

Fortalecimiento de la sana convivencia en la comunidad Casa Linda - Municipio de Girón- Santander a través de recursos Psico-educativos desde la modalidad virtual: Una apuesta educativa para el fomento de habilidades para la vida 2020.

Jéssica Paola Sierra Ramírez

Estudiante

Luz Yanira Quintero Giraldo

Directora de proyecto

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades

Psicología

Julio 2020

Nota de Aceptación

---

---

---

---

---

---

---

---

Firma del Asesor

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

### **Dedicatoria.**

Este Proyecto está dedicado a mi familia, por ser mi apoyo y motivación en el cumplimiento de mis objetivos propuestos, especialmente a mi esposo mis hijas, mis padres mis hermanas y a mi tía por su acompañamiento constante en cada uno de mis pasos.

### **Agradecimientos.**

Agradecer a la Universidad Nacional Abierta y Distancia UNAD, por la oportunidad de aprendizaje que me brindo en el cumplimiento de sueño como profesional, asimismo, a mi directora de proyecto quien con sus orientaciones me brindó las bases para aplicar y fortalecer mis conocimientos aprendidos en mi trayectoria académica.

A la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander, que brindaron su confianza y disposición abriendo las puertas de su comunidad para dar apoyo en su problemática psicosocial.

## Índice

	Pág.
Introducción .....	1
Justificación. ....	4
Planteamiento del Problema. ....	6
Objetivos.....	8
Objetivo General. ....	8
Objetivos específicos .....	8
Marco Contextual. ....	9
Orígenes de las Habilidades para la vida .....	10
Las habilidades para la Vida .....	12
Dimensiones de las habilidades para la vida .....	12
Dimensión Emocional.....	13
Dimensión Social. ....	13
Dimensión Cognitiva. ....	13
Teoría de las Habilidades para la vida.....	13
Teoría del Aprendizaje Social.....	13
Teoría de la influencia Social.....	14
Teoría de las inteligencias Múltiples.....	15
Teoría de la Resiliencia. ....	16

Relaciones Interpersonales .....	17
Enfoque Humanista .....	17
Teoría de las necesidades Básicas de Maslow. ....	18
Necesidades Básicas.....	19
Necesidades de Seguridad.....	20
Necesidades Sociales. ....	20
Necesidades de Estima. ....	20
Autorealización. ....	20
Psicología Positiva.....	21
Teoría del Bienestar o Modelo PERMA .....	22
Enfoque Cognitivo Social.....	22
Cognitivo.....	23
La Conducta .....	23
El Pensamiento.....	23
La Emoción .....	24
Habilidades para el manejo de las emociones.....	24
Psicología Ambiental dentro del contexto comunitario.....	24
Psicoeducación .....	25
TICs.....	25
Marco Legal.....	26

Metodología.....	27
Enfoque de la Investigación.....	27
Tipo de la Investigación.....	27
Población y Muestra .....	28
Plan de Recolección de Datos.....	28
Técnicas e Instrumentos.....	28
Análisis de los Datos.....	29
Propuesta de Intervención.....	29
Desarrollo plan de trabajo.....	34
Resultados.....	35
Conclusiones.....	48
Recomendaciones .....	50
Impacto del proyecto de Investigación en la Comunidad del barrio Casa Linda, Girón-Santander. ....	51
Referencias .....	52
Apéndices .....	55

## Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Desarrollo Plan de Trabajo .....	35
Tabla 2. Organigrama Lideres y sus funciones.....	41

## Lista de graficas

	Pág.
Grafica 1. Resultados votación líder ambiental .....	39
Grafica 2. Resultados votación líder conciliador .....	40
Grafica 3. Resultados votación líder Seguridad.....	40
Grafica 4. Las Habilidades para la vida, son destrezas psicosociales dan a las personas la facilidad para afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas para aprender a vivir en sociedad. ....	43
Grafica 5. ¿Cuál de las siguientes no es una habilidad para la vida?.....	44
Grafica 6. ¿Cómo se definen las relaciones interpersonales?.....	45
Grafica 7. La sana convivencia en mi contexto comunitario favorece mi estado de salud física y mental.....	46
Grafica 8. Mantener el contexto comunitario libre de contaminación favorece la sana convivencia.....	47
Grafica 9. Un líder comunitario debe tener cualidades como autogestión, Empoderamiento, Empatía y Servicio. ....	48

## Resumen

El siguiente documento presenta los resultados de un acompañamiento psicosocial, en un contexto comunitario, del municipio de Girón en el departamento de Santander, llamado Casa Linda, mediante el desarrollo de actividades psicoeducativas se fortalecieron competencias individuales y grupales dentro del marco de las habilidades para vida mejorando la sana convivencia en esta comunidad.

Los seres humanos, por naturaleza, tienen la necesidad de interactuar cotidianamente con sus semejantes y entorno, para el logro de su desarrollo integral, bajo criterios de armonía y sana convivencia. Esto sólo se logra con una actitud ética, amorosa, amable, con aptitudes comunicativas, asertivas, empáticas, pacíficas, entre otros. Aspectos que el ser humano debe aprender, desarrollar y potenciar día a día.

El objetivo principal de este proyecto de investigación fue fomentar las habilidades para la vida mediante la aplicación de recursos psicoeducativos a través de medios audiovisuales como YouTube, revista y pósters virtuales, y la herramienta de comunicación WhatsApp, mejorando las relaciones interpersonales, que estaban creando malestar en la sana convivencia de la comunidad, debido a la presencia de dos problemáticas: la primera de tipo psicosocial: (drogadicción, hurto) y la segunda problemática de tipo ambiental:(contaminación de suelo).

Con un alcance descriptivo, se profundizó en las características y perfiles de los individuos, así como las necesidades y los objetos de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón - Santander.

Mediante la influencia de dos enfoques, el humanista que se centró en el crecimiento integral del individuo, el cual buscó mejora en la calidad de vida a través de la satisfacción de sus necesidades básicas y el cognitivo Social, donde se estudiaron los procesos mentales del individuo y su influencia dentro del contexto comunitario; fortaleciendo competencias individuales que se identificaron necesarias para su convivencia en comunidad.

Esta propuesta se desarrolló mediante la perspectiva de la investigación mixta, esta técnica investigativa, permitió analizar desde lo cualitativo aquellos procesos dinámicos y creativos, de la experiencia directa del trabajo realizado con la comunidad vista como escenario de investigación; y lo cuantitativo que permitió medir el conocimiento de lo establecido y orientado en este proyecto.

Este tipo de investigación favoreció el análisis, el ordenamiento y la utilización de la información para determinar las raíces y causas de la problemática identificada, y las vías de solución para las mismas.

**Palabras claves:** Comunidad, convivencia, actividades psicoeducativas, Habilidades para la vida, relaciones interpersonales.

### **Abstract**

The following document presents the result of a psychosocial accompaniment, in a community context, of the municipality of Girón in the department of Santander, called Casa Linda, through the development of psychoeducational activities, individual and group competencies were strengthened within the framework of life skills improving healthy coexistence in this community.

Human beings, by nature, have the need to interact on a daily basis with their peers and the environment, to achieve their integral development, under criteria of harmony and healthy coexistence. This is only achieved with an ethical, loving, kind attitude, with communication skills, assertive, empathic, peaceful, among others. Aspects that the human being must learn, develop and enhance every day.

The main objective of this research project was to promote life skills through the application of psychoeducational resources through audiovisual media such as YouTube, magazine and virtual posters, and the communication tool WhatsApp, improving interpersonal relationships, which were creating discomfort in the healthy coexistence of the community, due to the presence of two problems: the first of a psychosocial type: (drug addiction, theft) and the second of an environmental type: (soil contamination).

With a descriptive scope, we delved into the characteristics and profiles of individuals, as well as the needs and objects of the community of the Casa Linda neighborhood, Girón - Santander.

Through the influence of two approaches, the humanist who focused on the integral growth of the individual, which sought improvement in the quality of life through the satisfaction of their basic needs and the Social cognitive, where the mental processes of the individual were studied and its influence within the community context; strengthening individual competencies that were identified as necessary for their coexistence in the community.

This proposal was developed through the perspective of mixed research, this investigative technique allowed to analyze from the qualitative the dynamic and creative processes, from the direct experience of the work carried out with the community seen as a research scenario; and the quantitative that allowed to measure the knowledge of what was established and oriented in this project.

This type of research favored the analysis, ordering and use of information to determine the roots and causes of the problems identified, and the ways of solving them.

**Keywords:** Community, coexistence, psychoeducational activities, Life skills, interpersonal relationships.

**Fortalecimiento de la sana convivencia en la comunidad Casa Linda - Municipio de Girón- Santander a través de recursos Psico-educativos desde la modalidad virtual:  
Una apuesta educativa para el fomento de habilidades para la vida 2020.**

## **Introducción.**

El medio comunitario es un acceso social de convivencia, donde la interacción diaria permite establecer aspectos de coexistencia positivos y negativos, los cuales afectan la salud física y psicológica en las personas que habitan en comunidad.

Los desacuerdos entre los habitantes de un contexto comunitario, es uno de los mayores problemas que enfrentan las comunidades; los vecinos son una parte invisible pero importante en la vida de las personas, a pesar de la diversidad en costumbres, gustos, preferencias y percepción individual de la vida, las personas permanecen en constante interacción; hay que recordar que en casos se convive para siempre con algunos vecinos y otros son solamente pasajeros.

Para abordar una comunidad que presente problemas de convivencia entre los vecinos, requiere un acompañamiento directo con los habitantes del contexto comunitario, basado en habilidades para la vida, que permita desarrollar competencias psicosociales para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria; específicamente las que requiere de habilidades cognitivas, sociales, emocionales y ambientales.

De esta manera el presente proyecto aplicado, buscó fortalecer la sana convivencia de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander, a través de la realización de talleres mediante el uso de recursos psicoactivos dentro del marco de las habilidades para la vida, donde se identificó la necesidad de consolidar competencias de tipo social como (comunicación, empatía, habilidades interpersonales, negociación) de tipo cognitivo

(autonomía, solución de conflictos, pensamiento crítico, autocrítica, autoestima, aceptación de las normas), emocional (manejo de las emociones) y ambientales.

La presente apuesta investigativa fue desarrollada en tres momentos o fases: descritas a continuación:

#### Fase1: Sensibilización e Identificación:

Mediante el desarrollo de una entrevista semiestructurada con el representante comunitario, la observación simple a la comunidad se logró hacer una identificación y profundización de la problemática sobre malas relaciones interpersonales que generó el malestar en Casa Linda, Girón - Santander.

Por medio del uso de medios de comunicación (Llamadas telefónicas, uso de la red social WhatsApp), se estableció una comunicación confiable y participativa donde se realizaron acuerdos entre los líderes y vecinos del barrio Casa Linda, Girón -Santander.

Así mismo, se desarrolló un acompañamiento través del recurso psicoeducativo por medio de las TICs, donde se orientó sobre temas específicos de habilidades para la vida, relaciones interpersonales y tema de cuidado ambiental.

#### Fase2 Implementación de la junta directiva del barrio Casa Linda, Girón -Santander:

Identificación y elección de líderes dentro de la comunidad, los cuales desde el momento de su nombramiento han mantenido comunicación bilateral entre la comunidad del barrio Casa Linda, Girón- Santander, en forma confiable y eficaz. Como también el desarrollo de sus funciones de acuerdo al rol asumido.

#### Fase 3: Evaluación:

Se calificó la propuesta a través de un cuestionario on-line que permitió identificar los conocimientos aprendidos sobre el tema las habilidades para la vida, relaciones interpersonales y tema ambiental.

Logrando establecer el valor de mantener buenas relaciones interpersonales y una actitud de convivencia en los habitantes del barrio Casa Linda del municipio de Girón-Santander.

Dando como resultado lo siguiente:

La interacción con los habitantes del barrio Casa Linda, Girón -Santander, permitió comprender sus problemas, sus rasgos, así como su comportamiento, hábitos y horarios.

Asimismo, se estableció una actitud prosocial fundamentada en habilidades para la vida, logrando realizar crítica constructiva sobre el comportamiento molesto y hostil de los vecinos, (sin excepción) y en forma respetuosa, con mucha educación y en armonía. Evitando la confrontación entre vecinos de la comunidad Casa Linda, Girón -Santander, promoviendo la buena convivencia en la comunidad del barrio.

También se dispuso hacer buen uso de las áreas públicas (Parques, jardines, zonas deportivas sociales, etc.), manteniendo estos espacios limpios y preservados; asimismo, la continuación y uso de las reglas de la comunidad establecidas en el desarrollo de proyecto, garantizando así la prolongación de una buena convivencia.

Lo anterior aseguró que el proyecto de investigación aplicado propuesto para el fortalecimiento de la sana convivencia en la comunidad Casa Linda - Municipio de Girón-Santander a través de recursos Psico-educativos desde la modalidad virtual: Una apuesta

educativa para el fomento de habilidades para la vida 2020. Se estableciera como una herramienta esencial para la vida en comunidad de esta población.

## **Justificación.**

El presente proyecto surgió de la necesidad identificada a través del proceso de observación simple y escucha en la entrevista semiestructurada al representante de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón-Santander, evidenciando problemas de relaciones interpersonales, problemáticas sociales y ambientales.

Por lo anterior se propuso realizar una investigación que apuntó en afianzar los lazos de confianza de la comunidad, mejorando las relaciones interpersonales, como también la educación ambiental en la comunidad.

Mediante el desarrollo de un acompañamiento a través del recurso psicoeducativo dentro del marco de las habilidades para la vida, desde las categorías (sociales, cognitivas, emocionales y ambientales), por medio de las TICs.

Teniendo en cuenta la propuesta de (Martínez, 2014:68) “Las habilidades para la vida están orientadas al bienestar humano y social. Estas pueden aplicarse dentro del terreno de las acciones personales, y la interacción con las demás personas o a las acciones necesarias para transformar el entorno, de tal manera que este sea favorable a la salud y el bienestar”.

De esta manera, este proyecto propuso un acompañamiento psicosocial basado en la teoría de las habilidades para la vida, estableciendo un equilibrio individual y colectivo, aplicado en tres fases: (Fase1: Sensibilización e identificación, Fase2: Implementación y Fase3: Evaluación) , abordando las dimensiones de tipo social como (comunicación, empatía, habilidades interpersonales, negación) de tipo cognitivo (autonomía, solución de conflictos, pensamiento crítico, autocrítica, autoestima, aceptación de las normas),

emocional (manejo de las emociones) y ambientales (Cuidado del medio ambiente, riesgo a la salud física y mental).

Con un tipo de investigación mixta, que permitió la profundización en el procesamiento y análisis de la información y con un enfoque Humanista, cognitivo Social, donde se fortalecieron competencias individuales que ayudaron en la resolución de problemas para convivencia en comunidad dentro del desarrollo y acompañamiento psicosocial, por medio de diversos recursos psico-educativos a través de la modalidad virtual.

Concientizando a los habitantes sobre la importancia de mantener las relaciones sociales en forma armoniosa y pacífica para fortalecer y mantener la sana convivencia en el barrio Casa Linda, en el Municipio de Girón-Santander.

## **Planteamiento del Problema.**

En base a la observación simple realizada al contexto comunitario Casa, linda, Girón - Santander, y la información suministrada través de la entrevista semiestructurada en forma verbal con el representante comunitario, se identificaron problemáticas psicosociales: (ambientales, relaciones interpersonales, dependencia, etc.). Que han afectado la sana convivencia entre los habitantes del barrio Casa Linda, Municipio de Girón-Santander.

Vecinos de esta comunidad trabajaron en alternativas para dar solución de acuerdo a sus necesidades, desarrollando estrategias en seguridad como el llamado al cuadrante de policía, logrando un pequeño impacto sobre la problemática dada por robo y dependencia según lo manifestado por el representante comunitario.

Ante esto se identificó la necesidad de brindar un acompañamiento psicosocial en la comunidad, como una propuesta psicoeducativa, la cual contribuyó en el fortalecimiento de competencias de tipo social, cognitivo, emocional y ambientales, dentro del marco de las habilidades para vida, ya que se reconoció que la continuidad de estas problemáticas se debía a la falta de competencias, actitudes y destrezas interpersonales.

Partiendo de lo anteriormente escrito se plantearon los siguientes tres cuestionamientos:

¿Dentro de las habilidades para la vida cuáles podrían desarrollar las capacidades sociales necesarias para favorecer la sana convivencia en la comunidad del barrio Casa Linda- Municipio de Girón -Santander?

¿Las malas relaciones interpersonales dentro del contexto comunitario podrían afectar la salud mental y física de los habitantes de Casa Linda, Municipio de Girón-Santander?

¿Establecer una alternativa psicoeducativa orientada al manejo de las relaciones interpersonales a través de las habilidades para la vida, podría contribuir en fortalecimiento de las relaciones interpersonales de los habitantes de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón- Santander?

## **Objetivos.**

### **Objetivo General.**

Implementar estrategias psicoeducativas a través de la modalidad virtual que permitan fortalecer la sana convivencia en la comunidad Casa Linda – del Municipio de Girón Santander, tomando como referencia las habilidades para la vida.

