enredos, pleitos y problemas: Una guía práctica para resolver conflictos*. Guatemala. Editorial Semilla.

Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Montero, H. (2007). *Módulo de Capacitación para jóvenes*. Servicio departamental de salud. Perú.

USAID Leer y Aprender

Avenida la Reforma 6-64 zona 9
Plaza Corporativa Reforma, Torre II
Nivel 9, oficina 901

PBX: +(502) 2390-6700

correo electrónico: leeryaprender@usaidlea.org

Sitio en internet: www.usaidlea.org

Sede regional

Avenida Las Américas 7-62, Zona 3
Torre Pradera, oficina 505, Quetzaltenango
PBX: + (502) 7930-4491