Lo único que debemos tener en cuenta en la educación de nuestros hijos es que en ellos nunca disminuya el amor por la vida

Natalia Ginzburg

Formación ciudadana

La investigación científica demuestra que los años de la niñez son decisivos y cruciales para el desarrollo de la inteligencia, la personalidad y el comportamiento social. Este último recibe una impronta muy grande del testimonio de vida de los padres, maestros y demás adultos significativos durante el proceso de la crianza, pues no hay ninguna duda de que el ejemplo arrastra y que los niños y niñas captan las vivencias y actitudes del medio familiar y educativo en que discurren en su crecimiento y desarrollo.

Es claro entonces que la crianza y la educación pertinentes tienen un impacto positivo en el desarrollo de actitudes democráticas posteriores como la tolerancia, el respeto a las libertades públicas y el buen ejercicio de la ciudadanía, pues como bien lo afirma Fernando Savater, *los ciudadanos democráticos no nacen como los hongos o los cardos, así sin más, libremente, sino que son una empresa de la propia democracia.*

En los primeros años de la vida del niño, la familia constituye la primera fuente de socialización. Allí el niño aprende a distinguir las conductas deseables de las que no lo son. La *internalización* de las normas y los valores incorporados por los padres se constituyen en baluartes para la orientación social que incluye el aprendizaje político.

A medida que la crianza avanza, aparece la institución educativa como elemento fundamental para la llamada socialización secundaria que incluye la tarea de salir del egocentrismo, de interactuar con otros, de incorporar las normas y reglas sociales y de avanzar en los procesos de autorregulación y autocontrol, tan necesarios en la vida social y en el pleno ejercicio de la ciudadanía.

Se ha definido al ciudadano como la persona que es capaz, en cooperación con otros, de construir o transformar las leyes que él mismo quiere cumplir y proteger para un ejercicio pleno de la vida con dignidad, esto es, en el respeto por sí mismo y por los otros.

Poder llegar a este logro con los hijos y discípulos es el reto que se debe asumir integralmente, para que la sociedad alcance el bienestar que necesita y merece.

Habilidades para la vida

Luz Elena Gómez L.

Licenciada en Educación Especial

Docente Universidad de Antioquia

Olga Liliana Suárez D.

Fonoaudióloga

Especialista en Comunicación Organizacional

Es muy frecuente que padres y maestros se hagan dos preguntas decisivas en relación con sus hijos y alumnos: **¿qué es lo que realmente se debe saber para la vida?** y **¿son los conocimientos garantía de éxito en la vida?**

Cuando los niños están pequeños, las preocupaciones de los padres giran alrededor de la alimentación, de las enfermedades, de que caminen, de que hablen, en síntesis, de que se desarrollen adecuadamente, pero al llegar a la pubertad, época en la que se empiezan a perfilar manifestaciones de independencia, de necesidad de tomar distancia de sus padres para lograr estructurar su identidad y época en la cual es más clara la preferencia por el grupo de pares que por el grupo familiar, los padres creen que **ya se les salieron de las manos**.

Con esta sensación aparece la preocupación por el consumo de alucinógenos; el comienzo de relaciones sexuales a temprana edad; el consumo y abuso de drogas legales como el alcohol y el tabaco; los accidentes de tránsito y la participación en acciones violentas (riñas, bandas, etcétera). Como se ve, la preocupación es por todo lo que sea asumir situaciones de riesgo. Entonces, **¿qué hacer?**

El quehacer se entrecruza con otra consideración: ocurre justo ahora que se habla sin tapujos de todas estas situaciones de riesgo; que la televisión también aborda estas temáticas en su programación; que los colegios dan información y formación sexual, y desde edades muy tempranas, informando a los niños y adolescentes de los riesgos y daños que producen las adicciones, el sexo a temprana edad y otras conductas riesgosas.

En fin, se podría hablar de un sinnúmero de asuntos que se tratan en las familias, en el sistema educativo, en los Programas de Atención Básica (promoción de la salud y prevención de la enfermedad que se ofrece a toda la comunidad), pero **¿cuáles estrategias se han utilizado?, ¿cuál ha sido su impacto?** Y, por lo tanto, **¿realmente se puede decir que los niños y adolescentes de hoy asumen conductas deseables?** Lamentablemente la respuesta es **no**.

La *información* por sí sola no es la mejor estrategia para impactar la situación. **¿Qué es entonces lo que los jóvenes deben aprender para asumir su vida de manera responsable? ¿Qué se debe enseñar en las familias y colegios? ¿Qué se puede hacer para promocionar comportamientos adecuados en los niños y adolescentes?**

En este sentido, la OMS ve con gran preocupación la situación, máxime que, según la Oficina de Censos de Estados Unidos, para 2010 el número de adolescentes en el mundo será mayor que nunca antes en la historia: 1,2 mil millones de jóvenes de 10-19 años, de los cuales una gran proporción de ellos vivirá en Latinoamérica y el Caribe. Cabe preguntarse: **¿Se convertirán estos jóvenes en motores de desarrollo para sus países o, al contrario, serán focos de problemas sociales?** Es pues evidente que urge una intervención amplia en lo político, en las comunicaciones y en la inversión social y educativa.

