

Programa de inteligencia emocional: HABILIDADES PARA LA VIDA

Andrea Fernanda Bojórquez Cortés

Justificación:

El programa de inteligencia emocional está dirigido a niños y docentes, con la finalidad de proporcionar herramientas para ayudar a educar las emociones desde edades tempranas. La educación emocional tiene como objetivo principal buscar el crecimiento integral de la persona para conseguir un mayor bienestar en la vida.

Este programa puede ser un facilitador de herramientas y estrategias empleadas principalmente en la vida diaria de los niños para conocer, expresar y manejar sus propias emociones y las de los demás.

Objetivos generales:

- Aprender a reconocer las emociones de forma que le permitan obtener mejores niveles de desarrollo personal y social.
- Conocer la importancia de la conciencia emocional.
- Desarrollar regulación emocional.
- Autonomía emocional.
- Desarrollar habilidades sociales.
- Conocer habilidades de vida y bienestar.

Bloques

1. Conciencia emocional.
2. Regulación emocional.
3. Autonomía emocional.
4. Habilidades sociales.
5. Habilidades de vida y bienestar.

Objetivos por bloque:

- Reconocer las propias emociones, identificarlas y expresarlas.
- Atender y percibir las emociones de forma apropiada y precisa, asimismo, la capacidad para asimilarlas y comprenderlas de manera adecuada.
- Desarrollar la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismos.
- Proporcionar herramientas que favorezcan el aprendizaje y desarrollo del proceso de socialización como resultado de la interacción con otras personas.
- Facilitar diferentes herramientas que permitan adoptar comportamientos apropiados y responsables al afrontar diferentes situaciones en la vida diaria.

Actividades:

Preescolar
Raptor: <ul style="list-style-type: none">• Mi nombre es y me gusta...• El espejo
Conciencia emocional: <ul style="list-style-type: none">• Paletas de emociones• Duendiemociones• Esponjosas• Escucha atenta• Cubix
Regulación emocional: <ul style="list-style-type: none">• Un dragón dentro de mí• Escucho y me escuchan• Estrategia de la tortuga• Cuenta cuentos• El volcán• Títeres
Autonomía emocional: <ul style="list-style-type: none">• Caja mágica• Así soy “yo”• Collage
Habilidades Sociales <ul style="list-style-type: none">• Juego de las sillas de emociones• Soy una serpiente• Abrazos musicales
Habilidades de vida y bienestar <ul style="list-style-type: none">• Pensar antes de actuar “Las prisas no son buenas”

Marco teórico:

Conciencia emocional

Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y de la manera en que nos afectan. Podríamos definirla como la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias debilidades, estados de ánimo, fortalezas, emociones o impulsos, así como el efecto que estos tienen sobre los demás y sobre las situaciones cotidianas. Cuando se realiza adecuadamente, desarrollamos habilidades como el poder reflexionar en nosotros mismos de forma realista, ser conscientes de nuestras propias limitaciones y admitir los errores. De esta forma, somos más sensibles al aprendizaje porque poseemos un alto nivel de autoconfianza.

La Conciencia Emocional es para Daniel Goleman “la capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones”. Las personas que desarrollan esta competencia:

- Conocen las emociones que están sintiendo y cuál es su causa.
- Comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, sus pensamientos, sus palabras y sus acciones.
- Conocen la forma en que sus emociones influyen sobre actitud.

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, existe una tendencia a la acción en cada una. Nuestras respuestas emocionales son sin duda un instrumento eficaz de supervivencia.

El trabajo de la conciencia emocional supone diferentes fases.

- a. Adquirir vocabulario de las emociones.
- b. Diferenciar emociones.
- c. Reconocer las propias emociones y efectos. Saber qué emociones están sintiendo y porqué.
- d. Reconocer las consecuencias de nuestras reacciones emocionales.
- e. Valoración adecuada de uno mismo: conocer las propias fortalezas y debilidades.

