

ARTÍCULO

## Habilidades para la vida

**Inmaculada Montoya Castilla. Gabinete Psicopedagógico Municipal del Ayuntamiento de Requena.**

**Inmaculada Muñoz Iranzo. Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Requena.**

Octubre 2009

*Habilidades para la Vida en las Escuelas* es una iniciativa internacional promovida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables.

La OMS basó su iniciativa en dos características añadidas. Primera: la importancia de la competencia psicosocial en la promoción de la salud, es decir, en el bienestar físico, mental y social de las personas. Segunda: como consecuencia de los cambios sociales, culturales y familiares de las últimas décadas, es difícil que desde los hogares se realice un aprendizaje suficiente de estas competencias. Así, propuso que la enseñanza de las diez habilidades se trasladara al contexto de la educación formal: autoconocimiento, empatía, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento creativo, pensamiento crítico, manejo de emociones y sentimientos, y por último, manejo de tensiones y estrés.

Según la OMS estas habilidades son "aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos

permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria".

### Fundamentos teóricos del enfoque Habilidades para la vida

Los fundamentos teóricos en los que se apoya el enfoque de habilidades para la vida son muy amplios. Diversas teorías provenientes de distintas disciplinas y áreas del conocimiento, relacionadas con el desarrollo humano, el comportamiento y el aprendizaje, entre otras, dan cuerpo a este enfoque:

**1. La teoría del aprendizaje social.** También conocida como la teoría del Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social, está basada en el trabajo de Bandura (1982). Este autor concluyó que los niños aprenden a comportarse tanto por medio de la instrucción como de la observación. Las influencias que ejerció sobre las habilidades que estamos exponiendo son:

1. La necesidad de proveer a los niños con métodos para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo reducción de estrés, autocontrol y toma de decisiones.
2. Para que este enfoque de habilidades para la vida sea efectivo hay que duplicar el proceso por el que los niños aprenden

conductas, incluyendo observación y representaciones, además de la simple instrucción.

**2. La teoría de la influencia social.** Basada en el trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como "educación sobre la resistencia a los pares".

**3. La solución cognitiva de problemas.** Basado en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas.

**4. Teoría de las inteligencias múltiples** de Howard Gardner, que postula que todos los seres humanos nacen con ocho inteligencias, pero que se desarrollan en grados distintos según las diferencias individuales y que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de formas diferentes.

**5. Teoría de la resiliencia y riesgo de Bernard.** Trata de explicar por qué algunas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

**6. Psicología constructivista.** Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que el desarrollo cognitivo está centrado en el individuo y sus interacciones sociales.

**7. Teoría del desarrollo infantil y adolescente** (teorías sobre desarrollo humano). Los cambios biológicos, sociales y cognitivos que ocurren desde la infancia hasta la adolescencia constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano.

## Las diez habilidades para la vida

A continuación describimos brevemente las diez habilidades para la vida que son indispensables para que los adolescentes y jóvenes adquieran la capacidad de elegir

estilos de vida saludables según la OMS (Mantilla, 1993)

### 1. AUTOCONOCIMIENTO

Es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.

### 2. EMPATÍA

Es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al alumno a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona.

### 3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.

### 4. RELACIONES INTERPERSONALES

Es la habilidad de establecer, conservar e interactuar con otras personas de forma positiva, así como dejar de lado aquellas relaciones que impiden un desarrollo personal.

### 5. TOMA DE DECISIONES

Es la habilidad de evaluar las distintas posibilidades, teniendo en cuenta necesidades y criterios, y estudiando cuidadosamente las consecuencias que pueden acarrear las diferentes alternativas, tanto en la vida individual como ajena.

### 6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS.

Habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

### 7. PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.

### 8. PENSAMIENTO CRÍTICO

Es la habilidad que permite preguntarse, replantearse, analizar objetivamente la situación existente de la forma más objetiva

posible para llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

#### 9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.

#### 10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Es la habilidad de conocer qué provoca tensión y estrés en la vida y encontrar formas de canalizarlas para que no interfieran en nuestra salud.

El uso de este enfoque de adquisición de habilidades para la vida dentro de la comunidad escolar permite abordar desde conflictos o violencia, con lo cual en el aula logramos un mejor clima de convivencia escolar, hasta la prevención de drogodependencias. Dota al alumno de unas herramientas básicas para la resolución de conflictos, control de estrés, manejo de situaciones peligrosas, etc.

Estas habilidades podrían englobarse en habilidades sociales, cognitivas y para afrontar emociones, permitiéndonos así trabajar en los alumnos los factores de protección, que promuevan estilos de vida saludables, ya que son esenciales para el desarrollo del niño/a y para lograr buenas adaptaciones a los cambios evolutivos. Además permite a las escuelas hacer frente a las múltiples demandas de programas de prevención en diferentes áreas puesto que es un enfoque integral y unificado.

