



HABILIDADES PARA LA VIDA

# ¡VIVA LA MEMORIA!

Villavicencio, septiembre 28 Y 29 de 2015

**Programa PRODES**

Promoción del Desarrollo Económico  
Sostenible



## ¡VIVA LA MEMORIA!

Iván Darío Chahín<sup>1</sup>  
Septiembre de 2015



La última semana de septiembre de 2015, nos encontramos en Villavicencio 30 personas provenientes o cercanas a los proyectos PRODES en el Meta: mercados campesinos, producción lechera y ecoturismo. Durante 16 horas estuvimos aprendiendo juntos sobre Habilidades para la Vida y cómo ellas nos pueden ayudar a transformar positivamente nuestras vidas y nuestros proyectos. Salimos recargados de energía, llenos de nuevos propósitos y con ganas de sacar adelante los emprendimientos de los que formamos parte.

Pero a los recuerdos hay que alimentarlos para que sus enseñanzas se mantengan vivas, a las habilidades hay que entrenarlas para que se fortalezcan. Así que decidimos construir este texto, para mantener viva la memoria de lo que aprendimos, para que usted pueda volver a vivir lo sucedido cada que desee.

Ahora pase la página, ponga la mano sobre el papel y dele vida a esta memoria, compártala, enriquezcala.

---

<sup>1</sup> Iván Darío Chahín es el actual director de [EDEX](#) para América Latina y el Caribe. Es tutor de la [Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida](#), iniciativa de EDEX. Correo: [amercalatin@edex.es](mailto:amercalatin@edex.es)

## 1. Conectar



Empezamos del taller de una forma distinta. Nos hicimos en círculo, todos de pie. Colocamos la palma de la mano izquierda hacia arriba y la palma de la mano derecha hacia abajo. Luego hicimos contacto con las manos de la persona vecina. Enseguida atendimos la instrucción: la mano izquierda se deja acariciar, la mano derecha acaricia. Por 30 o 40 segundos nos tocamos las manos, sonreímos, nos acercamos. Fue una manera de simbolizar el desafío del taller: lograr que la experiencia única de cada persona, se pusiera en contacto con la de otras, enseñara y aprendiera, que el saber de cada quien circulara por todo el grupo.

Como lo simbolizó una de las imágenes compartidas, se trataba de que cada quien tomara de este taller una semilla, para cuidarla y cultivarla, para que como personas y como grupo pudiéramos tener una siembra y unos frutos nuevos con el tiempo.

Así estuvimos “a punto” para iniciar, en contacto con el resto, con alegría, con expectativa.



## 2. Transformar



Aprendimos que las Habilidades para la Vida sirven para que las personas fortalezcamos las relaciones que tenemos con nosotras mismas, con otras y con el entorno. Analizamos también que muchas situaciones con las cuales las personas nos sentimos inconformes, son situaciones que se pueden transformar y que es precisamente para eso que sirven las Habilidades.

### Habilidades psicosociales para la Vida

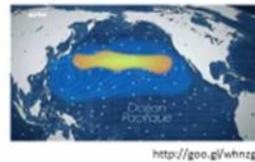
Con sí misma



Con otras personas



Con los entornos



### **TRANSFORMADORAS**

Este aprendizaje nos hizo ver que tenemos capacidad de cambiar situaciones que vivimos a diario, como deterioros ambientales, formas de producir, maneras de relacionarnos como personas, el nivel de confianza en nosotros mismos. Esto puso en claro que en el taller no hablaríamos de lo que pueden hacer las demás personas para cambiarnos la vida, sino de aquello que está en nuestras manos y a nuestro alcance. Empezamos a empoderarnos.

### 3. Identificar

Cada persona recibió una hoja con las 10 habilidades para la Vida. Luego compartimos imágenes y ejercicios que nos fueron aproximando a cada habilidad. Así fuimos descubriendo qué significaba cada una de ellas. Confirmamos que las 10 son viejas conocidas, que todas las personas tenemos un poco o mucho de algunas de ellas. También vimos que podemos aprender a fortalecerlas, que con entrenamiento podemos llegar a tener habilidades de las que ahora carecemos.

