

Desarrollo de habilidades para la vida

Development of life skills

Martha Elba Rojas Islas^a

Abstract:

What are abilities?... Are we born with them? Or Do we develop them?

Human beings are born with most of the abilities, nevertheless some of them are developed and grown through our lives "life skills is an initiative that has been boosted by the World Health Organization as strategy to prevent disease and afterwards, to promote health, taking it as reference to the vital not only biological development of the human being.

In Mexico the Ministry of Health has designed strategies through different organisms towards the protection of children and teenagers against addictions.

Considering that the first place where children should feel protected is son their own families, reality is telling us something else. Unfortunately, life pace is so fast and due to the lack of economic resources, it has forced that both parents have the necessity of working, having as result that children live together with many adults that instead of being a support, they are all the opposite and the ones causing problems to children.

As teacher I observe day by day, teenagers are more apart from their families and closer to all that can be taken as a risk factor, as a result they can find them in every moment and everywhere.

Keywords:

Abilities, empathy, self-esteem, emotional intelligence, assertiveness, critical thinking

Resumen:

¿Qué son las habilidades?, ¿Nacemos con ellas o las desarrollamos?

Los seres humanos nacemos con las mayoría de las habilidades, sin embargo algunas las vamos desarrollando y fortaleciendo a lo largo de nuestra vida.

"Las habilidades para la vida es una iniciativa que ha sido impulsada por la Organización Mundial de la Salud como una estrategia para prevenir de la enfermedad y, posteriormente, para promover la salud, entendida ella en su sentido más amplio de desarrollo vital (y no solo biológico) del ser humano"¹

En México la Secretaria de Salud ha diseñado a través de diversos organismos estrategias encaminadas a la protección de los niños y jóvenes contra la prevención de adicciones.

Considerando que el primer lugar donde los niños deberían sentirse protegidos es en su propia familia la realidad nos dice otra cosa, desafortunadamente el ritmo de vida tan acelerado y la falta de recursos económicos ha obligado que ambos padres se vean en la necesidad de trabajar, lo que facilita que los pequeños convivan con otros adultos muchos de los cuales en lugar de ser un apoyo resultan todo lo contrario y son los primeros en generar problemas en los chicos.

Como docente veo cada día que los jóvenes se encuentran más alejados de la familia y más cercanos a todos aquellos factores de riesgo, ya que estos los reciben a cada momento y en todos lados.

Educar con valores y fomentar el desarrollo de habilidades como la inteligencia emocional, autoestima, resiliencia, asertividad serán factores de protección que todo niño y joven debería aprender desde los primeros años de vida.

La escuela al ser el segundo lugar en el cual el niño y joven pasa la mayor cantidad de tiempo debe realizar acciones encaminadas al desarrollo de esas habilidades.

Palabras Clave:

¹ Martínez, V. (2014). *Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, XXVIII*. Cali Colombia. Pág. 62.

Desarrollo del tema:

La primera vez que impartí la asignatura de prevención de adicciones, me cuestioné acerca del abordaje que debería darle a la misma, al revisar el programa me di cuenta que prácticamente era una guía preventiva para que el alumno se conozca, identifique sus habilidades y fortalezca sus valores, de esta manera él va a aprender a reconocer las personas que son inconvenientes para su desarrollo personal y evitar caer en una adicción.

Desarrollar habilidades para la vida no debería ser un trabajo difícil para los individuos, sin embargo, nuestra sociedad tan globalizada y con el desarrollo de tanta tecnología ha generado en estas generaciones de niños y jóvenes una especie de soledad cibernética, en la que la única forma de comunicación para estos es a través de un aparato electrónico.

Por ello se hace indispensable que las instituciones escolares fomenten más el trabajo grupal y colaborativo y frenen un poco más el uso de la tecnología a favor de la convivencia personal.

“En 1993 la División de salud mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS), lanzó la iniciativa internacional para la educación en habilidades para la vida en las escuelas.

