

**DESARROLLEMOS  
HABILIDADES PARA LA VIDA...**

*Enfoque de  
Habilidades para la  
vida y otros  
Enfoques ...*



*Fascículo  
N° 2*

**MINSA**

**unicef** 

## Enfoque de Habilidades para la vida y otros Enfoques...

### ¿Qué son las habilidades para la vida?



Habilidades para la Vida es un enfoque educativo centrado en la enseñanza de diez destrezas que ayudan a afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son de naturaleza *psicosocial*: pueden aplicarse en el área de las *acciones personales*, las relaciones sociales o las *acciones para transformar el entorno* a favor de la salud y el bienestar. Su esencia incluye tanto el empoderamiento y la realización individual, como la lucha por objetivos comunes.

### Antecedentes

Habilidades para la Vida se fundamenta en la Carta de Ottawa. Persigue mejorar la capacidad de las personas para vivir una vida más sana y gozosa, con mayor control sobre los determinantes de la salud y el bienestar, participando en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. Desde Jomtien (1990), la educación en Habilidades para la Vida, junto con las destrezas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, se presenta como un derecho de todas las personas. Se consideran parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida. Declaraciones internacionales posteriores sobre política educativa (Dakar, 2000; Santo Domingo, 2000), confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

### Ámbitos de aplicación



En 1993 la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó una Iniciativa Internacional proponiendo incluir la enseñanza de Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal. Hoy día sigue siendo un campo de investigación y práctica psicosocial activo y en desarrollo, con amplia difusión en distintas regiones del mundo. El enfoque de Habilidades para la Vida tiene mucho que aportar en ámbitos como la promoción

de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la inclusión social, la calidad de la educación, la promoción del desarrollo humano sostenible... Este enfoque tiene éxito en áreas, como la promoción de la convivencia, la educación en competencias ciudadanas, la prevención de las drogodependencias, la educación para la sexualidad y la prevención del VIH/sida, o la igualdad de género.

La Organización Mundial de la Salud propuso las Habilidades para la Vida en el marco de la educación formal, para complementar la experiencia vital de socialización con nuevas oportunidades de aprendizaje. Todo ello con el objetivo de promover competencias psicosociales y favorecer así el bienestar físico, mental y social de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

### **Doble utilidad del modelo**

El modelo ha crecido y demostrado su aplicación a otros entornos y momentos evolutivos. Es decir Habilidades para todas las personas, y para toda la vida.

La educación en Habilidades para la Vida produce resultados diferentes:

1. Inclusión Social Positiva
2. Prevención de Riesgos Psicosociales

### **1. La Inclusión Social Positiva favorece un:**

#### **Crecimiento Personal**

Habilidades para la Vida es una herramienta para el crecimiento personal y social. Para estar más a gusto con uno mismo, con los demás y nuestro entorno. Son un conjunto de destrezas psicosociales para ser más competentes personal y socialmente.



La educación en Habilidades para la Vida busca fortalecer a las personas para que además de transformar su vida, transformen su entorno. En especial, características sociales que impiden el bienestar, como el maltrato, la desigualdad, la discriminación.

El origen del enfoque estuvo motivado por la necesidad de actuar de manera preventiva en la escuela. Poco a poco las Habilidades para la Vida han ocupado el sitio que les corresponde: un modelo teórico y práctico de aplicación universal (por la variedad de situaciones y entornos a los que se aplica).

#### **Crecimiento Social**

- Formación en competencias ciudadanas.
- Promoción de la calidad de la educación, la salud y el desarrollo humano.
- Promoción de conductas pro sociales: socialización, mejor comunicación, toma efectiva de soluciones, solución de conflictos...
- Formación en competencias clave para una socialización positiva en lo académico, profesional o relacional.

## 2. Prevención de Riesgos Psicosociales

### Ámbitos de prevención



La utilidad de las Habilidades para la Vida como herramientas para prevenir riesgos psicosociales es quizá la faceta más acreditada de este modelo. La eficacia demostrada en el tiempo por distintas evaluaciones y el aval de prestigiosas entidades e instituciones internacionales, como la Organización Mundial de la Salud o UNESCO, entre otras, ha ayudado a difundir este plano de las habilidades. Estos son algunos espacios concretos donde este

enfoque se ha revelado exitoso:

- Conductas sexuales de riesgo.
- Prevención del VIH/sida.
- Delincuencia.
- Consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Comportamiento violento.

