



Centro de Información y Educación para la
Prevención del Abuso de Drogas

Proyecto: Liderazgo juvenil, emprendimiento y sostenibilidad económica

XDOC.MX

HABILIDADES PARA LA VIDA

Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores

APARICIO GUTIERREZ M.

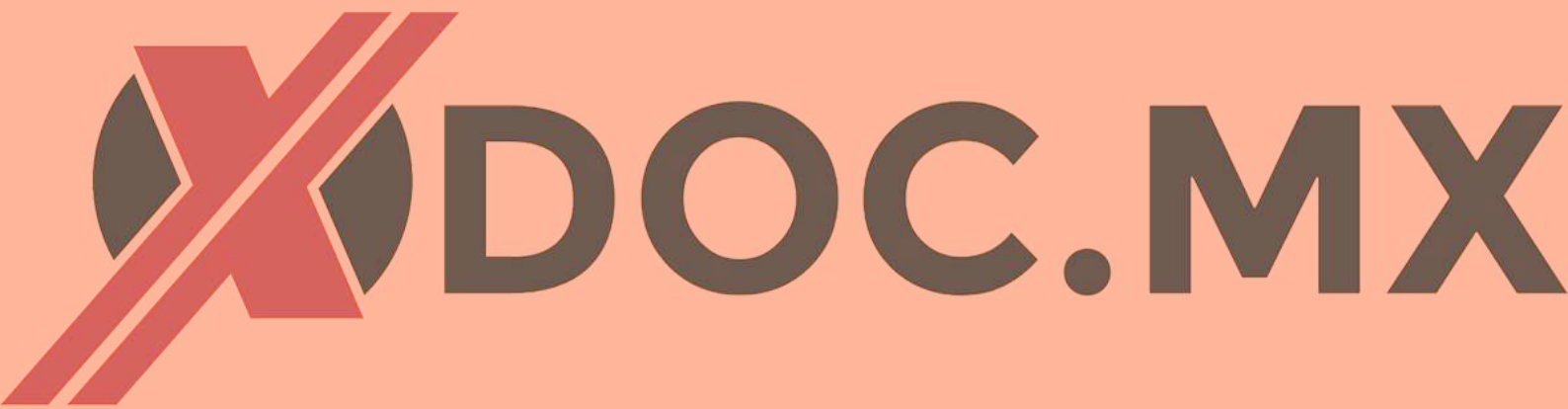
REVISIÓN: JULIO MOSCOS C.

NOKIA
Connecting People


Suomen lasten ja nuorten säätiö
Fundación Finlandesa para la Niñez y la Juventud
The Finnish Children and Youth Foundation


MINISTRY FOR FOREIGN
AFFAIRS OF FINLAND

(Versión para aplicación piloto, en revisión)



Enfoque de habilidades para la vida

Conceptos básicos:

Las habilidades para la Vida son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. La naturaleza y la forma de expresión de estas habilidades están mediatizadas por los contextos en que se producen; por tanto dependen de las normas sociales y las expectativas de la comunidad sobre sus miembros. Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, familia, escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción.

Por casi 20 años, las Habilidades para la Vida han jugado un rol importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludables. La OMS (Organización Mundial de Salud) y la OPS (Organización Mundial de la Salud – Organización Panamericana de la Salud), UNICEF son algunas de las organizaciones internacionales que han asumido la importancia de trabajar las “Habilidades para la Vida”, en el marco de los esfuerzos globales para promover la salud mental y emocional y el fortalecimiento de factores protectores en niños, adolescentes y jóvenes.

Es a través del aprendizaje y ejercicio de las habilidades para la vida que los jóvenes incrementan sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; identifican sus aspiraciones de manera realista, evalúan sus capacidades y el medio de manera precisa, utilizan sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presenten.

Un elevado nivel de desarrollo en Habilidades para la vida facilita a la persona:

- Tener éxito en los procesos de negociación.
- Mejorar su credibilidad, respeto, reconocimiento.
- Asume el liderazgo de manera exitosa.
- Tienen éxito en toda actividad laboral.
- Trabajan exitosamente en equipo, motivando, solidariamente al equipo.
- Tienen capacidad para el manejo de la frustración.
- Solucionan adecuadamente sus problemas interpersonales.
- No sucumben ante problemas relacionados con el consumo de drogas y otros.
- Toman decisiones exitosas.
- Solucionan sus problemas de manera exitosa.
- Evalúan sus objetivos, sus recursos y regulan sus esfuerzos.

