



**COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACIÓN**  
**SERVICIO DE PSICO-ORIENTACIÓN**  
**E.S.E SALUD DEL TUNDAMA**

**PROGRAMA ESPECIAL CENTRO AMIGABLE**

**GUÍA N° 9 SEMANA DEL 18 AL 22 DE MAYO DE 2020**

**ACTIVIDAD PARA: TRANSICIÓN – ONCE**

**1. HABILIDADES PARA LA VIDA: SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.**

**Objetivo:** Conocer y profundizar en las habilidades para la vida establecidas por la Organización Mundial de la Salud que sirven para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria.

<b>HABILIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Autoconocimiento</b>	Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. <b>Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones...</b> Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, también es saber con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, <b>saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.</b>
<b>Empatía</b>	La empatía es una capacidad innata de las personas que permite imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona, esto 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. <b>“Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.</b>
<b>Comunicación asertiva</b>	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 <b>derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.</b>
<b>Relaciones Interpersonales</b>	<b>Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas).</b> 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.)
<b>Toma de Decisiones</b>	Decidir significa <b>actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan</b> en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando

	decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas.
<b>Manejo de Problemas y Conflictos</b>	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 <b>manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.</b>
<b>Pensamiento Creativo</b>	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. Pensar creativamente hace referencia a la <b>capacidad para idear algo nuevo</b> , relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.
<b>Pensamiento Crítico</b>	Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. <b>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.</b> El pensamiento crítico requiere llegar a conclusiones alternativas).
<b>Manejo de Emociones y Sentimientos</b>	<b>Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.</b> A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir 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.
<b>Manejo de Tensiones y Estrés</b>	Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite <b>identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.</b>



### **ACTIVIDADES DE TRANSICIÓN Y PRIMERO:**

Con ayuda de tus papitos responde las siguientes preguntas:

1. Cuando te pones muy bravo (a) que haces para que se te pase tu malgenio.
2. Si un amiguito (a) del colegio te invita a jugar con la pelota o armar un rompecabezas ¿Qué harías para llegar a un acuerdo?
3. Elabora un dibujo donde pueda representar una situación que esté viviendo frente al aislamiento preventivo o cuarentena.

### **ACTIVIDADES DE 2º a 5º PRIMARIA:**

1. Escribe una situación en la cual te hayas puesto muy molesto. Responde ¿Qué hiciste para tratar de calmarte?
2. Si un compañero(a) te invita a jugar a la calle sin permiso de tus papás ¿Tú qué harías?
3. Situación: Un amigo(a) le propone no entrar a clase sino esconderse en el baño. ¿En qué me beneficia ir con él? ¿Por qué él quiere que yo vaya?

### **ACTIVIDADES DE 6º a 11º:**

1. Escribe una situación en la cual te hayas puesto muy molesto y ¿Qué hiciste para tratar de calmarte?
2. Analiza la siguiente situación: Un(a) amiga(o) tuyo te comenta que quiere ir a cine, pero tú quieres ir a caminar, escribe dos formas diferentes de solucionar esta situación.
3. Analiza la siguiente situación: Un compañero te propone ir a tomar bebidas alcohólicas o consumir una sustancia psicoactiva, piensa y escribe dos preguntas relacionadas con la situación por ejemplo: ¿En qué me beneficia ir con él? ¿Por qué él quiere que yo vaya?
4. Si un amigo tuyo esta triste porque terminó con su pareja ¿Qué le dirías?
5. Elabora una carta dirigida a ti mismo, debe comenzar con un saludo, posteriormente darte gracias por algo, registra tus valores y cualidades y terminas diciéndote una frase de reconocimiento y orgullo por quien tu eres.



**DORIS CONSUELO SÁNCHEZ GONZÁLEZ**  
Psico-orientadora