

## Habilidades para la vida

Una propuesta para la protección de nuestros niños y adolescentes.

[www.dacct.org](http://www.dacct.org)

# BLOG



### #Habilidadesparalavida

Una propuesta para la protección de  
nuestros niños y adolescentes.



@TheDominicanAmericanCoalitionofConnecticut



@DACCT

Estamos en una transición generacional en lo que respecta a la crianza de los hijos. Muchos de nuestros padres y abuelos utilizaban expresiones como: "estudia, lo que tienes en la cabeza es lo único que nadie te puede quitar", destacando la importancia de estudiar y avanzar en lo posible, porque el éxito de una persona estaba asociado a su nivel de conocimiento. Las investigaciones sobre el estilo de vida, la salud (en su acepción más amplia), el desarrollo de competencias y habilidades, entre otras, han concluido en la importancia de la infancia y la adolescencia en el desarrollo humano, ya que es en este periodo es fundamental el aprendizaje de habilidades para la vida, que al final se convierten en protectoras contra las adicciones, las enfermedades y la violencia, entre otros.

Este ves queremos compartir con ustedes una propuesta desarrollada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) denominada "habilidades para la vida", que ha sido incorporada en propuestas de promoción de la salud y de las competencias ciudadanas, y también en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, de las conductas sexuales de riesgo y de las conductas violentas, principalmente. Esta propuesta permite abordar fenómenos de relevancia social que han sido de arduo trabajo en diferentes escenarios, siendo el sector educativo el que más actividades ha implementado con base en esta propuesta metodológica. Sin embargo, es muy importante que desde el hogar, los

padres, madres, tutores y/o responsables del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, puedan trabajar en el desarrollo de estas habilidades, para que exista coherencia y unidad en los aprendizajes escuela-hogar, para que, como sociedad, las prácticas de crianza se vuelvan respetuosas, afectuosas y cariñosas progresivamente, se abandonen las conductas violentas, y juntos como familia, sea posible desarrollar habilidades para la vida.

Después de todo esto, entonces, ¿qué entendemos por habilidades para la vida? La OMS las define como "un conjunto de competencias psicosociales y habilidades interpersonales (...) que pueden orientarse hacia acciones personales e interpersonales y las necesarias para transformar el entorno de modo que sea propicio para la salud" (WHO, 2003, p. 3)<sup>[1]</sup> En otras palabras, son aquellas competencias que permiten a las personas responder a las exigencias o demandas de su entorno en la vida cotidiana y que generan bienestar.

## ¿Cuáles son las competencias para la vida?

Si bien es cierto que existen muchas competencias que favorecen los entornos protectores, la OMS definió sólo diez como las principales y, a partir de ellas, se describen en la literatura científica una serie de propuestas para que los niños y adolescentes las desarrollen en los entornos escolares o en la comunidad en general. Estas habilidades son<sup>[1] [2]</sup>:

1. **Autoconocimiento:** Es la capacidad que tiene cada persona de reconocer sus capacidades, cualidades, defectos y limitaciones. Es la percepción de uno mismo, identificando, reconociendo y aceptando la propia realidad en diferentes contextos.
2. **Pensamiento creativo:** Se entiende como la capacidad de desarrollar nuevas ideas, innovar con pasión y originalidad.
3. **Pensamiento crítico:** Se refiere a la capacidad de razonar, analizar, evaluar información, conocimientos o experiencias específicas para así, con el fin de aportar conceptos o generar soluciones en situaciones que lo requieran.
4. **Toma de decisiones:** Se refiere al análisis de una situación concreta y a la elección de una opción que conduzca a resultados esperados.
5. **Gestión de las emociones y los sentimientos:** Consiste en reconocer, aceptar y expresar las emociones y sentimientos, así como comprender las emociones de los demás.
6. **Gestión de la tensión y el estrés:** Se trata de identificar el origen de las tensiones, las preocupaciones y el estrés, a fin de afrontarlas y asumirlas de la mejor manera posible.
7. **Empatía:** En su concepción más conocida, se trata de ponerse en el lugar del otro, lo que se traduce en comprender las necesidades, emociones y sentimientos de otra persona.