### **Objetivos específicos.**

- Establecer como medio de comunicación el WhatsApp para difundir las novedades y favorezca realizar acuerdos entre los líderes y vecinos del barrio Casa Linda, Girón -Santander.
- Orientar desde la modalidad virtual a los habitantes del barrio Casa Linda, del Municipio de Girón- Santander, a través de actividades audiovisuales mediante aplicaciones virtuales como YouTube, WhatsApp y herramientas psicoeducativas como posters y revistas virtuales que permitan potenciar competencias como: comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, manejo de conflicto y de emociones, empatía y conciencia ambiental. Dentro del marco de las habilidades para la vida.
- Identificar líderes comunitarios que mantengan una comunicación bilateral en forma confiable y eficaz dentro del barrio Casa Linda, Girón- Santander. Así mismo delegar roles a los líderes.
- Evaluar la propuesta a través de un cuestionario on-line encaminado al reconocimiento y valoración de la actitud de convivencia en los habitantes del barrio Casa Linda del municipio de Girón- Santander.

## **Marco Teórico.**

El proceso realizado en el presente proyecto de Investigación aplicado a la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander, se fundamentó bajo el siguiente referente teórico:

### **Origen de las Habilidades Para la Vida.**

Según la Organización Mundial de la Salud se han realizado intervenciones orientadas a trabajar en el control de la ira (Deffenbacher, Oetting, Huff y Thwaites, 1995; Deffenbacher, Lynch, Oetting y Kemper, 1996; Feindler y otros, 1986); prevenir la delincuencia y la conducta criminal (Englander-Golden y cols., 1989); mejorar conductas relacionadas con la salud y la autoestima (Young, Kelley y Denny, 1997); promover el ajuste social positivo (Elias, Gara, Schulyer, Branden-Muller y Sayette, 1991), entre otros, fundamentados generalmente en las Habilidades para la Vida, para la solución de problemas sociales específicos. Desde un enfoque sociocognitivo para control de emociones y el desarrollo humano, aplicándolo a diversas situaciones de la vida cotidiana. En 1993, la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 1994) lanzó su iniciativa internacional para desarrollar las Habilidades para la Vida, a través de la implementación educativa especialmente con niñas, niños y adolescentes en los centros educativos formales. Los cuales dieron resultados satisfactorios en la medida que se fueron realizando, logrando transformaciones en el desarrollo social, cognitivo y emocional de los grupos con los que se puso en marcha.

Un acompañamiento basado en habilidades para la vida permite desarrollar competencias psicosociales en los habitantes que hacen parte de un contexto comunitario; específicamente las habilidades cognitivas, sociales, emocionales y ambientales, brindado a

las personas competencias para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria, y aplicarlas en su contexto social comunitario para mantener la sana convivencia con sus vecinos, como lo define Cedros (2016:3) “las habilidades para la vida son el comportamiento aprendido que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas en la vida diaria; estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelamiento o la imitación”.

### **Las habilidades para la vida.**

Según (Gómez, 2010:03), Son destrezas psicosociales las que facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas psicosociales para aprender a vivir en sociedad.

Estas habilidades están constituidas por 11 competencias divididas en las siguientes dimensiones:

**Dimensiones de las habilidades para vida:** Es la estructura y clasificación de las habilidades de acuerdo a su acción, se clasifican de la siguiente manera:

**Dimensión Emocional:** Provee competencias para el manejo y uso de las emociones en forma adecuada. (Empatía, Manejo de las emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés).

**Dimensión Social:** Brinda competencias necesarias para el desarrollo en sociedad. (Comunicación Asertiva, Relaciones Interpersonales y Manejo de Conflictos).

**Dimensión Cognitiva:** Establece competencias para conceptualizar. (Autoconocimiento, Toma de decisiones, Pensamiento creativo y Pensamiento Crítico).

A continuación, se profundiza sobre el las teorías que fundamenta el tema de habilidades para la vida.

**Teorías de las Habilidades para la Vida:** Existen diferentes enfoques teóricos que sustentan la explicación de las habilidades para la vida, algunas teorías según (Cedros, 2016:10)

**Teoría del Aprendizaje Social,** conocida como el Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social (Bandura 1977). Sostiene que los niños, aprenden por observación, imitando lo que las personas adultas hacen, notando las consecuencias de las acciones, pero es la recompensa o castigo que recibe por emitir determinada conducta lo que hará que esta se repita. Esta teoría, da el fundamento de porque las Habilidades para la Vida no pueden enseñarse por simple instrucción.

Como lo hizo Lev Vygotsky, Albert Bandura también centró su investigación en el proceso de aprendizaje en la interacción entre el aprendiz y el entorno, más específicamente, entre el aprendiz y el entorno social.

Los psicólogos conductuales explican la adquisición de nuevas habilidades y conocimientos a través de métodos progresivos basados en varios experimentos intensivos, por su parte Bandura intenta explicar por qué los sujetos que aprenden unos de otros pueden ver cómo su nivel de conocimiento es significativamente geológico desde un nivel, el cual no es necesario realizar múltiples pruebas. Asimismo, este autor afirma; que los conductistas subestimaron el alcance social del comportamiento al simplificarlo en un esquema en el que una persona influyó en otra y activó el mecanismo de asociación en el segundo evento. Este proceso no es interacción, sino el envío de paquetes de una criatura a

otra. Por lo tanto, la teoría del aprendizaje social propuesta por Bandura incluye factores de comportamiento y factores cognitivos, estos dos elementos no pueden entender las relaciones sociales (Triglia,1988).

**Teoría de la Influencia Social**, basada en Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial (McGuire, 1964,1968). La influencia social, reconoce que los cambios en el comportamiento de una persona son inducidos por las acciones de otros. Cuando las personas interactúan, casi siempre afectan el comportamiento de los demás. Esta teoría, da lugar al desarrollo de habilidades sociales para la “resistencia de la presión de pares”.

La teoría de la influencia social se basa en una serie de procesos psicológicos resultantes de la comunicación con otros organismos o medios, que resultan en cambios en el comportamiento o los pensamientos de los sujetos.

Esta influencia puede apuntar directamente al punto final, o puede ser causada directamente por la presión del compañero. Proviene del contenido que el sujeto piensa que se solicita o se le comunica directamente. Además, debe tenerse en cuenta que, independientemente del resultado, todos los procesos influyentes son bidireccionales. En otras palabras, una persona puede cambiar el comportamiento de otra persona, pero si el segundo cambio también afectará al primer cambio. Esto también es cierto a nivel grupal e incluso a nivel social.

Algunos factores que afectan el nivel de influencia son la cohesión grupal, lo que puede generar presión para cumplir, el tipo de normas sociales, el tamaño del grupo o la posición

y el papel de cada elemento que se afectará entre sí, las expectativas de uno mismo y el comportamiento de los demás, o de uno mismo y el valor de las opiniones de los demás.

**Teoría de las Inteligencias Múltiples**, Howard Gardner, propuso la existencia de ocho inteligencias humanas: las lingüísticas, lógico matemáticas, musical, espacial, corporal, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Sostiene que las personas nacemos con las mismas inteligencias pero que estas se desarrollan en diferente grado, por tanto, cuando nos enfrentamos a un problema cada quien lo resuelve de forma diferente. Fundamenta la enseñanza de una gama más amplia de habilidades y la utilización de métodos de instrucción diferentes en los programas de Habilidades para la Vida. Daniel Goleman (1997), profundizó en este pensamiento. El define dos inteligencias: la intrapersonal (habilidad para comprender los propios sentimientos y motivaciones) y la interpersonal, (la habilidad para entender y discernir los sentimientos e intenciones de otros). Sostiene que saber cómo controlar las emociones es tan importante para tener éxito en la vida como lo es el intelecto.

Howard Gardner, de la famosa Universidad de Harvard y sus colaboradores, advirtieron que la sabiduría académica (adquisición y calificaciones académicas; rendimiento académico) no es un factor decisivo para comprender la inteligencia de una persona.

Entre aquellos que han obtenido excelentes calificaciones académicas, las personas con problemas importantes relacionados con otros u otros aspectos de la vida aún pueden ver un buen ejemplo de esta idea. Gardner y sus colaboradores pueden estar seguros de que Stephen Hawking no tiene mayor inteligencia que Leo Messi, pero cada uno de ellos ha desarrollado diferentes tipos de inteligencia.

Por otro lado, Howard Gardner señaló que, en casos obvios, las habilidades cognitivas de las personas están muy desarrolladas, mientras que, en otros casos, las habilidades cognitivas de las personas rara vez se desarrollan: esta es la habilidad del experto. Sucediendo. Kim Peek es un ejemplo de un hombre inteligente, aunque generalmente carece de capacidad de razonamiento, puede recordar casi todos los detalles de un mapa y todo el contenido de un libro.

**Teoría de la Resiliencia y Riesgo**, plantea la existencia de factores internos y externos que protegen y fortalecen a las personas contra condiciones adversas y contribuyen lograr estabilidad y productividad aún en las peores condiciones.

La teoría de resiliencia y riesgo trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y a la adversidad que otras, dicha teoría provee una parte importante del enfoque de habilidades para la vida:

Las habilidades socio-cognitivas, la aptitud social y las habilidades de resolución de conflictos sirven como mediadores de conductas, en las relaciones interpersonales.

### **Relación interpersonal.**

Según Bisquerra (2003:23), “Es la interacción recíproca entre dos o más personas”. Se trata del acercamiento social, ya sea en el contexto comunitario, educativo, familiar, etc. Donde el ser humano pueda establecer vínculos socioafectivos.

Así mismo, las habilidades interpersonales, Tiene que ver con conductas de interacción personal, especialmente con habilidades de comunicación, permitiendo expresar y comprender sentimientos de solidaridad, cooperación, motivación en el trabajo de equipo,

permite también ejercer un liderazgo exitoso en todo tipo de iniciativa, logrando los objetivos planteados.

El hecho de ser habilidades aprendidas tiene una connotación muy importante, ya que implica que nunca es tarde para aprenderlas y ponerlas en práctica.

Para adquirir las habilidades interpersonales es necesario forman un conjunto de comportamientos y hábitos dentro del marco de las habilidades para la vida, necesarios para garantizar una adecuada interacción, para fortalecer la sana convivencia dentro del contexto comunitario.

En consecuencia, a lo anterior mencionado se estableció necesario realizar este trabajo de investigación bajo dos referentes teóricos: el Enfoque Humanista y el Enfoque Cognitivo Social expuestos a continuación.

### **Enfoque Humanista.**

Se caracteriza principalmente en considerar al ser humano como un todo, afirmando que existen múltiples factores que intervienen, en su crecimiento personal y en su autorrealización. Interrelacionando aspectos como las emociones, el cuerpo, los sentimientos, la conducta, los pensamientos, etc.

Según Maslow, las personas tienen la tendencia innata de realización personal, como lo establece en la pirámide de Maslow, en la teoría de la motivación que trata de explicar qué impulsa la conducta humana.

Maslow explica su teoría de la siguiente manera:

La pirámide consta de cinco niveles que están ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que atraviesan todas las personas. Para llegar al nivel más alto de la pirámide, se debe iniciar por satisfacer las necesidades básicas, ascendiendo progresivamente hasta lograr la autorrealización.

### **Teoría de las necesidades Básicas de Maslow**

Tendemos a asociar al psicólogo estadounidense Abraham Maslow con la psicología humanista (la tercera fuerza, después de la psicodinámica y los comportamientos que caracterizan a la psicología del siglo XX), que es atribuible debido a su motivación, personalidad, explicó brillantemente el desarrollo humano en su trabajo: Teoría de la motivación humana. que se originó en las ciencias sociales. Aunque ha sido ampliamente utilizado en psicología clínica y gestión empresarial, así como en el desarrollo organizacional y el comportamiento (Quintero, 2011).

Maslow es innovador en su pensamiento. Está muy interesado en la forma en que las personas hacen las cosas. Esto es contrario a la idea de centrarse en la psicopatología de su tiempo. Además de recompensas y castigos para explicar las motivaciones humanas, Maslow también está interesado en las cosas internas e internas. También es recordado por su extraordinario optimismo sobre la naturaleza humana y la sociedad.

Abraham Maslow siempre ha estado más interesado en el potencial de la humanidad, las cosas positivas y el ímpetu para avanzar en este progreso, porque para él, la gente ha estado cambiando, nunca nos quedaremos quietos, siempre intenta encontrar una vida con sentido. (Maslow, 1943).

Aunque en teoría todos somos capaces de autorrenovarnos, la mayoría de las personas no lo harán, y solo el 2% alcanzará este estado. Además, en 1970, el psicólogo estudió a 18 personas que parecían haber alcanzado este estado (incluidos Abraham Lincoln y Albert Einstein) e identificó algunas características comunes, algunas de las cuales fueron:

Percibir la realidad de manera eficiente

Poseer una alta tolerancia a la incertidumbre

Contar con una alta aceptación de uno mismo y los demás

Ser muy creativos

Ser espontáneos

Estar mayormente centrados en la tarea

Poseer un buen sentido del humor

A su vez, destaca algunos comportamientos comunes, como: estar enfocado y atento en la vida de un niño; probar cosas nuevas en lugar de insistir en la seguridad; escuchar nuestras voces en lugar de las voces tradicionales o autorizadas; para ser honesto, estamos preparados para nosotros. Fue rechazado, o trabajó duro y asumió la responsabilidad (McLeod, 2007).

Según Maslow, las personas tienen la tendencia innata de realización personal, como lo establece en la pirámide de Maslow, en la teoría de la motivación que trata de explicar qué impulsa la conducta humana.



La pirámide consta de cinco niveles que están ordenados jerárquicamente según las necesidades humanas que atraviesan todas las personas. Para llegar al nivel más alto de la pirámide, se debe iniciar por satisfacer las necesidades básicas, ascendiendo progresivamente hasta lograr la autorrealización.

#### **Necesidades básicas.**

Tienen que ver con las necesidades fisiológicas vitales como el respirar, beber agua, alimentarse, dormir, evitar el dolor o mantener regulada la temperatura corporal.

#### **Necesidades de seguridad y protección.**

Lo que transmite seguridad y protección desde la parte física (integridad del cuerpo) y de salud (buen funcionamiento del cuerpo) y tener recursos como una vivienda.

#### **Necesidades sociales.**

Se refiere a las relaciones de amistad y pareja, aceptación dentro de los diferentes contextos sociales.

### **Necesidades de estima.**

Este se ve desde dos perspectivas: Estima alta al respeto propio, sentimientos, confianza, independencia, cuando esta decae hay baja de autoestima; y la Estima baja refiere es el respeto por las demás personas como la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento o estatus.

### **Autorrealización.**

Esta última se logra cuando el individuo satisface las otras necesidades.

De esta manera, el enfoque Humanista, que permite realizar un crecimiento integral del individuo, para mejorar la calidad de vida a través de la satisfacción de sus necesidades básicas. Presenta la psicología positiva con un modelo sobre las necesidades del ser humano desde su enfoque.

### **Psicología Positiva.**

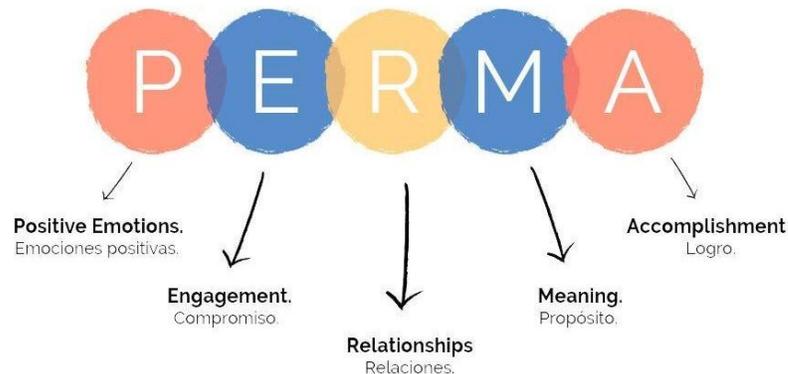
Según, (Lacunza & Contini, 2016:76), Los sujetos nacen en el seno de las relaciones sociales, viven en relaciones con los demás. Por tanto, el ser humano es un ser nato socialmente teniendo en cuenta, que desde su nacimiento tiene como primer círculo social el contexto familiar, posteriormente a medida que va creciendo, este círculo social se amplía de acuerdo con sus necesidades, gustos y la influencia del contexto social, aquí comprendemos (el mismo contexto familiar, contexto educativo, contexto, comunitario, entre otros donde el individuo tenga contacto social como lo define Seligman).

Martín Seligman, define que las relaciones positivas como todas las interacciones sociales que implican una reciprocidad de dos o más sujetos.

Desde los inicios de la Psicología Positiva, se ha propuesto a analizar cómo la vida social (social life) contribuye en las experiencias positivas de los sujetos. Ante este Seligman presenta el modelo PERMA.

### **Teoría del Bienestar o Modelo PERMA, de Martin Seligman.**

La teoría del bienestar (o modelo PERMA) es esencialmente una teoría de la selección no compulsiva; en otras palabras, describe la forma en que las personas eligen libremente aumentar la felicidad. El propio Seligman utilizó esta teoría para cambiar el objeto de investigación, de estudiar la felicidad (2010).



Cada elemento del modelo PERMA debe tener tres atributos antes de que pueda contarse como un elemento en teoría:

Emociones positivas: centrado en aumentar aquellas emociones positivas de los tres tiempos; presente, pasado y futuro.