El propósito de esta fue difundir a escala mundial el desarrollo de diez destrezas consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial”

Algunas de las habilidades son:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés*

AUTOCONOCIMIENTO

De acuerdo a Michel Bennett el autoconocimiento “es el conocimiento íntimo que permite que podamos convivir mejor con nosotros mismos y con los demás, y que podamos alimentar nuestras propias capacidades y transformar los errores y fallos en triunfos”[†]

Por otro lado, en su libro habilidades para la vida Leonardo Mantilla e Iván Chahin nos dicen que el autoconocimiento es “conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Autoconocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos de las demás personas y del mundo en que vivimos.”[‡]

EMPATÍA

El deber ser que impone la normativa escolar, hace que los docentes dejemos de ser guías y facilitadores ocasionando con esto que nuestros alumnos en lugar de amar la escuela lleguen con miedos, y temor al fracaso. Olvidamos con facilidad que ellos son vulnerables y sensibles a la autoridad, olvidamos la empatía, parte fundamental del trato cotidiano con el alumnado.

De acuerdo a Elvira Repetto las principales preocupaciones en torno al concepto de empatía giran alrededor de cuatro aspectos principales:

- Si la empatía es capacidad o disposición voluntaria o involuntaria
- Si es emocionalmente negativa o neutral
- Si contiene elementos afectivos o también cognitivos
- Si las primeras experiencias empáticas determinan la evolución de la personalidad y si la empatía es una condición necesaria y suficiente para el resultado positivo de la orientación.

* EDEX. Habilidades para la vida. Educar para vivir, educar para convivir. Revista electrónica.

<http://www.edex.es/>

<http://habilidadesparalavida.net/edex.php>

† BENNETT M. Autoconocimiento. Editorial Integralia la casa natural. S.L. S. Moratin 11-27B 46002. Valencia España. ISBN: 978-8496851-49-8

‡ MANTILLA C. L. Y CHAHIN P. I.D. Habilidades para la vida. Editorial EDEX 8va, Edición 2012. Bilbao España.

Deriva del término inglés “emphaty”, es un término compuesto de la raíz griega EPHATÓN (sentir) y del prefijo □□ (dentro) “sentir desde dentro”[†]

La empatía no es otra cosa que ponerse en el lugar del otro, conectarse, como señala Rose Rosetree “la empatía a voluntad es aquella en que las personas se conectan”[†] a veces sin querer a otros, pero en muchas ocasiones esta no es positiva, de acuerdo a Rosetree los individuos pueden empatizar de forma negativa, según los expertos a este tipo de personas se les ha llamado hipersensibles o neuróticos. La empatía no siempre va encaminada a realizar actos positivos, sobre todo en la adolescencia en que los problemas de uno parecen convertirse en los problemas de todos.

El joven adolescente empatiza con el amigo (a) que sufre una ruptura amorosa y odia de igual forma al objeto de esa desdicha, es decir se ha identificado con la otra persona, o bien cuando los amigos acompañan a otro a tomar por el simple hecho de estar alegres y celebrar algo.

La empatía debería ir más allá es decir cuando podemos empatizar y cuando no, Rosetree señala que esta debe ir acompañada de la voluntad, y de esta manera la **voluntad tiende a impedir empatizar con actos negativos.**

Como padres deberíamos reconocer la empatía y poder enseñar a nuestros hijos a demostrarla y de esta manera la adolescencia no sería una etapa para muchos chicos desafortunada.

COMUNICACIÓN ASERTIVA.

El ser humano desde que nace desarrolla una forma de comunicación con sus padres, para poder hacerlo se vale de ruidos, llanto o risa, cuando el pequeño aprende a comunicarse verbalmente lo hace imitando las palabras que sus padres y hermanos utilizan, pero es hasta la edad preescolar que esa forma de comunicarse adquiere un propósito, el cual se va desarrollando a lo largo de la vida. Como señala el Dr. Luis Aníbal López, el individuo aprende a “comunicarse por su naturaleza social, pues hemos sido creados para vivir en comunidad” ... “busca caminos que nos permitan conocer mejor nuestra realidad existencial, que nos induce a encontrar campos en nuestra realidad emocional” asimismo “propiciar

mecanismos de comunicación que respeten y atiendan dichas necesidades”[‡]

Para López “asertividad comunicacional es la que determina si lo que pienso, quiero y me propongo decir es necesario, pertinente y conveniente que sea dicho. Si no lo es seré sabio y elocuente con mi silencio. Si lo es entonces diré:

- Lo que hay que decir,
- De la forma correcta
- A la(s) persona(s) indicada (s)
- En el tiempo debido
- Con el propósito y la intensidad adecuadas.[§]

Componentes que conforman la estructura de una conducta asertiva



ASERTIVIDAD

Asertividad proviene del latín assertus que significa afirmación y del término inglés “to assert” afirmar, declarar positivamente, defender.

