

# HABILIDADES

PARA LA

# VIDA



Una propuesta  
educativa para la  
promoción del desarrollo  
humano y la prevención de  
problemas psicosociales

**Leonardo Mantilla Castellanos, MD**

Especialista en Salud Mental y Desarrollo Psicosocial  
de Niños y Adolescentes

## **Agradecimientos**

La primera versión de este documento, escrita originalmente en noviembre de 1999, se realizó por iniciativa de *Haz Paz*, la *Política Nacional de Prevención, Detección y Atención de la Violencia Intrafamiliar*, mediante la cual el gobierno actual busca el compromiso de todos y todas para la construcción de paz y convivencia familiar en Colombia.

La presente publicación es el resultado del convenio suscrito entre el Ministerio de Salud y Fe y Alegría, para la difusión del material de apoyo al proceso de educación en *Habilidades para la Vida* elaborado por esta última institución.

# Contenido

PRESENTACIÓN .....	1
INTRODUCCIÓN .....	2
CAPÍTULO 1	
ANTECEDENTES Y DESARROLLO DE LA INICIATIVA DE EDUCACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA .....	4
Iniciativa Internacional .....	4
Desarrollo de la Iniciativa en Colombia .....	5
CAPÍTULO 2	
SÍNTESIS DEL MARCO CONCEPTUAL DE HABILIDADES PARA LA VIDA .....	7
¿Qué son las Habilidades para la Vida? .....	7
Descripción de las diez principales Habilidades para la Vida .....	8
¿Cuáles son las principales Habilidades para la Vida? .....	8
Características de las Habilidades para la Vida .....	10
Especificidad cultural .....	10
Naturaleza genérica de las habilidades psicosociales .....	10
Habilidades para la Vida y la promoción de la salud, la prevención y el desarrollo humano .....	11
La promoción de la salud .....	11
La prevención de problemas psicosociales y de salud .....	12
La promoción de la resiliencia .....	13
CAPÍTULO 3	
LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LOS COLEGIOS .....	14
La metodología .....	14
¿Cuál es el papel del maestro y los demás miembros de la comunidad educativa en la enseñanza de Habilidades para la Vida? .....	15
Esquema general de un taller en Habilidades para la Vida .....	16
El contenido .....	17
Herramientas para el aprendizaje de habilidades psicosociales .....	17
Dos ejemplos de herramientas .....	18
La educación en Habilidades para la Vida implica mucho más que el aprendizaje de destrezas psicosociales .....	18
El alcance y la secuencia de la educación en Habilidades para la Vida .....	20
Oportunidades para la enseñanza de Habilidades para la Vida en el sistema actual de educación formal en Colombia .....	21
BIBLIOGRAFÍA .....	24

# Presentación

Una tarea cotidiana de Fe y Alegría es enseñar a vivir y a convivir en el ambiente de los barrios pobres, con la problemática humana que ha causado un desarrollo urbano sin equidad y que condena a malvivir a los marginados.

Las condiciones de vida de estos barrios son conocidas: hogares descompuestos, desempleo crónico, vivienda inadecuada, delincuencia común, alcoholismo, drogadicción, narcotráfico, pandillas y promiscuidad sexual. Es común afirmar que la calle y los medios de comunicación han desplazado a la escuela y a la familia como medios de socialización.

En esta cultura urbana emergente se encuentran también muchos valores. Baste mencionar la capacidad de supervivencia a través de intrincadas redes de solidaridad, el sentido del humor, la capacidad de celebrar, la creatividad y la acogida. Mucho se ha hablado en los últimos tiempos de la resiliencia o capacidad de tener actitudes positivas y sobrepone a situaciones especialmente adversas. En lo que tiene que ver con la educación, encontramos que aun en estos ambientes es posible desarrollar acciones que fortalecen el potencial humano, mediante la promoción de factores protectores individuales, ambientales y familiares, como el aumento de la autoestima de niños y niñas, la confianza en sí mismos y en las personas adultas, incluidos docentes, directivas, agentes de pastoral y personal administrativo.

En 1996 el Ministerio de Salud hizo una convocatoria para convertir Habilidades para la Vida en instrumentos didácticos utilizables en la educación formal. Fe y Alegría elaboró y validó materiales iniciales para la enseñanza y el aprendizaje de tres habilidades: manejo de emociones y sentimientos; asertividad; y manejo de conflictos. Posteriormente, fuera del contrato con el Ministerio, se elaboraron los módulos de habilidades para pensar críticamente, habilidades para tomar decisiones, habilidades para comunicarse efectivamente y habilidades para establecer empatía. Adicionalmente, con base en la experiencia desarrollada por Fe y Alegría desde 1997, y con el apoyo de algunas agencias nacionales como la *Fundación Saldarriaga-Concha*, se reelaboró el material producido inicialmente para el Ministerio de Salud.

Los resultados de este trabajo han sido sorprendentes. Aunque es evidente que los talleres de Habilidades no son una fórmula mágica y sólo tocan una parte del comportamien-

to humano, los cambios en las actitudes y en las prácticas sociales de profesores y estudiantes han sido significativos. Habilidades para la Vida proporciona una herramienta didáctica invaluable para quienes nos movemos en campos como formación de la afectividad, educación para la paz y la convivencia, y formación en valores.

Fe y Alegría adoptó como estrategia nacional la aplicación de Habilidades para la Vida en todos los centros educativos que tiene en Colombia.

Pero, ¿qué son Habilidades para la Vida? ¿Cómo se enseñan? ¿En qué se fundamentan? ¿Qué relación tienen con los programas de salud y de educación del Gobierno?

La respuesta a estos interrogantes está en el documento que presentamos: *Habilidades para la Vida, una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales*. Su autor, el Dr. Leonardo Mantilla Castellanos nos acompañó como asesor desde el Programa de Comportamiento Humano del Ministerio de Salud en la preparación de los primeros módulos y continúa como parte del equipo en la elaboración de los nuevos materiales. Fuera de su formación profesional, el Dr. Mantilla ha acumulado un valioso conocimiento teórico y práctico sobre el tema, además de que tiene la capacidad de sintetizarlo en términos claros y sencillos. El resultado es este documento que se pone a disposición de los maestros de Fe y Alegría y otros docentes del país interesados en el tema, así como a los profesionales comprometidos con el trabajo de promoción de la salud. Esperamos que sea de utilidad para todos los que luchamos, desde los sectores de la educación y la salud, por construir un país más justo y fraternal.

**Manuel Uribe R., S.J.**  
Director Nacional  
Fe y Alegría

# Introducción

“... Según Héctor Rincón, reconocido periodista colombiano, hace poco una niña de cinco años le preguntó a su papá: «Papá, cuando a uno no lo matan, ¿de qué se muere?». Me parece que esta inquietud resume parte de la realidad que hoy vive el país. Estamos perdiendo el derecho a morir de muerte natural y aceptando una especie de condena a morir de la más antinatural de las muertes: la muerte violenta ...”

Saúl Franco Agudelo, MD

Foro Nacional: El Sector Salud frente a la Violencia en Colombia,  
Santafé de Bogotá, noviembre 19-21 de 1997

**E**n Colombia, un país privilegiado con talento humano y recursos naturales —pero desgarrado por la guerra—, la muerte violenta ha sido la forma más frecuente de morir desde hace más de una década. Mientras la tasa promedio de homicidios en el mundo es más o menos 4 por cien mil habitantes, Colombia tiene una tasa aproximada de 76. Una de cada tres muertes en Colombia es ocasionada por una causa violenta\*. Las distintas formas de violencia (intrafamiliar o doméstica, conflicto armado interno, delincuencia común, desplazamiento forzoso, secuestro y masacres) constituyen hoy en día la más grave amenaza a la vida, la salud y el bienestar de los colombianos.

Es incuestionable que el costo social, político, económico, cultural y espiritual de las violencias en nuestro país es enorme, aunque difícil de cuantificar y abarcar en sus dimensiones reales. Las violencias ocasionan destrucción de capital humano y del tejido social, deterioro de la calidad de vida, distorsión de valores, alteraciones en la salud mental individual y colectiva, y muchas otras formas de pobreza. La violencia, especialmente la que se vive y aprende en el hogar, tiene la posibilidad de condicionar *ciclos transgeneracionales* de violencia.

Niños, niñas, adolescentes y jóvenes en Colombia no se libran del impacto negativo que la violencia tiene en nuestro país. Por el contrario, son víctimas frecuentes y desgraciadamente, en algunos casos, protagonistas de hechos violentos. En los barrios más violentos de Cali, por ejemplo, en donde las tasas de homicidios llegan a 800 por cien mil habitantes,

la gran mayoría de víctimas son hombres menores de veinticuatro años\*\*. El maltrato infantil constituye en nuestro país una de las principales formas de violencia intrafamiliar, y casi la mitad de los desplazados también son niños y niñas. La participación directa, voluntaria o forzada, de niños y jóvenes en el conflicto armado representa una de las violaciones más graves de todos sus derechos.

A comienzos del nuevo milenio, la gente joven en Colombia no sólo se enfrenta con el enorme desafío de sobrevivir a la barbarie y con la tarea impostergable de crecer en medio de una cultura de la violencia, en la que es fácil perder de vista el ideal del Hombre y la Mujer de construcción de una sociedad más justa y equitativa, más tolerante y solidaria, y menos excluyente y violenta. También debe abrirse paso en medio del desempleo creciente, la urbanización acelerada, la falta de oportunidades, los cambios en las funciones y valores sociales, las transformaciones en la estructura y dinámica familiares, y la influencia progresiva de la tecnología y los medios de comunicación en la vida personal y familiar.

En medio de este panorama tan complejo y confuso resulta evidente que, hoy más que nunca, los niños, las niñas y los jóvenes de nuestro país requieren una verdadera *educación para la vida* que les ayude a superar con éxito la transición hacia la edad adulta.

Este documento contiene una síntesis de los fundamentos conceptuales, metodológicos y operativos de la iniciativa mundial para la educación en ***Habilidades para la Vida***, una estrategia educativa promovida internacionalmente

\*Ministerio de Salud, *Vida, Salud y Paz. El sector salud frente a la violencia en Colombia, política y líneas de acción*, Santafé de Bogotá, 1997.

\*\*Haz Paz, *Construcción de Paz y Convivencia Familiar y Cotidiana. Política Nacional de Prevención, Detección y Atención de la Violencia Intrafamiliar y Cotidiana* (Documento de Trabajo), Santafé de Bogotá, julio de 1999.

desde hace varios años por la Organización Mundial de la Salud y validada en Colombia por Fe y Alegría, cuyos principales objetivos son contribuir a *la promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas psicosociales y de salud.*

El enfoque de Habilidades para la Vida tiene mucho que aportar al gran propósito nacional de construcción de paz y convivencia familiar y cotidiana. Como propuesta educativa, desde las escuelas y colegios Habilidades para la Vida contribuye a que los estudiantes y sus familias desarrollen y fortalezcan las *destrezas psicosociales* necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios de convivencia pacífica y resolución no violenta de los conflictos.