- Gozan de un nivel de autoestima adecuado.
- Gozan de una adecuada salud física, psicológica y social.
- Irradian alegría, motivan a otras personas.
- Logran buenos resultados en los emprendimientos que inician.

Los bajos niveles en habilidades para la vida generan insatisfacción, malestar y hasta daños en la salud integral del individuo y los que lo rodean.

Marco teórico

Entre las teorías que dan fundamento a los programas de Habilidades para la Vida tenemos:

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 ésta se repita.

Esta teoría, da el fundamento de porque las HpV no pueden enseñarse por simple instrucción. 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”.

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 éstas 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 HpV. 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.

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.

Clasificación de las habilidades para la vida

Las habilidades para la vida se manifiestan en contextos específicos, por lo que implican respuestas en conformidad al contexto, cada contexto está matizado con normas, tradiciones, valores sociales.

- a) Sociales o interpersonales:
 - Comunicación.
 - Asertividad.
 - Empatía.
 - Cooperación o trabajo en equipo.

- b) Autonomía o manejo de emociones:
 - Manejo de emociones.
 - Control del estrés.

- c) Cognitivas:
 - Solución de problemas.
 - Toma de decisiones.

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.

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, éstas 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.

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 estreses, la eficacia de las habilidades emocionales incluyen también el manejo cognitivo de las ideas o pensamientos distorsionados.

Los programas de habilidades para la vida en el mundo

A nivel mundial, el desarrollo de programas de Habilidades para la Vida se ha dirigido principalmente a la prevención de comportamientos de riesgo y la promoción de estilos de vida saludables. La educación de Habilidades ha emergido desde la preocupación creciente sobre los problemas que afectan la salud de las comunidades pero que afectan principalmente a los más jóvenes, entre estos se incluyen las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH/SIDA , abuso de sustancias psicoactivas, presión de grupo y suicidio juvenil. El énfasis de este enfoque es sobre las habilidades básicas personales y sociales actitudes, y conocimientos con los que cuentan los jóvenes, que los ayuden a optar por estilos de vida y decisiones positivos para ellos y sus entornos.

El compromiso de organismos multilaterales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y para la región, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) con este modelo ha jugado un rol importante para su difusión e implementación a través de diversos programas desde el sector público y el privado, con un claro impacto sobre el fomento de la salud.

Las habilidades para la vida han sido adoptadas, como estrategia de la promoción de la salud, en muchos lugares de Latinoamérica, dentro de la iniciativa de trabajo de la OMS y OPS.

Hacia principios de la década de los noventa, la División de Salud Mental de la OMS, comenzó a difundir los materiales informativos y educativos diseñados para apoyar y promover internacionalmente la educación en habilidades para la vida en las instituciones educativas. La propuesta inicial de la OMS consistió en un grupo de habilidades o destrezas psicosociales, las que a partir de entonces se conocieron como “Habilidades para la Vida” (OMS, 1993).

Sin embargo, esta iniciativa no era nueva, por ejemplo en Estados Unidos, en la década de los ochenta Goldstein y Glick (1987), integraron las tres categorías de habilidades para la vida (sociales, cognitivas y para el control de las emociones) sin denominarlas como tales, su intervención consistió en un programa denominado **Aggression Replacement Training** (Entrenamiento para la sustitución de la ira) el cual implicaba tres componentes:

- 1) Aprendizaje estructurado para mejorar los niveles de habilidad prosocial,
- 2) Entrenamiento para el control de las emociones y
- 3) Educación moral.

Este programa fue exitosamente adaptado para el Perú (Masias, 1994), como se detallará en el apartado correspondiente.

Otras experiencias exitosas en la implementación del enfoque de habilidades para la vida, en países de habla hispana, son:

En Colombia

el Ministerio de Salud determinó a través de un estudio realizado en 1993 que la violencia, específicamente

ente el homicidio, era la causa principal de muerte en el país, y que los jóvenes eran los principales afectados. Debido a este estudio, Fey Alegría, una ONG nacional, recibió la tarea de desarrollar y hacer una prueba piloto de un plan de desarrollo de habilidades para la vida en las escuelas. Esta prueba piloto estaba dirigida a jóvenes marginales. Se desarrollaron tres módulos: Expresión y control de sentimientos, positivismos y control de conflictos. Los temas específicos de salud que estuvieron entretejidos en los planes fueron la violencia, el uso del alcohol y el tabaco. Las metas del programa tuvieron un doble propósito: Llevar a las escuelas hacia enfoques no sólo de los aspectos cognitivos del desarrollo de los jóvenes, sino también a la formación integral que incluye las necesidades emocionales y sociales; y enfocarse en el problema de la violencia por medio del aprendizaje de habilidades interpersonales. Los planes de habilidad para la vida se ampliaron para incluir el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