#### **Autoconocimiento**



Identificar rasgos de la manera de ser. Descubrir gustos, disgustos, talentos, debilidades y oportunidades propias. Tarea de toda la vida, somos cambiantes

#### **Comunicación asertiva**



Escuchar la propia voz para saber expresar con claridad lo que se siente, piensa y necesita, en el momento adecuado, sin imponer, desconocer ni agredir a nadie.

#### **Toma de decisiones**



Implicarse y responsabilizarse de las cosas que le habrán de suceder. No dejar todo al azar, a las costumbres o circunstancias ni a terceras personas. Marcar el rumbo de la propia vida.

#### **Pensamiento creativo**



Romper hábitos, estrenar costumbres, inventar, imaginar cosas nuevas, tener apetito de curiosidad.

#### **Manejo de emociones y sentimientos**



Sintonizarse con el propio mundo afectivo, con aquello que nos emociona, a veces impulsándonos o paralizándonos, con eso que nos conmueve o nos indigna.



<p>Desconectar de los pensamientos y necesidades propias y conectar con las de otras personas. Debilitar los prejuicios propios para escuchar sin censura.</p>		<p><b>Empatía</b></p>
<p>Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, bienestar mutuo y que permitan la autenticidad de las partes. Acabar las que sean fuente de malestar.</p>		<p><b>Relaciones interpersonales</b></p>
<p>Reconocerlos permite entenderlos como oportunidad. Ignorarlos o no hacer nada frente a ellos es aumentarlos.</p>		<p><b>Manejo de problemas y conflictos</b></p>
<p>Ver dos veces, preguntar para conocer mejor, escuchar el doble, dudar de las apariencias porque no todo es lo que parece.</p>		<p><b>Pensamiento crítico</b></p>
<p>Identificar sus fuentes, detenerse y relajarse a tiempo. Saber que son dos fuerzas necesarias para la vida que hay que saber controlar.</p>		<p><b>Manejo de tensiones y estrés</b></p>



Luego de explorar cada habilidad, buscamos conclusiones sobre sus características y encontramos tres:

- Que todas las Habilidades se encuentran relacionadas entre sí y que al entrenarnos en una vamos fortaleciendo el conjunto.
- Que todas se aprenden con entrenamiento, no son definiciones sino prácticas que ponemos en marcha en la vida cotidiana. Se parecen a los músculos, si no se usan se atrofian, si se usan con frecuencia, adquieren fortaleza y pueden ser usados cuando se necesita.

- Que las Habilidades trabajan con la inteligencia y no con la obediencia. No contienen órdenes que deben ser seguidas, sino que forma capacidades para que cada quien las use cuando requiera y de la forma que considere apropiada.

Parte del saber de las habilidades entra por la piel, se aprende incorporando el cuerpo. Por ello a manera de cierre de esta exploración inicial y básica de las habilidades, nos pusimos en círculo, giramos todos a la derecha y pusimos las manos sobre la espalda de quien nos quedó al lado. Luego nos hicimos pequeños masajes. Entre sonrisas, aprendimos de relaciones interpersonales, de manejo de tensiones y estrés, de empatía, de autoconocimiento.



#### 4. Conocerse a sí mismo



A veces tenemos la convicción de que conocerse a sí mismo es un asunto superado, que uno ya se conoce y listo. Para poner en duda esta idea empezamos relatando una historia de amor entre una oruga y una mariposa, en la cual se prometen amor eterno y nunca cambiar. Imposible, ¡van a cambiar! Es parte de su naturaleza. También las personas cambiamos con el tiempo y las circunstancias, es parte de nuestra naturaleza el conservar parte de lo que somos y el adicionar nuevos elementos a nuestra identidad. Eso significa que conocernos es tarea de toda la vida y también significa que tenemos capacidad de cambiarnos, de transformarnos. Ya no sirve aquello de “es que yo soy así”, porque podemos cambiar.

Luego cada quien pintó el borde de su mano en un papel y sin mirarse la palma, pintó las líneas que tiene en la palma de la mano. Finalmente comprobaron el resultado. Algunas personas acertaron, otras más o menos, pero entre todas confirmamos que no era tan cierto el dicho aquel de que “lo conozco como a la palma de mi mano”. Algo similar nos puede pasar con nosotros mismos, que nos tenemos tan cerca que no nos llegamos a conocer.