La alegría, la tristeza, el enojo, el miedo y el amor constituyen las 5 emociones básicas que han evolucionado en todas las culturas y que, como tales, prácticamente todas las personas las experimentamos en algún momento o situación en nuestra vida.

- Alegría: Incrementa la actividad de los centros cerebrales que inhiben los sentimientos negativos. El organismo está mejor preparado para enfrentar cualquier tarea, con buena disposición.
- Tristeza: Facilita el proceso de dolor ayudando a enfrentar la pérdida. El descenso de energía que se experimenta cuando se está triste tiene como objetivo contribuir a adaptarse a una pérdida significativa.
- Miedo: Se caracteriza por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro.
- Enojo: Nos predispone a la actitud que tomamos contra otra persona o situación específica que se nos ha vuelto desagradable o injusta.

- Amor: Esta emoción genera un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación. Es por eso que el amor es tan importante en el ámbito de la reproducción y de las relaciones sociales.

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Para poder tener una buena regulación emocional es necesario saber identificar y percibir las emociones de forma adecuada en uno mismo y en los demás. La regulación emocional se vincula con el control de emociones, impulsos, del comportamiento, permitiendo pensar antes de actuar y enfocar la atención en una tarea determinada.

El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer una emoción en el momento preciso que aparece, constituye la base de la inteligencia emocional.

La conciencia de uno mismo es una habilidad básica que nos permite controlar nuestras emociones y adecuarlas al momento.

Autonomía emocional

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos; esto significa, responsabilidad. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos, asumiendo las consecuencias de los propios actos y de estas decisiones, en pocas palabras, responsabilizándose de quién se es, cómo se es y qué se hace.

Ser una persona autónoma es contar con una propia “autoridad de referencia”, lo que significa ser nuestra propia autoridad para tener la claridad y fuerza necesarias para definir qué se quiere, cómo se quiere y cuándo se quiere, sin dudar de lo que desea y sin cerrarnos a escuchar sugerencias que alimenten la decisión o el acto a llevar a cabo.

La autonomía emocional es un estado afectivo y efectivo que se caracteriza porque la persona es capaz de gestionar sus propias emociones y sentirse segura sobre sus elecciones y objetivos que se plantea ante la vida, aunque en ocasiones el resultado no necesariamente sea el más exitoso, siendo capaz de asumir tanto el éxito como el fracaso. Ser autónoma o autónomo emocional es una actitud tan amplia que abarca un conjunto de características que tienen que ver con la autogestión personal que implican autoconocimiento, autoaceptación, autoconciencia, autoconfianza, autoestima, autoeficacia, automotivación, actitud positiva ante la vida, resiliencia, responsabilidad, capacidad para buscar ayuda y recursos. Dicha competencia, resulta sumamente importante ya que genera emociones apropiadas en cada momento. Incluye una autoestima desarrollada y capacidad para adoptar una actitud positiva en la vida.

Habilidades sociales

Podemos decir que las habilidades sociales son un conjunto de conductas que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de manera efectiva y satisfactoria. Permiten expresar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de modo adecuado a la situación en la cual el individuo se encuentra mientras respeta las conductas de los otros. Así, nos hacen mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Habilidades sociales básicas:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Realizar un cumplido.

Habilidades sociales complejas:

- **Empatía:** Capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona.
- **Asertividad:** Habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo sus derechos como persona.
- **Capacidad de escucha:** Capacidad de escuchar con comprensión y cuidado, entendiendo lo que la otra persona quiere decir y transmitiendo que hemos recibido su mensaje.
- **Capacidad de comunicar sentimientos y emociones:** Capacidad de manifestar ante las demás personas nuestros sentimientos de una manera correcta, ya sean positivos o negativos.
- **Capacidad de definir un problema y evaluar soluciones:** Habilidad social de una persona para analizar una situación teniendo en cuenta los elementos, objetivos, así como los sentimientos y necesidades de cada uno.
- **Negociación.** Capacidad de comunicación dirigida a la búsqueda de una solución que resulte satisfactoria para todas las partes.
- **Modulación de la expresión emocional:** Habilidad de adecuar la expresión de nuestras emociones al entorno.