Sin embargo, Habilidades para la Vida no se centra exclusivamente en el problema de la violencia. En su sentido más amplio, esta iniciativa busca además la *promoción del desarrollo humano*. Las habilidades psicosociales que los niños aprenden les facilitan una expresión más completa y gratificante de su personalidad, y a hacer un mejor uso de los recursos internos y externos con que cuentan.

En reconocimiento al potencial de esta iniciativa para contribuir al desarrollo humano integral, en 1999 el *Programa de Salud de la Familia y Población* de la *División de Promoción y Protección de la Salud* de la Organización Panamericana de la Salud, con sede en Washington, decidió dar prioridad a la difusión de Habilidades para la Vida en los países de la Región.

La educación en Habilidades para la Vida no trata sólo de fortalecer la capacidad de la gente joven para enfrentar dificultades, sino que fomenta y estimula el desarrollo de *valores y cualidades positivas*. Esencialmente Habilidades para la Vida tiene que ver con las relaciones, con nosotros mismos, con las demás personas y con el mundo que nos rodea. Esta propuesta educativa busca formar mujeres y hombres críticos, solidarios, autónomos, respetuosos, tolerantes, conscientes de la realidad que los rodea y comprometidos con su transformación.

Habilidades para la Vida no es una panacea, pero es una manera efectiva de acercarse al sueño de Gabriel García Márquez cuando dijo que Colombia necesita «*una educación desde la cuna hasta la tumba, inconforme y reflexiva, que nos inspire un nuevo modo de pensar y nos incite a descubrir quiénes somos en una sociedad que se quiera más a sí misma...que canalice hacia la vida la inmensa energía creadora que durante siglos hemos despilfarrado en la depredación y la*

*violencia, y nos abra al fin la segunda oportunidad sobre la tierra que no tuvo la estirpe desgraciada del coronel Aureliano Buendía<sup>3</sup>...*»

Esta iniciativa puede considerarse un campo del conocimiento y la práctica en plena evolución, en el que Colombia tiene mucho que aportar al resto del mundo desde las particularidades y especificidades de su experiencia. El marco conceptual de la propuesta que se reseña en este documento, ha servido como punto de partida del proceso en nuestro país, pero sin lugar a dudas se irá modificando y reinventando con base en la experiencia de todos los docentes y las instituciones involucradas y, principalmente, a través de las voces de los niños, las niñas y los jóvenes que participan en los talleres.

Este documento no es una guía ni un manual del facilitador de Habilidades para la Vida, y su mayor pretensión consiste en informar al lector sobre los aspectos fundamentales de la iniciativa y motivarlo a investigar más sobre el tema. Así mismo, aspiramos a que este material sirva como punto de partida para el desarrollo de nuevas experiencias en distintas regiones del país, dentro del marco general de las iniciativas departamentales, distritales y municipales de construcción de paz y convivencia familiar y cotidiana. El primer capítulo del documento ofrece al lector una reseña de los *antecedentes y desarrollo*, en el mundo y en Colombia, de la iniciativa de educación en Habilidades para la Vida. En el segundo capítulo se presenta un resumen del *marco conceptual*, y en el tercero y último se describe la forma en que la propuesta puede *ponerse en marcha en las comunidades educativas*.

Por último, es importante mencionar que quizá el principal esfuerzo del autor de este documento ha sido sintetizar en unas pocas páginas el planteamiento conceptual original de la Organización Mundial de la Salud (consignado en muchos de los documentos técnicos que aparecen en la sección de bibliografía), enriquecido y modificado a partir de su propia visión como profesional en salud mental, la experiencia práctica adquirida a través del trabajo pionero en Colombia de Fe y Alegría, y el contacto con expertos de otros países comprometidos en la misma empresa. Con todos tengo una enorme deuda de gratitud, pero en especial con Amanda y Víctor, del equipo técnico de Fe y Alegría, y con Andrés del Programa por la Paz, con quienes las jornadas de trabajo siempre han sido estimulantes, amenas y una nueva oportunidad de crecimiento personal.

Santafé de Bogotá, Octubre de 2001

# Capítulo 1

## ANTECEDENTES Y DESARROLLO DE LA INICIATIVA PARA LA EDUCACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA

### La iniciativa internacional

Existe en la actualidad suficiente evidencia, a partir de la experiencia práctica de grupos distintos en más de veinte países del mundo y diversos proyectos de investigación, que demuestra el valor de la enseñanza de un *grupo genérico de habilidades psicosociales*, o **Habilidades para la Vida**, en la *promoción de la salud* y el *desarrollo integral* de niños, niñas y jóvenes, así como en la *prevención de problemas psicosociales y de salud específicos* como el abuso de sustancias psicoactivas, el tabaquismo, los embarazos no deseados en las adolescentes, la violencia y las enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Dentro de este enfoque, Habilidades para la Vida se relaciona estrechamente con el concepto de **competencia psicosocial**, es decir, “*la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria*”. La competencia psicosocial cumple una función importante en la promoción de la salud en su sentido más amplio, en especial en el caso de los problemas de salud relacionados con el comportamiento, y cuando éste depende de la incapacidad del individuo para enfrentarse de forma efectiva con el estrés y las presiones de la vida<sup>1</sup>.

Las destrezas psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en *habilidades*, es decir, saber “*qué hacer y cómo hacerlo*”. Son habilidades que les facilitan comportarse en forma saludable, siempre y cuando deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello. No obstante, es evidente que las habilidades sobre “cómo hacer algo” no son los únicos factores que influyen en el comportamiento. La motivación y la capacidad para comportarse en forma saludable también se relacionan con el apoyo social y los factores culturales y ambientales.

La iniciativa original de la Organización Mundial de la Salud de *impulsar la educación en Habilidades para la Vida en escuelas y colegios*, surgió del creciente reconocimiento de que, debido a los cambios culturales y en los estilos de vida, con frecuencia los niños y jóvenes de hoy no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo. Con mucha facilidad se asume que la gente joven aprende estas habilidades “por el camino”, cuando en verdad su enseñanza casi nunca se aborda en forma específica, ni en los hogares ni en los mejores colegios. En el caso de niños, niñas y jóvenes provenientes de las familias más pobres la situación es peor, ya que la falta de educación, recursos y oportunidades en los padres facilita el *establecimiento de ciclos transgeneracionales de desventaja, falta de equidad y postergación material y psicosocial*.

En distintos momentos a lo largo de la historia de la educación en el mundo se ha reconocido el valor intrínseco de las habilidades psicosociales, aunque sólo hasta hace poco este interés se ha traducido en iniciativas de cobertura nacional.

No obstante que durante las décadas de los sesenta y setenta el aprendizaje académico constituyó la prioridad del sector educación, en distintas partes del mundo (Europa, Norteamérica, Sudamérica y Asia) surgieron las primeras iniciativas para la educación en Habilidades para la Vida, con énfasis en las destrezas sociales y el manejo de problemas en general. El programa de Venezuela, en el que el aprendizaje de Habilidades para la Vida se reconoció como un componente importante de la promoción de la inteligencia, fue una de las pocas iniciativas nacionales durante estos años<sup>2</sup>.

Por desgracia, resultados como un mayor desarrollo cognitivo, sentirse mejor con uno mismo y con la vida, o mejores relaciones interpersonales, casi nunca son suficientemente

convincientes para los políticos y otros líderes responsables de tomar las grandes decisiones, quienes siempre buscan resultados tangibles y cuantificables. La siguiente generación de programas en Habilidades para la Vida brindó precisamente eso: durante los ochenta en Norteamérica, las intervenciones se diseñaron con el fin de abordar *problemas específicos*, como el consumo de sustancias, con resultados convincentes.

Innumerables revisiones de la literatura científica demostraron que las intervenciones más exitosas en prevención primaria (consumo de sustancias, tabaquismo, embarazo en adolescentes, sida) incluían un componente de facilitación del aprendizaje de destrezas psicosociales. Otra tendencia durante los ochenta consistió en la adaptación y replicación transcultural de programas.

Los programas de Habilidades para la Vida enfocados en un sólo problema, como las enfermedades de transmisión sexual, tienen grandes desventajas. En primer lugar, las mismas destrezas psicosociales son pertinentes en diversos problemas sociales y de salud (ver la sección sobre *la naturaleza genérica de estas habilidades* en el Capítulo 2). En segundo lugar, el desarrollo de programas distintos para enfrentar problemas específicos ocasiona superposición de acciones y multiplicidad de esfuerzos y recursos.

A comienzos del nuevo milenio, la necesidad de educar a niños y jóvenes para la vida ha ganado cada vez más aceptación y reconocimiento. El estado del arte en la educación en Habilidades para la Vida en los colegios, consiste en el diseño de currículos que faciliten el aprendizaje y aplicación de destrezas psicosociales que contribuyan a la *promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas sociales y de salud*.

## Desarrollo de la iniciativa en Colombia

La iniciativa impulsada originalmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS), comenzó a difundirse en Colombia desde el año de 1992, pero no fue sino hasta 1996 que el Ministerio de Salud financió el proyecto piloto desarrollado por Fe y Alegría con el fin de validar la metodología en el país.

Varios factores facilitaron la realización del proyecto piloto y posterior ampliación de la iniciativa en el ámbito nacional. En primer lugar, las reformas en los sectores salud (Ley 100 de 1993 o de Seguridad Social en Salud) y educación (Ley 115 General de Educación de 1994) fortalecieron el enfoque de promoción de la salud, estimularon la flexibilización de los currículos escolares y aumentaron la autonomía de las comunidades educativas, creando espacios y mecanismos concretos, algunos de obligatorio cumplimiento, para una verdadera

educación para la vida. La promoción de la salud y el bienestar integral de niños, niñas y jóvenes en edad escolar, con *énfasis en la adquisición y fortalecimiento de las habilidades necesarias para una vida saludable*, se convirtió así en un propósito común de educadores y salubristas.

Por otra parte, la puesta en marcha de las estrategias de *Municipios Saludables por la Paz y Escuelas Saludables* ha contado con el apoyo político, técnico y económico de organismos nacionales e internacionales, como la Organización Panamericana de la Salud, en diversas regiones del país. En la actualidad, existen varios departamentos y municipios con políticas explícitas en materia de salud para los escolares, así como redes, formales e informales, de escuelas saludables o promotoras de la salud, incluida la Red Nacional. Como estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar, la de Escuelas Saludables propicia un escenario excelente para la enseñanza de Habilidades para la Vida en las escuelas y colegios (ver la sección sobre *escuelas saludables* en el Capítulo 3).