Compromiso: consta de poner en práctica nuestras fortalezas personales con la finalidad de poder desarrollar un mayor número de experiencias óptimas que nos ayuden a propiciar el “Flow”.

Relaciones positivas: basado en invertir un tiempo en nutrir relaciones sociales que fomentan que nos sintamos apoyados y acompañados, ya que esto nos influye en nuestro bienestar.

Sentido: hace referencia al sentido de la vida, al desarrollo de metas que pueden ir más allá de nosotros mismos.

Logro: consta del establecimiento de metas reales que nos motive conseguir.

Según Seligman, las fortalezas están presentes en todos los componentes y por tanto nos ayudan a fomentar nuestro bienestar

Desde el enfoque Cognitivo Social, se fundamenta lo descrito a continuación:

### **Enfoque Cognitivo Social.**

Refiere a la forma en que las personas piensan sobre otras. A través de la cognición social se puede comprender las emociones, los pensamientos, intenciones y conductas sociales de los demás. En otras palabras, es forma de fortalecer las relaciones interpersonales en el contexto comunitario, desde esta perspectiva se estudian los procesos mentales del individuo y su influencia dentro del contexto comunitario.

### **Cognitivo.**

Se reconoce como la ciencia que estudia el comportamiento.

### **Habilidades cognitivas.**

Están relacionadas con las operaciones mentales, tienen como objetivo procesar información, generar o desarrollar nuevas informaciones para afrontar situaciones exitosamente, al igual que las habilidades sociales, estas también son aprendidas pero están relacionadas con procesos de evolución y desarrollo de la persona, es decir un niño de 8 años podría llevar a cabo operaciones mentales simples de un bajo nivel de complejidad en relación que otro de 15 años, ello se debe a que las estructuras del sistema nervioso aún están en proceso de maduración, sin embargo, es necesario tener en cuenta que este proceso de maduración se ve fortalecida con los ejercicios y prácticas que se realicen en las edades tempranas.

### **La conducta.**

Es la acción que realizamos, las acciones que llevamos a cabo.

### **El pensamiento (o cognición).**

En cada momento del día pensamos en muchas cosas, tanto en las acciones en las que nos concentramos en cada momento, trabajar, comer, caminar, como en otros muchos asuntos que nos preocupan.

### **La emoción.**

Es lo que sientes mientras se produce un determinado comportamiento.

Dentro del enfoque cognitivo Social no apoyamos en la técnica de entrenamiento en resolución de problemas (Zurilla y Goldfried, 1971). En ocasiones, las personas no pueden hacer frente a una situación determinada, ante esto es necesario brindar un acompañamiento que ayude a crear alternativas, tomar una decisión y evaluar los resultados.

### 1º Orientación hacia el problema.

Primeramente, tenemos que identificar el problema, entendido éste como una respuesta inadecuada que se da ante una situación determinada. Es decir, el problema se detecta por las emociones negativas que genera. Preguntarse a uno mismo: ¿cómo me siento ante una determinada situación? (trabajo, familia, economía, pareja, salud...). Si la respuesta a esta pregunta es: mal, enfadado, triste, furioso, asustado, confundido, tenso... estamos ante un problema que deberemos de aceptar como parte de las situaciones de nuestra vida y que debemos de afrontar de manera reflexiva.

### 2º Definición y formulación del problema.

El siguiente paso es el análisis de la situación, su descripción detallada que genera el estado emocional negativo. Las preguntas que hay que realizarse son: ¿por qué pasa esta situación?; ¿dónde ocurre?; ¿con qué personas ocurre?; ¿cuándo ocurre? ¿qué hago cuando ocurre? Las respuestas a las preguntas nos irán orientando hacia unas metas emocionales que nos llevarán a conseguir la meta final: el bienestar emocional. Escribe los objetivos que resuelven tus preguntas.

### 3º Generación de alternativas de solución.

Los conflictos se pueden solucionar de diversas maneras, con lo cual hay que generar todas las ideas posibles. Realizar una tormenta de ideas (brainstorming) personal para cada objetivo o submetas, cuantas más ideas mejor. La cantidad generará la calidad de la solución final y la diversidad de ideas aumentará el potencial de ajustes de las mismas, incluso combinándolas hacia la solución óptima. ¡Ojo!, tienes que aplazar el juicio final hasta terminar este proceso, es un error el entrar a valorar las ideas que se van generando

hasta no finalizar la fase por muy disparatadas o inviables que parezcan. Todas las ideas pueden aportar elementos a la decisión final. Tener al menos 10 ideas para cada objetivo sería una cifra adecuada.

#### 4º Toma de decisiones.

Ahora se trata de analizar las posibles consecuencias de cada objetivo, las mejores alternativas de las planteadas. Primeramente, se hace una criba para que queden unas 3-4 alternativas, analizando las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. Hay que tener en cuenta las consecuencias para uno mismo frente las consecuencias para los otros, una probabilidad estimada de que sea eficaz esa alternativa y la probabilidad real de que se pueda llevar a cabo. Se trata de llevarlas a una valoración cuantitativa y subjetiva. Siempre las alternativas que repercuten en uno mismo tendrán siempre valor doble. Podemos utilizar para ello alguna escala (0-10) o puntaje que genere una «clasificación» de las alternativas para tomar la decisión. Las que tengan más puntos en consecuencias positivas que negativas serán las que han de ser seleccionadas. Para saber que hemos elegido una solución útil podemos hacernos estas preguntas:

¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?

¿Es realista?

¿Es muy costosa?

¿Cuánto tiempo requiere?

¿Puede ser implementada por ti mismo o requiere de otras personas?

Las consecuencias que se anticipan de su puesta en práctica ¿llevan a resolver el problema?

Artículo relacionado: La paradoja de elección: muchas opciones, pocas decisiones. 5°

Implementación de la solución y verificación.

Llegó la hora de poner en marcha la solución elegida. Antes de nada, debemos hacer una pequeña planificación de los pasos a seguir para poder ir valorando cuales funcionan mejor y peor y realizar una implantación progresiva del plan de acción. El modelo que se puede utilizar es la teoría del control y la concepción cognitivo-conductual del autocontrol, es decir:

Ejecución: puesta en práctica.

Auto observación: observar la propia conducta y los resultados que se obtienen.

Autoevaluación: comparar los resultados con los resultados anticipados previstos.

Auto reforzamiento: si los resultados se asemejan a los previstos es hora de sentirnos orgullosos del trabajo bien hecho, de lo contrario no desistas y revisa el proceso de las fases anteriores.

### **Habilidades para el manejo de las emociones.**

Al igual que las habilidades cognitivas, está relacionada con la maduración emocional, relacionada directamente con el sistema nervioso y el contexto social, por ello toda reacción emocional genera una activación fisiológica y una determinada conducta de respuesta. De allí que esta habilidad se denomine “control emocional”, puesto que están orientadas al control de reacciones fisiológicas, nerviosas, conductuales como la

impulsividad, la tolerancia a la frustración, el control del miedo, la ira, manejo del estrés, la eficacia de las habilidades emocionales incluye también el manejo cognitivo de las ideas o pensamientos distorsionados.

Igualmente, es necesario, tener en cuenta el estudio del comportamiento del ser humano en su contexto desde la psicología Ambiental, para comprender y focalizar las variables conductuales y psicológicas del individuo relacionadas con el medio ambiente.

### **Psicología Ambiental dentro del contexto comunitario.**

La psicología ambiental abordó sus primeras investigaciones en las problemáticas ambientales desde la perspectiva conducta proecológica (CPE), también llamada “comportamiento proambiental” (Corral, 2007). Es decir, los psicólogos Ambientales se han enfocado en el estudio de la conducta humana con respecto al medio ambiente físico.

Como lo afirma (Moser, 2003:13). La psicología ambiental se interesa tanto a los efectos de las condiciones ambientales sobre los comportamientos y conductas como la forma en la cual el individuo percibe o actúa sobre el ambiente. De esta manera, el análisis del comportamiento humano y su contexto natural, se enfoca en aspectos que permitan identificar la evolución que regula la relación del individuo con el medio ambiente. Ante esto se puede establecer que la conducta que tiene el ser humano con el medio ambiente tiene una influencia recíproca.

Como se ha establecido este proyecto se realiza como una propuesta psicoeducativa a través del uso de las TICs.

### **Psicoeducación.**

Consiste en la explicación por parte del psicólogo encargado del tratamiento de distintos constructos psicológicos y variables que explican el problema del paciente o grupo de pacientes.

### **TICs.**

Tecnologías de la información y la comunicación: Son tecnologías que utilizan la informática, la microelectrónica y las telecomunicaciones para crear nuevas formas de comunicación a través de herramientas de carácter tecnológico y comunicacional, esto con el fin de facilitar la emisión, acceso y tratamiento de la información.

### **Redes Sociales.**

Son los sistemas de comunicación que conectan varios equipos y se componen básicamente de usuarios, software y hardware. Entre sus ventajas está el compartir recursos, intercambiar y compartir información, homogeneidad en las aplicaciones y mayor efectividad.

Las redes sociales han cambiado la forma de comunicación, que es el espacio para la creciente participación de los ciudadanos. No solo es una herramienta de comunicación personal, sino que también pueden llegar a personas de grandes y pequeñas empresas, grupos, agencias administrativas públicas o políticos a los que no podíamos llegar antes. No solo localmente, sino globalmente.

**WhatsApp:** es ampliamente utilizado y es una herramienta básica para movilizar a los ciudadanos, como herramienta para comprender la opinión pública y compartir eventos relacionados que ocurren a su alrededor, que a su vez es utilizado en el medio público como un canal de comunicación directo para los ciudadanos.

### **Marco legal.**

Según la Ley 743 De 2002, Artículo 4 de la Constitución: “Fundamentos del desarrollo de la comunidad”. Tiene los siguientes fundamentos:

Fomentar la cementación comunitaria fundamentada en respeto, tolerancia, convivencia y solidaridad.

Suscitar la comunicación asertiva y el dialogo como estrategia de desarrollo.

Uso de método proyectivo como instrumento de autogestión para el desarrollo comunitario.

Fomentar el aprendizaje como instrumento de desarrollo en la organización de empresas comunitarias.

Según ley 99 de 1993, Artículo 79 de la Constitución: "Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. La ley garantizará la participación de la comunidad en las decisiones que puedan afectarlo.

Los conceptos descritos dentro del marco teórico de este proyecto de investigación, evidenciaron que esta propuesta psicoeducativa no se limitó en modelos teóricos de la psicología aplicada en forma tradicional, sino que presenta una propuesta de intervención psicosocial que se ajusta a las necesidades de la comunidad brindando orientación y apoyo a sus necesidades a través de las facilidades que brindan los medios de comunicación.

## **Metodología.**

### **Enfoque de la investigación.**

Este proyecto de investigación aplicado se desarrolló con un enfoque humanista, cognitivo social, que permitió realizar un crecimiento integral del individuo, para mejorar la calidad de vida a través de la satisfacción de sus necesidades básicas, así como, el estudio de los procesos mentales del individuo y su influencia dentro del contexto comunitario, el cual refiere a la forma en que las personas piensan sobre otras. A través de la cognición social se puede comprender las emociones, los pensamientos, intenciones y conductas sociales de los demás. En otras palabras, es la forma de fortalecer las relaciones interpersonales en el contexto comunitario, desde esta perspectiva se estudian los procesos mentales del individuo y su influencia dentro del contexto comunitario.

Con un alcance descriptivo, se profundizó en las características y perfiles de los individuos, así como las necesidades y los objetos de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón - Santander.

### **Tipo de Investigación.**

Mediante la perspectiva de la investigación mixta, la cual se define como: “Un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación; que implican: recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio” (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). Para el desarrollo de este proyecto se acudió a la aplicación de esta técnica investigativa; la cual, permitió analizar desde lo cualitativo aquellos procesos dinámicos y creativos, de la experiencia directa del trabajo realizado con la comunidad vista como escenario de investigación; y lo cuantitativo que permitió medir el conocimiento de lo establecido y orientado en este proyecto.

Este tipo de investigación favoreció el análisis, el ordenamiento y la utilización de la

información para determinar las raíces y causas de la problemática identificada, y las vías de solución para las mismas.

**Población y muestra- Objeto de estudio.**

La población objeto de estudio estuvo conformada por 83 familias, con un promedio de 415 personas entre adultos y niños”.

La muestra es de 33 familias se identificaron al azar, por lo tanto, no amerita formula estadística. Los medios que se utilizaron para establecer la comunicación con la comunidad y envío de la información fueron instrumentos para comunicación del grupo comunitario a través de la red social WhatsApp, recursos virtuales como videos YouTube, revista virtual y posters.

### **Plan de recolección de la información**

Fueron adquiridas de las actividades desarrolladas vía WhatsApp y resultados de la prueba de conocimiento.

### **Instrumentos de recolección de información**

El instrumento que se utilizó para el desarrollo de esta investigación fue la observación simple al contexto comunitario y conversación tipo entrevista semiestructurada con el representante de la comunidad vía internet; la cual se define como una “reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados), en el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia o un equipo” (Hernandez, 2014,p.20).

Según Hernández, (2016) afirma que: “las entrevistas semiestructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información “(p.18). En efecto las entrevistas abiertas se fundamentan en una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla.

### **Análisis de los datos.**

En este proyecto el procesamiento de la información se realizó por medio de la triangulación del conocimiento, el cual permitió hacer un proceso de análisis detallado de la información recolectada a través de las entrevistas semiestructurada, que se le realizó a la población escogida.

### **Propuesta de Intervención Aplicada.**

Descrita en tres fases de la siguiente manera:

#### **Fase 1: Sensibilización e Identificación.**

A través de la aplicación WhatsApp, se creó el grupo de comunicación comunitario: “El Grupo Comunitario Casa Linda” ya que se reconociéndolo como un medio de comunicación de fácil acceso y manejo, que permitió transmitir la información bilateralmente en forma confiable y participativa donde se realizaron acuerdos entre los líderes y vecinos del barrio Casa Linda, Girón -Santander, las redes sociales aseguran que los problemas locales se conviertan en un tema de discusión y debate.

Con el uso de herramientas psicoeducativas mediante la virtualidad; como pósteres y cortometrajes de YouTube, se realizó una sensibilización a los habitantes del barrio Casa Linda, del Municipio de Girón- Santander, sobre temas de: habilidades para la vida, relaciones interpersonales y profundización sobre tema ambiental. Para esto lo primero que se hizo fue sensibilizar de acuerdo a las necesidades identificadas.

Posteriormente se establecieron acuerdos, consistentes con reglas de convivencia, dentro de las cuales no son tolerables comportamientos que atente con la integridad y el bienestar del otro.

Se realizaron actividades que promueven la socialización de la importancia de las buenas costumbres, esto desde los quehaceres diarios en el barrio Casa Linda, Girón-Santander. Trabajando en la capacitación de actividades de manera virtual promoviendo el desarrollo de habilidades sociales, la capacidad de comunicarse con confianza, métodos apropiados para la resolución de conflictos, comunicación asertiva, relaciones interpersonales entre otras competencias dadas dentro del marco de las habilidades para la vida.

Cortometrajes “Habilidades para la vida”.

Póster, conversatorio importancia de las habilidades para la vida, donde se introduzca y fortalezca el tema comunicación asertiva, toma de decisiones, manejo de conflictos y manejo de las emociones y empatía.

Cortometraje “Relaciones Interpersonales”.

Póster, conversatorio importancia de las relaciones interpersonales.

Socialización Ambiental

Póster, conversatorio socialización ambiental.

## **Fase 2: Implementación.**

Como se define en uno de los objetivos específicos de este proyecto se consideró necesario, identificar e instituir líderes dentro del colectivo comunitario del barrio Casa Linda, del municipio de Girón-Santander, los cuales deben mantener una comunicación bilateral en la comunidad en forma confiable y eficaz.

Asimismo, se desarrollaron actividades interactivas propuestas en la “Revista comunitaria” como complemento y refuerzo a los temas abordados en los conversatorios.

#### Revista “Mi Comunidad 2020”

La revista comunitaria se implementó con actividades dirigidas para todo el grupo familiar, se logró integrar a cada una de las personas que conformar la unidad familiar en el barrio Casa Linda, Girón -Santander, fortaleciendo las relaciones interpersonales dentro del marco de las habilidades para la vida, a través del siguiente link:

[https://www.canva.com/design/DAD8JHN-bfA/F93JA-tniTN9WUclk1-JRA/view?utm\\_content=DAD8JHNbfA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=publishsharelink](https://www.canva.com/design/DAD8JHN-bfA/F93JA-tniTN9WUclk1-JRA/view?utm_content=DAD8JHNbfA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink)

Profundizando en los siguientes temas:

**Empatía:** El desarrollo de este tema sensibilizó a cada participante estableciendo una conexión con otra persona llevándolo a comprender actitudes y conductas, aceptado y respetando las diferencias e identidad de otra persona.

**Comunicación Asertiva:** El desarrollo de esta actividad logró en cada persona identificar y establecer la importancia de comunicar claramente y con respeto a los demás lo que se quiere expresar, así mismo, como el mantener una buena comunicación garantiza que las relaciones interpersonales se mantengan en armonía.