Un buen manejo de estas habilidades nos ayuda a expresarnos y comprender a los demás, intentamos encontrar soluciones más satisfactorias ante un problema.

Habilidades de vida y bienestar

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas
- Manejo de emociones
- Pensamiento crítico
- Pensamiento creativo
- Manejo de estrés

Desarrollo de actividades Preescolar:

1. Conciencia emocional

Paletas de emociones

Objetivo: Identificar las emociones básicas por medio de rasgo facial.

Las paletas de emociones es una estrategia utilizada para enseñar las emociones por medio de los rasgos faciales. Cada paleta está elaborada con bolas de unicel y pintada de color amarilla (color opcional) Se les muestran cada una de las paletas a los niños y se les va diciendo el nombre de cada emoción asociándola a sus rasgos faciales.



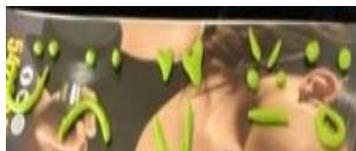
RESULTADO

Los niños se divirtieron y mostraron interés ante la actividad. Las emociones fueron explicadas a manera de cuento para lograr un aprendizaje significativo, pudieron darse cuenta que son parte de nosotros y podemos encontrarnos con ellas en todo momento. Nuestra capacidad para sentir hace que aprendamos de nuestras experiencias y las vivamos y reaccionemos de una forma u otra. Se hizo énfasis en enseñar que no hay emociones buenas ni malas, simplemente todas son necesarias, lo importante es conocer cómo expresarlas.

Duendiemociones

Objetivo: Expresar, identificar y moldear las emociones.

Las duendiemociones son representaciones de las emociones plasmadas en plastilina. Cada alumno tiene la oportunidad de moldear y crear sus emociones utilizando su creatividad. Con esta dinámica los alumnos identifican que todos tenemos las mismas emociones y que son parte de nosotros, sin embargo, la forma de expresarlas es distinta en cada uno.



Esponjas

Objetivo: Trabajar el desarrollo de las capacidades sensoriales a través del placer de sentir.

La dinámica consiste en utilizar esponjas con diferentes texturas y frotarlas sobre las manos de los alumnos. Las sensaciones y percepciones serán distintas en cada niño, dependiendo de la textura de cada esponja. Los alumnos, pueden compartir sus experiencias al sentir estas esponjas y relacionar la textura con alguna experiencia pasada.



Escucha atenta

Objetivo: Trabajar la estimulación auditiva, al identificar diferentes sonidos y reconocer sus características.

La dinámica permite que los alumnos distingan diferentes sonidos (el oleaje del mar, tráfico en la ciudad, el canto de pájaros, un reloj) y los relacionen con acontecimientos personales. Cada alumno tiene la oportunidad de expresar lo que dichos sonidos le provocaron y compartir asociaciones vinculadas.

Discriminación de sonidos ¿Cuál me gustó más? ¿En qué parte del cuerpo lo puedo sentir? ¿Cuál no me gustó? ¿Por qué? ¿Qué me hicieron sentir? ¿Me recordó algo?



Cubix

Objetivo: Trabajar las emociones básicas e interpretar el lenguaje no verbal a través de las expresiones faciales.

Cubix, es un cubo de emociones que permite trabajar con las emociones propias y las emociones de otras personas. En las caras del cubo se tienen expresiones de emociones, las cuales deben ser interpretadas por los alumnos y posteriormente responder las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que se sienta así?

¿Alguna vez te has sentido así?

¿Cuándo?

¿Qué pasó después?



2. Regulación emocional

Un dragón dentro de mí

Objetivo: Asociar la emoción del enojo con un dragón, identificando similitudes entre ambas y lograr un autocontrol emocional.