### Las 10 habilidades para la vida

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas* (Life Skills Education in Schools). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

1. Autoconocimiento
2. Empatía
3. Comunicación asertiva
4. Relaciones interpersonales
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas y conflictos
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico
9. Manejo de emociones y sentimientos
10. Manejo de tensiones y estrés

- Estas diez habilidades psicosociales no son materia nueva. En cierta forma son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social.
- Todas las personas de todas las edades las usan a diario .Y entonces, ¿en qué consiste lo novedoso? Sobre todo, en que cada vez se reconoce más la importancia de incluirlas como parte de diversos programas educativos dirigidos a niños, niñas y adolescentes. Tanto en la escuela como en otros escenarios de trabajo.
- Aunque hay otras formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal.

## Autoconocimiento

- Conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Conocerse a sí mismo también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.
- Conocerse, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, son aspectos que le permiten a una persona tener claridad sobre el proyecto vital que quiere emprender y desarrollar las competencias que necesita para lograrlo. Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la capacidad de comportarse con autonomía.
- Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.



## Empatía

“Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.



- La empatía es una capacidad innata de las personas que permite “tender puentes” hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.
- Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

## Comunicación asertiva



- Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita.
- La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos.

### Relaciones interpersonales

- Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.
- Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.
- El segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela.



### Toma de decisiones

- Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.



- Decidir significa hacer que las cosas sucedan en vez de simplemente dejar que ocurran como consecuencia del azar u otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas, en nuestra vida cotidiana o en situaciones de conflicto.
- Esta habilidad ofrece a las personas herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en un momento dado, teniendo en cuenta, entre otros factores, necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

## Solución de problemas y conflictos

- Manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- No es posible ni deseable evitar los conflictos. Están siempre alrededor nuestro, forman parte de la vida diaria de las personas y no son algo que podamos escoger. Gracias a ellos las personas renovamos las oportunidades de cambiar y crecer, de aprender a convivir con los demás.
- Podemos aceptar los conflictos como "motor" de la existencia humana, dirigiendo los esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, viéndolos como oportunidades para crecer, hacer cambios y enriquecer distintas dimensiones de la vida humana.

## Pensamiento creativo

- Usar la razón y la "pasión" (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.



- Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.
- En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente. Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla.

**El pensamiento crítico** depende de dos factores principales: una serie de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las disposiciones afectivas se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.

## Manejo de emociones y sentimientos

- Propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor "sintonía" con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.



- Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignaciones considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son "malas" y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.
- Comprender mejor lo que sentimos implica no sólo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa.

### Manejo de tensiones y estrés



- Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.
- El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.
- Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas y se presentan desde el nacimiento hasta la muerte. El reto que afronta cada ser humano no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a vivirlas sin llegar a un estado crónico de estrés.

### Origen y desarrollo de la Iniciativa Internacional de la OMS

La iniciativa de la OMS de 1993 surgió tras reconocer que la educación que hasta ahora han dado las escuelas, ya no es suficiente para que la gente joven pueda afrontar las demandas y desafíos del mundo actual, complejo, cambiante e interdependiente.

UNESCO en su documento del *Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe* (PRELAC, 2002) afirma, "Ya no es suficiente, aunque sigue siendo fundamental, que la educación proporcione las competencias básicas tradicionales, sino que también ha de proporcionar los elementos necesarios para ejercer plenamente la ciudadanía, contribuir a una cultura de la paz y a la transformación de la sociedad. Desde esta perspectiva, la educación tiene una función cívica y liberadora del ser humano", a través del desarrollo de las diez **habilidades para la vida**.





### Otros Enfoques

Se consideran como ejes transversales de los contenidos y actividades que sustentan el programa educativo de Habilidades para la Vida los siguientes enfoques:

#### Enfoque de Derecho

Los Derechos: Son Leyes que protegen y me reconocen como persona, garantizándome seguridad, justicia e igual de oportunidades. Son parte de mi vida; me permiten llenar mis necesidades básicas, educación, alimentación, salud, recreación, vivienda, cariño y todo aquello que necesito para crecer y desarrollar felizmente.