**Relaciones interpersonales:** en la Socialización de esta actividad los participantes manifestaron que en el desarrollo del ejercicio lograron un acercamiento de cada una de las personas que se encuentran dentro del grupo familiar y si como hacer una reflexión sobre

aspectos que ven y valoran en otra persona, pero nunca lo habían expresado, fue un ejercicio positivo y muy satisfactorio.

**Toma de Decisiones:** esta actividad se desarrolló en forma individual, cada persona reflexiono sobre lo difícil que es tomar una decisión sobre todo cuando puede afectar a otras personas, de esta lograron sensibilizarse sobre el proceso estableciendo que tomar una decisión es un acto de responsabilidad social.

**Manejo de las Emociones:** En el desarrollo de este ejercicio se logró fortalecer la inteligencia emocional para el manejo de las emociones, reconociendo importancia para cada individuo estar rodeados de personas emocionalmente positivas y crear un buen entorno en el que ellos puedan sentirse seguros y confiar en los más cercanos ya sea dentro del contexto familiar como el comunitario.

**Momento Ambiental:** En este ejercicio se propuso plantar una semilla con el propósito de establecer valores como responsabilidad, amor, tolerancia. Los cuales se desarrollan a través del cuidado de la semilla por otra parte se propuso sembrar la planta ya que esta acción ayuda a los seres humanos a fortalecer su autoestima a liberar estrés. A demás de crear en el individuo responsabilidad ambiental.

### **Fase 3: Evaluación.**

Se evaluó la propuesta a través de un cuestionario on-line para calificar los conocimientos y orientaciones dadas durante el desarrollo del proyecto sobre el tema de las habilidades para la vida, relaciones interpersonales y la sensibilización sobre el cuidado ambiental, con los habitantes del barrio Casa Linda del municipio de Girón- Santander.

## Desarrollo plan de trabajo.

CRONOGRAMA					
ACTIVIDAD		Mayo	Mayo	Mayo	Mayo
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>Fase1</b>	Cortometraje introducción				
<b>Sensibilización e identificación.</b>	Habilidades para la vida.	X	X		
	Conversatorio de introducción.				
	Cortometraje Relaciones interpersonales				
	Conversatorio Relaciones interpersonales.				
	Cortometraje Sensibilización ambiental				
	Conversatorio Ambiental.				
<b>Fase2</b>	Elección de líderes comunitarios.			X	
<b>Implementación.</b>	Revista Comunitaria.			X	
<b>Fase 3</b>	Aplicación de				
<b>Evaluación.</b>	Cuestionario Online.				X

Tabla 1. *Desarrollo Plan de Trabajo*

Fuente: Autor de la investigación

## **Resultados.**

Para el desarrollo de este proyecto se utilizó el tipo de investigación mixta. Desde el punto de vista de investigación cualitativa se analizaron procesos dinámicos y creativos donde se profundizó en aspectos de tipo social como (comunicación, empatía, habilidades interpersonales, negación) de tipo cognitivo (autonomía, solución de conflictos, pensamiento crítico, autocrítica, autoestima, aceptación de las normas), emocional (manejo de las emociones) y ambientales (Cuidado del medio ambiente, riesgo a la salud física y mental), que ayudaran en el crecimiento personal, familiar y social comunitario.

Resultados cualitativos:

A continuación, se presentan los resultados de acuerdo a las fases establecidas dentro del proyecto de investigación, se logró lo siguiente:

### **Fase1: Sensibilización e identificación:**

Como medio de comunicación comunitario se estableció un grupo a través de la red social WhatsApp llamado “Grupo comunitario Casa Linda Girón”.

El cumplimiento de este objetivo fue satisfactorio ya que tuvo buena acogida por la comunidad organizando el grupo comunitario en el WhatsApp, como “Grupo Social barrio Casa Linda, Girón -Santander”, que permitió la comunicación bilateral constante.

Mediante el grupo comunitario de WhatsApp y reproducción audiovisual de cortometrajes de YouTube a través de los siguientes links:

Tema “Habilidades para la vida” a través de los siguientes links:

“Lenin Vladimir Cárdenas Torres, Habilidades Para la Vida, (mayo 2015), recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=zvG0oOjOH\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=zvG0oOjOH_Y)

IAPA CDMX, Habilidades para la vida, (marzo2018), Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=AdFCmJwMfqo>

Se realiza una socialización del tema

Tema “Relaciones interpersonales” a través del siguiente link:

Arturo Rodríguez, Como es que ayudan las Buenas Relaciones Sociales, (junio 2017), recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=kbNXAOEITbw>

Tema “Sensibilización ambiental” a través del siguiente link:

Daniel Ossa, Cortometraje Animado - Protección del medio ambiente - Misión Gaia, (abril 2013), Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=COI5VSgQUVA> Y el apoyo de posters psicoeducativos en la socialización se logró lo siguiente:

En una contribución desde la perspectiva psicoeducativa sobre el tema de las habilidades para la vida, relaciones interpersonales y sensibilización ambiental. Se desarrollaron actividades que lograron sensibilizar social, emocional y ambientalmente a la comunidad del barrio Casa Linda, Girón-Santander.

Fortaleciendo las relaciones interpersonales dentro de la comunidad, se evidenció, la participación activa y dinámica de cada uno de los vecinos del barrio Casa Linda, Girón - Santander, adquiriendo capacidades que les permitirá enfrentar las situaciones de la vida diaria, asimismo potenciaron competencias de tipo social como (comunicación, empatía, habilidades interpersonales, negación) de tipo cognitivo (autonomía, solución de conflictos, pensamiento crítico, autocrítica, autoestima, aceptación de las normas), emocional (manejo de las emociones) y ambientales (Cuidado del medio ambiente, riesgo a la salud física y mental), ayudando en el crecimiento personal, familiar y social comunitario manteniendo y preservando la sana convivencia de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón- Santander.

## **Fase 2: Implementación.**

De acuerdo a las necesidades identificadas dentro de la comunidad y para dar cumplimiento al cuarto objetivo específico se realiza la elección de líderes comunitarios.

Para esto se realizó una socialización donde se dio a la comunidad pautas fundamentales para elegir representantes comunitarios considerando ciertas cualidades que deben caracterizar un líder como: Integridad, autogestión, empoderamiento, compromiso, cualidad del servicio y lealtad a su comunidad. Para esto es necesario realizar un reconocimiento detallado de nuestros colaboradores, el cual debe basarse en términos tanto profesionales como humanos.

Partiendo de lo anterior se identificó necesario nombrar tres (3) líderes de apoyo a la comunidad, la elección se llevó a cabo sobre el promedio de participación de 33 votantes. Como medio de votación se utilizó el siguiente link.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuYFWQw456zLRFd4LzfeFo9LbVnH05gUItYZzDenPqqOmKNg/viewform>.

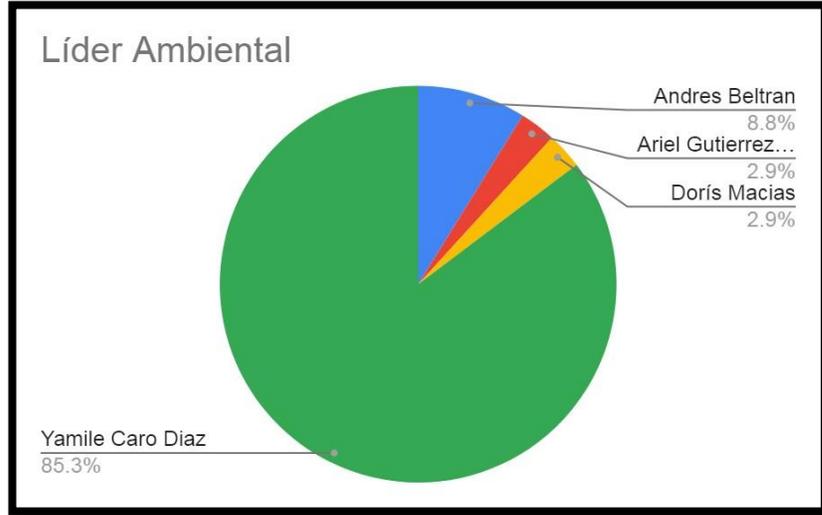
**A través de la votación realizada se obtuvo los siguiente:**

### **Líder Ambiental**

#### *Líder Ambiental*

---

<i>Andres Beltran</i>	3
<i>Ariel Gutierrez Hernandez</i>	1
<i>Doris Macias</i>	1
<i>Yamile Caro Diaz</i>	29



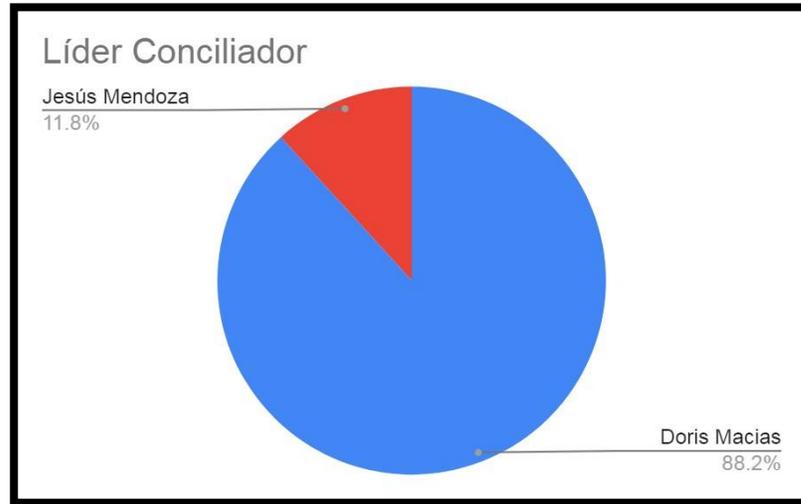
*Grafica 1.* Resultados votación líder ambiental.

Fuente: Autor de la investigación

### **Líder Conciliador**

#### *Líder de Conciliador*

<i>Doris Macias</i>	30
<i>Jesús Mendoza</i>	4



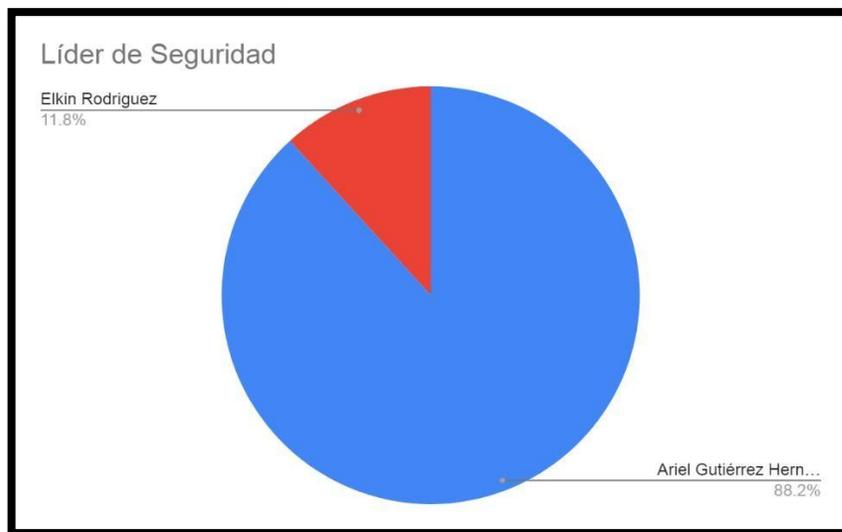
*Grafica 2. Resultados votación líder conciliador*

Fuente: Autor de la investigación

**Líder de Seguridad**

*Líder de Seguridad*

<i>Ariel Gutiérrez Hernández</i>	30
<i>Elkin Rodriguez</i>	4



*Grafica 3. Resultados votación líder Seguridad*

Fuente: Autor de la investigación

“Líderes de la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander”. De acuerdo a los resultados reflejados en las tablas y graficas se determinó la siguiente en la elección.

*Tabla 2.* Organigrama Lideres y sus funciones

<b>Nombre</b>	<b>Asignación</b>	<b>Función</b>
<b>Ciro Parada</b>	Presidente de la Junta	Velar y garantizar el bienestar comunitario, mediante la recepción y respuesta y solución, a las necesidades del barrio.
<b>Ariel Gutiérrez Hernández</b>	Líder Seguridad	Es el vínculo entre la comunidad y el sistema de seguridad, mediante el sistema de cámaras del barrio custodiará las calles y sectores del barrio junto con los vecinos de apoyo, así mismo realizará reporte a las entidades de apoyo cuando sea requerido.
<b>Yamile Caro Diaz</b>	Líder Ambiental	Es el vínculo entre la comunidad y las entidades de respaldo ambiental, garantizando la mitigación de la contaminación de los espacios comunitarios.

<b>Doris</b>	Líder	Es la persona que recibirá reportes, y
<b>Macias</b>	Conciliador	será mediador entre la comunidad y los líderes o entes representantes.

---

### **Fase 3: Evaluación.**

Durante el desarrollo del proyecto se identificó aspectos positivos, dentro de la comunidad en general, como interés del bienestar comunitario y compromiso. Esta actitud favoreció el desarrollo de las actividades propuestas desde la virtualidad, el mantener este interés garantiza la permanencia de lo establecido y que logren resolver cualquier problemática se presenten a futuro.

Para dar continuidad con los objetivos propuestos en este proyecto de investigación. En esta última fase del proyecto, se aplicó un Cuestionario on-line a través del siguiente link:  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdVNjb5V7yhRr6sTArUkk6tMzbOWKUo9hXdt5JTeEuMQtQzVg/viewform>

Dirigido a la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander, con el propósito de evaluar los conocimientos adquiridos, luego del desarrollo de cada una de las actividades propuestas, donde se identificó que el 99.9 % de la comunidad logró fortalecer actitudes desde el marco de las habilidades para la vida para la sana convivencia como era el objetivo principal de nuestro proyecto de investigación, mientras que el 1% no evidencia haber establecido habilidades necesarias para mantener la sana convivencia en el contexto comunitario.

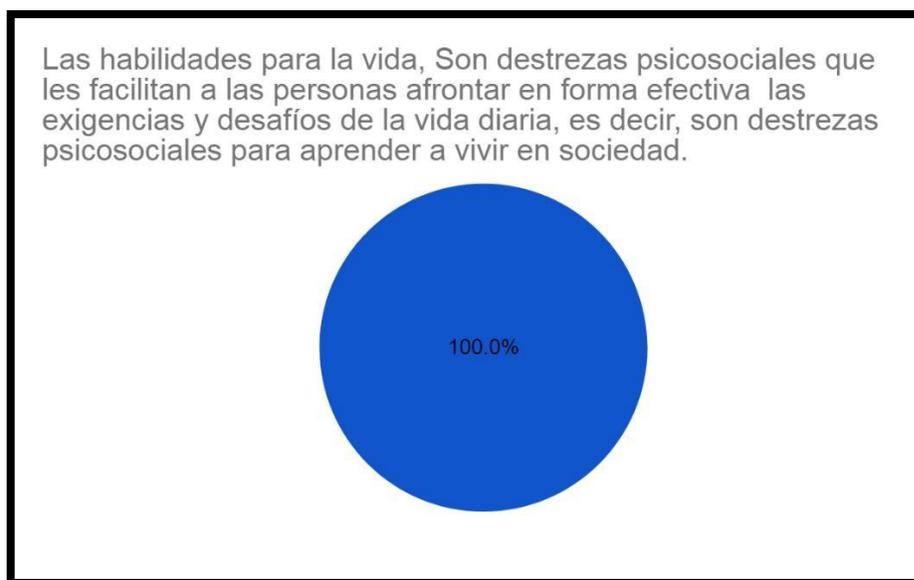
Análisis cuantitativos:

Resultados del instrumento aplicada o a 33 familias del barrio Casa linda, de Girón

Santander

*Las habilidades para la vida, Son destrezas psicosociales que les facilitan a las personas afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas psicosociales para aprender a vivir en sociedad.*

Si	33
<b>Suma total</b>	<b>33</b>



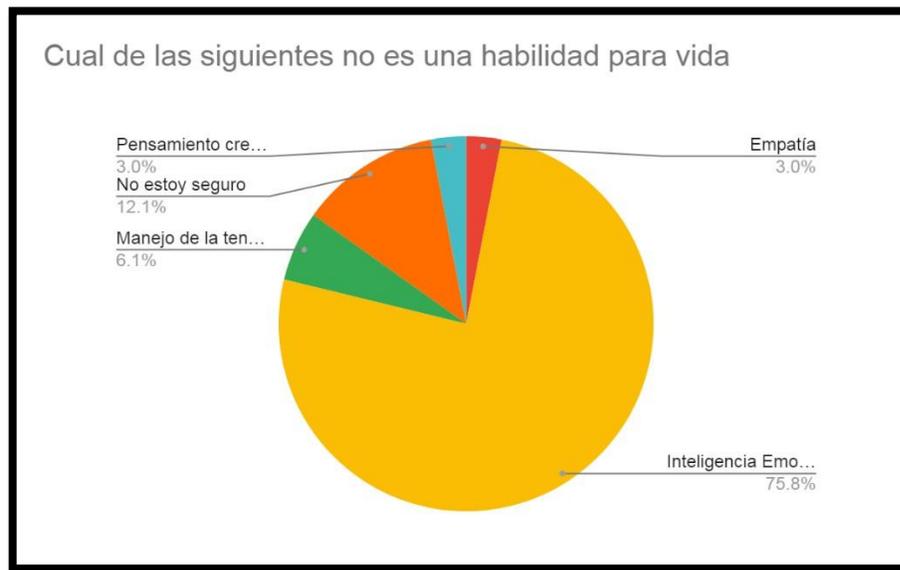
*Grafica 4.* Las Habilidades para la vida, son destrezas psicosociales dan a las personas la facilidad para afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas para aprender a vivir en sociedad.