Se les proporciona a los niños una hoja fotostática en donde está la imagen de un dragón escupiendo fuego y a un lado ejemplos de posibles consecuencias de dicha conducta. Se llevan a cabo una serie de preguntas para realizar una introducción al tema. Los niños reflexionan acerca de lo que observan y comparten con el resto del grupo sus opiniones. “Hay un dragón que vive adentro de nuestra pancita, cuando está enojado quiere escupir fuego a todos lados, no se detiene a pensar en los daños que podría ocasionar”.

¿Por qué estará enojado el dragón?

¿Qué daños podría ocasionar ese dragón si no se controla?

¿A quién podría lastimar?

¿Qué consejos le podrías dar al dragón para que logre tranquilizarse?



Escucho y me escuchan

Objetivo: Conocer la diferencia que existe entre oír y escuchar, así como también, establecer un diálogo en donde se lleve a cabo una comunicación efectiva y afectiva, fomentando el desarrollo personal, del lenguaje y pensamiento.

Esta dinámica pretende aclarar la diferencia entre oír y escuchar por medio de ejemplos en la vida cotidiana. Los alumnos son capaces de elaborar un diálogo utilizando las siguientes reglas de comunicación:

- a) Mirar a los ojos a la otra persona.
- b) Abandonar lo que se está haciendo y prestar toda la atención a lo que se dice.
- c) No interrumpir.

La tortuga Tortu

Objetivo: Enseñar una estrategia de relajación ante conductas impulsivas y desarrollar la capacidad de autocontrol en el manejo de emociones.

Esta dinámica pretende enseñar al niño a replegarse dentro del caparazón imaginario cuando se sienta amenazado al igual que lo hace una tortuga. Al estar dentro del caparazón se sentirá seguro y en confianza. Se enseña al niño a responder ante la palabra clave “tortuga”, encogiéndose, cerrando su cuerpo y metiendo la cabeza entre sus brazos.

Después de que el niño ha aprendido a responder a la tortuga, se le enseña a relajar sus músculos mientras hace la tortuga. La relajación es incompatible con la elevación de la tensión de los músculos necesaria para mostrar una conducta impulsiva y, por tanto, disminuye la posibilidad de realizar esta conducta.

Se les enseña a los alumnos a utilizar esta técnica también para la solución de problemas para evaluar las diferentes alternativas que existen: Tortuga-Relajación-Solución. Los niños repetirán este ejercicio cada que se sientan amenazados ante alguna situación, le permitirá relajarse y tomar decisiones para la solución de conflictos.



Cuenta cuentos

Objetivo: Estimular la relajación, la reflexión, el autocontrol e imaginación en los niños.

“Una vaca muy triste” es el nombre del cuento relacionado a la emoción de la tristeza. El cuento les permite a los alumnos, pensar en la situación que está viviendo la vaca Muriel y ser empáticos con ella. Son capaces de identificar la emoción predominante en la historia y compartir sus puntos de vista. Es una historia atractiva para la atención de los niños, y les da la oportunidad de ser reflexivos y promover diferentes soluciones.

El volcán

Objetivo: Que los niños comprendan su cuerpo en estados de ira y en estados de calma para tomar conciencia de las emociones y de las posibles consecuencias al perder el control.

La técnica del volcán, como forma de autocontrol, enseña la manera en que cada niño debe reconocer el temblor interior previo al momento de explotar como un volcán (el enojo). Los niños aprenderán a reconocer aquellas situaciones que pueden desencadenar una erupción en su volcán interior. Es importante que los alumnos se cuestionen acerca de que es lo que les hace enojar, pueden hacer dibujos o dialogar al respecto.

Se les cuenta la historia de un volcán que perdió muchas cosas como consecuencia de no haber controlado su enojo (lava), los niños reflexionan al respecto y sugieren algunos consejos para ayudarle al volcán a disminuir su enojo. Los alumnos observan lo que sucede con el volcán al hacer erupción y hacen una comparación con el enojo de las personas. ¿Qué pasó? ¿Por qué pasó? ¿Qué consecuencias hubo? ¿Cómo le podríamos ayudar? ¿A ti te ha pasado? Finalmente, se dibuja un volcán individual y cada niño le otorga un nombre diferente.