Por último, es necesario destacar aquellos factores que han facilitado la expansión de la iniciativa en Colombia y que se relacionan con la institución que se convirtió en su principal centro de difusión. La red institucional de Fe y Alegría con presencia en nuestro país desde 1971, incluye en la actualidad 228 escuelas y colegios y programas de educación no formal, promoción social y servicios asistenciales en veinte ciudades y municipios colombianos, ofreciendo una amplia cobertura potencial que se extiende a 8.321 niñas y niños en hogares infantiles, 56.424 en educación formal, 96.610 beneficiarios de las actividades de educación no formal, y 58.474 en los de promoción y asistencia.

El proyecto piloto financiado por el Ministerio de Salud, cuyo principal objetivo era validar en Colombia la propuesta metodológica de la OMS para la educación en Habilidades para la Vida en el ámbito de la educación formal, se prolongó durante dieciocho meses y terminó en marzo de 1998. Con el fin de *incluir la diversidad sociocultural de nuestro país* en el diseño de los materiales y validación de la experiencia, se seleccionaron tres regiones diferentes (Antioquia, Bogotá y Bucaramanga). En cada una de estas regiones se incluyeron los colegios y los docentes *que decidieron participar en forma voluntaria*. La cobertura final del proyecto alcanzó un total de 1.260 estudiantes (entre las edades de diez a quince años, correspondientes a los grados 4º a 9º), 500 padres y madres de familia y 45 profesores en seis colegios.

Con base en el estudio del perfil de las condiciones de salud y los principales problemas psicosociales de niños, niñas y jóvenes en Colombia, y teniendo en cuenta el marco de referencia general propuesto por la Organización Mundial de la Salud, los equipos técnicos de Fe y Alegría y el Ministerio de Salud decidieron desarrollar inicialmente los materiales necesarios para la enseñanza de tres habilidades (*manejo de*



emociones y sentimientos; manejo de conflictos; y aprendiendo a relacionarnos) consideradas como prioritarias.

El material desarrollado por Fe y Alegría (*guías para el trabajo con los estudiantes en el aula; guías para el trabajo con los padres y madres de familia; documentos de apoyo al proceso de entrenamiento con los coordinadores pedagógicos, los directivos escolares y los profesores*) es completamente nuevo y representa la fusión exitosa de la esencia de la propuesta metodológica original de la OMS y la experiencia y visión pedagógicas de Fe y Alegría, adaptadas al contexto colombiano.

Una vez finalizado el proyecto piloto, Fe y Alegría estableció, previa autorización del Ministerio de Salud, la educación en Habilidades como parte de su proyecto educativo institucional (PEI) y comenzó el proceso en todas las escuelas a partir del segundo semestre de 1998. La adopción de la educación en Habilidades sigue siendo una actividad voluntaria y no todas las escuelas de Fe y Alegría la han integrado en su currículo.

Además de los materiales producidos originalmente para el Ministerio de Salud, que se han venido reelaborando casi en su totalidad para incorporar en ellos la experiencia acumulada, el equipo pedagógico nacional continúa –mediante convenios con agencias de cooperación nacional (*Programa por la Paz*) e internacional (*Manos Unidas*, España)– el proceso de desarrollar y poner a prueba módulos para la enseñanza de las demás habilidades (pensamiento crítico, toma de decisiones, empatía, comunicación efectiva).

Durante los últimos dos años, Fe y Alegría ha comenzado además la labor de difusión de la iniciativa dentro y fuera de Colombia, y de capacitación de docentes vinculados a otras instituciones educativas distintas a las de su propia red, a través de proyectos financiados por organismos nacionales o de cooperación internacional como la Organización Panamericana de la Salud, OPS-OMS.

Por su parte, a finales de 1998 el Ministerio de Salud incorporó la educación en HpV en la **Política Nacional de Salud Mental**, y en 1999 en la **Estrategia de Escuelas Saludables**. En el momento, el Ministerio de Salud cumple un papel importante en la difusión de la iniciativa y el material desarrollado por Fe y Alegría, a través de los talleres que ofrece a las Secretarías Distritales, Municipales y Departamentales de Salud y Educación interesadas en poner en marcha la educación en HpV en sus respectivas comunidades, y mediante el apoyo a la financiación de proyectos regionales a través de recursos de la Subcuenta de Promoción del FOSYGA provenientes del *Impuesto Social a las Municiones y Explosivos*.

La iniciativa de Fe y Alegría no es el único proyecto de educación en HpV que se está llevando a cabo en el país, aunque sí es la experiencia más amplia y documentada. Aunque no se dispone todavía de un directorio nacional actualizado, se sabe que existen otros polos de desarrollo importantes como el de la Secretaría de Salud del Municipio de Santiago de Cali o en la ciudad de Manizales.

## ¿En dónde puedo adquirir más información sobre Habilidades para la Vida?

### En Colombia

#### Fe y Alegría

Amanda Bravo  
Coordinadora Pedagógica Nacional  
Diagonal 34 No.4-94, Bogotá, D.C.  
Teléfono: 3-237775  
Correo electrónico: [abravo@col-online.com](mailto:abravo@col-online.com)

#### Ministerio de Salud

Dirección General de Salud Pública  
Carrera 13 No.32-76, Bogotá, D.C.  
Central de Fax-Pbx: 3-365066

#### Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS)

Martha Lucía Castro, MD  
Consultora Nacional de Promoción de la Salud  
Carrera 13 No.32-76, Piso 5º, Bogotá, D.C.  
Teléfono: 3.367100 Extensión 134  
Correo electrónico: [martha@col.ops-oms.org](mailto:martha@col.ops-oms.org)

#### Leonardo Mantilla Castellanos, MD

Carrera 8 No.49-25  
Consultorio 705  
Bogotá, D.C.  
Teléfonos: 2-326928 y 2-887406  
Correo electrónico: [lmantilla@interred.net.co](mailto:lmantilla@interred.net.co)

### En Estados Unidos de Norteamérica

#### Josefa Ippolito-Shepherd, Ph.D.

Adviser on Health Education  
División de Protección y Promoción de la Salud  
Organización Panamericana de la Salud  
525 23th Street, N.W.  
Washington, D.C. 20037-2895  
Estados Unidos de Norteamérica  
Tel: 202-974-3639  
Correo electrónico: [ippolitj@paho.org](mailto:ippolitj@paho.org)

# Capítulo 2

## SÍNTESIS DEL MARCO CONCEPTUAL DE HABILIDADES PARA LA VIDA

*“...Nuestra educación conformista y represiva parece concebida para que los niños se adapten por la fuerza a un país que no fue pensado para ellos, en lugar de poner el país al alcance de ellos para que lo transformen y engrandezcan. Semejante despropósito restringe la creatividad y la intuición congénitas, y contraría la imaginación, la clarividencia precoz y la sabiduría del corazón, hasta que los niños olviden lo que sin duda saben de nacimiento: que la realidad no termina donde dicen los textos, que su concepción del mundo es más acorde con la naturaleza que la de los adultos, y que la vida sería más larga y feliz si cada quien pudiera trabajar en lo que le gusta, y sólo en eso...”*

Gabriel García Márquez<sup>3</sup>

### ¿Qué son las Habilidades para la Vida?

En el contexto de esta iniciativa mundial, Habilidades para la Vida (HpV) se refiere a un grupo genérico de *habilidades o destrezas psicosociales* que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

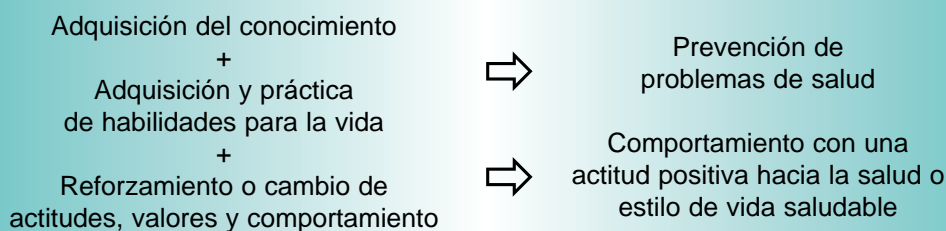
El énfasis en habilidades *psicosociales* distingue esta estrategia de otras que enseñan destrezas vocacionales, o se centran en aspectos prácticos de la vida diaria. Esta propuesta asume que el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, así como la prevención de problemas psicosociales, requiere la adquisición de competencias y habilidades específicas a nivel físico, psicológico, social, cognitivo, moral y vocacional.

### Habilidades para la Vida son:

- Destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus limitaciones sociales y culturales.
- Un eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores, y el comportamiento o estilo de vida saludable (ver el gráfico de abajo).

### Habilidades para la Vida no son:

- *Comportamientos* en sí mismos. La educación en Habilidades para la Vida no se basa en la enseñanza de “recetas” o prescripciones de comportamiento, sino en la adquisición de herramientas específicas que le faciliten al individuo un comportamiento más positivo y saludable (en el sentido holístico de la salud) consigo mismo, con los demás y con el mundo en general.



Por ejemplo, al fortalecer la habilidad para tomar decisiones, se busca que niños y niñas aprendan, entre otras cosas, a identificar con claridad el asunto o situación sobre la que deben decidir, a pensar en las distintas alternativas y a valorar las ventajas y desventajas (para ellos y los demás) de cada una de las opciones posibles. Las decisiones finales siempre dependerán, en última instancia, de una combinación de factores internos y externos, muchos de ellos impredecibles, por lo que el proceso educativo no podría centrarse en enseñar **qué** decisiones deben tomarse en **cuáles** situaciones.

La propuesta pedagógica para enseñar a tomar decisiones se fundamenta precisamente en el fortalecimiento de la *autonomía* individual para que niños, niñas y jóvenes sean protagonistas y artífices de su propia vida y de la construcción de un mundo mejor.

- *Valores* (como la honestidad o la integridad) ni *cualidades* (como la autoestima o la confianza en sí mismo). Sin embargo, existe una estrecha relación entre la educación en HpV y el fomento de valores y cualidades. De una parte, la adquisición y aplicación efectiva de estas destrezas psicosociales influye en la forma en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos y a los demás, así como en la manera como nos perciben las demás personas. *Habilidades para la Vida* contribuye así a nuestra percepción de *autoestima* y *confianza en sí mismos*.

De otra parte, la enseñanza de estas destrezas también requiere la discusión y clarificación de los valores, creencias, prejuicios y conocimientos que subyacen al comportamiento de los niños y jóvenes (ver el Capítulo 3, página 17, “*La educación en Habilidades para la Vida implica mucho más que el aprendizaje de destrezas psicosociales*”).

- Una *panacea*. Las habilidades sobre “cómo hacer las cosas” no son los únicos factores que afectan el comportamiento

humano. Las fuentes de apoyo y otros factores socioculturales y familiares también se relacionan con la motivación y la habilidad para comportarse o no de manera saludable.