Así que emprendimos el desafío de tratar de ver cómo somos hoy como personas. El primer paso fue hacer un listado de los elementos que componen nuestra identidad. Cada quien escribió gustos culinarios, temperamento, recuerdos, oficios, nacionalidad, deseos, orígenes, objetos, creencias, estudios, saludos, pasiones, formas de vestir, anhelos...

Luego, por el reverso de la hoja cada persona dibujó lo que había escrito. El desafío era no usar palabras sino dibujos. Costó, pero se logró. Enseguida, cada persona con su dibujo exhibido con orgullo, buscó una pareja. Primero dejó que la otra persona le leyera, luego le leyó el dibujo a su compañero. Así cada quien se pudo mostrar un poco y además asomarse al ser que es la otra persona. Nos fuimos conociendo a nosotros mismos con los ojos propios y con los ojos de los demás.



Al final, al levantar la mirada lo que tuvimos fue un salón lleno de personas que exploraban con emoción e intensidad sus propios seres. Hicimos del autoconocimiento una tarea propia y colectiva, le descubrimos el gusto a saber más de mí mismo, a saber qué dicen las otras personas de mí.



El ejercicio de pintarnos y leernos adquiere toda su fuerza si se repite cada dos meses, por ejemplo y si cada persona conserva los dibujos anteriores. Pasado un año, se colocan todos los dibujos juntos y se analiza lo que muestran. Es probable que se descubran tendencias, o que descubramos que algo que era muy importante ha dejado de serlo o que un nuevo aspecto se ha vuelto esencial. De esta manera este ejercicio es como una foto que nos vamos tomando a lo que somos y lo mismo que sucede con las fotos que nos tomamos a diario, cuando las vemos un tiempo después, vamos descubriendo cambios.

Al cierre, varias conclusiones nos fueron quedando sobre la mesa en relación con el autoconocimiento:

- Es una tarea para toda la vida, puesto que a cada momento nos vamos transformando. Y esto es clave, porque nos empodera para cambiar cuando sentimos que es lo que deseamos.
- Auto conocerse disminuye las expectativas sobre nosotros mismos, nos deja claro que está bien ser uno mismo, ser diferentes. Permite que valoremos lo que somos, que fortalezcamos aquello en lo que nos sentimos débiles, que nos hagamos conscientes de nuestras fortalezas. De esta manera quien con frecuencia se conoce, va mejorando la estima por el ser que es, lleno de virtudes y defectos, de capacidades y torpezas. Así, la calidad de las relaciones con las demás personas también aumenta.
- Auto conocerse es posible si con frecuencia buscamos los espacios y los momentos para pequeños ejercicios, como el realizado en grupo.

## 5. Comportarse creativamente

Luego del almuerzo abundante, y bajo el calor de las 2 de la tarde, iniciamos nuestra segunda jornada del lunes. Para espantar la pereza nos untamos manteca de iguana y bailamos al ritmo sabroso de su canción. Así oxigenamos el cuerpo y quedamos listos para la jornada de la tarde.

El desafío era entrenarnos en creatividad, para descubrir que cada uno de nosotros tiene la capacidad de ser una persona creativa y para confirmar que esa capacidad se desarrolla con entrenamientos repetidos.



Empezamos plegando hojas de papel y haciendo en ellas o con ellas lo que quisiéramos. Luego cantamos seleccionando una vocal y siguiendo la imagen de una figura representada en el aire. Después nos enfrentamos al reto de ponerle música y acción a un dibujo abstracto. Seguimos el entrenamiento construyendo historias entre todas las personas, a partir de un inicio corto. Finalmente, nos dispusimos a detallar los gestos que usamos los seres humanos para comunicar sorpresa.



Luego de dos intensas horas de entrenamiento creativo, nos organizamos de acuerdo al proyecto del que se formaba parte. A cada grupo se le pidió personificar el proyecto, darle sexo, características y pintarlo. Los dibujos fueron expuestos en plenaria y cada grupo recibió comentarios y sugerencias de sus compañeros.



Para cerrar la jornada, le pedimos a cada persona que volviera sobre su dibujo y elementos de identidad de la mañana y que seleccionara una característica de su ser que quisiera aportarle al proyecto.