Fuente: Autor de la investigación

El 100% de la comunidad encuestada de manera virtual conoce que son las habilidades para la vida y como establecer su conducta basada en este concepto fortaleciendo su personalidad como su vida en sociedad.

*Cuál de las siguientes no es una habilidad para vida*

<i>Empatía</i>	1
<i>Inteligencia Emocional</i>	25
<i>Manejo de la tensión y el estrés.</i>	2
<i>No estoy seguro</i>	4
<i>Pensamiento creativo</i>	1
<b><i>Suma total</i></b>	<b>33</b>



*Grafica 5. ¿Cuál de las siguientes no es una habilidad para la vida?*

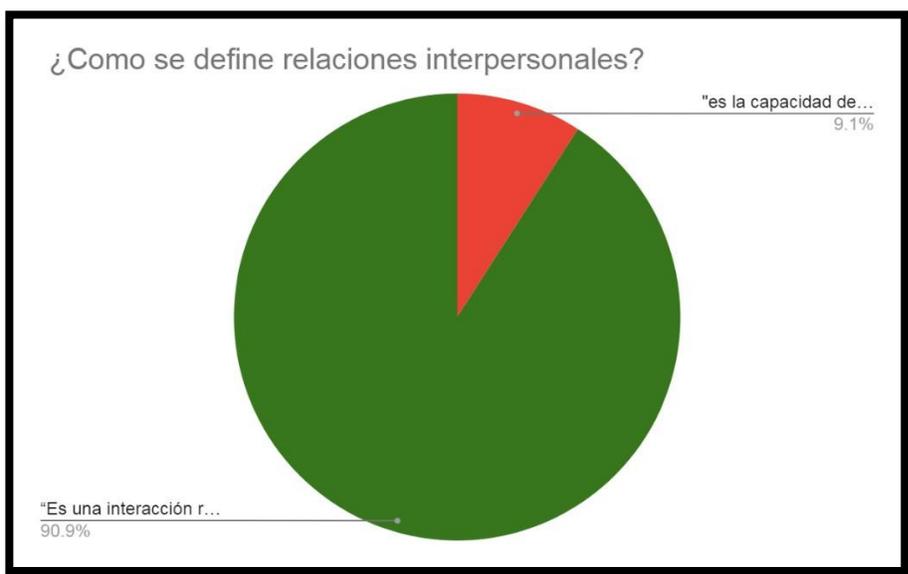
Fuente: Autor de la investigación

En la Retroalimentación del cuestionario con la comunidad, algunas personas manifestaron haber tenido confusión en responder esta pregunta teniendo en cuenta que una de las habilidades para la vida era manejo de las emociones consideraron que tener inteligencia emocional es lo mismo; ante esto se esclareció que la inteligencia emocional es un constructo que se refiere a la capacidad de los individuos para reconocer sus propias

emociones y las de los demás y el manejo de las emociones es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, sin embargo, el 75% de la comunidad respondieron inteligencia emocional, posteriormente a la socialización se estableció que la comunidad en general tiene claro cuáles son las habilidades para la vida.

*¿Como se define relaciones interpersonales?*

<i>"es la capacidad de percibir, compartir o inferir en los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia".</i>	3
<i>"Es una interacción recíproca entre dos o más personas." Se trata de relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social.</i>	30
<b>Suma total</b>	<b>33</b>



*Grafica 6. ¿Cómo se definen las relaciones interpersonales?*

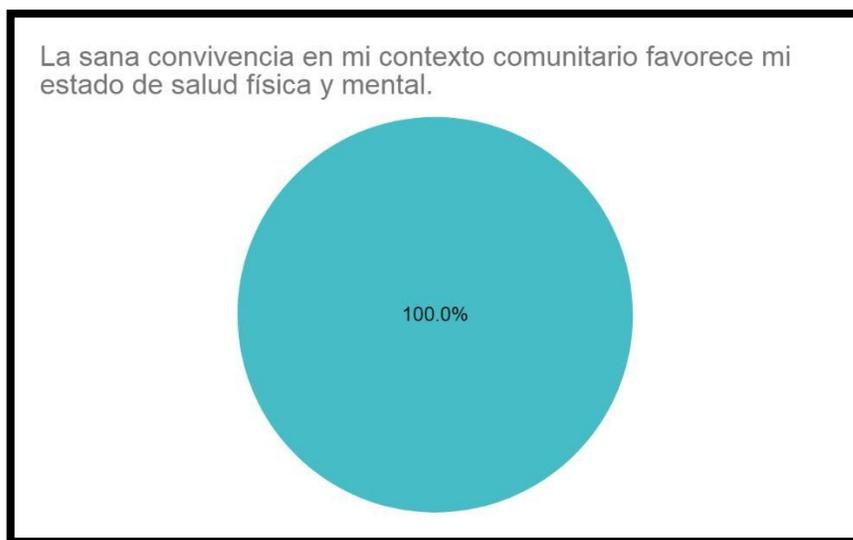
Fuente: Autor de la investigación

Dentro de la comunidad del Barrio Casa Linda el 90% reconocen que las relaciones interpersonales como una interacción recíproca entre dos o más personas.”, el que la

comunidad tenga claro el concepto ayuda a adquirir una conducta prosocial manteniendo la sana convivencia dentro de la comunidad.

*La sana convivencia en mi contexto comunitario favorece mi estado de salud física y mental.*

<i>si</i>	33
<b>Suma total</b>	<b>33</b>



*Grafica 7. La sana convivencia en mi contexto comunitario favorece mi estado de salud física y mental.*

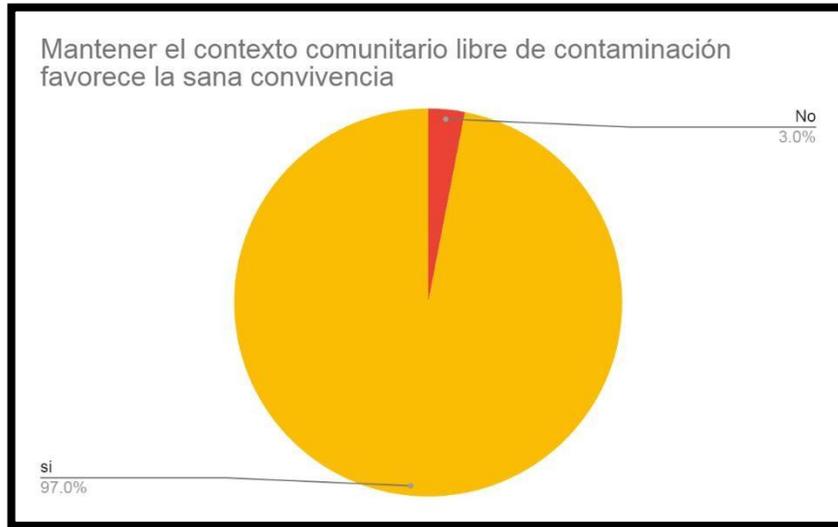
Fuente: Autor de la investigación

El que la comunidad en general reconozca la importancia de mantener la sana convivencia para su estado de salud tanto física como mental, demuestra que el desarrollo de este proyecto logró, sensibilizar sobre la importancia de mantener las relaciones interpersonales para mantener la sana convivencia.

*Mantener el contexto comunitario libre de contaminación favorece la sana convivencia*

---

No	1
si	32
<b>Suma total</b>	<b>33</b>



*Grafica 8.* Mantener el contexto comunitario libre de contaminación favorece la sana convivencia.

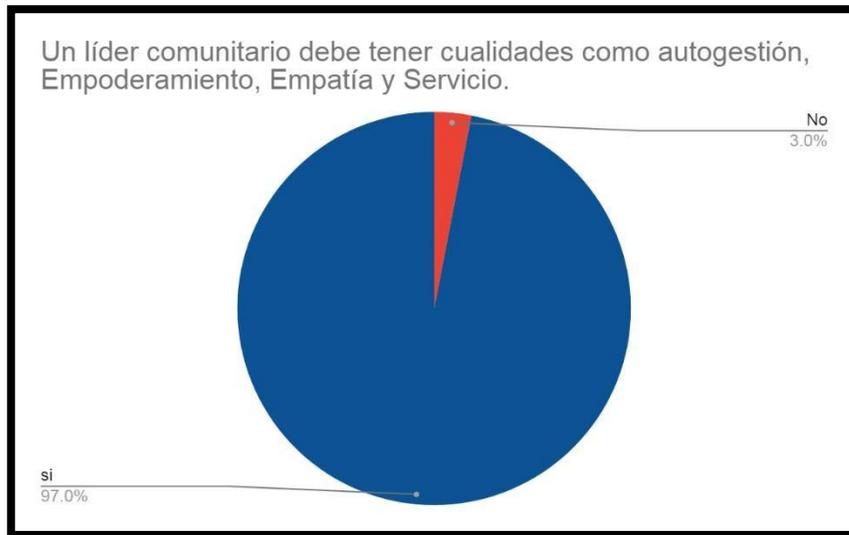
Fuente: Autor de la investigación

Dentro del grupo comunitario con esta variable se identificó que en su mayoría el 97% de la comunidad reconoce que la contaminación ambiental provoca malestar dentro de la comunidad afectando la sana convivencia.

*Un líder comunitario debe tener cualidades como autogestión, Empoderamiento, Empatía y Servicio.*

---

No	1
si	32
<b>Suma total</b>	<b>33</b>



*Grafica 9.* Un líder comunitario debe tener cualidades como autogestión, Empoderamiento, Empatía y Servicio.

Fuente: Autor de la investigación

En el desarrollo del proyecto, en el encuentro de sensibilización donde se invitó a la reflexión de la comunidad en cuanto a la importancia de saber elegir un líder, los resultados de esta variante permiten determinar que la comunidad en general con un percentil del 100%, tiene en claro cuáles deben ser las cualidades que deben caracterizar un líder para que su barrio o contexto comunitario pueda aportar positivamente en el avance y desarrollo del barrio.

## Conclusiones

El uso de la red social WhatsApp es fundamental ya que permite una comunicación fácil con otra persona sin importar la distancia, edad o nivel de educación. Permitiendo realizar llamadas sin gastar saldo y recibir mensajes mediante Internet, complementando servicios de correo electrónico, mensajería instantánea, compartir información multimedia, reuniones grupales; este medio fue de gran ayuda para el cumplimiento del primer objetivo de esta investigación ya que se logró crear el “Grupo Social barrio Casa Linda, Girón - Santander”

Las habilidades para la vida se concentran en las personas, pero deben agruparse; prestando atención a la particularidad del tema, pero no olvidarán su mundo social; Se puede desarrollar como un proyecto, pero es ideal si se integra en todas las áreas; puedes trabajar en el aula o afuera de las instituciones educativas en este caso en el barrio casa linda; relacionadas con la moral, y lo político; momentos de reflexión algunas personas traviesas lo combinan con entrenamiento democrático, capacitación o educación para ciudadanos y otras áreas valiosas. en resumen, el material en sí refleja la comprensión general y el estado de las personas en múltiples relaciones.

Las experiencias diseñadas implican actividades de reflexión, análisis crítico y síntesis, y promueven a los habitantes del Barrio Casa Linda, Girón-Santander a tomar la iniciativa y responsabilizarse de los resultados a través del empoderamiento de su comunidad.

El aprendizaje experimental a través del recurso psicoeducativo desde la modalidad Virtual, emerge de la participación positiva de profesionales, líderes comunales y habitantes del barrio Casa Linda, del municipio de Girón-Santander, donde se da una solución al antiguo modelo de enseñanza, a diferencia de los métodos tradicionales, esta transmisión promueve la colaboración, la participación activa en el proceso enseñanza y respuesta a las necesidades actuales de los habitantes de la comunidad que enfrentan el mundo ante las habilidades para la vida.

Teniendo en cuenta el trabajo de investigación aplicado a la sana convivencia del barrio Casa Linda, del municipio de Girón en el departamento de Santander, se puede establecer que realizar un acompañamiento comunitario dentro del marco de las habilidades para la vida fortalece competencias en los individuos que ayudan en el afrontamiento de situaciones problemáticas de la vida diaria, garantizando las buenas relaciones y la sana convivencia en comunidad.

Las personas nacen para ser parte de una sociedad, sin embargo, algunas veces no es fácil lograr establecer una convivencia pacífica, debido a diferencias en pensamiento, costumbres y gustos en los individuos, ante esto es necesario fortalecer competencias individuales y grupales dentro del marco de las habilidades para la vida para aprender a respetar y aceptar las personas independientemente de su nivel social y cultural, religión, culto, política, selección de género, edad, etc.

## **Recomendaciones**

Se considera necesario organizar jornadas de salud en donde se realicen actividades deportivas de integración comunitaria aprovechando los espacios que ofrece el barrio Casa Linda, Girón -Santander.

Mantener control y vigilancia con las cámaras del barrio sobre aquellos que realizan acciones como arrojar sus desechos fuera de los cestos de basura, así mismo si es vecino del barrio acudir a su vivienda y comunicar que si repite la acción antisocial se reporta a las autoridades quienes aplicarán el código de policía.

Así mismo, mediante la custodia de las cámaras se identificará las personas dueñas de mascotas que no recojan los desechos de sus mascotas y se pondrán en evidencia por medio de la bocina comunitaria.

Continuar con el uso del grupo comunitario en el WhatsApp, como “Grupo Social barrio Casa Linda, Girón -Santander”, que permita la comunicación bilateral constante.

## **Impacto del proyecto de Investigación en la Comunidad del barrio Casa**

### **Linda, Girón-Santander.**

A la luz de los resultados, se identifica que el impacto del acompañamiento a la comunidad del barrio Casa Linda, Girón -Santander, a través de las habilidades para la vida, representa una mejora en la convivencia del contexto comunitario, estos cambios vistos desde tres dimensiones: desde la dimensión psicosocial, se estableció una mejoría en las relaciones interpersonales evidenció una actitud empática y comunicación asertiva; desde la dimensión cognitiva, hubo mejora en los procesos asociados a toma de decisiones, razonamiento y asertividad en la solución de conflictos y desde la dimensión ambiental, se estableció un comportamiento de responsabilidad ambiental, mediante el cuidado y conservación del medio ambiente libre de contaminación de suelo.

El desarrollar acompañamiento psicoeducativo a través de la virtualidad dentro del marco de las habilidades para la vida, en el contexto comunitario Casa Linda, Girón-Santander, desarrolló la participación de los habitantes, así mismo el descubrimiento de actitudes individuales y grupales que favorecen la sana convivencia dentro de la comunidad.

La implementación de este proyecto Investigativo, logró establecer actitudes dentro del marco de las habilidades para la vida favoreciendo la Sana Convivencia y las buenas relaciones sociales entre los vecinos de la comunidad del Barrio Casa Linda, Girón -Santander, teniendo en cuenta esto se presume que el impacto es positivo.

## Referencias

Artículo original / Original article / Artigo original Producción, Limpia - enero - junio de 2017.

Vol.12, No.1 – 124,132 - DOI: 10.22507/pml.v12n1a13, Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/pml/v12n1/1909-0455-pml-12-01-00124.pdf>.

Baldi López, Graciela; García Quiroga, Eleonora Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental Universidades, núm. 30, julio-diciembre, 2005, pp. 9-16 Unión de Universidades de América Latina y el Caribe Distrito Federal, Organismo Internacional, recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/373/37303003.pdf>.

Barcellos, C., Iñiguez, L. (2003). Geografía y Salud en América Latina: evolución y tendencias.

Revista Cubana Salud Pública 29 (4). Ciudad de La Habana oct.-dic. 2003, en

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662003000400007&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662003000400007&script=sci_arttext).

Centro de escritura Javeriano (Ed.). (2013). Normas APA. Cali, Colombia: Pontificia

Universidad Javeriana. Recuperado de:

<http://portales.puj.edu.co/ftpcentroescritura/Recursos/Normasapa.pdf>

Constitución Política de Colombia, 1991, Ley 743, Recuperado de:

<https://www.boyaca.gov.co/SecParticipacion/images/Normatividad/LEY%20743%20DE%202002.pdf>

Constitución Política de Colombia, 1991, Ley 99, Recuperado de:

[http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0099\\_1993.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0099_1993.html).

Dra. Nelida M. Horno, Fundación Jóvenes, Fernández oro720 (2020), recuperado de:

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Habilidades%20para%20la%20vida.%20Dra.%20N%C3%A9lida%20Horno.pdf>

Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Francisco Villa 450

Col. Dr. Miguel Silva C.P. 58110 Morelia, Michoacán, México. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412013000300007](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412013000300007)

Habilidades Para La Vida (2016), Manual De Conceptos Básicos Para Facilitadores Y Educadores

Aparicio Gutierrez M. Revisión: Julio Moscos C. Recuperado de:

<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf>.

Impacto de una problemática ambiental en la calidad de vida de una comunidad: el caso de

rinconada de Maipú, Autora: Lic. Ps. Ana María Ugarte Caviedes. Profesora Patrocinante

y Asesora Metodológica: Mg. Ps. Soledad Ruiz Jabbaz. (2007) Santiago de Chile,

Recuperado de: [http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/ugarte\\_a/sources/ugarte\\_a.pdf](http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2007/ugarte_a/sources/ugarte_a.pdf).