En

España en el País Vasco desde 1989, se viene desarrollando el programa La aventura de la vida, este es un esquema de educación para la salud y formación en valores, dirigido a niños y niñas de educación primaria, que involucra a los educadores y a las familias. Se centra en cuatro ejes temáticos: Autoestima, habilidades para la vida, hábitos saludables y drogas, y desde 1994 se viene aplicando en Latinoamérica (ED EX, 2002).

En

México, se ha implementado el programa denominado "Planeando Tu Vida", se trata de una intervención educativa dirigida a adolescentes, cuyos resultados dan cuenta del incremento de la capacidad para tomar decisiones relacionadas a la postergación de la iniciación sexual y al uso de métodos de protección, en la población intervenida (IMI FAP, 2000).

Los programas de habilidades para la vida en el Perú

En Perú, se han venido aplicando programas de habilidades para la vida desde la década de los 80, la mayoría partiendo del modelo propuesto por Goldstein y Glick (1987) que enfatiza la educación de habilidades sociales, habilidades para el control de la ira y el mejoramiento del raciocinio moral. Uno de los primeros programas, implementado en 1983 consistió en la validación de un programa de aprendizaje estructurado de habilidades sociales para estudiantes de 4º año de secundaria de un colegio privado limeño (Vásquez, 1983), en 1991,

Varona

aplicó un programa para la sustitución de la agresión, mediante el desarrollo de habilidades sociales y el autocontrol, en menores de 11 a 15 años en condiciones especialmente difíciles e institucionalizados de ICOMAIN (Complejo Municipal de Asistencia a la Infancia – Municipalidad de Lima). En estos dos casos el estudio evidenció un incremento de habilidades sociales en comparación con grupos control.

LA EXPERIENCIA DE CEDRO

Desde el inicio de su labor, CEDRO ha usado el enfoque de Habilidades para la Vida para el diseño e implementación de programas preventivos, especialmente en los desarrollados en el ámbito de colegios y en la intervención comunitaria, como parte de procesos de animación sociocultural.

Programas seminales como “Cara a cara”, “Sembrando Vida” I y II “Habilidades para la Vida” activos durante los noventas y a tono con la época, desarrollaron este proceso formativo desde una perspectiva de difusión de información, de análisis y crítica situacional con un enfoque constructivista y de promoción de la participación. Un punto de quiebre en estas intervenciones lo constituye la experiencia liderada por C. Masias, con un programa de Sustitutos de la Agresión en adolescentes de alto riesgo de sectores tugurizados de Barrios Altos (1994). Basado en el programa ART (AgressionReplacementTechnique) desarrollado por Arnold P. Goldstein y Barry Glick, ART se ha implementado en escuelas y centros a nivel mundial con singular éxito. Este programa incluyó un elemento crucial que fue el ensayo comportamental en situaciones de dramatización ficticia de las habilidades a usarse, lo que preparaba al joven para la situación de la vida real en que debía ejercer el nuevo aprendizaje. Este enfoque vivencial y activo, ligado al desarrollo del razonamiento moral basado en la teoría de Kohlberg ha demostrado ser eficaz para la reducción de comportamiento antisocial juvenil y de recaída en jóvenes delincuentes.

Sobre la base de esta evidencia y la eficiencia de la metodología se han construido en CEDRO propuestas nuevas de formación de valores y habilidades para la vida con un enfoque preventivo, es decir desde las edades más tempranas y con participación familiar; muestra de estos programas renovados son:

- “Caminando Juntos”: manual de 20 sesiones que incluyen la práctica y ejercicio de comportamientos prosociales, personales y comunitarios, con un mecanismo de evaluación bimodal: personal, a través de un sistema de pre test - post test y externa, a través de una encuesta estructurada sobre el comportamiento del participante pre y post intervención realizada con referentes válidos (padres y/o tutores). Resultados de una aplicación piloto de este programa en comunidades urbano marginales de Villa El Salvador, San Juan de Miraflores y Callao revelaron cambios en la mayoría de niños participantes con preponderancia de comportamientos positivos orientados a la contribución con el hogar y la comunidad; así como cambios en positivos en el autoconcepto y la percepción de eficacia personal. Estos cambios se sostenían aún después de 12 meses según el seguimiento de los casos participantes. Si bien los resultados son interesantes, la ausencia de un grupo control y medición de impacto posterior determinan que este programa siendo prometedor, requiere estudios de mayor inversión para demostrar su aparente eficacia.
- Manual MISKA: Programa extenso de entrenamiento y difusión de información de valores prosociales y de desarrollo personal para ser desarrollado en el ámbito educativo a lo largo de toda la educación primaria por docentes especialmente calificados. Incluye una detallada colección de materiales de práctica y de apoyo