Como respuesta a estas inquietudes, surge una alternativa que se viene trabajando en los últimos años. Son los programas que utilizan la **estrategia educativa *Habilidades para la Vida***, que han contribuido en forma efectiva al desarrollo saludable de niños y adolescentes, posibilitándoles el desarrollo de destrezas que les permitan adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano integral y diverso y para afrontar en forma efectiva los retos de la vida diaria. Organismos internacionales como UNICEF, OMS y OPS, entre otros, han apoyado diversas iniciativas que fomentan el desarrollo de este tipo de programas desde hace ya varios años.

¿Qué son 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 el caso de los adolescentes, la adquisición de estas destrezas les provee de herramientas específicas que les facilitan un comportamiento más positivo y saludable. Por ejemplo, la comunicación asertiva (efectiva) les ayuda a rechazar invitaciones o presiones de sus amigos para consumir drogas, iniciar la sexualidad tempranamente o asumirla sin protección. El fortalecer la habilidad para tomar decisiones les permite identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas y decidir.

No se trata de recetas de comportamientos en sí mismos, sino de habilidades que les permiten actuar desde las motivaciones individuales y dentro de las limitaciones sociales y culturales.

Las habilidades para la vida son genéricas, o sea que una misma habilidad tiene aplicación en distintas situaciones cotidianas y de riesgo psicosocial durante la niñez y la adolescencia. Por ejemplo, el comunicarse asertivamente (con efectividad), como saber decir **no**, tiene una función fundamental en el manejo de la sexualidad, las relaciones interpersonales y el consumo de drogas.

Se requieren diversas habilidades para afrontar con éxito una determinada situación, aunque algunas sean más relevantes que otras. En la resolución pacífica de conflictos son necesarias el manejo de las emociones y sentimientos, la comunicación asertiva (efectiva) y el pensamiento crítico por ejemplo.

Cada habilidad está determinada por las normas y valores que definen lo que es un comportamiento apropiado en cada contexto social y cultural, lo cual quiere decir que pueden cambiar de un lugar a otro. Por ejemplo, la habilidad para comunicarse es importante, pero sus elementos como el contacto visual y el tono de la voz apropiados, pueden cambiar de un país a otro.

Las habilidades para la vida guardan estrecha relación con la promoción de la salud y el tejido de resiliencia (afrontar las adversidades con éxito). Favorecen el desarrollo de aptitudes personales para optar por actitudes resilientes y estilos de vida y comportamientos saludables.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

Existen diferentes definiciones y categorías que agrupan las habilidades para la vida, pero de manera general podrían resumirse en la propuesta de la OMS:

- **Habilidades sociales:**

Conocimiento de sí mismo: implica reconocer el ser de cada uno, así como su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión

Empatía: capacidad de *ponerse en los zapatos del otro* e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. Ayuda a aceptar las diferencias, a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo, y mejora las interacciones sociales

Comunicación asertiva (efectiva): capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Posibilita alcanzar objetivos personales de forma socialmente aceptable y pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad

Relaciones interpersonales: esta destreza ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminirlas de manera constructiva

- **Habilidades cognitivas** (de conocimiento)

Capacidad para tomar decisiones: facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a la vida propia y la de los demás

Capacidad para resolver problemas y conflictos: permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos

Pensamiento creativo: contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana

Pensamiento crítico: es la habilidad para analizar la información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud ayudando reconocer y evaluar los factores que influyen en las actitudes y en el comportamiento, tales como los medios masivos de comunicación y las presiones de los grupos de pares

- **Habilidades para el control de las emociones:**

Manejo de las emociones: ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propios y los de los demás, a ser conscientes de como influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada

Manejo del estrés: facilita reconocer las fuentes de estrés, así como sus efectos en la vida y a efectuar cambios para reducirlas

¿En dónde o cómo se aprenden habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida se ha desarrollado principalmente en programas dirigidos a grupos de niños y adolescentes, pero por su naturaleza y características es indudable que son de utilidad en todos los grupos de edad como un elemento de desarrollo humano integral y diverso de todas las personas, por lo cual la tendencia actual es utilizar esta estrategia educativa, de crianza, en la casa, en el jardín, en la primaria, en el bachillerato, en la universidad, y en la vida diaria.

Son muchos los escenarios posibles en donde se pueden desarrollar programas de habilidades para la vida: ambiente familiar, jardines infantiles, aparato escolar, ambientes laborales, clínicas de salud, centros comunitarios, centros juveniles, iglesias... En todos ellos tiene una función trascendental la familia y el grupo de adultos significativos cercanos a los niños, adolescentes y jóvenes, razón por lo cual se deben capacitar en la estrategia.