Lenin Vladimir Cárdenas Torres, Habilidades Para la Vida, 2015, recuperado de:

[https://www.youtube.com/watch?v=zvG0oOjOH\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=zvG0oOjOH_Y)

Luz Elena Gómez L. Licenciada en Educación Especial Docente Universidad de Antioquia Olga

Liliana Suárez D. Fonoaudióloga Especialista en Comunicación Organizacional, (2010),

Habilidades para la vida. 1-9.

Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana.

Itinerario Educativo, xxviii (63), 61-89.

Tesis, OSUNA, capítulo 1, marco teórico, Investigaciones de la Psicología Ambiental, 2018

recuperado de: <http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/20180/Capitulo1.pdf>.

## Apéndices

### Apéndice A. Consentimiento de la UNAD



Girón, 21 de mayo de 2020

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo **Ciro Parada**, identificado con cédula **5415375**. He sido informado por el Profesional en formación en Psicología, de la universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, **Jéssica Paola Sierra Ramírez**. Sobre el interés de desarrollar un proyecto psicoeducativo desde la modalidad Virtual en el Barrio Casa Linda, Girón -Santander donde soy representante comunitario desde mi rol como presidente de la junta de acción comunal, en el cual se acompañará a la comunidad y se aplicará un instrumento diagnóstico rápido participativo, además de diálogos, toma de fotografías, grabaciones, videos, apuntes en diarios de campo, dramatizaciones y demás métodos para narrar las historias, situaciones problema y las fortalezas, que como persona y colectividad queremos compartir, para completar entre todos, un conocimiento de la realidad y unas propuestas para gestionar los cambios; autorizando a los psicólogos en formación, que sean recopiladas las informaciones, registradas, ordenadas y analizadas, esta información, para utilizarlas en la reflexión y acciones posteriores de solución y fortalecimiento comunitario y local, con el compromiso de que la información devuelta, sea verídica y que permita el reconocimiento y transformaciones de su realidad y para fines académicos, sin identificación de nombres, y, que la comunidad de adultos, jóvenes y niños, aprendan a proyectar y a gestionar su futuro permanentemente. Los niños y adolescentes que tengan autorización de sus padres, para los mismos fines de desarrollo personal y comunitario, saldrán en las evidencias con imagen distorsionada, de espaldas, de forma que no se comprometa su identificación. En función de lo expuesto y previa valoración de la información recibida, por escrito y verbalmente, me considero informado, confirmo que he entendido lo expuesto y anteriormente explicado, ratifico el consentimiento, acepto estos procedimientos y metodologías y participo en las finalidades anunciadas por la psicóloga en formación de la UNAD y firmo a continuación.

Firma del participante

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ciro Parada', written over a horizontal line.

5415375

Datos del participante: cel.

3227299224

Firma de la psicóloga en formación con cédula:

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Jéssica Paola Sierra Ramírez', written over a horizontal line.

1.095.914.017

### Apéndice B. Encuesta virtual

1. Las Habilidades para la vida, son destrezas psicosociales dan a las personas la facilidad para afrontar en forma efectiva las exigencias y desafíos de la vida diaria, es decir, son destrezas para aprender a vivir en sociedad.

2. ¿Cuál de las siguientes no es una habilidad para la vida?

3. ¿Cómo se definen las relaciones interpersonales?

4. La sana convivencia en mi contexto comunitario favorece mi estado de salud física y mental.

5. Mantener el contexto comunitario libre de contaminación favorece la sana convivencia.

6. Un líder comunitario debe tener cualidades como autogestión, Empoderamiento, Empatía y Servicio.

Apéndice C. Evidencias fotográficas

Jéssica Paola Sierra Ramírez- 2020

**UNAD**  
Universidad Nacional  
Abierta y a Distancia

*¡habilidades para la Vida!*

**ALGUNOS AUTORES SE REFIEREN A ELLAS COMO LAS DESTREZAS PARA CONDUCIRSE POR LA VIDA DE MANERA HÁBIL Y COMPETENTE.**



**Cognitivas**  
Toma de decisiones  
Pensamiento creativo  
Pensamiento crítico



**Sociales o Interpersonales**  
Autoconocimiento  
Empatía  
Comunicación afectiva  
Relaciones interpersonales  
Resolución de problemas y conflictos

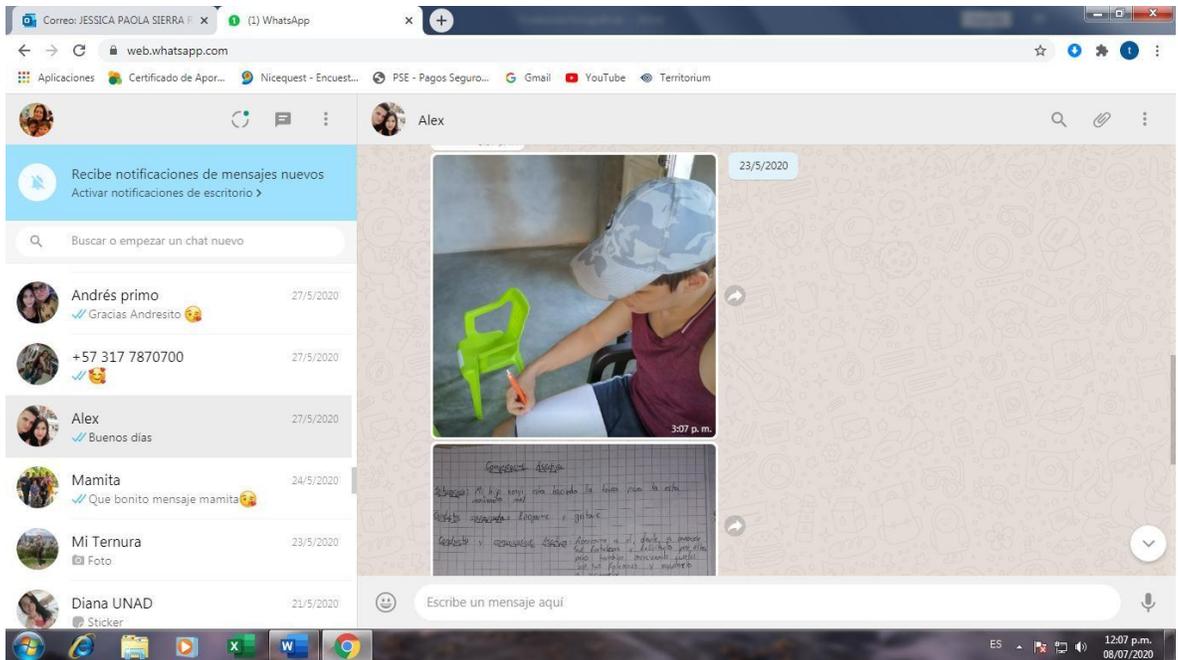


**Inteligencia Emocional**  
Manejo de sentimientos y emociones  
Manejo de tensiones y estrés

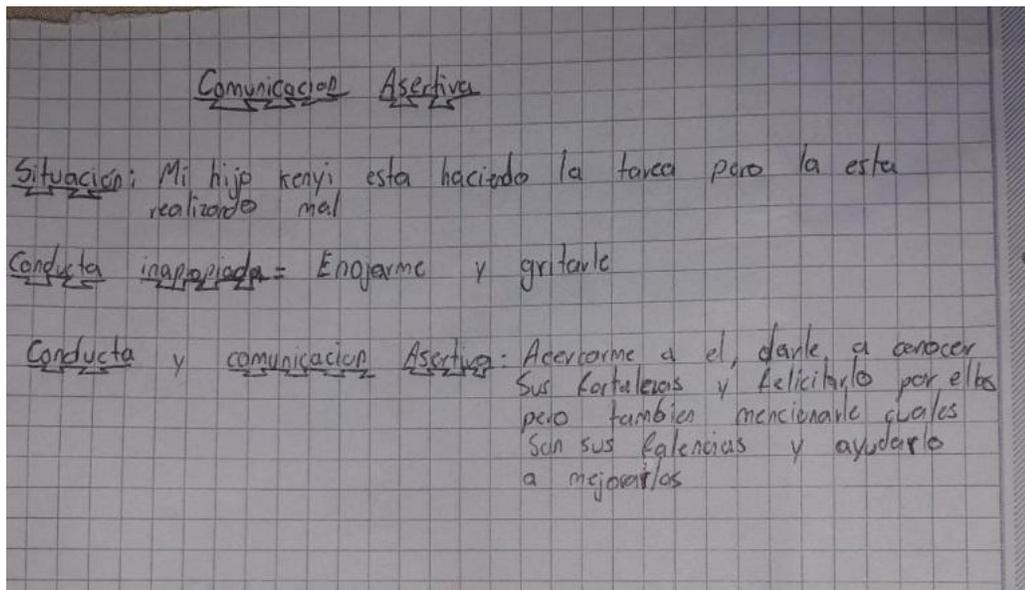
**Manos a obra**

1. Vamos a pensar en una situación personal.
2. Pensemos en las personas involucradas, definamos quienes son víctimas o victimarios.
3. Teniendo en cuenta las habilidades para la vida vamos a identificar cual es la apropiada para darle manejo.
4. crees que actuaste correctamente.
5. Si lo hiciste, explica porque.
6. Si no hiciste, como actuarías ahora.

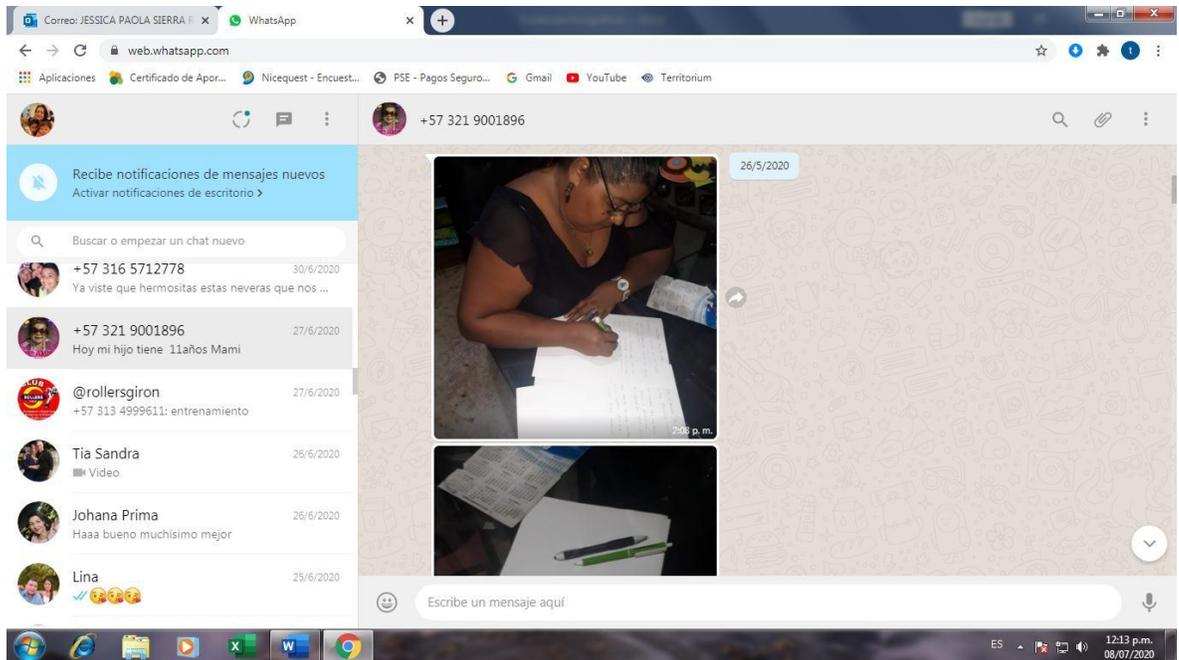
Poster socialización habilidades para la vida.



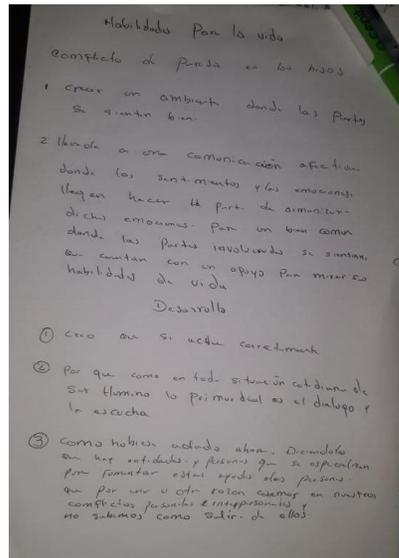
Desarrollo socialización habilidades para la vida.



Desarrollo socialización habilidades para la vida.



Desarrollo socialización habilidades para la vida.



Desarrollo socialización habilidades para la vida.

## RELACIONES INTERPERSONALES EN MI COMUNIDAD

Para la buena convivencia en mi comunidad debo:

- Respetar las normas de convivencia.
- Participar en grupos a favor de la comunidad.
- Participación activa de las actividades que organiza la comunidad.
- Identificar las necesidades del barrio, reconocer sus recursos y fortalezas, personas, grupos, organizaciones sociales.

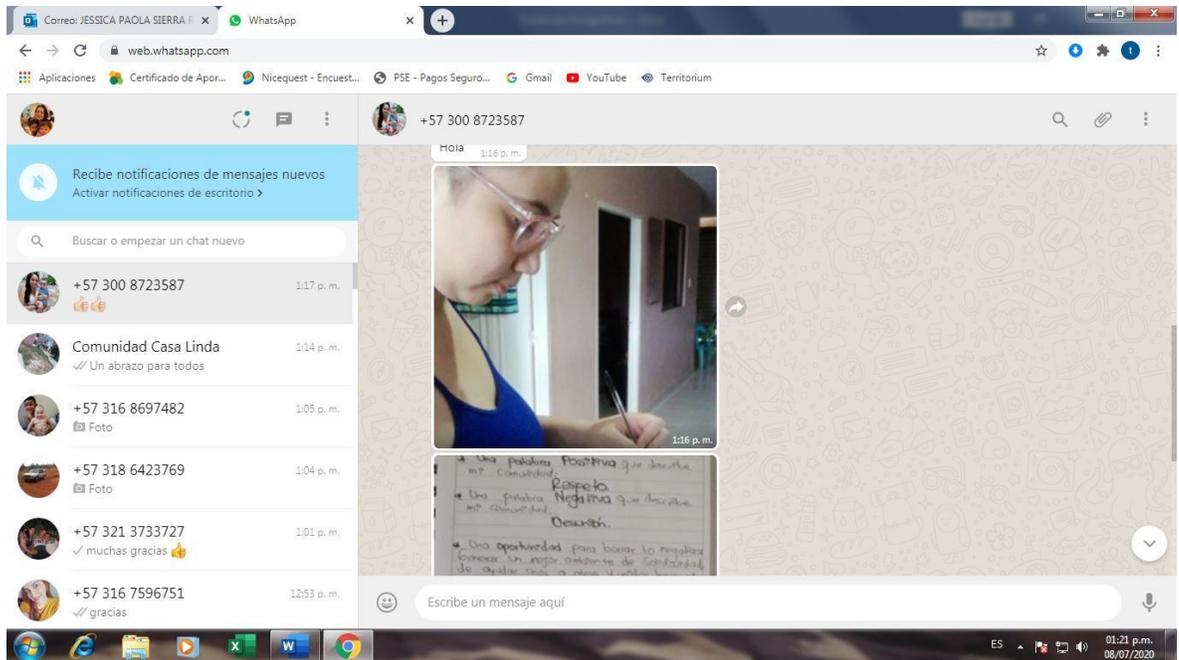
### Manos a la obra

vamos a pensar en:

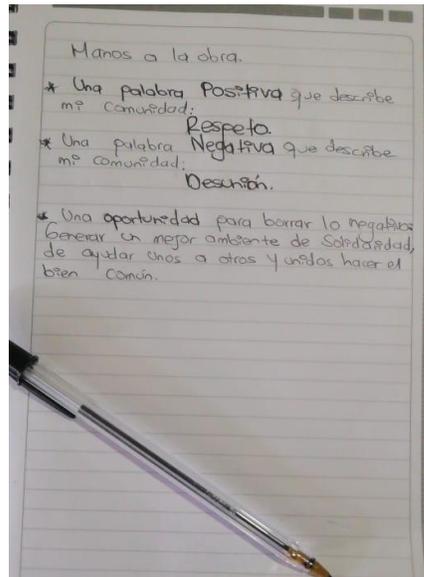
- Una palabra positiva que describe tu comunidad.
- Una palabra negativa que describa tu comunidad.
- Una oportunidad que ayude a borrar lo negativo.