Títeres

Objetivo: Elaborar un títere individual en donde se puedan representar de forma creativa las emociones básicas.

La técnica de los títeres es una herramienta apropiada y adecuada para su uso en la educación preescolar, ya que transmite gran cantidad de aprendizajes y aporta numerosos valores positivos de forma lúdica y atractiva, que proporciona a los niños diversión y motivación. Son un medio de expresión y creación. Los títeres participarán en la educación emocional de los niños, ayudarán a representar las emociones básicas a través de su imaginación y personalidad. Les permiten establecer diálogos en diferentes situaciones y al mismo tiempo, tienen la oportunidad de comunicar sus sentimientos y emociones o manifestar características personales.



3. Autonomía emocional

La caja mágica

Objetivo: Fomentar el desarrollo de autoestima y confianza en los niños.

La caja mágica es una actividad que consiste en introducir un espejo dentro de una caja y luego cerrarla. Se les pregunta a los niños ¿quién creen que es la persona más valiosa, especial y única en el mundo?, dejando que respondan libremente. Adentro de la caja mágica podrán observar a la persona más importante del mundo, que tiene grandes cualidades y habilidades únicas y muchas personas que los quieren mucho por ser como son, etc.

Los niños se llevan una gran sorpresa al destapar la caja y mirarse a ellos mismos dentro de ella, comparten su experiencia de la actividad y finalmente entre todos los compañeros se comparten características positivas que observan unos de los otros.



Así soy yo

Objetivo: Trabajar el autoconcepto de cada niño y fomentar la reflexión sobre quiénes somos.

La actividad consiste en apoyar a los niños a conocerse y poder lograr su propio autoconcepto. A través de la dinámica, reflexionan sobre las diferentes características que los definen. Cada niño realiza su propia imagen a través de un dibujo, identificando características físicas y emocionales. Usan diferentes materiales utilizando su creatividad e imaginación. Los alumnos, logran reconocer diferencias y similitudes con otros compañeros, conversan entre ellos y logran hablar de ellos mismos.

Collage

Objetivo: Identificar en revistas las emociones básicas, así también, fomentar la creatividad y la imaginación, a través del uso del collage.

Los alumnos identifican en revistas distintas expresiones faciales, las cuales, posteriormente se clasifican según la emoción que representen. Se les invita a los alumnos a reflexionar acerca del trabajo que han realizado. La dinámica les resulta divertida y muestran interés en su realización, les permite compartir información entre ellos que les ayuda a lograr un mejor entendimiento.

4. Habilidades Sociales

Juego de las sillas de emociones

Objetivo: Girar alrededor de las sillas desarrollando velocidad de reacción e identificación de emociones.

Es una dinámica de grupo que permite identificar las formas de relación entre los niños al momento de estar sujetos a un evento estresante. La forma de reaccionar de cada uno, dependerá de la emoción que experimenten en dicho momento. Los niños identifican en cada silla la emoción que se encuentra colocada en el respaldo, al momento de parar la música, tienen que recordar el nombre de la emoción dependiendo del lugar en el que hayan quedado.



Soy una serpiente

Objetivo:

Trabajar la orientación y el espacio, respetar el turno, habilidades sociales, desarrollar habilidades motrices, concepto rápido-lento.

En esta dinámica, los niños se tienen que sentar en el espacio disponible para realizar la actividad y cuando finalice la frase de la canción, se tendrá que elegir a un niño para pasar por debajo de las piernas de la serpiente (Maestra). Una vez que pase por debajo de la serpiente, el niño se pone detrás agarrando la cola y continúan la canción. Cada uno de los niños tendrá que pasar y finalmente formar una cola larga. Al momento en que el niño pase por debajo de la serpiente, se le pide que diga alguna cualidad positiva suya. A medida que se van uniendo niños a la fila, la canción la deberán de cantar cada vez más rápido.