La familia como escenario

La familia y los adultos significativos tienen gran impacto en la modelación del comportamiento del niño, el adolescente y el joven, a partir del ejemplo y la experiencia en la interacción diaria. Una buena comunicación, el respeto hacia los hijos, involucrándolos en la resolución de problemas y en la solución dialogada de conflictos, y el apoyo positivo pueden enriquecer sus habilidades y reforzar las conductas positivas.

En general, para aprender habilidades para la vida es necesario un **ambiente familiar que favorezca una educación más humana de los hijos**, de tal modo que este ambiente contribuya a su formación integral como personas; al desarrollo de sus capacidades relacionadas con los valores de la convivencia; a conocer y manejar sus emociones y conflictos; a entender a los demás; a fijarse propósitos significativos en su vida; a aprender a comprometerse, a ser solidarios, etcétera. Este ambiente les facilitará el desarrollo de habilidades que les permitan afrontar con éxito las exigencias y desafíos de la vida cotidiana en su propia familia, en la escuela y la comunidad.

La escuela como escenario

La institución educativa es un espacio estratégico de formación y desarrollo, pues es allí en donde los alumnos elaboran conocimientos, fortalecen hábitos e interiorizan valores, por lo que es ideal para la enseñanza de habilidades para la vida.

La Ley general de educación 115, los programas de promoción y prevención de la salud, los programas de escuela saludable, y otros que típicamente se desarrollan en las escuelas respaldan o son susceptibles de unificación con un programa de habilidades para la vida.

Existen múltiples experiencias en todo el mundo. En Colombia se tienen las del *Ministerio de Salud* y la de *Fe y Alegría*, institución que validó una experiencia pedagógica internacional y adoptó como estrategia su aplicación en todos sus centros del país.

Las habilidades para la vida pueden ser enseñadas en forma genérica, pero su aprendizaje es más efectivo cuando se cargan de contenido, es decir, se enseñan aplicándose a tareas sociales específicas y relevantes, como por ejemplo sexualidad, uso de drogas, conflicto interpersonal.

En un programa de habilidades para la vida cada institución o contexto local define cuáles son las habilidades que desea enseñar, y el foco del contenido que se trabajará, según sus necesidades y motivación de los educandos.

Hay tres elementos claves en el desarrollo de un programa de habilidades para la vida: 1) desarrollo de habilidades, 2) contenido informativo y 3) metodologías interactivas de enseñanza.

La metodología interactiva es un componente para el éxito en los programas. Los juegos de rol, los debates abiertos, las actividades en pequeños grupos, los juegos cooperativos, la utilización de experiencias concretas de la vida cotidiana, entre otros, llevan al estudiante a un mayor aprendizaje.

Para lograr la sostenibilidad del proceso es necesaria su institucionalización y articularlo al Proyecto Educativo Institucional (PEI), lo que implica que la comunidad educativa, docentes y padres de familia apoyen su desarrollo. Además, se requiere planificación adecuada; definir los contenidos y la evaluación; desarrollar los materiales; sensibilizar y capacitar a los docentes y al personal administrativo, así como hacer seguimiento, evaluación y sistematización.

El trabajo debe ser periódico y permanente para tratar de cambiar estilos de vida y propiciar comportamientos saludables. Además, es indispensable trabajar con las familias y con los adultos significativos, pues de no ser así no se logrará el impacto deseado.

La crianza humanizada y las habilidades para la vida

Desde el discurso *Crianza humanizada* del Grupo de Puericultura de la U. de A. se considera que las habilidades para la vida son las *metas de desarrollo humano integral y diverso*, las cuales constituyen las herramientas de trabajo de los adultos para que los niños, adolescentes y jóvenes las construyan y reconstruyan permanentemente.

Las metas de desarrollo humano integral y diverso son homologables con los tres grupos de habilidades para la vida: **habilidades sociales**: autoestima y solidaridad; **habilidades cognitivas**: autonomía y creatividad; **habilidades para el control de las emociones**: autoestima. La consecución de habilidades para la vida hace que un ser humano esté conforme con lo que es y no solo con lo que tiene (felicidad) y pueda, por

lo tanto, ejercer su proceso vital humano en unas condiciones favorecedoras de su propio desarrollo, es decir, con un tejido de resiliencia que facilita el afrontamiento de las adversidades de la vida diaria.

Lecturas sugeridas

Arancibia M. *Habilidades para la vida. Curso: Vida Joven comunicando salud.* Disponible (julio 17 de 2006) en: http://www.plataforma.uchile.cl/fg/semestre1/_2003/joven/modulo2/clase3/doc/hab_02.doc

Mantilla L. *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales.* Disponible (julio 17 de 2006) en: http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf

OPS. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes.* Washington: 2001. Disponible (julio 17 de 2006) en: <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>

OPS. *Las escuelas promotoras de salud en América Latina. Resultados de la Primera Encuesta Regional.* Washington: OPS; 2005. Disponible (julio 17 de 2006) en: http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/EPS_Encuesta%20l.pdf