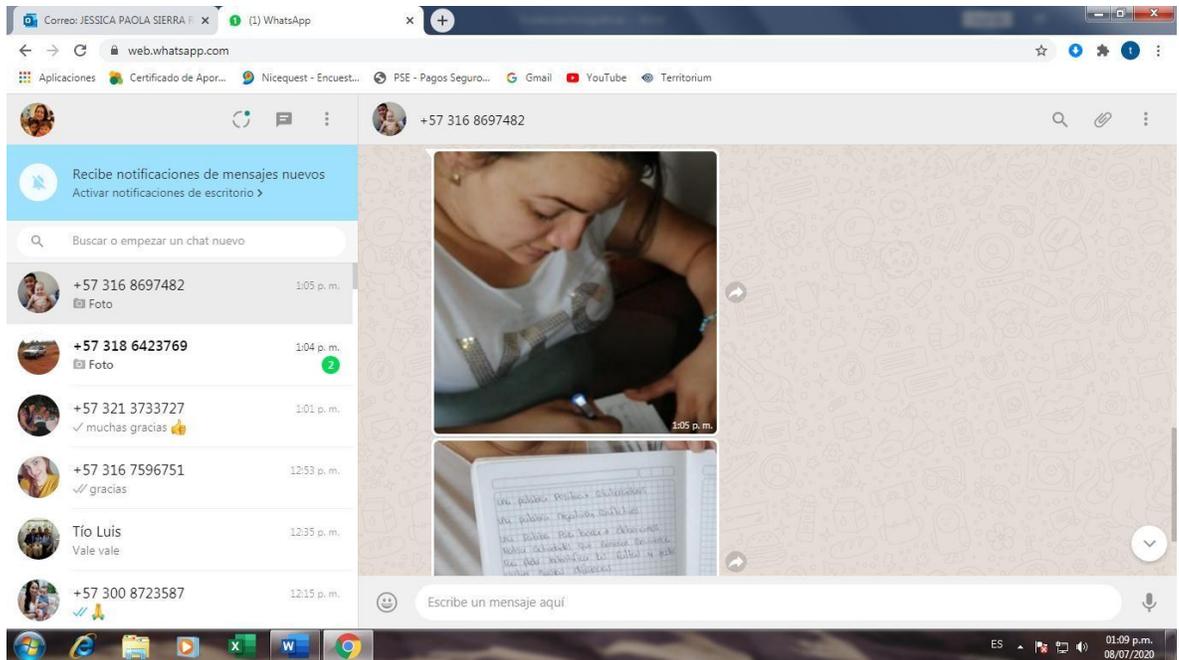
**Dentro de la comunidad reconoces  
un vecino líder, Póstulalo**



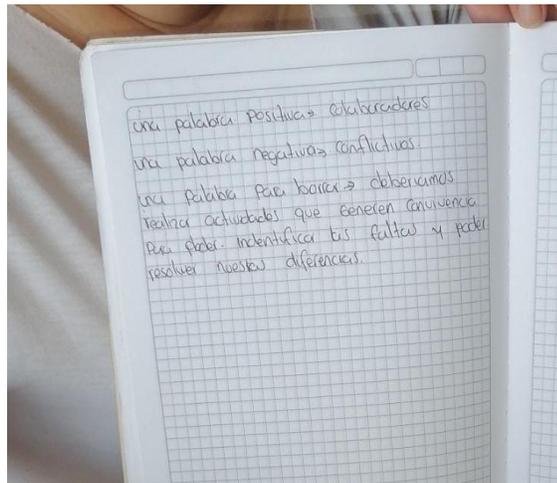
Desarrollo socialización Relaciones interpersonales.



Desarrollo socialización Relaciones interpersonales.



Desarrollo socialización Relaciones interpersonales.



Desarrollo socialización Relaciones interpersonales.

## Limpieza inteligente

### Un plan para cuidar el suelo.

- » Disponer un adecuado sistema de eliminación de excrementos.
- » Clasificar y almacenar adecuadamente la basura para evitar la proliferación de moscas y roedores.
- » Plantar árboles para retener humedad en el suelo y mantenerlo libre de erosión.

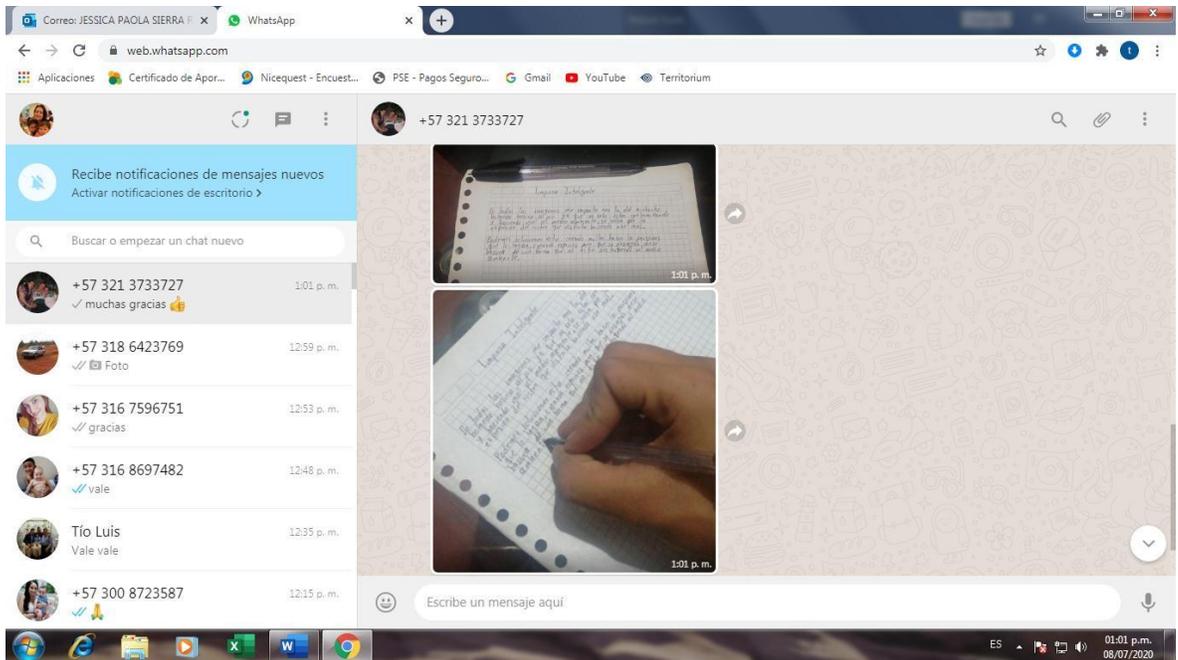


ES MUY IMPORTANTE NO ACUMULAR BASURA ADENTRO NI ALREDEDOR O CERCA DE LA VIVIENDA. SACAR LA BASURA EN BOLSAS CERRADAS UN RATO ANTES DE QUE PASE EL SERVICIO DE RECOLECCIÓN.

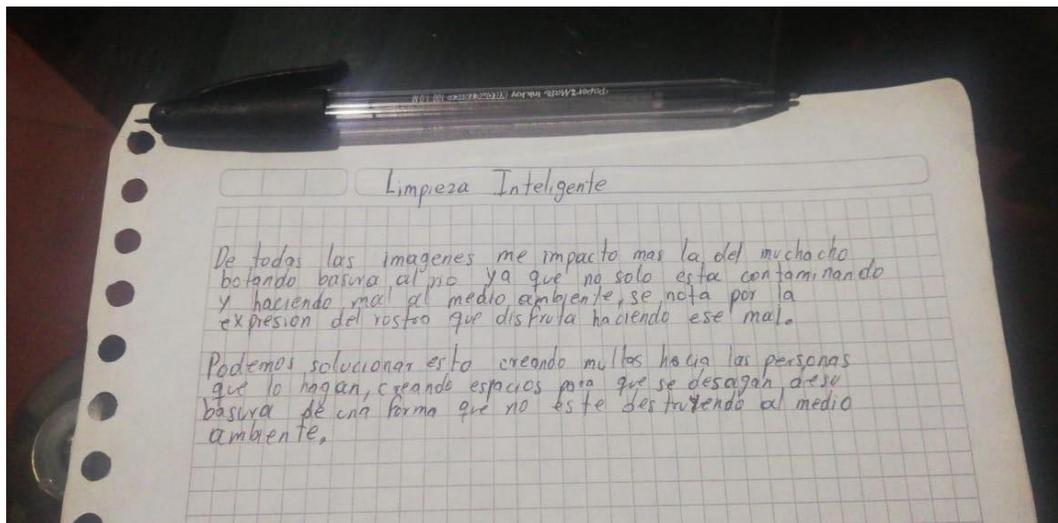


### MANOS A LA OBRA

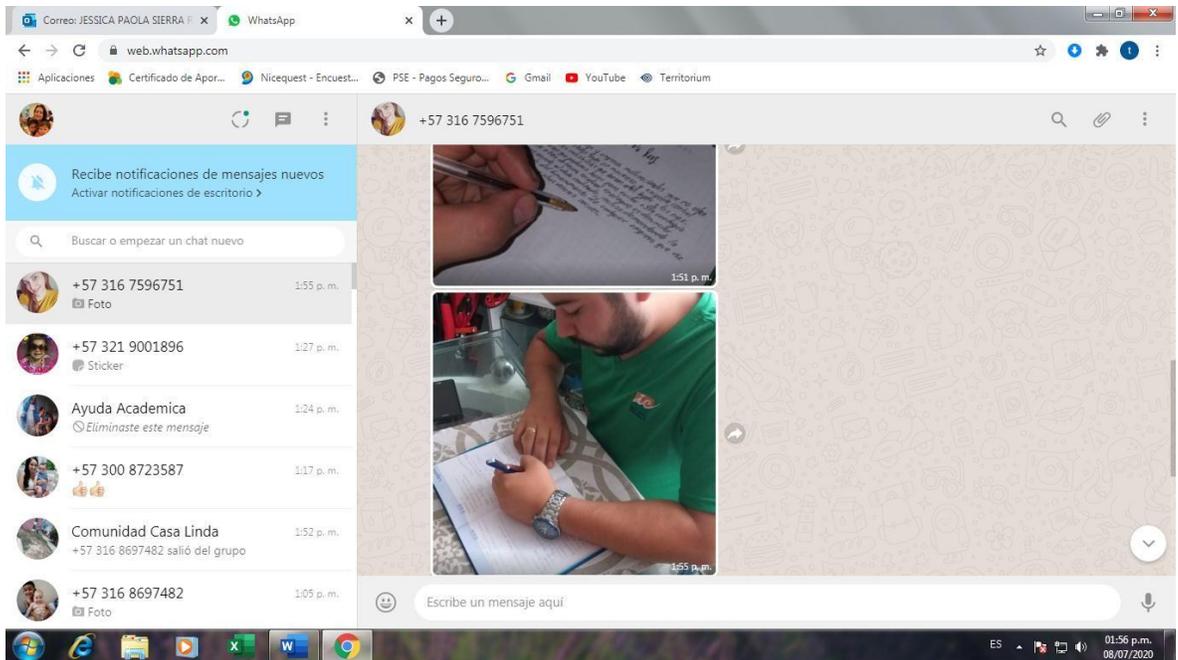
1. De las imágenes que representan contaminación cuál te impactó más.
2. Como se podría solucionar.



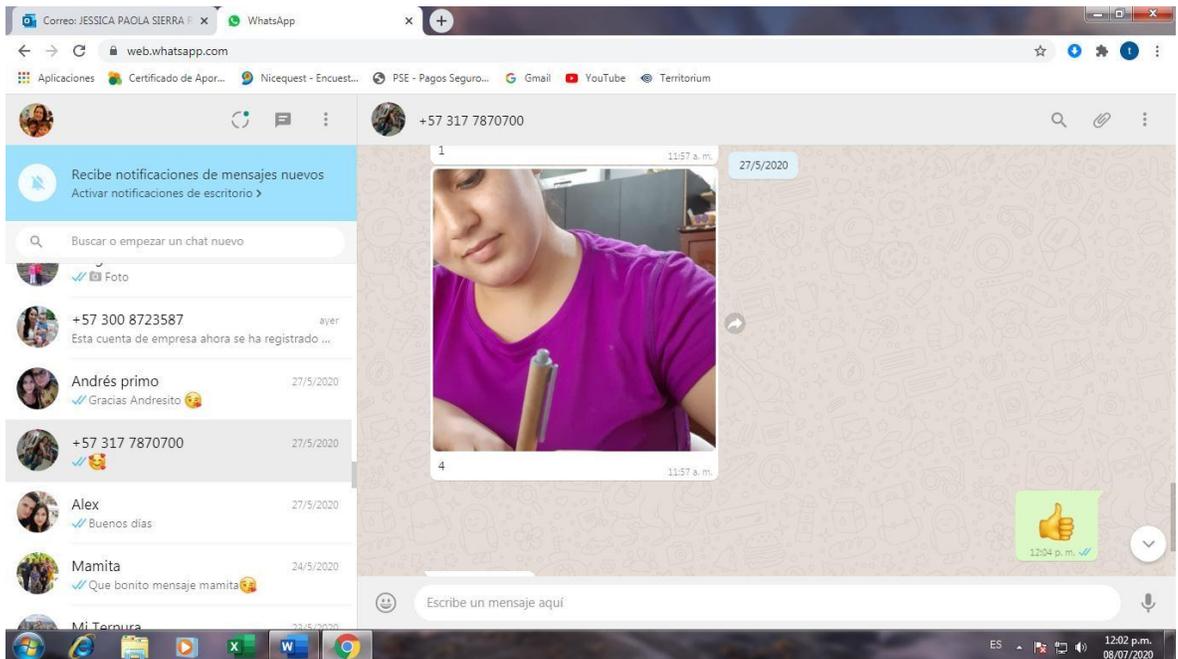
Desarrollo socialización sensibilización Ambiental.



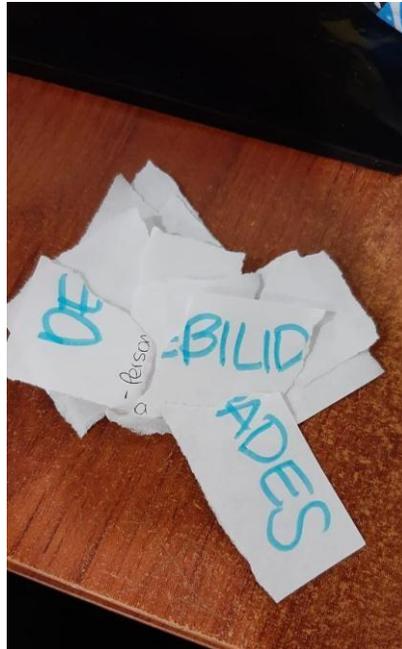
Desarrollo socialización sensibilización Ambiental.



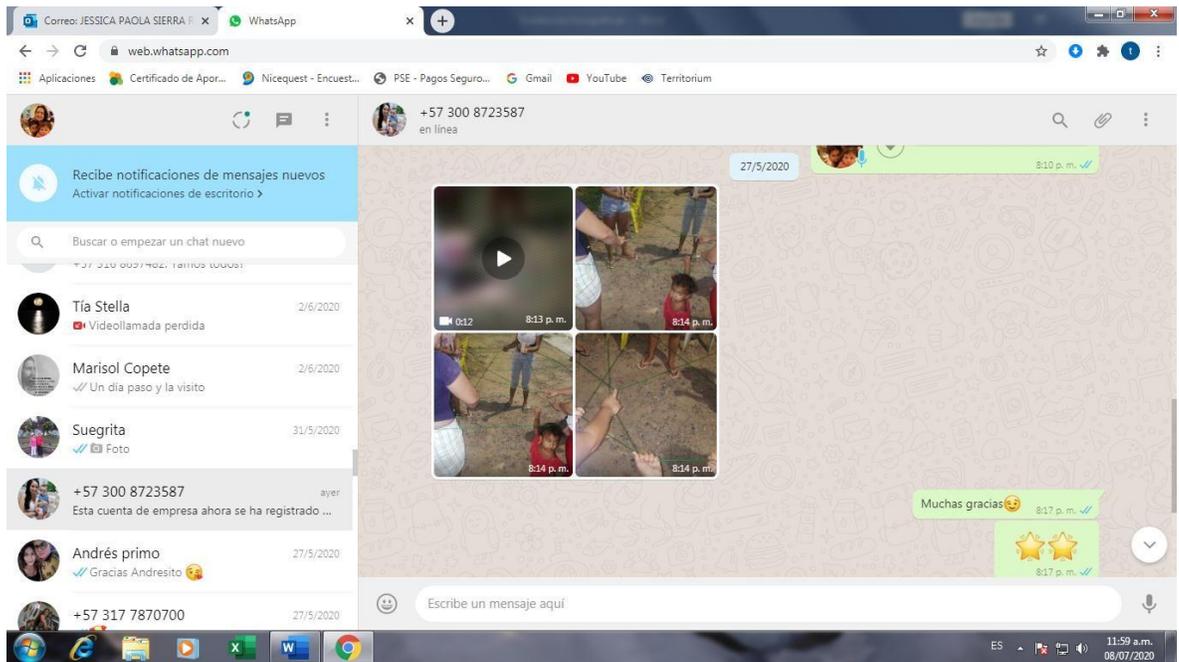
Desarrollo socialización sensibilización Ambiental.