Helena Vieira señala que la comunicación asertiva permite “expresar nuestros derechos respetando los de los demás, es algo que se va construyendo, aprendiendo y manteniendo a diario” señala también que “la libre expresión de sentimientos como la alegría, el miedo, tristeza, afecto e ira son aspectos que se deben tener en cuenta” “cuando, expresarlas y adecuarlas a las distintas situaciones cotidianas es una de las tareas de la comunicación asertiva”^{**}

* REPETTO T. E. Fundamentos de orientación: la empatía en el proceso orientador. Ediciones Morata, S.A. Madrid España. 1992. Pág. 20 y 32,

† ROSETREE R. El poder de la empatía. Descubre 25 formas de volar en espíritu. Editorial Sirio. S. A. Barcelona España. ISBN: 978-84-7808-670-2. Pág. 16

‡ § LÓPEZ L.A. 77 Claves de asertividad comunicacional” Formulas maestras de comunicación asertiva. Casa

Editorial Eliprovex. Medellín Colombia. 2015. ISBN: 958-98953. Pág. 7 y 11

** y 10 VIEIRA H. La comunicación en el aula. Relación profesor-alumno según el análisis transaccional. Editorial Narcea S. A. de Ediciones. Madrid España 2007. Pág. 50-51

Formas de Comunicación

Comunicación	Ventajas	Desventajas
Sumisión Significa callarse, ceder a pesar de no estar de acuerdo, no expresar lo que sentimos por miedo o temor.	No hay conflicto	<ul style="list-style-type: none"> No hay respeto por uno mismo La relación interpersonal no mejora El conflicto no se resuelve La otra persona no sabe lo que piensas La situación conflictiva se puede volver a presentar
Agresividad Significa reaccionar de una manera excesiva, expresando todo el enojo por medio de gritos	Expreso lo que me pasa, me desahogo. Es muy probable que la situación conflictiva no vuelva a parecer	<ul style="list-style-type: none"> No se resuelve el conflicto a fondo No se respeta al otro La relación interpersonal se afecta Puedo ofender y lastimar a la otra persona. Produce alejamiento entre las personas involucradas.



Derechos asertivos

- Tengo derecho a ser mi propio juez y valorar mi conducta.
- Tengo derecho a hacer cualquier cosa que yo quiera, con tal de no lastimar a otra persona.
- Tengo derecho a mostrar mi dignidad, aunque esto lastime a alguien.
- Tengo derecho a pedirle cualquier cosa a cualquier persona, con tal de reconocer que la otra persona tiene derecho a decir que no.
- Tengo derecho a decidir si me incumbe resolver problemas ajenos.

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA Y EL PENSAMIENTO CREATIVO

PENSAMIENTO CRÍTICO

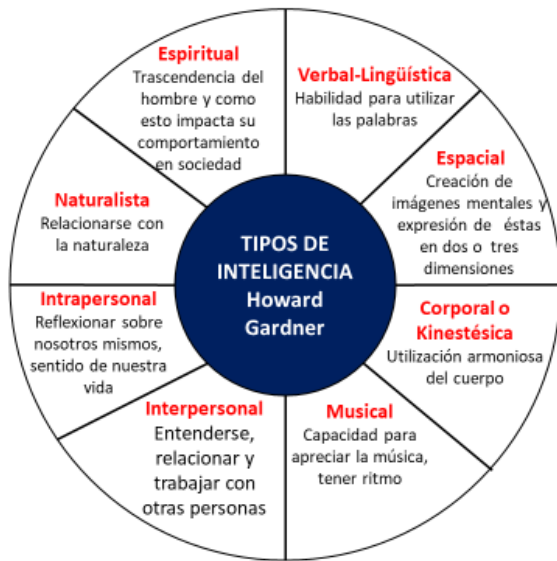
“Es la forma de pensar acerca de cualquier tema, contenido o problema; el sujeto mejora la calidad de su pensamiento al apropiarse de las estructuras inherentes al acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales.