Siendo poco menos de las 5 de la tarde nos despedimos haciendo una evaluación de cómo habían vivido el día. Algunos de los testimonios lo reflejan:

- Me sentí muy bien, cómodo y tranquilo.
- Aprendí, me reí, compartí
- Risueño y contento, aprendiendo.
- Aprendí a compartir y a mostrarnos como somos.
- Aprendí a ser más creativa y a tener confianza en mí misma.
- Día espectacular, con una mente abierta dispuesta a adquirir conocimiento y a saber transmitirlo a la comunidad.
- Me sentí todo el tiempo motivada y con actitud de liberación e interés de aprendizaje. Lo aprendido me fortalece en mi camino para ser mejor ser humano.
- Fue una jornada con expectativa en cada momento realizado, en cada actividad.

Al preguntarle al grupo por una foto que sintetizara la vivencia del día, las siguientes fueron algunas de sus propuestas:

- Desestrezado
- Con participantes sonrientes, trabajando en equipo, motivados como agentes transformadores, comprometidos con el desarrollo rural
- Alguien en posición de escucha
- La imagen de una persona feliz y motivada

Y la imagen que más reiteraron fue la del grupo con el que se compartió y aprendió.



## 6. Tres claves para conversar

El segundo día empezó con todo el grupo buscando tres paticas claves para sostener conversaciones pedagógicas, enriquecedoras. A partir de videos e imágenes, las fuimos encontrando:

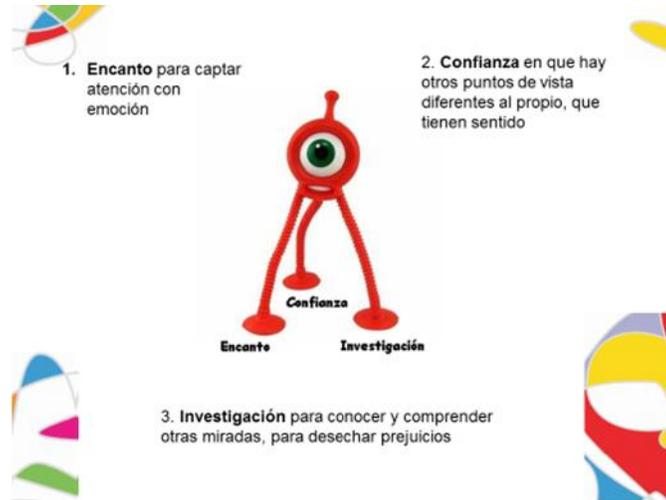
La patica del encanto, para que nuestra manera de comunicar busque la gracia, la hermosura y el talento para llamar la atención, en vez de repetir y repetir hasta fastidiar.



La patica de la confianza, para comprender que la persona que piensa diferente a nosotros no necesariamente está equivocada.



La patica de la curiosidad para no prejuzgar a las demás personas, sino curiosearlas más, preguntarles más, descubrirlas en vez de suponerlas.



En el trabajo grupal, en la vida comunitaria, en la familia, tiene sentido hacer uso de las tres paticas, para poder convocar la inteligencia de las otras personas, conocerlas mejor, aprender de ellas y enseñarles aquello que sabemos.

## 7. Conflicto puede ser oportunidad



En plenaria, observamos un video en donde se ve a un niño teniendo una pataleta frente a su padre joven, en medio de un supermercado. Opinamos cómo hubiera abordado cada quién la incómoda situación. Las personas se agruparon según consideraban más apropiado proceder: algunos proponían engañarle con otro producto, otros darle una palmada, otros conversar con él. El debate tomó temperatura y nos permitió llegar al punto que queríamos: tener un conflicto con posiciones distintas frente a un hecho.

Entonces empezamos a convertir la situación de conflicto en una oportunidad y el primer criterio fue que cada grupo dejara de argumentar en su favor y lo hiciera en favor de otras de las posiciones. El ejercicio tuvo su impacto porque cada quien pudo ver desde la perspectiva de la otra persona, intentar comprender su punto de vista distinto, usar la curiosidad y la confianza propuestas en el inicio de la mañana.