## ¿Cuáles son las principales Habilidades para la Vida?

Las destrezas psicosociales necesarias para enfrentar con éxito los desafíos de la vida diaria son muchas y muy diversas, y su naturaleza depende en gran medida del contexto social y cultural.

Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso que existe un grupo esencial de habilidades psicosociales, o *Habilidades para la Vida*, que probablemente son relevantes para los niños, las niñas y los jóvenes en cualquier contexto sociocultural, y que pueden agruparse por parejas en cinco grandes áreas, ya que existen relaciones naturales entre ellas:

Conocimiento de sí mismo	Empatía
Comunicación efectiva	Relaciones interpersonales
Toma de decisiones	Solución de problemas y conflictos
Pensamiento creativo	Pensamiento crítico
Manejo de sentimientos y emociones	Manejo de tensiones o estrés

## Descripción de las diez principales Habilidades para la Vida

Habilidad	Descripción
Conocimiento de sí mismo	Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.
Empatía	Es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados. La empatía nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros y mejora nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación, como los enfermos de Sida, las personas con trastornos mentales o los desplazados por el conflicto interno, quienes con frecuencia son víctimas del estigma y ostracismo social.

Habilidad	Descripción
Comunicación efectiva	Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como preverbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o un adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.
Relaciones interpersonales	Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social—, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.
Toma de decisiones	Nos facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas y la de los demás. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar, si los niños y jóvenes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener.
Solución de problemas y conflictos	Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicósomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños, niñas y jóvenes en formas constructivas, creativas y pacíficas de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de la paz.
Pensamiento creativo	Consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos, o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa, y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
Pensamiento crítico	Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en: nuestras actitudes y comportamientos y los de los demás; la violencia; la injusticia y la falta de equidad social. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. El niño o el adolescente crítico aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.
Manejo de sentimientos y emociones	Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada.
Manejo de las tensiones y el estrés	Nos facilita: reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y; aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud.

## Características de las Habilidades para la Vida

### Especificidad cultural

Cada habilidad está compuesta por uno o más elementos, cuya naturaleza está determinada por las *normas* y *valores* que definen lo que es un comportamiento apropiado en cada contexto social y cultural. A su vez, las normas y valores dependen de factores como el género, la edad y la condición social.

En términos generales, por ejemplo, la habilidad de *comunicarse en forma efectiva o asertiva* incluye elementos como: *contacto visual, nivel y tono de la voz, postura corporal y gestos faciales, y espacio interpersonal*. Sin embargo, la forma específica, el grado y la oportunidad para comunicarse de manera asertiva pueden ser diferentes de país a país. En algunas culturas el contacto visual al hablar puede ser apropiado en los hombres pero no en las mujeres, o entre personas

de la misma edad, pero puede ser considerado descortés en el caso de un menor que se dirige a un adulto.

### Naturaleza genérica de las habilidades psicosociales

Estas destrezas se consideran “genéricas” porque:

- **Una misma habilidad tiene aplicación y es importante en el manejo de distintas situaciones cotidianas y de riesgo psicosocial comunes durante la niñez y la adolescencia.**

En el cuadro a continuación, se ilustra cómo, por ejemplo, la habilidad para comunicar con claridad y de forma socialmente aceptable lo que pensamos y sentimos, incluida la habilidad de saber decir “no”, o *comunicación asertiva*, puede desempeñar un papel importante en el manejo de la sexualidad de los adolescentes y jóvenes, las relaciones interpersonales y la violencia intrafamiliar.

Área	Situación de riesgo	Habilidad	Ejemplos de su aplicación	Problemas psicosociales y de salud
Sexualidad en los adolescentes y jóvenes*	Invitación o presión de la pareja para tener relaciones sexuales por primera vez.	Comunicación asertiva	“Te quiero y me gustas mucho, pero no lo voy a hacer porque no me siento preparada (o)”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación precoz de la sexualidad.</li> <li>• Embarazos no deseados y sus posibles consecuencias: abortos, morbilidad y mortalidad materna.</li> </ul>
	Presión de la pareja para tener relaciones sexuales sin protección.		“No tengo relaciones sexuales contigo a menos que usemos un preservativo.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarazos no deseados y sus posibles consecuencias: abortos, morbilidad y mortalidad materna.</li> <li>• Enfermedades de transmisión sexual/ VIH-Sida</li> </ul>
Relaciones con amigos y el grupo de pares	Invitación o presión para consumir alcohol, tabaco u otras sustancias psicoactivas.	Comunicación asertiva	“Me gustaría seguir siendo tu amigo(a), pero no deseo fumar porque sé que hace daño.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de sustancias psicoactivas, incluidos el tabaco y alcohol.</li> <li>• Accidentes de tránsito y lesiones personales en estado de embriaguez o intoxicación.</li> </ul>
Violencia intrafamiliar	Insinuaciones, juegos o intento de caricias sexuales a un menor.	Comunicación asertiva	“En el colegio aprendí que lo que estás haciendo no está bien. Si no me dejas en paz ahora mismo tendré que contarle a mi mamá.”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abuso sexual</li> </ul>

\*La decisión de tener o no relaciones sexuales es una elección personal. Se espera que el proceso educativo, tanto en el hogar como en el colegio, le brinde a los y las adolescentes información clara y veraz, y la educación en valores necesarias para ejercer su sexualidad en forma responsable. Tanto si ha decidido iniciar su vida sexual como si no desea hacerlo, la habilidad de comunicarse en forma asertiva, por ejemplo, puede ayudarle a manejar mejor las situaciones de riesgo.

► **Se requieren distintas habilidades para enfrentar con éxito una determinada situación.**

No existen habilidades únicas o exclusivas para cada situación psicosocial o problema de salud, aunque algunas destrezas pueden ser más relevantes en ciertas situaciones que en otras. El comportamiento de las personas es en extremo complejo y en la práctica existe una relación muy estrecha, en ocasiones inseparable, entre las distintas Habilidades para la Vida.

Por ejemplo, en la base de la dificultad o incapacidad para solucionar los conflictos de forma no violenta, se encuentran diversos factores: prejuicios e ideas erróneas sobre personas, grupos sociales o situaciones; temores; dificultad para tolerar las diferencias; y patrones aprendidos e interiorizados, entre otros. Distintas habilidades se ponen en juego en una mayor capacidad para resolver los conflictos, como se ilustra en el ejemplo a continuación:

Habilidades para la Vida y la convivencia pacífica	
Destreza psicosocial	Le permite al individuo...
Pensamiento crítico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darse cuenta que la realidad puede interpretarse desde ángulos y perspectivas diferentes.</li> <li>• Comprender que existen puntos de vista diferentes sobre un mismo tema o asunto.</li> <li>• Tomar distancia de los propios pensamientos, emociones, prejuicios, valores y opiniones para comprenderlos y manejarlos.</li> </ul>
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ponerse en los zapatos del otro” y comprender mejor sus puntos de vista, emociones y reacciones.</li> <li>• Comprender que la diferencia es intrínseca a la existencia humana y un factor de crecimiento personal y social, y ser más tolerante con los demás.</li> <li>• Comportarse en forma menos agresiva.</li> </ul>
Solución de problemas y conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar problemas, sus causas y alternativas de solución.</li> <li>• Comprender que las situaciones y relaciones de conflicto son procesos, y representan momentos de oportunidades y soluciones productivas.</li> <li>• Aprender a negociar la solución de conflictos.</li> </ul>
Manejo de sentimientos y emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender que la ira es una emoción humana y normal.</li> <li>• Aprender a reconocer los cambios fisiológicos que acompañan la ira.</li> <li>• Reconocer que la ira puede usarse en forma constructiva.</li> <li>• Aprender y poner en práctica estrategias para expresar la ira en forma no destructiva.</li> </ul>

## Habilidades para la Vida y la promoción de la salud, la prevención y el desarrollo humano

La propuesta pedagógica de Habilidades para la Vida es una estrategia de “empoderamiento” o fortalecimiento de la capacidad de niños, niñas y jóvenes para transformarse a sí mismos y al mundo que los rodea. La adquisición y práctica de estas destrezas psicosociales les permite aprender a procesar y reaccionar activamente a las influencias sociales y ambientales sobre el comportamiento, y de muchas otras formas a modelar y transformar las circunstancias de sus vidas.

Dentro de este contexto, la iniciativa de Habilidades para la Vida guarda estrecha relación con:

## La promoción de la salud

Esta estrategia, concebida como *el proceso de proporcionar a los pueblos los medios necesarios para que puedan mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre ella<sup>A</sup>*, se fundamenta en un concepto positivo de la salud como fuente de riqueza en la vida diaria, en el que la salud es responsabilidad de todos (las personas, la comunidad, las instituciones y los distintos sectores).

Una de las cinco áreas de acción donde deben concentrarse los esfuerzos para la promoción de la salud consiste precisamente en **el desarrollo de aptitudes personales para tomar decisiones saludables y soportar presiones negativas para la salud.**

Como se explica reiteradamente en distintas secciones de este documento, la educación en Habilidades para la Vida

busca proporcionar a niños y jóvenes herramientas específicas (habilidades psicosociales) que les permitan optar por estilos de vida y comportamientos más saludables. Además, la

metodología utilizada fomenta *valores, principios y cualidades positivas* que son relevantes en muchos aspectos y situaciones de la vida, como se ilustra en los ejemplos siguientes:

<p><b>El conocimiento de sí mismo</b></p> <p>Facilita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El reconocimiento de las propias <i>fortalezas</i>, lo que estimula la <b>autoestima</b> y <b>confianza en sí mismo</b>.</li> <li>• El reconocimiento de las propias <i>debilidades</i>, lo que contribuye a una <b>autoimagen</b> y <b>decisiones más realistas</b>.</li> <li>• Una mayor <b>conciencia sobre deberes, derechos y responsabilidades</b>.</li> <li>• La <b>clarificación de valores</b>.</li> <li>• Una mayor <b>motivación para cuidarse a sí mismo</b>.</li> </ul>	<p><b>La empatía</b></p> <p>Fomenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El <b>respeto</b> por todas las formas de vida y el medio ambiente.</li> <li>• La <b>solidaridad</b> como valor individual y social.</li> <li>• La <b>aceptación de la diferencia</b> como un factor de crecimiento personal y social, y <b>de convivencia pacífica</b>.</li> <li>• La <b>tolerancia</b>.</li> <li>• Un <b>comportamiento menos agresivo</b> en las relaciones interpersonales.</li> <li>• Una mayor <b>capacidad para establecer amistades</b>.</li> </ul>
<p><b>El pensamiento crítico</b></p> <p>Fomenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una mayor capacidad de <b>autocrítica</b>.</li> <li>• Una mayor <b>conciencia crítica</b> sobre temas socialmente relevantes como la injusticia, la violencia, la falta de equidad social, etc.</li> <li>• Una <b>mayor percepción</b> acerca de las influencias socioculturales en las actitudes, valores, opiniones y comportamientos.</li> <li>• La <b>curiosidad intelectual</b>.</li> <li>• Una mayor capacidad para <b>respetar las ideas y opiniones</b> de los demás, aunque no se compartan.</li> <li>• La <b>autonomía</b>.</li> </ul>	<p><b>Las destrezas para solucionar problemas y conflictos</b></p> <p>Facilitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La <b>identificación de problemas</b>, sus <b>causas</b> y <b>alternativas de solución</b>.</li> <li>• La <b>negociación</b> como estrategia para resolver relaciones y situaciones de conflicto.</li> <li>• La <b>identificación de soluciones colectivas a los problemas sociales y de la comunidad</b>.</li> <li>• El <b>solicitar ayuda</b> en los momentos de necesidad.</li> </ul>

## La prevención de problemas psicosociales y de salud

Los siguientes son algunos ejemplos de cómo las destrezas psicosociales contribuyen a la *prevención primaria* de múltiples problemas psicosociales y de salud en niños, niñas y adolescentes.