El estilo de vida depende de la calidad de pensamiento, de lo que se produce, hace o construye.*

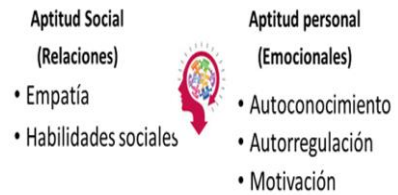
La inteligencia puede desarrollarse gracias a un medio ambiente adecuado y a una enseñanza sistemática de las habilidades del pensamiento.

Los cauces de la inteligencia pueden ser distintos en cada persona, esto depende en buena parte de su orientación a trabajar con palabras, símbolos matemáticos, o con figuras, y de la combinación de otros procesos mentales.

* Centro de Integración Juvenil “Habilidades para la vida”



Tipos de inteligencia emocional



La emoción como un sentimiento influye notablemente en nuestros
 Pensamientos
 Estados psicológicos
 Estados biológicos
 Voluntad de acción

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Daniel Goleman (1995), define la inteligencia emocional “como la capacidad que nos permite tomar conciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo y adoptar una actitud empática y social que nos brindará más posibilidades de desarrollo”

La inteligencia emocional “es la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás (Berrocal y Extremera 2002 p. 23)

Es el conjunto de habilidades entre las que destacan, el autocontrol, el entusiasmo, la perseverancia, la capacidad para motivarse a uno mismo.

Constituye el vehículo entre los sentimientos, el carácter y los impulsos morales.

El impulso es el vehículo de la emoción y la semilla de todo impulso es un sentimiento expansivo que busca expresarse en la acción*

Referencias

- [1] Martínez, V. (2014). Habilidades para la Vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, XXVIII. Cali Colombia. Pág. 62.
- [2] EDEX. Habilidades para la vida. Educar para vivir, educar para convivir. Revista electrónica. <http://www.edex.es/>
<http://habilidadesparalavida.net/edex.php>
- [3] BENNETT M. Autoconocimiento. Editorial Integralia la casa natural. S.L. S. Moratin 11-27B 46002. Valencia España. ISBN: 978-8496851-49-8
- [4] MANTILLA C. L. Y CHAHIN P. I.D. Habilidades para la vida. Editorial EDEX 8va, Edición 2012. Bilbao España. Pág. 20.
- [5] ROSETREE R. El poder de la empatía. Descubre 25 formas de volar en espíritu. Editorial Sirio. S. A. Barcelona España. ISBN: 978-84-7808-670-2. Pág. 16
- [6] LÓPEZ L.A. 77 Claves de asertividad comunicacional” Formulas maestras de comunicación asertiva. Casa Editorial Eliprovox. Medellín Colombia. 2015. ISBN: 958- 98953. Pág. 7
- [7y8] LÓPEZ L.A. 77 Claves de asertividad comunicacional” Formulas maestras de comunicación asertiva. Casa Editorial Eliprovox. Medellín Colombia. 2015. ISBN: 958- 98953. Pág. 7 y 11
- [9y10] VIEIRA H. La comunicación en el aula. Relación profesor-alumno según el análisis transaccional. Editorial Narcea S. A. de Ediciones. Madrid España 2007. Pág. 50-51
- [11] Centro de Integración Juvenil “Habilidades para la vida” Guía para educar con valores” Libro electrónico Pág. 101 a 103 y 109
- [12] José Luis Espíndola Castro, Marco Antonio Espíndola Castro. “Pensamiento crítico” Editorial Pearson Educación, México 2005. Pág. 7 y 8 ISBN 970-26-0681
- [13] GOLEMAN Daniel. “Inteligencia Emocional” pág. 27 y 28
- [14] Imágenes Google. www.google.com

* GOLEMAN Daniel. “Inteligencia Emocional” pág. 27 y 28