Entre estos podemos mencionar:

**Derecho a la Información y la Educación:** La Educación es un derecho de las niñas y niños adolescentes y jóvenes, por eso el Estado debe asegurarnos una Educación gratuita y de calidad para que todas y todos logremos alcanzar el máximo del conocimiento, aptitudes y habilidades. Tenemos derechos a recibir información científica, actualizada, oportuna y formativa que desarrolle su autoestima y el respeto suficiente sobre nuestros derechos y deberes. (Arto. 43-50 del Código de la Niñez y la Adolescencia.

**Derecho a la libertad de reunión y participación:** Niños/as, adolescentes y jóvenes son libres de expresar sus pensamientos en público o en privado, individual o colectivamente por algún medio. Tienen derecho a realizar actividades que influyan en los Gobiernos para lograr que les den prioridad en la salud y los derechos en materia de sexualidad y reproducción.

#### Derecho a una familia:

Las niñas/os, adolescentes y jóvenes tienen derecho desde que nacen a crecer en un ambiente familiar que propicien su desarrollo integral, que estas relaciones familiares descansan en el respeto, solidaridad e igualdad absoluta de derechos y responsabilidades entre los padres, madres y los hijos/as.

### **Derechos a la igualdad y la no discriminación:**

Este derecho está contemplado en el arto. No.4 del Código de la Niñez y la Adolescencia que dice: Todo niño/a y adolescente nace y crece libre e igual en dignidad, por lo cual goza de todos los derechos y garantías universales inherente a la persona humana, y en especial de lo establecido en la Constitución Política, el Código de la Niñez y la Adolescencia y la Convención sobre los derechos del niño/a, sin distinción alguna de raza, color, sexo, edad, idioma, religión, opinión, política, origen nacional o social, posición económica, situación física o psíquica o cualquier otra condición en relación a su madre, padre o tutores.

Según el Arto. No.8 del Código de la Niñez y la Adolescencia, a las niñas, niños y adolescentes que pertenezcan a Comunidades Indígenas, Grupos sociales étnicos, religiosos o lingüísticos ó de origen indígena, se les reconoce el derecho de vivir y desarrollarse bajo las formas de organización social que corresponden a sus tradiciones históricas y culturales. El Estado garantizará a las niñas, niños y adolescentes que pertenezcan a tales Comunidades Indígenas o grupos sociales a tener los derechos sociales que les corresponden en común con los demás miembros de su grupo, a tener su propia vida cultural, educativa, a profesar y practicar su propia religión, costumbres, a emplear su propio idioma y gozar de los derechos y garantías consignados en el Código de la Niñez y la Adolescencia y demás Leyes.

### **Enfoque de Género**

El enfoque de Género permite analizar y comprender las características que definen a mujeres y hombres de manera específica, así como sus semejanzas y sus diferencias. Desde este enfoque se toma en cuenta las posibilidades vitales de unas y otros, el sentido de sus vidas, sus expectativas y oportunidades, las complejas y diversas relaciones sociales que se dan entre ambos géneros; así como también se estudian los conflictos que se generan en la vida cotidiana y las múltiples maneras de enfrentarlos.

El enfoque de género en el proceso educativo comprende:

- Promover el ejercicio de los derechos y deberes entre hombres y mujeres en condiciones de igualdad.
- Reconocer la situación de subordinación de las mujeres en la toma de decisiones para el ejercicio de sus derechos entre estos: derechos sexuales y reproductivos, en la prevención de prácticas sexuales de riesgo, prevención de violencia y sus múltiples manifestaciones.
- Promover la armonía entre adolescentes hombres y mujeres dentro de la familia la escuela y la comunidad.
- Incluir la participación y responsabilidad de los hombres adolescentes en los temas relacionados con la salud sexual y reproductiva.
- Reconocer que la educación recibida basada en estereotipos sociales pone en desventaja a adolescentes mujeres para decidir su acceso a la educación y salud, entre otros.

### **Enfoque Intercultural**

La Organización Panamericana de la Salud señala: "La interculturalidad esta basada en el dialogo, donde las diferentes culturas se escuchan, y cada una toma lo que considera necesario

que ser tomado de la otra, o sencillamente respeta sus particularidades individuales. No se trata de imponer, de avasallar, sino de concertar.

El reconocimiento y respeto de la existencia de diversidades socioculturales en el país, implica la comprensión de conocimiento, aptitudes y competencias, con las características culturales de raza de lengua (Miskito, Sumo, Mayagna, Rama, Inglés criollo), educativas, religiosas, socioeconómicas, de edad, identidad y orientación sexual y género.