- El reconocer las propias emociones y sentimientos y los de los demás; la tolerancia; la expresión positiva de uno mismo; la empatía; la comprensión de cómo las emociones y sentimientos influyen en el pensamiento y comportamiento; el saber manejar la ira, las frustraciones y la crítica; la conciencia crítica sobre las distintas formas de violencia, sus causas y consecuencias individuales y sociales; y la percepción crítica sobre los efectos de la vio-

lencia en los medios, entre otros, contribuyen a la **promoción de la convivencia pacífica y la prevención de la violencia**.

- La autoestima; la percepción de cómo las personas demuestran su afecto e interés; el saber que el cuerpo le pertenece a uno mismo; la capacidad de decir “no”; el poder reconocer emociones y sentimientos como el miedo y la tristeza; el saber cómo solicitar ayuda en caso de necesidad; y el saber que los adultos no siempre tienen la razón, **ayudan a los niños a reconocer el maltrato infantil (incluido el abuso sexual) y a protegerse**.
- La clarificación de valores; el respeto de los derechos de los demás; la capacidad para resistir la presión del grupo de pares; la participación activa en la solución de proble-

mas en el colegio y la comunidad; la percepción crítica de la injusticia; y el manejo creativo del tiempo libre, contribuyen a **la prevención de la delincuencia**.

## La promoción de la resiliencia

Desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por saber más sobre las personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales. Se concluyó que el adjetivo *resiliente*, tomado del inglés “resilient”, expresaba las características mencionadas con anterioridad y que el sustantivo *resiliencia* expresaba esa condición. En español y en francés (“résilience”) se emplea en metalurgia e ingeniería civil para describir la capacidad de algunos metales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora<sup>5</sup>.

Así, el término se adoptó por las ciencias sociales para caracterizar a **aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y son socialmente exitosos**.

Existen varias definiciones y distintos planteamientos teóricos y conceptuales sobre la resiliencia. El de Rutter<sup>6</sup> es quizá uno de los más sólidos e integradores, según el cual “la resiliencia se caracteriza como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida *sana* en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. Así, la resiliencia no puede ser concebida como un atributo con el que los niños nacen o que éstos adquieren durante su desarrollo, sino que se trata de un proceso que caracteriza un complejo sistema social, en un momento determinado del tiempo”.

De importancia práctica, diversos estudios han demostrado que ciertos atributos de la persona tienen una asociación positiva con la posibilidad de ser resiliente, y se ha hecho el esfuerzo de sintetizarlos y expresarlos a través de un *perfil del niño o adolescente resiliente*. El cuadro a continuación presenta dicho perfil e ilustra cómo la enseñanza de Habilidades para la Vida puede contribuir a la promoción de dichos atributos en niños, niñas y adolescentes.

Características del perfil de un niño resiliente*	Promoción a través de Habilidades para la Vida	Habilidades para la Vida involucradas
• Control de emociones e impulsos	✓	Manejo de emociones y sentimientos Solución de problemas y conflictos Pensamiento crítico
• Autonomía	✓	Conocimiento de sí mismo Pensamiento crítico Toma de decisiones Relaciones interpersonales
• Autoestima elevada	✓	Conocimiento de sí mismo Relaciones interpersonales Empatía
• Empatía	✓	Empatía Comunicación efectiva
• Capacidad de comprensión y análisis de las situaciones	✓	Pensamiento crítico Solución de problemas y conflictos
• Cierta grado de competencia cognitiva	✓	Pensamiento crítico Pensamiento creativo
• Capacidad de atención y concentración		Aunque ninguna de las destrezas psicosociales se centra específicamente en estas áreas, la participación de los niños y adolescentes en los talleres de Habilidades para Vivir puede contribuir en forma indirecta. Ya se ha mencionado, por ejemplo, que las sesiones deben ser agradables y divertidas y constituyen un espacio lúdico propicio para desarrollar el sentido del humor.
• Buen sentido del humor		
• Sentido de propósito y de futuro	✓	Toma de decisiones Conocimiento de sí mismo Pensamiento crítico Pensamiento creativo

\*Tomado, con algunas modificaciones, del *Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes*, Organización Panamericana de la Salud, OPS-OMS, Washington, septiembre de 1998.



# Capítulo 3

## LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN LOS COLEGIOS

**E**sta sección presenta una descripción resumida de los aspectos más importantes relacionados con la enseñanza de Habilidades para la Vida en los colegios, no porque esta propuesta pedagógica deba restringirse al sistema de educación formal, aunque esa estrategia tiene enormes ventajas (ver más adelante en este capítulo la sección titulada “*Oportunidades para la enseñanza de Habilidades para la Vida en el sistema actual de educación formal en Colombia*”), sino porque es en ese contexto en el que hasta ahora se tiene mayor experiencia en los distintos países, en algunos de los cuales la iniciativa se ha introducido hasta en 80% de las instituciones educativas.

Sin embargo, no deben perderse de vista otros espacios y grupos de niños y jóvenes en los que la educación en HpV también puede aplicarse con un impacto considerable. La evidencia sugiere que en la medida en que un país adquiere experiencia con la educación en HpV en los colegios, puede comenzar a adaptar los materiales y programas para utilizarlos con los niños y jóvenes en edad escolar que no están escolarizados, quienes en muchos sentidos son los de mayor riesgo desde el punto de vista psicosocial.

Los programas de educación en Habilidades para Vivir en las escuelas y colegios deben integrar los aspectos relacionados con la *metodología* y el *contenido* de dicha educación, los cuales se reseñan a continuación.

### La metodología

Aprender a tomar mejores decisiones, analizar en forma crítica los mensajes publicitarios y resistir la presión de los medios o los amigos para consumir alcohol, tabaco u otras sustancias, son destrezas psicosociales que no pueden aprenderse a través de los métodos convencionales de ense-

ñanza de “tiza y tablero”, por desgracia tan frecuentes en la mayoría de escuelas y colegios.

La enseñanza de estas habilidades requiere una aproximación metodológica diferente, desde la visión del maestro como agente facilitador y propiciador del proceso de aprendizaje y cambio; de la relación entre éste y los estudiantes como protagonistas de la generación, apropiación y aplicación del nuevo conocimiento; y de las estrategias pedagógicas que se utilizan.

En HpV, niños y niñas aprenden mediante un proceso de aprendizaje social y deductivo que debe incluir oportunidades para descubrir por sí mismos, observar, establecer relaciones y conexiones entre los conceptos y la realidad que los rodea, poner en práctica lo aprendido y recibir retroalimentación de los adultos y el grupo de pares. Este es un proceso más dinámico que el simple aprendizaje de información y requiere oportunidades de práctica a lo largo del tiempo.

La educación en Habilidades para la Vida se basa en el aprendizaje por medio de la interacción de nuevos conocimientos y la adquisición, práctica y aplicación de destrezas. La práctica de las habilidades es un componente vital dentro de las actividades de enseñanza. En este tipo de programas se involucra a los estudiantes en un proceso dinámico y participativo.

La enseñanza de Habilidades para la Vida a los niños y adolescentes se fundamenta en el uso de una **metodología interactiva** que:

- Facilite al docente crear un ambiente agradable y “seguro” dentro del aula que permita a los estudiantes experimentar nuevas formas de pensar, sentir y comportarse.

- Facilite a los estudiantes identificar por *ellos mismos* —es decir, en sus propios términos— las situaciones de riesgo y la forma en que estas habilidades pueden ayudarlos a solucionar sus problemas.
- Garantice que la educación en HpV se lleve a cabo al nivel de los niños, niñas y adolescentes.

Existe una gran variedad de métodos interactivos que pueden usarse durante las sesiones de HpV y con los cuales la mayoría de docentes están familiarizados, por ejemplo:

- Dibujos
- Estudios de caso
- Discusiones en grupo y en parejas
- Lluvia de ideas
- Dramatizaciones
- Canciones y trovas
- Proyectos

- Modelaje
- Demostraciones
- Debates
- Historias y cuentos
- Juego de roles
- Juegos

Las estrategias específicas de trabajo deben ser significativas, inteligibles, motivadoras de deseo, generadoras de nuevos conocimientos, vinculantes de las experiencias de los alumnos, propiciadoras de la resolución de problemas, y abiertas a la utilización del error como fuente de aprendizaje<sup>7</sup>.

Es importante recordar que aunque los métodos interactivos siempre resultan muy atractivos para niños y jóvenes, éstos no constituyen un fin en sí mismos, sino el medio de *facilitar el proceso de aprendizaje*, como se ilustra en el cuadro a continuación:

Técnicas	Objetivos
Discusión en grupo Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar lo que los estudiantes ya saben sobre un tema en particular.</li> <li>• Estimular la discusión de situaciones personales relacionadas con el tema de análisis.</li> </ul>
Juego de roles Dramatizaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner en práctica algo que ya se ha aprendido.</li> <li>• Aplicar las habilidades en escenarios similares a la vida real, pero en una atmósfera de respeto y apoyo.</li> <li>• Llevar la teoría a la práctica.</li> </ul>
Profundizar en la experiencia personal de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular la aplicación de las habilidades más allá del aula de clase.</li> </ul>
Modelaje Demostraciones directas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Clarificar los mensajes en forma inmediata.</li> </ul>

### ¿Cuál es el papel del maestro y los demás miembros de la comunidad educativa en la educación en Habilidades para la Vida?

Para los niños, uno de los aspectos más llamativos y novedosos de esta metodología consiste en que el docente se aleja de su papel tradicional de persona onnisapiente transmisora de conocimientos, para convertirse más en un *facilitador* que guía al estudiante a través del proceso de aprendizaje social, utilizando para ello un repertorio amplio de métodos interactivos.

Las sesiones de enseñanza no son “clases” sino *talleres*, con objetivos precisos, que siempre deben resultar agradables y divertidos para todos los participantes.