### **ALGUNAS CAPACIDADES CLAVES** Para el camino de la Oportunidad

Flexibilidad



Desarmar la costumbre

Argumentar en favor de la otra persona



Validar a la otra persona



Poco a poco fuimos dejando ver que era posible convertir un conflicto en oportunidad a partir de claves como:

- Desarmar la costumbre, como en el caso de las peleas de Colegio en donde las personas rodean a quienes se golpean y les gritan: péguele, péguele. Vimos el caso de un colegio en Bogotá en donde las personas rodean, pero cambian el grito: suéltelo, suéltelo.
- Argumentar en favor de la otra persona, para des enrollarnos de la propia argumentación y asomarnos a la parte de razón que tiene.
- Y al hacer las dos anteriores, se aprende a flexibilizarnos, a ceder como el bambú y no ser inflexibles como el roble, hasta partirse.

Luego, escuchamos la historia de un hombre en un tren que entabla un diálogo con un borracho que se comporta agresivamente y que a partir de validarle, le tranquiliza. Y para lograr que el saber explorado respecto a conflictos se afirme y tome sentido en la vida de cada quien, finalizamos pidiendo a cada persona que pensara en una situación de conflicto que está viviendo y que intentara validar a la otra persona.



Muchos minutos de silencio y escritura nos dejaron ver que cada quien estaba buscando aplicar lo aprendido en su propia vivencia. Un paso más hacia el empoderamiento que nos propusimos.

## 8. Leer emociones

De pie, unas personas frente a otras, empezamos a recordar lo que nos comunican las emociones. Atendiendo la indicación que se daba, las personas de una fila le hacían gestos a quienes tenían enfrente, Ellos tenían que observar y decir a qué emoción se referían. Luego entre todos respondíamos preguntas sobre cada emoción: ¿Cómo la expresamos? ¿Con qué gestos? ¿En qué situaciones las vivimos? ¿Qué estamos pidiendo y necesitando cuando vivimos estas emociones?



### **MIEDO**

Cuándo:  
Amenaza, peligro.  
Necesito protección-  
ayúdame.

En plenaria: hacemos el gesto de la emoción que se indique

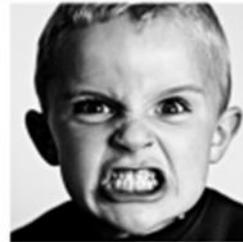
### **ALEGRÍA**

Gratitud, Satisfacción  
Quiero más



### **TRISTEZA**

Leemos como negativo algo, hemos tenido una pérdida.  
Se necesita tiempo.  
Apoyo, empatía



### **IRA O ENOJO**

Amenaza  
Va a luchar, atacar

Nos resultó divertido hacernos gestos unas personas a otras y sobre todo, muy significativo volver a aprender a leer las emociones, aspecto esencial de la inteligencia emocional.

Luego nos preguntamos por lo contrario a dicha inteligencia, es decir, por la estupidez emocional, que consiste en desatender las emociones y dejar que se nos contagien sin lograr leerlas, comprenderlas y aprovecharnos de ellas. Para tener claro si habíamos estado expuestos a situaciones de inteligencia y estupidez emocional se organizaron tres grupos y a cada uno se le pidió una presentación teatral corta y con humor sobre situaciones cotidianas de estupidez emocional.



Cerrando la actividad, tuvimos claro que quien aprende a leer las propias emociones y las ajenas, aporta en la construcción de ambientes cooperantes (no amenazantes). Nuestras respuestas emocionales son altamente contagiosas. Por eso hablamos del valor social del manejo de las emociones.

## 9. SORPRESA

Cuando nos disponíamos a iniciar el cierre y evaluación del trabajo, el grupo que trabaja en producción lechera nos pidió unos minutos. Nos informó que los comentarios y sugerencias de sus compañeros en la tarde anterior sobre su personificación del proyecto, les habían quedado sonando y habían transformado a su personaje, llamado Pilar. Las imágenes dejan ver con claridad las diferencias.



En colectivo felicitamos al grupo por su capacidad de atender las observaciones del resto y por su pronta reacción. Todos vimos en su gesto esa palabra de la que habíamos estado hablando, transformación, capacidad de transformación.

