



ANUIES

HABILIDADES
PARA LA VIDA

Life Skills

El concepto “**life skills**” apareció como respuesta a la necesidad de incluir en el currículum escolar elementos que pudieran ayudar a los estudiantes a hacer frente a riesgos, toma de decisiones, situaciones de emergencia. Además, tenían como objetivo fomentar el desarrollo personal de los estudiantes, ayudarlos a desarrollar su potencial y a disfrutar de una vida privada, profesional y social exitosa. En ocasiones se hace referencia a este tipo de competencias específicas bajo el término de *psychosocial skills*, o habilidades psicosociales. Más recientemente se ha entendido el término *life skills* en el sentido de capacidades (saberes, habilidades, aptitudes, *savoirs faire*, valores, actitudes, comportamientos) para enfrentar exitosamente a contextos y problemas de la vida cotidiana, privada, social y profesional, así como a situaciones excepcionales.¹

Las habilidades para la vida, además de permitirnos mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos y con los otros, nos ayudan a construir entornos saludables y de paz así como a enfrentar situaciones excepcionales.²

1 UNESCO. Habilidades para la vida: contribución desde la educación científica en el marco de la Década de la Educación para el Desarrollo Sostenible. UNESCO, 2006.

2 Instituto Mexicano de Promoción de la Salud, Psicoterapia y Arteterapia.

Aunque hay diversas maneras de clasificarlas, la propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal.

La OMS en 1993 las define como “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.

Las 10 habilidades reconocidas son:³

Autoconocimiento

El autoconocimiento nos permite dar sentido a nuestra persona y a las que nos rodean, reconocemos nuestro ser, carácter, fortalezas y debilidades, lo que nos gusta y lo que no. Antes de establecer cualquier tipo de relación con los demás, es imprescindible conocer “quién soy”, mis características, actitudes, debilidades y fortalezas y qué necesitamos para conseguir lo que deseamos.

Manejo de emociones y sentimientos

Esta habilidad propone aprender a conducir nuestras emociones y sentimientos, para tener mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. En

3 <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

ocasiones consideramos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira, de tal manera que el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Pensamiento crítico

Es la “habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva”. Estamos rodeados de información que nos llega a través de multitud de medios (personas, televisión, radio, impresos), por lo que tenemos que saber analizarla, compararla y juzgarla en función de nuestro beneficio, tomando nuestras propias conclusiones.

Pensamiento creativo

“Nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones, ayudándonos a ver más allá de nuestra experiencia directa y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que se presentan en nuestra vida cotidiana”. Nuestra capacidad de inventiva e imaginación puede ser llevada a cualquier ámbito; de hecho, las personas con un pensamiento creativo se desenvuelven en la vida de manera más eficaz, pues abordan las situaciones desde distintos puntos de vista y son capaces de crear ideas nuevas.

Manejo de tensiones y estrés

“Nos ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés, a realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, y a aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud”.

Relaciones interpersonales

“Nos ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a mantener buenas relaciones con los miembros de la familia, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva”.

Empatía

Es la “capacidad de imaginar cómo es la vida para otra persona, aun en situaciones con las que no estamos familiarizados, ayudándonos a aceptar a personas diferentes a nosotros y mejorando nuestras interacciones sociales”.

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.

Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el *derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.*

Manejo de problemas y conflictos

“Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en nuestras vidas”. No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan *manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.*

Toma de decisiones

Decidir significa *actuar proactivamente para provocar que las cosas sucedan* en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente tomamos decisiones, escogemos cómo proceder tras

considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

Al ser comportamientos aprendidos, las habilidades para la vida se construyen, se fortalecen día a día en un ejercicio constante para su puesta en práctica en las relaciones sociales que establecemos y que trascienden el aula. Docentes y alumnos dependemos de estas habilidades para transitar por contextos diversos en los que nos situamos con cada interacción que establecemos.

Incorporarnos a nuestras funciones docentes en este escenario cambiante de pandemia, apoyados en el enfoque de habilidades para la vida, nos permitirá tener una visión más integral de las herramientas con las que contamos a fin de enfrentar exitosamente sus circunstancias y sus exigencias. Pensar en el manejo de problemas y conflictos nos lleva necesariamente a vincularnos desde la empatía y el manejo de emociones y sentimientos. En este mismo orden de ideas, si trabajamos con las relaciones interpersonales no podemos separar la comunicación asertiva.

Es pues que las habilidades para la vida se constituyen como una red que nos sostiene y nos impulsa con el objetivo de afrontar las exigencias de contextos que en la actualidad cambian y se modifican mucho más rápido de lo que deseamos. En

este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS) adopta las habilidades para la vida como punta de lanza de estrategias con las cuales promover la salud integral en varios sitios de Latinoamérica, y las señala como factores de protección para adolescentes y jóvenes, de ahí su importancia y la necesidad de su aplicación para y con nuestros alumnos.

En este marco, la ANUIES propone con Espacio Docente diversos materiales que nos permitirán ocuparnos de nuestros alumnos y también de nosotros, de nuestra salud, nuestra gestión de emociones y nuestro bienestar. En una meta a mediano plazo, incluso concebir la construcción de nuevas formas de vincularnos dentro y fuera del aula a partir de la gestión de nuestras emociones y de las habilidades para la vida.

Ofrecemos materiales de apoyo para trabajar en y con el grupo, estrategias didácticas, infografías, videos con ejercicios prácticos guiados; audios dirigidos y otros recursos, con la intención de que éstos conformen una pequeña caja de herramientas que le permitan manejar y llevar a buen término intervenciones con sus alumnos en el aula, así como atender y mantener su bienestar emocional.