Un enfoque verdaderamente holístico de la enseñanza de Habilidades para la Vida en los colegios implica, además, que el maestro debe *modelar un estilo de comportamiento personal e interpersonal apropiado en todo momento, dentro y fuera del aula de clase*.

Es inevitable que al principio no todos los maestros se sientan atraídos por este estilo de educación, que para muchos puede representar un verdadero desafío a su capacidad de innovación y su sentido de autoridad. El docente-facilitador del programa de HpV debe ser creativo, recursivo, innovador, autocrítico y abierto a la crítica constructiva de los demás. Debe ser lo suficientemente flexible y capaz de “ponerse en los zapatos” de los niños y los jóvenes para pensar y sentir como ellos. Debe poseer un buen sentido del humor, ser respetuoso y hábil transmitiendo un sentido de autoridad

Desarrollar la habilidad de pensar en forma crítica requiere crear un ambiente en la comunidad educativa en el que\*:

- Los maestros planteen problemas, hagan preguntas e intervengan con paradojas, dilemas y discrepancias para que los estudiantes las resuelvan.
- Los docentes y el personal directivo y administrativo estructuren el ambiente escolar en forma propicia al pensamiento: lo valoren, le asignen tiempo, garanticen los materiales de apoyo y evalúen su desarrollo.
- Los docentes y el personal directivo y administrativo responden a las ideas de los estudiantes en forma tal que mantienen un clima de confianza en el aula y el colegio, el cual permite tomar riesgos, experimentar y ser creativos. Lo anterior requiere escuchar las ideas de los estudiantes y los colegas, abstenerse de enjuiciar y disponer de muchas fuentes de información.
- Los docentes, el personal directivo y administrativo, y otros adultos en la institución modelen los comportamientos relacionados con el pensamiento que se desean fomentar en los estudiantes.

fundado en el respeto, la confianza y el aprecio que inspira en sus alumnos antes que en el miedo y las técnicas coercitivas.

La experiencia en muchas instituciones educativas, incluidas algunas en Colombia, demuestra que Habilidades para la Vida es una *herramienta poderosa para transformar el proceso de aprendizaje*. Los docentes que se apropian de la metodología descubren que no sólo es útil en los talleres de HpV y comienzan a aplicarla con éxito en las demás asignaturas.

Más allá del perfil individual de los docentes, la aplicación exitosa de esta iniciativa requiere también *el compromiso de todos los miembros de la comunidad educativa* con este enfoque de promoción del desarrollo humano en su sentido más amplio (ver recuadro superior).

Es imposible, por ejemplo, pretender que un docente pueda desarrollar en sus alumnos la capacidad de ser críticos si éstos intuyen que no pueden hacer preguntas o cuestionar las ideas, las actitudes y el comportamiento del propio maestro o cualquier otro miembro de la institución educativa. Antes que sentirse amenazados, es importante recordar que si el programa está dando resultados positivos, es muy probable que tales cuestionamientos y críticas surjan cada vez con más frecuencia.

## Esquema general de un taller en Habilidades para la Vida

Aunque existen diversas maneras posibles de estructurar un taller sobre HpV, es recomendable utilizar el mismo formato durante todas las sesiones. Una estructura clara y definida para la realización de los talleres:

- Hace que los maestros y estudiantes se familiaricen con la manera de desarrollar las unidades de aprendizaje, lo cual facilita la participación activa de los niños y ayuda a los adultos a ganar experiencia y sentirse seguros en su papel de facilitadores.
- Ayuda a los maestros a adaptar el currículo localmente y aprovechar todas las oportunidades educativas en que los estudiantes, motivados por las circunstancias, están dispuestos a explorar un asunto en particular.
- Facilita al maestro la selección de métodos apropiados y la introducción de nuevas actividades, con el fin de mantener la dinámica del grupo y el proceso de aprendizaje de las destrezas en cada unidad.

La Organización Mundial de la Salud<sup>2</sup> propone el formato general que se presenta, con algunas modificaciones, a manera de ejemplo en la página siguiente:

\*Modificado de Developing Minds: Programs for Teaching Thinking, editado por Arthur L. Costa, Association for Supervision and Curriculum Development, Virginia, USA, 1985.

Momento	Objetivos	Ejemplo de actividades
Introducción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar en forma breve el tema central y los objetivos de la unidad de aprendizaje.</li> <li>• Estimular el interés y la curiosidad de los estudiantes en el contenido de la unidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo breve.</li> <li>• Exposición corta sobre la importancia del tema a tratar y presentación de los objetivos.</li> </ul>
Creación de un ambiente propicio para el aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular en el grupo un ambiente “seguro”, agradable y propicio para el aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos u otras actividades para “romper el hielo” o inducir un clima de trabajo.</li> </ul>
Presentación de la Habilidad para la Vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizarse con el concepto de la habilidad específica en cuestión y su importancia en la vida cotidiana.</li> <li>• Aprender a utilizar las herramientas de aprendizaje de la habilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El profesor puede comenzar sondeando (lluvia de ideas) qué piensan y saben los alumnos sobre una situación determinada.</li> <li>• Mediante distintas estrategias didácticas introduce conceptos, ideas y conocimientos nuevos, y presenta la habilidad.</li> <li>• A través de un método interactivo como el modelaje, los estudiantes identifican la habilidad y aprenden las herramientas específicas.</li> </ul>
Práctica y reforzamiento de la habilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner en práctica el uso de la destreza aprendida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes aplican la habilidad a través del juego de roles, las dramatizaciones u otras técnicas.</li> <li>• El facilitador y los demás participantes tienen la oportunidad de brindar retroalimentación sobre la correcta aplicación de la habilidad.</li> </ul>
Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisar el logro de los objetivos propuestos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador puede hacer preguntas de proceso (¿Qué aprendió en este taller?) para evaluar los resultados del mismo.</li> </ul>
Actividades para realizar fuera del aula	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner en práctica lo aprendido.</li> <li>• Brindar continuidad entre una sesión y otra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El maestro sugiere algunas actividades, individuales o en grupo, para realizar en la casa o en la comunidad. Por ejemplo, los estudiantes deben describir formas en que demuestran su cuidado y aprecio por cuatro familiares y amigos y, además, escribir sobre algo adicional que exprese aún más su aprecio por esas personas.</li> </ul>

## El contenido

Aunque método y contenido son tan interdependientes que en ocasiones es imposible separarlos, la educación en Habilidades para la Vida es mucho más que una metodología: las destrezas para la vida no son simplemente el resultado de estrategias participativas y lúdicas centradas en el niño.

Por ejemplo, el propiciar una *discusión en grupo* no garantiza que los estudiantes pongan en práctica las destrezas necesarias para *comunicarse en forma efectiva*. Estas habilidades incluyen el uso del lenguaje preverbal y la intensidad y el tono de la voz para enfatizar el contenido verbal de lo que se dice. El aprendizaje de habilidades para comunicarse implica poner en práctica estas destrezas *para lograr una comunicación efectiva*. Hablar sobre la vida es una cosa, pero otra muy distinta es usar la comunicación como una forma de enfrentarla<sup>5</sup>.

## Herramientas para el aprendizaje de habilidades psicosociales

El aprendizaje de nuevas destrezas se facilita si éstas se descomponen en sus distintos elementos constitutivos. En el caso de las *habilidades psicosociales*, existen procesos internos (cognitivos) que es necesario que niños y jóvenes aprendan a identificar y a poner en práctica mediante alguna estrategia, como puede ser el uso de “*herramientas*” de aprendizaje específicas.

Dichas herramientas son *estrategias didácticas* que:

- Hacen de las HpV algo más tangible y fácil de recordar.
- Brindan a niños y jóvenes algo que pueden usar para experimentar nuevas habilidades.

- Pueden hacer parte del repertorio de Habilidades para Vivir de una persona, o estimularla a crear sus propias herramientas que le faciliten la aplicación de las destrezas.
- Hacen parte del contenido de la educación en Habilidades para la Vida.

### Dos ejemplos de herramientas:

**Aprendiendo a tomar decisiones.** En este caso, la herramienta puede consistir en un modelo sencillo para tomar decisiones “paso a paso”, como el que se sugiere a continuación<sup>8</sup>:

- Paso 1** Identifica las opciones y alternativas involucradas en la decisión que debes tomar.
- Paso 2** Busca más información sobre los aspectos relacionados con la decisión (considera tus valores y metas; establece qué más necesitas saber antes de tomar la decisión).
- Paso 3** Has una lista de las ventajas y desventajas de cada alternativa que tienes.
- Paso 4** Toma la decisión y susténtala (menciona las razones en que se fundamenta tu decisión).

Como parte del material de enseñanza, y con el fin de hacer el proceso de aprendizaje del modelo más divertido y lúdico, los niños o jóvenes pueden construir un tablero en el que los cuatro pasos aparecen en forma de escalera, de manera similar al juego de serpientes y escaleras.

**Aprendiendo a ser críticos.** El material desarrollado en Colombia por Fe y Alegría, incluye un “equipo del pensador crítico” con varias herramientas específicas diseñadas para facilitar y estimular la habilidad de pensar en forma crítica.

Una de estas herramientas es el “alto reflexivo”, simbolizado por una paleta de interrogación. Los estudiantes aprenden que durante el *alto reflexivo* deben detenerse mentalmente por una fracción de segundo (Alto) y hacerse una o varias preguntas (Reflexivo). Aprenden que siempre que esto sucede, están provocando un nuevo conocimiento o una *nueva interpretación* de las cosas. Por tal razón, luego del proceso completo del alto reflexivo ocurre una nueva comprensión que sirve de base para nuevas preguntas<sup>9</sup>.

## La educación en Habilidades para la Vida implica mucho más que el aprendizaje de destrezas psicosociales

La educación en HpV es un enfoque holístico que busca fortalecer la capacidad de niños, niñas y jóvenes para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. La enseñanza de destrezas es un aspecto fundamental, pero éstas no son lo único que ellos y ellas aprenden. La educación en Habilidades para la Vida:

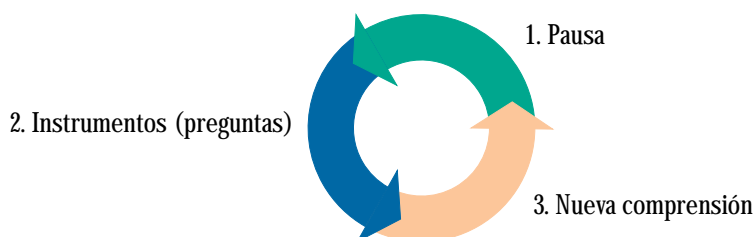
- **Brinda a los niños la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos.** A la vez que aprenden y se ejercitan en la aplicación de las destrezas, los estudiantes necesitan mayor información sobre las situaciones en consideración. Por ejemplo, si se está trabajando en la prevención del tabaquismo con un enfoque de habilidades, los estudiantes adquieren *información* precisa sobre la relación entre el tabaco y la salud (i.e, el fumar puede ser nocivo para la salud) y una *mayor conciencia* sobre las presiones sociales (i.e, la publicidad a través de los medios y la presión de los amigos pueden influir en las actitudes hacia el tabaquismo), a la vez que aprenden a utilizar las habilidades en situaciones de riesgo (i.e, uso de la *comunicación asertiva* para decir no y enfrentar la presión para fumar).