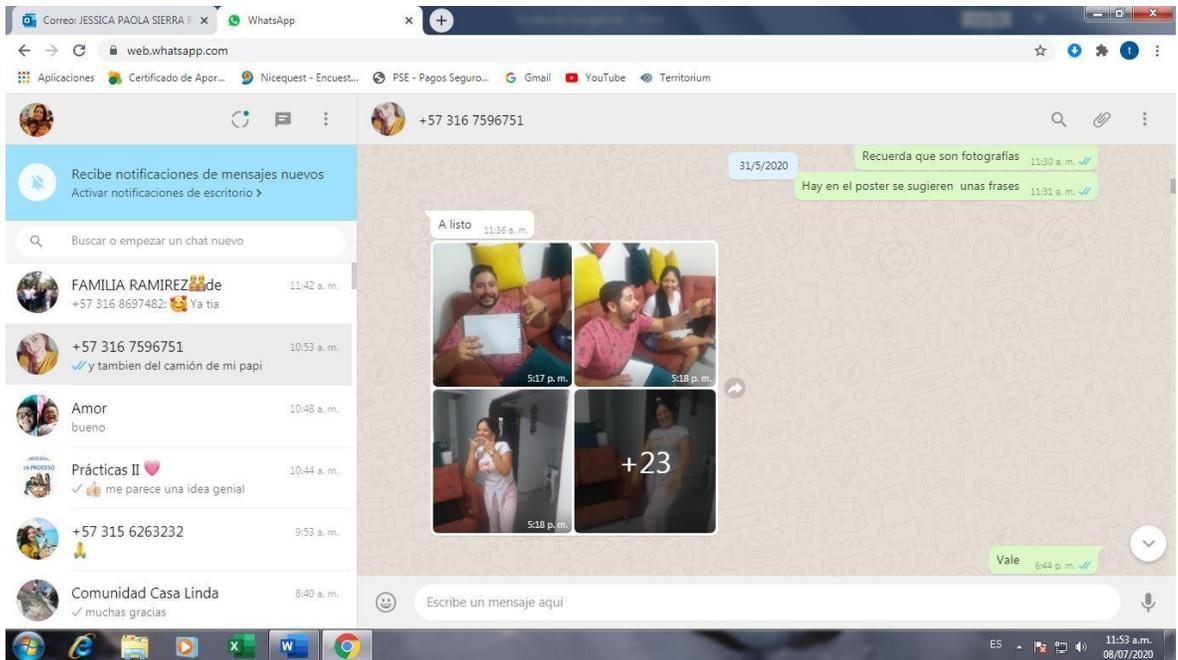
Ejercicio de autoconocimiento Revista mi comunidad.



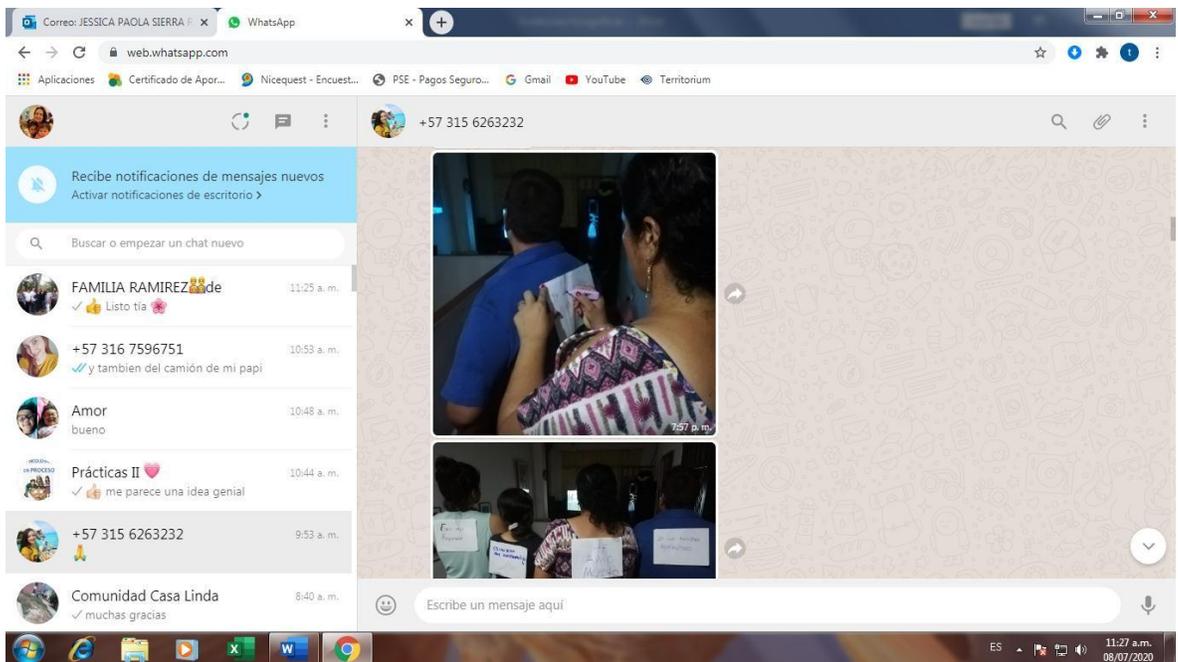
## Ejercicio de autoconocimiento Revista mi comunidad



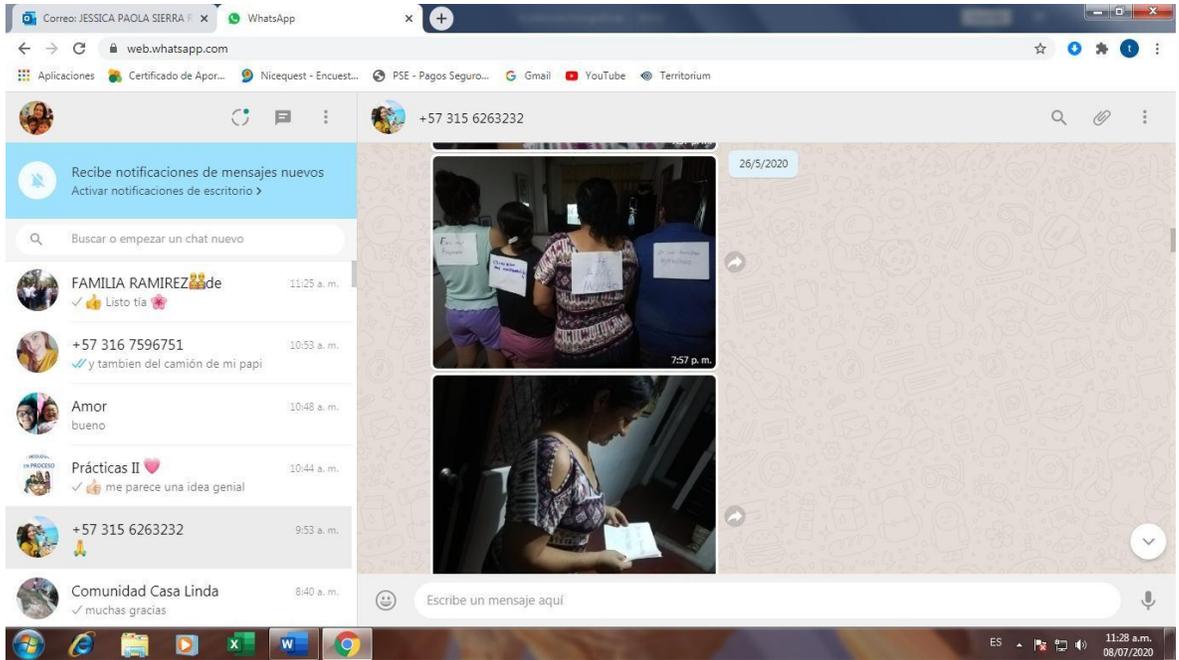
## Ejercicio de empatía, Revista mi comunidad.



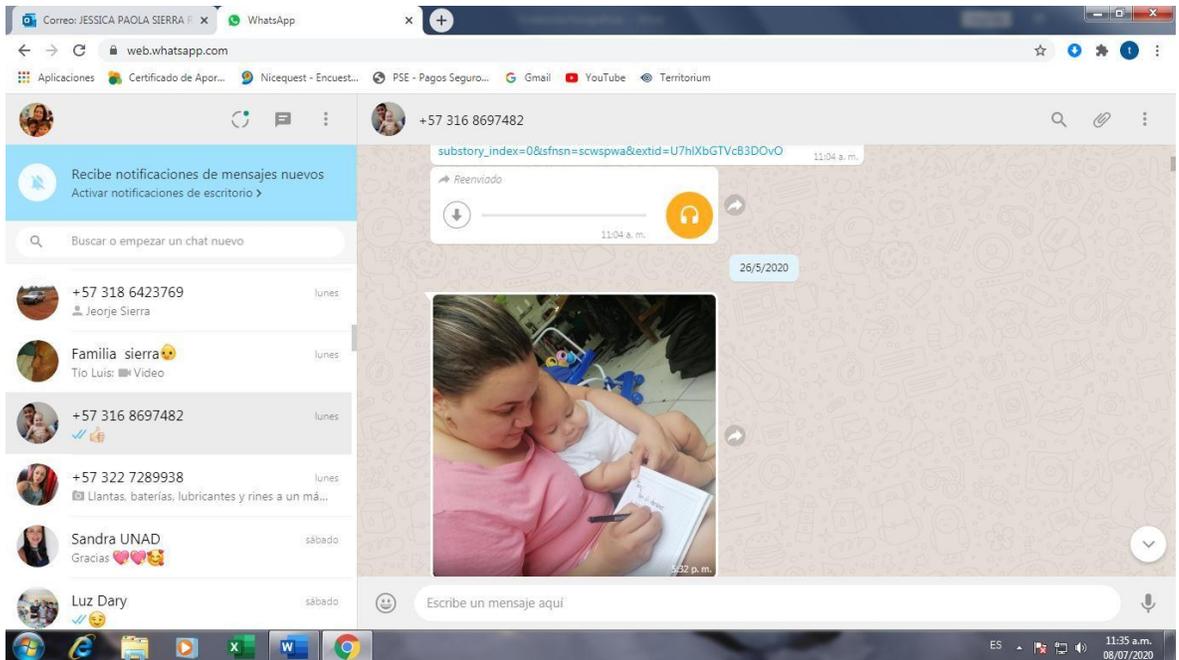
Ejercicio Comunicación Asertiva, Revista mi comunidad.



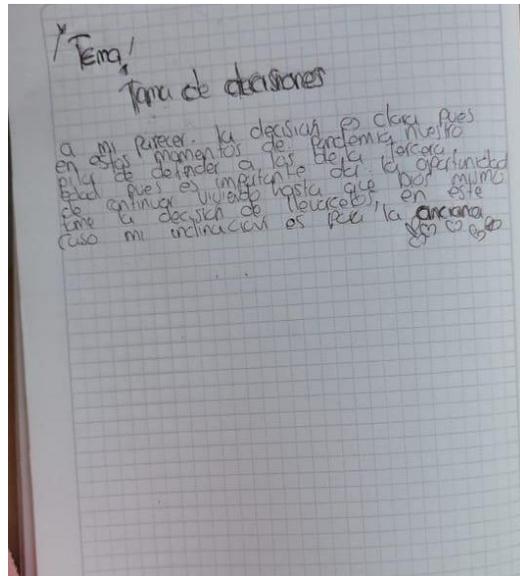
Ejercicio Relaciones Interpersonales, Revista mi comunidad.



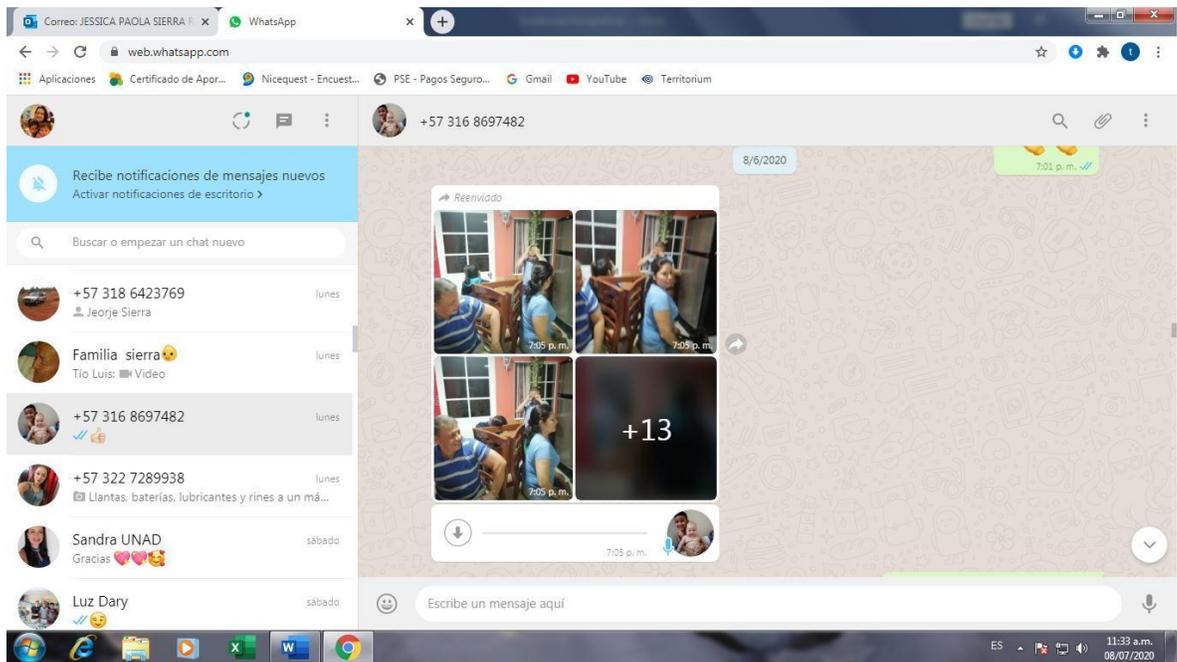
Ejercicio Relaciones Interpersonales, Revista mi comunidad.



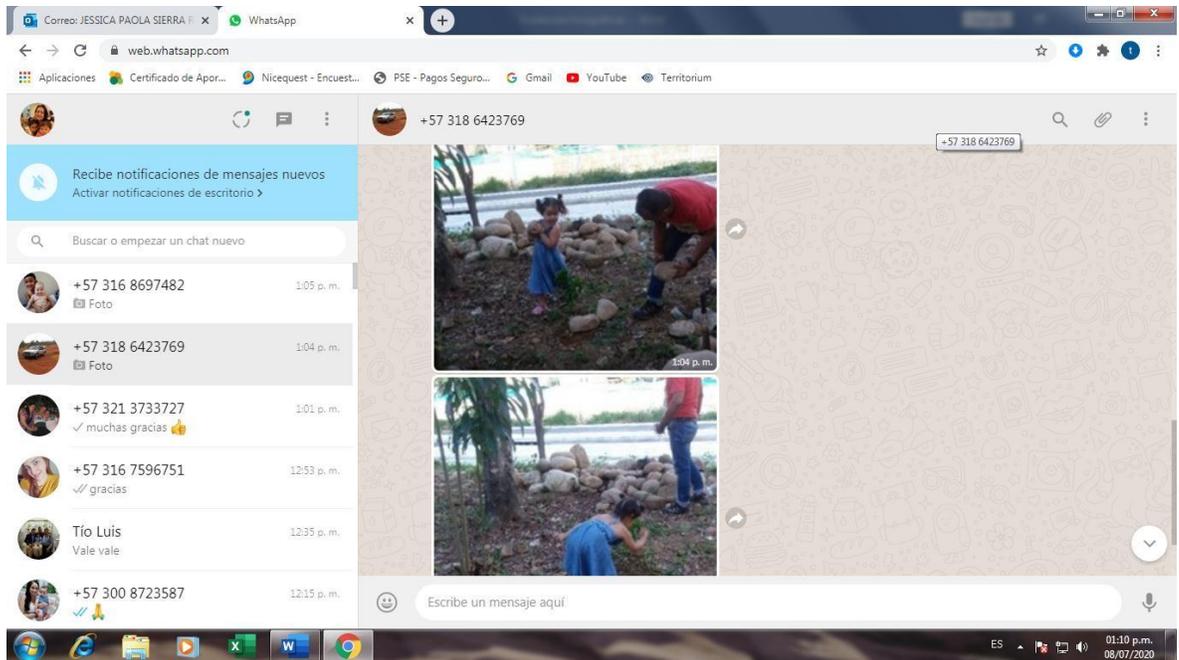
Ejercicio Toma de decisiones, Revista mi comunidad



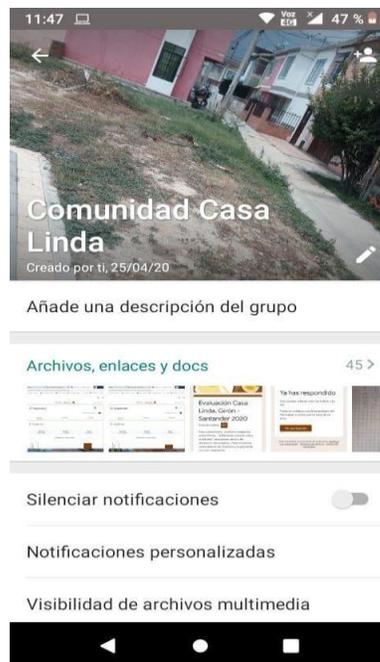
Ejercicio Toma de decisiones, Revista mi comunidad.



Ejercicio Manejo de Emociones, Revista mi comunidad.



Ejercicio Momento ambiental, Revista mi comunidad.



Grupo Comunitario “Comunidad Casa Linda”