## **10. Qué nos llevamos**

Llegamos al final de la tarde del segundo día con la impresión de que el tiempo había pasado muy rápido. Rápidamente recordamos las 4 habilidades exploradas en profundidad: autoconocimiento; comportamiento creativo; manejo de problemas y conflictos; manejo de emociones y sentimientos. También recordamos al encanto, la confianza y la curiosidad como tres soportes de una comunicación positiva y productiva entre seres humanos. Y entonces nos hicimos la pregunta más importante del taller: ¿Qué me llevo de esta experiencia para mi vida personal y laboral? Fue el momento de evaluar lo realizado.



La primera valoración fue con un número. Pedimos al grupo calificar el taller de 0 a 5. El número de personas que calificaron fue de 28 y la nota promedio fue de 4,96. Los números hablaban de la satisfacción personal y grupal con los dos días de trabajo.

Algunas de las respuestas de las personas a lo que se llevan y lo que abiertamente deseaban compartir, dejan ver que el número de la calificación se corresponde con lo vivido y aprendido:

- El reflexionar, pensar antes de actuar, no dejar que la estupidez domine mi cuerpo y mi mente. Aprendí a conocerme un poco más. Nada es insignificante como para no prestar atención suficiente
- Me enseñó ver las cosas con otra perspectiva, a buscar soluciones pero antes a observar el problema o la dificultad desde otro contexto.
- Gracias por hacerme ver otros puntos de vista
- Aprendí más de mis potencialidades
- De tantos talleres, conferencias seminarios, es con este con el que más me sentí satisfecho del tema y de lo aprendido, hoy salgo más seguro en vida que el día que entré.
- Me gustó la dinámica del taller porque siempre generó integración entre los participantes y se aceptaron las posiciones de todos.
- La enseñanza de superación y de conocerme a mi misma como humana que soy
- El taller fue excelente por lo didáctico y fácil de entender
- Me gusta la metodología de enseñanza
- Me llevo herramientas para compartir y sacar adelante nuestra asociación,
- Gracias, justo a tiempo
- Desarrollar la capacidad de comunicación descubriéndome y permitiéndole los demás expresar para entender y llegar a acuerdos
- Brindarle a cada momento encanto, confianza e investigación para aportar al desarrollo empresarial

- Agradezco a GIZ por ser parte de nuestra formación personal, por brindarnos este espacio que nos permite crecer como individuo y de la misma forma nuestra organización.
- Aprendí a solucionar conflictos y a observar la necesidad de los demás para no cometer estupideces
- Equivocarse está bien porque no todo puede ser perfecto.
- Me gustó mucho la actividad de ponerse en el lugar del otro porque es importante saber y caer en cuenta que no todos somos iguales.
- Porque uno tiene que escuchar para saber de las demás personas y no juzgar sin darnos cuenta.
- Fue un taller muy didáctico y estuvimos animados, jugamos, aprendimos, gracias a todos.
- Fue una experiencia que me llenó de conocimientos y de valores, que pienso no olvidar para mi vida futura
- A mí me pareció súper este taller. Agradezco a profe Iván, a la GIZ por este taller tan magnífico. Que ojalá lo sigan dando siempre, fueron dos días geniales de buen aprendizaje, gracias a estas empresas por este regalo tan bonito.
- Entender a los demás y respetar el punto de vista de cada quien, sobre todo a mi hija que lleva la peor parte por el estrés.
- Aprendí que todos tenemos formas diferentes de ver las cosas y no siempre tenemos la razón
- Mueve las fibras adormiladas por la costumbre.
- Entender que se trabaja con seres humanos en comunidad, los cuales tienen sus necesidades propias a las cuales no debo ser egoísta ni ignorarlas.
- Me parece muy bueno el taller pues aprende uno de cómo es uno y a ponerse en los zapatos de los demás
- Ser más cuidadosa para leer las emociones de los demás y las propias
- Compromiso de replicar y multiplicar la información con el ejemplo como base. Tratar de buscar el encanto para motivar a mi equipo de trabajo.
- Tratar en lo posible ser una persona más alegre, más feliz, más contenta
- Que no sea éste el último taller
- Seguir siempre poniendo en práctica las tres partes de la mesa, encanto, investigación (preguntar mucho) y buscar siempre impulsar a los grupos para que aumenten confianza
- Mayor confianza en mis compañeros de trabajo.
- Fue una experiencia renovadora llena de conocimientos y emoción