- **Influye en los valores y actitudes de los estudiantes.** En esencia, Habilidades para la Vida tiene que ver con las relaciones: con *nosotros mismos*, con las *demás personas* y con el *mundo que nos rodea*. En consecuencia, el proceso de enseñanza de estas habilidades también requiere la clarificación de los valores, estereotipos, opciones, tradiciones y creencias culturales que subyacen al comportamiento humano.

La educación en HpV promueve, entre otras cosas, respeto, tolerancia, solidaridad, integridad, equidad, resiliencia, sensibilidad social, motivación, adaptación al cambio y resistencia a las influencias sociales negativas.

Un buen ejemplo de esta relación entre habilidades, valores y procesos afectivos es el *Perfil de una Persona Crítica*, elaborado por el equipo técnico de Fe y Alegría como

### Esquema de operación del “alto reflexivo”



parte del marco filosófico y conceptual que orienta el desarrollo del material para la enseñanza del pensamiento crítico en los escolares\*. Diversos autores han advertido sobre el peligro de considerar que puede enseñarse a pensar por medio de una batería de habilidades técnicas,

sin prestar atención a los estándares y valores intelectuales, o los aspectos relacionados con el carácter y la motivación, por lo que el enfoque de Fe y Alegría hace énfasis en los valores sociales y la dimensión afectiva del pensamiento crítico (ver cuadro a continuación).

Características del Perfil de una Persona Crítica	Procesos Afectivos y de Valoración
Se reconoce como un ser pensante que valora la capacidad de explicarse y comprender el mundo por sí mismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respeto por sí mismo</li> <li>• Aprecio (valoración) de sí mismo y de sus conclusiones.</li> <li>• Pensamiento autónomo</li> <li>• Curiosidad intelectual</li> </ul>
Reconoce que las demás personas también se explican y comprenden el mundo por sí mismas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración, respeto y aceptación del otro como ser pensante.</li> </ul>
Cuestiona todo aquello que no comprende, que no tiene suficiente sentido o que no comparte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coraje</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Curiosidad intelectual</li> <li>• Autenticidad</li> <li>• Respeto por el otro</li> </ul>
Reconoce los principios, normas y valores implícitos en sus pensamientos, aseveraciones y comportamientos, y se responsabiliza de ellos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Justicia</li> <li>• Equidad</li> <li>• Integridad</li> <li>• Coraje</li> <li>• Responsabilidad</li> </ul>

Por último, es importante subrayar que si bien la educación en HpV tiene como objetivo principal la enseñanza de *destrezas psicosociales*, la experiencia demuestra que éstas constituyen un pilar fundamental de la educación en valores. Las HpV brindan las herramientas psicosociales que facilitan la apropiación y ejercicio de los valores.

A menos que niños, niñas y jóvenes aprendan cómo desarrollar su capacidad para sentir empatía y relacionarse mejor con las demás personas, la insistencia "en abstracto" en el valor de la solidaridad, por ejemplo, corre el riesgo de quedarse como una aproximación meramente filosófica y teórica de la enseñanza de valores.

El cuadro de la derecha ilustra cómo puede fomentarse la enseñanza de valores, desde una visión de construcción de ciudadanía, a partir de la educación en Habilidades para la Vida.

Habilidades para la Vida y la enseñanza de valores	
Habilidad psicosocial	Valores
Conocimiento de sí mismo	Autonomía, responsabilidad
Empatía	Solidaridad, respeto por el otro
Comunicación efectiva	Honestidad, integridad, responsabilidad, respeto por el otro, convivencia social, equidad, participación
Relaciones interpersonales	Solidaridad, convivencia social, autonomía, respeto por el otro, equidad, participación
Toma de decisiones	Responsabilidad, autonomía, convivencia social, respeto por el otro, equidad, participación
Solución de problemas	Convivencia social, respeto por el otro
Pensamiento creativo	Autenticidad, autonomía
Pensamiento crítico	Respeto por el otro, justicia, equidad, integridad, autonomía, participación, responsabilidad, convivencia social
Manejo de sentimientos y emociones	Respeto por el otro, autonomía, equidad
Manejo de las tensiones y el estrés	Autonomía, responsabilidad

\*Tomado, con algunas modificaciones, del módulo Aprendiendo a Ser Críticos, elaborado por el equipo técnico de Fe y Alegría. Este material se encuentra actualmente en la etapa de prueba piloto.

## El alcance y la secuencia de la educación en Habilidades para la Vida

La educación en HpV puede estructurarse como un programa unificado que cubra múltiples necesidades psicosociales y de salud de la población infantil y juvenil, dependiendo de las prioridades que se hayan establecido.

El currículo para la enseñanza de estas habilidades en los colegios debe diseñarse teniendo en cuenta el nivel cogniti-

vo de los estudiantes en las distintas etapas del desarrollo; los temas, situaciones de riesgo, intereses y necesidades más frecuentes en cada grupo de edad; y los objetivos de promoción y prevención más pertinentes en cada grupo de edad. El cuadro a continuación presenta un modelo tentativo, simplemente *a manera de ejemplo*, de cómo pueden programarse los objetivos educativos para el grado preescolar y los cinco años de educación primaria, teniendo en cuenta algunos temas psicosociales prioritarios en cada grupo.

Año	Edad	Principales Objetivos
1	(5-6 años)	Prevención del maltrato infantil Prevención de los accidentes de tránsito
2	(6-7 años)	Prevención del maltrato infantil Promoción de la tolerancia y el trabajo en equipo
3	(7-8 años)	Prevención de la violencia interpersonal
4	(8-9 años)	Protección del ambiente Promoción de los derechos humanos
5	(9-10 años)	Prevención del consumo de sustancias, en especial el tabaquismo
6	(10-11 años)	Sexualidad Prevención del embarazo en las adolescentes

Por último, el cuadro siguiente ilustra una forma de aplicar HpV, y cómo los objetivos de promoción y prevención pueden integrarse en la enseñanza de estas destrezas a lo largo de varios años. Es importante recordar que la secuencia específica

para la enseñanza de las distintas habilidades debe establecerse en cada institución, de acuerdo con su filosofía, políticas, objetivos y prioridades.

Tema	Conocimiento de sí mismo/ Empatía	Comunicación/ Relaciones interpersonales	Toma de decisiones/ Solución de problemas	Pensamiento creativo/ Pensamiento crítico	Manejo de las emociones/ Manejo de tensiones o estrés
<b>Grado 3</b> <b>Edad:</b> <b>7-8 años</b>	Conocimiento de sí mismo - Me respeto a mí mismo	Comunicación - Afirmativa o asertiva	Toma de decisiones - Tomo una decisión y actúo - Cambio de opinión	Pensamiento creativo - Solución no violenta de los conflictos con mis hermanos	Manejo de emociones - Siento rabia - Siento miedo
<b>Violencia en la familia</b>	Empatía - Él/ella también tiene sentimientos	Relaciones interpersonales - Las personas en quienes confío - ¿Cómo hacer amigos?	Solución de problemas - ¿Qué puedo hacer cuando hay peleas en mi casa?	Pensamiento crítico - ¿Qué pienso de la violencia en la televisión?	Manejo del estrés - ¿Qué puedo hacer cuando siento miedo? - Él/ella está bravo conmigo
<b>Grado 9</b> <b>Edad:</b> <b>13-14 años</b>	Conocimiento de sí mismo - ¿Quién soy? - Mis valores	Comunicación - Críticas y elogios	Toma de decisiones - Planes para el futuro	Pensamiento creativo - Formas creativas de expresión personal	Manejo de emociones - Me siento triste - Siento rabia
<b>Violencia en la familia</b>	Empatía - ¿Cómo ayudar a alguien con problemas?	Relaciones interpersonales - La presión del grupo de pares - Las relaciones intrafamiliares	Solución de problemas - ¿Cómo pedir ayuda? - ¿A quién puedo solicitar ayuda?	Pensamiento crítico - El machismo - Los estereotipos masculino y femenino	Manejo del estrés - ¿Cómo enfrentarme al rechazo?

## Oportunidades para la enseñanza de Habilidades para la Vida en el sistema actual de educación formal en Colombia

Las escuelas y colegios constituyen en la actualidad el escenario más propicio en todo el mundo para la enseñanza de Habilidades para la Vida. El sistema de educación formal ofrece las siguientes ventajas para el diseño, puesta en marcha y evaluación periódica de esta iniciativa:

- Incluso en los países más pobres, una proporción considerable de niños, niñas y jóvenes en edad escolar asiste regularmente al colegio\*, lo que permite una *amplia cobertura* de los programas de educación en Habilidades para la Vida.
- Las comunidades educativas pueden facilitar la *infraestructura* (aulas de clase, auditorios, espacios destinados a la recreación) y los *recursos humanos* (docentes) y *materiales* necesarios para la enseñanza de HpV, a través de programas que tienen un alto costo-beneficio.
- La *institucionalización* de la educación en HpV en las escuelas y colegios permite la *regularidad y continuidad de las acciones*, con lo cual se garantiza un mayor impacto de la metodología. Cuando esta educación hace parte del currículo escolar y el plan de estudios, se tiene la posibilidad de desarrollar un programa secuencial, por niveles, adaptado a las necesidades e intereses de los niños y jóvenes desde el punto de vista de su desarrollo integral.
- Posibilita la evaluación a corto y largo plazo.
- Se tiene una mayor credibilidad con los padres de familia y otros miembros de la comunidad.

El *marco de referencia general* del actual sistema de educación formal en Colombia ofrece distintos fundamentos y oportunidades, desde el punto de vista legal, conceptual y operativo, para la enseñanza de Habilidades para la Vida en los colegios:

- **La Educación y la Promoción del Desarrollo Humano Integral.**

En armonía con la Constitución Política, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) estableció que la finalidad de la educación en Colombia consiste en el pleno desarrollo de la personalidad y la formación integral de ciudadanos respetuosos de la vida y los demás derechos

humanos, amantes de la paz, justos, solidarios, tolerantes, con capacidad crítica y analítica, comprometidos con el mejoramiento cultural y de la calidad de vida de la población, y buscadores activos de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Habilidades para la Vida, como propuesta educativa, también busca facilitar el desarrollo humano integral y fortalecer la capacidad de las personas para: pensar en forma crítica y creativa, lo que les permitirá transformarse a sí mismos y al mundo que los rodea, además de ejercer plenamente su autonomía; tomar decisiones más acertadas y convenientes para su vida y la de los demás; comunicarse en forma más efectiva con los demás; negociar y encontrar alternativas para resolver los conflictos en forma no violenta; y ser solidarios.