Letra de la canción:

Soy una serpiente
Que anda por el bosque
Buscando una parte de su cola
¿Quiere ser usted una parte de mi cola?

Abrazos musicales

Objetivo: Potenciar el sentimiento de grupo, favorecer la confianza, entrar en contacto físico y verbalizar sentimientos.

Se trata de bailar al ritmo de la música y abrazarse cuando se detiene, siguiendo una consigna: de dos en dos, por parejas cambiando cada vez, de tres en tres, todas las niñas/todos los niños, las y los que llevan zapatos, todo el grupo, nadie puede quedarse sin ser abrazado.

Se realiza una reflexión final acerca de la dinámica, preguntando si les ha gustado, ¿cómo se han sentido?, etc.

5. Habilidades de vida y bienestar

Las prisas no son buenas

Objetivo: Saber anticiparse a las consecuencias que pueden tener nuestros actos.

Esta dinámica pretende enseñar a los niños cómo las prisas pueden interferir en la eficacia a la hora de abordar una tarea. También en inculcarles la reflexión antes de la acción para evitar las consecuencias negativas que pudiera derivarse de aquella.

Se leerá una pequeña historia y al finalizar todos participarán dando su opinión al respecto.

Marina y Rosa son hermanas y su mamá les ha pedido que recojan sus juguetes en el baúl para que nadie se pueda caer. Ha acabado el juego y ahora toca cenar. Rosa se pone a recoger el puzle, la excavadora y el cuento. Marina, sin embargo, no hace caso a su madre y prefiere seguir jugando un poco más. La comida ya está en la mesa y mamá vuelve a llamar a Marina, aunque, esta vez, en un tono mucho más serio. Marina empieza a recoger muy deprisa, porque no quiere que mamá se enfade más. Las prisas no son buenas y a la niña se le olvida guardar dos piezas de su juego de construcción. Más tarde, mamá entra en la habitación de las niñas en busca de sus pijamas y... ¡Ay! ¡Qué daño! Se ha tropezado con una de las piezas y se ha torcido el tobillo. ¡Le duele mucho! Marina se siente muy mal. No pensaba que se le iba a olvidar ninguna pieza y, mucho menos, quería que mamá se lastimara. Después de un rato, y cuando el dolor del tobillo ya no le molesta, mamá le pide que piensen juntas qué ha pasado y cómo se podría haber evitado. Tras la conversación con mamá, Marina ha aprendido que es mejor hacer las cosas despacio. Es importante hacer caso siempre a lo que mamá dice y, sobre todo, es necesario pensar antes de actuar. (autor desconocido)

Una vez leído este fragmento (espacio en que se facilitará que los niños expongan todas las dudas y comentarios que deseen expresar), les propondremos analizar lo que ha ocurrido y que imaginen otras situaciones que se podrían haber generado por la actitud de Marina:

¿Crees que es importante pararse a pensar antes de actuar? ¿Por qué?

Si tomamos una mala decisión, ¿qué puede suceder?

¿Y si tomamos una buena decisión?

¿Por qué la actitud de Marina no ha sido correcta?

¿Qué consecuencias ha tenido?

¿Qué otras consecuencias podrían haber provocado?

Como conclusión, recordaremos que para hacer las cosas bien es necesario:

1. Hacerlas despacio y con tiempo.
2. Poner atención e interés en lo que se está haciendo.
3. Pensar en las posibles consecuencias que pueden tener nuestras decisiones antes de pasar a la acción y actuar.

Bibliografía

1. Goleman, Daniel: La inteligencia emocional. Vergara, 1995.
2. Smith, Alexa: Inteligencia emocional sana tu ser. México, Época, 2011.
3. Ibarra, Lorna: Inteligencia emocional para niños y jóvenes. México, Época, 2013.
4. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-habilidades-sociales/>
5. <https://blog.neuronup.com/habilidades-sociales/>
6. <http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>