### Ejemplos de posibles áreas a trabajar en el aula desde el enfoque de habilidades para la vida

- Convivencia escolar y/o prevención de la violencia (identificación de posibles situaciones de conflicto, papeles del agresor, víctima y espectador, mitos sobre violencia escolar, etc.)
- Relaciones interpersonales (compañeros, relaciones parentales, etc.)

- Consumo de sustancias adictivas (Efectos del alcohol, tabaco, cannabis, y otras sustancias, identificación de situaciones de riesgo, presión de grupo, recursos comunitarios, etc.)
- Salud física y alimentación (alimentos saludables, autoconocimiento corporal, trastornos alimenticios, etc.)
- Sexualidad (información sobre enfermedades de transmisión sexual, diferencias entre género y sexo, información sobre pubertad, adolescencia, etc.)
- Promoción de resiliencia: es el aprendizaje para poder desenvolverse en condiciones adversas. Es lo que el psiquiatra Boris Cyrulnik llama "resistencia para enfrentarse a las dificultades de la vida y desenvolverse en situaciones extremadamente adversas, superar esas situaciones y fortalecerse en el proceso".

Éstas áreas se pueden trabajar por medio de análisis de situaciones, debates, role-playing, juegos, ejercicios de relajación, actuaciones, y con todas aquellas dinámicas de grupo que conozcamos.

Para finalizar se podría resumir que las *Habilidades para la Vida* responden a las necesidades actuales de la escuela de "aprender a aprender", "aprender a ser", "aprender a hacer", "aprender a convivir".

### Referencias bibliográficas

BECOÑA ELISARDO (2001): "Bases Teóricas que sustentan los Programas de Prevención de Drogas" Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas de España pp. 305.

BANDURA, ALBERT, (1982): *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid, España. Editorial Espasa-Calpe,

BRAVO AMANDA J (Diciembre 2005): "La iniciativa de habilidades para la vida en el ámbito escolar" en Revista del Instituto

de Investigaciones Educativas Año 9- nº 16 pp. 25-29.

MANGRULKAR LEENA, VINCE WHITMAN CHERYL, POSNER MARC (Septiembre 2001): "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. División de Promoción y Protección de la Salud pp. 13-33

MANTILLA CASTELLANOS LEONARDO E CHAHÍN PINZÓN IVÁN DARÍO (2006-2007) *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Fundación Edex.

Para saber más:

Revista del Instituto de Investigaciones Educativas Año 9- nº 16 (Diciembre 2005), Artículo de Amanda J. Bravo "La iniciativa de habilidades para la vida en el ámbito escolar".

Teoría del Aprendizaje Social. Albert Bandura. Madrid, España. Editorial Espasa-Calpe, 1982.

Organización Panamericana de la Salud. "Pon una juventud sin tabaco: adquisición de habilidades para una vida saludable.", Washington, 2001. Publicación Científica y Técnica nº 579.

Departamento de Educación. Dirección de Innovación Educativa. Gobierno Vasco. PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES PARA LA VIDA.

Organización Panamericana de la Salud. División de Promoción y Protección de la Salud. "Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes". Leena Mangrulkar, Cheryl Vince Whitman, Marc Posner. Septiembre 2001.

Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Leonardo Mantilla Castellanos e Iván Darío Chahín Pinzón. Fundación Edex. 2006-2007.

"Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes", un documento publicado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en 2001.

"Bases Teóricas que sustentan los Programas de Prevención de Drogas", una publicación realizada por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas de España (2001) y cuyo autor es Elisardo Becoña.

Páginas web:

[www.edex.es](http://www.edex.es)

[www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf](http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf)

[www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/bases.pdf](http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/bases.pdf)

**Palabras clave:** competencias básicas aprender a aprender, convivencia escolar, resolución de conflictos, emociones, OMS.

### **Cita recomendada**

MONTOYA CASTILLA, I., MUÑOZ IRANZO, I. *Habilidades para la vida*. En: *COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat*. Nº 4. (Ejemplar dedicado a: Convivencia escolar) [Fecha de consulta: dd/mm/aa]  
<[http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02\\_com\\_habilidades\\_vida.pdf](http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf)>  
ISSN 1887-6250



Esta obra está bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 España de Creative Commons. Así pues, se permite la copia, distribución y comunicación pública siempre y cuando se cite el autor de esta obra y la fuente (*COMPARTIM: Revista de Formació del Professorat*) y el uso concreto no tenga finalidad comercial. No se pueden hacer usos comerciales ni obras derivadas. La licencia completa se puede consultar en: <<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>>

### **Sobre las autoras**

Inmaculada Montoya Castilla.

*Gabinete Psicopedagógico Municipal del Ayuntamiento de Requena.  
Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Universitat de València  
E-mail: [inmamontoya@requena.es](mailto:inmamontoya@requena.es)*

Inmaculada Muñoz Iranzo.

*Unidad de Prevención Comunitaria del Ayuntamiento de Requena.  
C/ Rafael Duyos, 25  
46340 - Requena  
Teléfono: 962 305 677  
E-mail: [upc@requena.es](mailto:upc@requena.es)*