- **La enseñanza de Habilidades para la Vida como parte de los programas de Educación en Salud.**

Uno de los fines específicos de la educación en Colombia es “la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre” (Ley 115). La educación en salud debe plasmarse en los objetivos de los diferentes niveles y formas de educación. La temática de salud se presenta como eje transversal del plan de estudios en todos los grados de educación formal, con una orientación de trabajo interdisciplinario que facilite la construcción de hábitos correctos para una vida saludable<sup>10</sup>.

Es necesario enfatizar que la evidencia científica y empírica ha demostrado, una y otra vez, que **la sola transmisión de mensajes y adquisición de conocimientos sobre la salud, o las enfermedades, no garantiza que las personas modifiquen su comportamiento o estilo de vida**. La mayoría de fumadores crónicos, por ejemplo, ha visto mensajes educativos y sabe que el tabaco es perjudicial para su salud, a pesar de lo cual han continuado fumando. En el caso de los embarazos no deseados en las adolescentes y jóvenes, en una abrumadora mayoría de ocasiones éstos no se deben a la falta de información sobre los métodos modernos de anticoncepción, o incluso el acceso a los mismos.

Es por esto que idealmente, los programas de educación en salud en los colegios deben integrar un esquema ba-

\*La población infantil y adolescente en edad escolar (5 a 19 años) en Colombia representa casi un tercio de la población total (de acuerdo con proyecciones del censo realizado por el DANE, en 1997 la población del país entre 5 y 19 años fue de 13'252.544, que correspondieron al 33% de la población total). Según el último informe de Unicef sobre el Estado Mundial de la Infancia (1999), en el periodo comprendido entre 1990 y 1996, en Colombia la tasa de escolarización en enseñanza primaria en hombres fue de 115 y de 114 en mujeres. Durante el mismo periodo, la tasa bruta de escolarización en enseñanza secundaria fue de 62 y 72, respectivamente. Las cifras anteriores sitúan a Colombia entre los países suramericanos con una mayor proporción de población escolarizada en ambos niveles.



sado en prioridades nacionales, regionales y locales, concebidas en términos de *conocimientos, habilidades, valores y actitudes* que estudiantes y docentes tienen derecho a saber y la responsabilidad de transmitir a otros<sup>11</sup>.

- **Los Proyectos Educativos Institucionales (PEI) y la educación en Habilidades para la Vida.**

Uno de los logros de la reforma de la educación en Colombia es que le concedió más *autonomía a las comunidades educativas* para el diseño de sus propios planes curriculares, para la construcción y aplicación de nuevas formas de aprender y de enseñar, y para la formación integral de los estudiantes.

Los **Proyectos Educativos Institucionales (PEI)** se conciben como el eje articulador del quehacer de la institución educativa; se construyen y desarrollan en forma autónoma, participativa y democrática por la comunidad educativa; y deben responder a situaciones y necesidades personales de los alumnos y del entorno sociocultural, local, regional, nacional e internacional<sup>12</sup>.

Así pues, dentro del contexto de la normatividad vigente los colegios tienen la libertad de incluir la educación en Habilidades para la Vida en sus PEI, siempre y cuando consideren que la misma responde a las necesidades de formación integral de los estudiantes y las prioridades de la institución.

La educación en HpV en los colegios puede programarse y llevarse a cabo como un **Proyecto Pedagógico** orientado a la promoción del desarrollo humano integral y la competencia psicosocial de niños, niñas y adolescentes.

- **La Estrategia de Escuelas Saludables**

En esencia, el enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar, conceptualmente derivada del planteamiento de promoción de la salud al que se llegó durante la Conferencia Internacional realizada en 1986 en Ottawa, Canadá, cuando se declaró, entre otras cosas, que *“...la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana; en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo...”*<sup>11</sup>.

Así pues, esta estrategia es una forma de:

- Inscribir la salud y el bienestar integral de la población infantil y juvenil escolarizada en la agenda de prioridades de las administraciones en los ámbitos departamental, distrital o municipal, de todos los miembros de la comunidad educativa y de la sociedad en general;

Los proyectos pedagógicos son metodologías de trabajo que permiten abordar los distintos temas y aspectos, tanto cognitivos como actitudinales, de una manera global e integral y al mismo tiempo específica y profunda. Surgen de la realidad social, cultural, histórica y de salud de la comunidad local; permiten el ejercicio de la creatividad y la autonomía, tanto de estudiantes como de maestros; buscan la construcción de pensamiento crítico, alternativo y profundo; propician la aplicación del conocimiento, la generación de tecnología, la vivencia de valores y estilos de vida saludables; y jalonan procesos de crecimiento y progreso de la comunidad e integran ciencia y realidad<sup>10</sup>.

- Aunar esfuerzos y recursos humanos, técnicos y financieros en favor de la salud y el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes en edad escolar;
- Trabajar en beneficio de la salud y el bienestar de los escolares desde una perspectiva holística y de integralidad del ser humano y las acciones a desarrollar; y
- Fortalecer la coordinación inter e intrasectorial necesaria para llevar a cabo intervenciones realmente integrales.

La estrategia de Escuelas Saludables se apoya en los siguientes ejes fundamentales:

- El medio ambiente escolar saludable.
- Las acciones de información, educación y comunicación en salud.
- Las políticas saludables en el ámbito escolar.
- La participación social y comunitaria, y
- Los servicios de seguridad social en salud para los escolares.

Aunque en extremo resumida, esta presentación de la estrategia permite comprender por qué una Escuela Saludable constituye uno de los escenarios ideales para la educación en HpV. En las escuelas saludables, la comunidad educativa en pleno ha adquirido mayor conciencia del valor de la salud como fuente de riqueza en la vida diaria y de su estrecha relación con el desarrollo humano sostenible, y ha definido que una de las prioridades en el plan de estudios y el Proyecto Educativo Institucional (PEI) es la educación en salud o para la vida. La metodología y el contenido de la educación en HpV brindan herramientas concretas para alcanzar estos objetivos.

La experiencia de Fe y Alegría en Colombia ha demostrado que en una Escuela Saludable la educación en HpV constituye una herramienta práctica y de utilidad para el fortalecimiento de por lo menos dos de los ejes en que se fundamenta dicha estrategia. De una parte, contribuye a la creación de ambientes escolares más saludables en sus dimensiones psicosociales, es decir, a la democratización de las relaciones dentro y fuera del aula de clase, la promoción de nuevas y mejores formas de convivencia, y la solución no violenta de los conflictos.

Así mismo, la educación en HpV debe hacer parte de la educación para la salud con enfoque integral de toda escuela promotora de la salud o saludable. Dicha educación representa una forma concreta de avanzar en el logro de los compromisos regionales de la *Educación para Todos* (Dakar, 2000), en donde claramente se recomendó que la educación en las Américas “*debe proporcionar habilidades y competencias para vivir y desarrollar una cultura del derecho, el ejercicio de la ciudadanía y la vida democrática, la paz y la no discriminación; la formación de valores cívicos y éticos; la sexualidad; la prevención de la drogadicción y alcoholismo; la preservación y cuidado del medio ambiente.*”

Los países reunidos en el Foro Mundial sobre la Educación (Dakar, 2000) se comprometieron también a “*asegurar que la escuela sea amigable para los niños en su ambiente físico y social, y que favorezca una vida saludable y la práctica de las habilidades para la vida.*”

### **¿Cómo articular el programa de educación en Habilidades para la Vida dentro del plan de estudios?**

Es evidente que pueden existir muchos otros escenarios institucionales posibles para la educación en Habilidades para la Vida en Colombia, aparte de los mencionados en la sección inmediatamente anterior, así como distintas ma-

neras de articular esta iniciativa en el plan de estudios, dependiendo del contexto sociocultural y las prioridades institucionales y de la comunidad local. Los programas de Habilidades para la Vida se han diseñado:

- ▶ Para facilitar el aprendizaje y la aplicación de destrezas psicosociales que contribuyan a la *promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas sociales y de salud.*
- ▶ Para la *prevención de problemas psicosociales específicos*, como el consumo de sustancias psicoactivas, la delincuencia, el maltrato infantil, el tabaquismo, el alcoholismo y los embarazos no deseados en las adolescentes.
- ▶ Como parte de las iniciativas para *promover la convivencia pacífica y disminuir la violencia.*
- ▶ En respuesta a la presión para *reformar los sistemas tradicionales de educación.*

La tendencia actual que tiene una mayor aceptación internacional consiste en programar la educación en Habilidades para la Vida dentro de un currículo holístico a largo plazo, diseñado para el logro de múltiples objetivos sociales, educativos y de salud con niños, niñas y jóvenes, desde el preescolar hasta el último año de educación media.

Los talleres pueden hacer parte de algunas asignaturas que ya están previstas en el plan de estudios de los estudiantes, como por ejemplo, ciencias sociales y educación ética y en valores humanos, o desarrollarse como una área nueva e independiente.

## Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud, *Life Skills Education in Schools*, Ginebra, Suiza, 1997.
2. Organización Mundial de la Salud, *Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools*, Ginebra, Suiza, 1999.
3. García Márquez, Gabriel, "Por un país al alcance de los niños", en *Colombia: Al filo de la oportunidad*, Cooperativa Editorial Magisterio (Mesa Redonda), Santafé de Bogotá, 1995.
4. Organización Panamericana de la Salud, *Municipios Saludables por la Paz. Una estrategia de promoción de la salud para el desarrollo local y la construcción de sociedades no violentas*, Santafé de Bogotá, 1997.
5. Munist, Mabel, y otros, *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*, Organización Panamericana de la Salud, Washington, 1998.
6. Rutter, Michael, "Resilience: Some conceptual considerations", *Journal of Adolescent Health*, 14, núm. 8 (1993).
7. Bravo, Amanda, y otros, *Guía general para directivas y docentes*, Fe y Alegría, Santafé de Bogotá, 1998.
8. The Center for Population Options, "Life Planning Education: A Youth Development Program", en *Life Skills Education in Schools*, Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza, 1997.
9. Fe y Alegría y Programa por la Paz, *Módulo Aprendiendo a ser Críticos*, Santafé de Bogotá, 1999.
10. Montoya Montoya, Cecilia Helena y María Elizabeth Coy, *Lineamientos para la Educación en Estilos de Vida Saludables*, Ministerio de Educación Nacional (Documentos de Trabajo), Santafé de Bogotá, 1997.
11. Mantilla Uribe, Blanca Patricia, Leonardo Mantilla, y otros, *Hacia la Construcción de Escuelas Saludables*, Universidad Industrial de Santander, Bucaramanga, 1999.
12. Ministerio de Educación Nacional, *Proyecto Educativo Institucional. Lineamientos* (Documentos de Trabajo), Santafé de Bogotá, 1996.