conceptual y metodológico. Las referencias de los colegios participantes en este programa revelan resultados positivos en casi cinco años de aplicación, está aún pendiente una evaluación de impacto sobre estos resultados para poder consolidar la eficiencia de este prometedor programa.

Características de las Habilidades para la Vida

La experiencia lograda permite tener en cuenta determinadas características respecto a las habilidades para la vida:

- **SON ESPECIFICAS PARA CADA CULTURA:**

Las habilidades se dan en contextos culturales, con valores, tradiciones, normas, que enmarcan el desenvolvimiento de la población, esto implica parámetros entre los que se tienen que desenvolver las personas satisfactoriamente, es decir saber comportarse satisfactoriamente respetando la cultura.

- **SON GENÉRICAS:**

Las habilidades tienen una aplicación práctica en los diferentes aspectos de la vida cotidiana, son herramientas para enfrentar satisfactoriamente determinadas situaciones, pero más allá de ello, hay la posibilidad de generalizar su aplicación a situaciones en las que aparentemente no podrían ser aplicadas. Por ejemplo, La habilidad para la comunicación puede ser efectiva para la negociación, para la prevención del consumo de drogas, para la prevención de la violencia, prevención de embarazo prematuro, otros.

- **NO SON EXCLUSIVAS:**

Para afrontar una determinada exigencia, por ejemplo comunicación, no es suficiente estar capacitado en dicha habilidad, sino que se hace necesaria la complementariedad de otras habilidades como el de toma de decisiones, resolución de problemas, etc.

Concepto de habilidades para la vida

Para unos son capacidades del individuo para entender, interpretar y responder a diferentes situaciones sociales de manera exitosa. Para otros las habilidades para la vida son comportamientos aprendidos que se ponen en acción en diferentes situaciones con el fin de lograr algo

ENFOQUES TEÓRICOS

Existen diferentes enfoques teóricos que sustentan la explicación de las habilidades para la vida, algunas teorías:

- **Teoría del Aprendizaje Social:**

Manifiesta que los aprendizajes de las habilidades para la vida se basan en la observación e imitación de lo que otras personas hacen, en una dinámica de reforzamiento (recompensa) y castigo, es decir, se aprenden las conductas que socialmente son recompensadas, las conductas de las personas exitosas sirven como retroalimentación muy importante..

En este sentido las habilidades sociales no es simple tema teórico, por el contrario se aprenden y se ejecutan en un contexto social.

- **Teoría de la Psicología cognitiva o Constructivista:**

El aprendizaje de las habilidades para la vida es una construcción en base a las experiencias cognitivas basadas en la práctica o interacción social, cultural y los significados que se atribuyen a esta relación. Implica conocer las estrategias adecuadas para alcanzar el objetivo social y conocer el contexto en el cual una estrategia específica puede ser apropiadamente aplicada.

- **Teoría de las inteligencias múltiples**

Existen 8 tipos de inteligencia, las que se pueden clasificar en intrapersonales (habilidades para comprender los propios sentimientos y motivaciones) y la interpersonal (la habilidad para entender y discernir los sentimientos e intenciones de otros)

Existe también el aporte de otras teorías como:

- **La teoría de la influencia social**
- **Teoría de las inteligencias múltiples**
- **Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard**
- **Teoría del desarrollo infantil y adolescente**

COMO ENSEÑAR LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

Todo programa efectivo de capacitación en habilidades para la vida procuran un contexto de aprendizaje "natural", es decir las condiciones en las que se enseñen las habilidades para la vida deben de ser semejantes a las condiciones normales en las que se suceden. Es decir, la enseñanza de las habilidades para la vida es eminentemente práctica. En este sentido se hace necesario la instrumentalización de técnicas como:

- El modelaje
- La observación
- Interacciones sociales

El aprendizaje efectivo de las habilidades sociales implica:

- Actuaciones
- Análisis de situaciones.