- 8. Relaciones interpersonales:** Consiste en establecer y mantener relaciones sociales construidas sobre el respeto mutuo, la cordialidad y la tolerancia a las diferencias. Incluye tener la capacidad de poner fin o terminar una relación que sea perjudicial para los implicados.
- 9. Resolución de problemas y conflictos:** Se entiende como la capacidad de comprender y asumir situaciones adversas. No se trata de evitarlas sino de manejarlas de forma creativa y constructiva.
- 10. Comunicación asertiva:** Capacidad para expresar ideas, opiniones, emociones, sentimientos de forma respetuosa, de una forma que se adapte al contexto y a las personas que le rodean.

Estas definiciones son una breve aproximación a la complejidad de cada una de estas habilidades. Sin embargo, es esencial señalar que no todos los niños y adolescentes desarrollan estas habilidades al mismo nivel; existe un factor de variabilidad individual que no se puede olvidar, por lo que no es conveniente comparar el desempeño de una de estas habilidades entre dos o más personas, por ejemplo, entre un par de hermanos. Asimismo, hay que tener en cuenta que la edad y la etapa de crecimiento de cada niño son fundamentales para el entrenamiento de las habilidades; por favor, padres y cuidadores, sus expectativas sobre el comportamiento de un niño o adolescente deben ajustarse a la realidad de su desarrollo, por ejemplo: un adolescente tendrá la capacidad de decidir si evade o no la entrega de una tarea escolar, pero un niño puede decidir si usar la pijama roja o blanca.

Sin embargo, en el transcurso de las publicacionesle contaremos más sobre esto.

Ahora bien, muchos se preguntarán ¿cuál es la relación entre las habilidades para la vida y el abuso sexual infantil? Esta respuesta nos llevaría el desarrollo de otro blog, pero concretamente compartiremos con ustedes que hay una gran relación desde la prevención hasta el afrontamiento y el impacto psicológico que la agresión genera en la víctima.

En este caso, para prevenir el abuso sexual infantil, se han desarrollado estudios en diferentes partes del mundo, con el objetivo de conocer los posibles factores de riesgo tanto en la víctima como en su entorno familiar; a partir de ahí, se ha podido concluir que los niños y adolescentes más vulnerables son aquellos que son introvertidos, aislados, con pocos amigos, con pocos vínculos afectivos a nivel familiar, además de supervisión inadecuada por parte de sus padres, por mencionar algunos aspectos. Por ello, es fundamental trabajar en el desarrollo de habilidades para la vida como mecanismo para generar factores de protección a nivel individual, pero que, a su vez, tienen un impacto favorable en el entorno familiar y social.

Por otro lado, el proceso de revelación o de dar a conocer lo sucedido, implica el uso de muchos recursos emocionales y psicológicos, por lo que cuanto mayor sea la víctima, más planificará la forma en que contará el abuso y a quién lo hará, además de las consecuencias que este relato puede tener, por lo que hablar de ello es muy difícil. Así, los niños o adolescentes que tienen más habilidades desarrolladas como la comunicación, la toma de decisiones, la gestión de las emociones, serán más propensos a buscar ayuda antes. En el mismo sentido, los menores que están en familias que cumplen su rol protector, tendrán mejor adherencia al tratamiento integral necesario.

Por ello, reiteramos el llamado a la acción: trabajar desde la familia, la comunidad y la sociedad para desarrollar en nuestros niños y adolescentes las habilidades necesarias para protegerlos

de los riesgos que encontramos en nuestra sociedad, nuestro trabajo comienza en casa para reconocer las áreas de mejora y trabajar en ello.

Conoce aquí nuestras Líneas Estratégicas

[1] Correa, R. M. La salud mental y las habilidades para la vida. Habilidades para la vida, 30. Recuperado de:  
[https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_Aproximaciones\\_conceptuales.pdf#page=31](https://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/702_Habilidades_para_la_vida_Aproximaciones_conceptuales.pdf#page=31)

[2] Herklotz, D. J. R., & Quintal, M. J. D. L. (2019). Habilidades para la vida: una propuesta para jóvenes. Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica, 9(18), 59. Recuperado de:  
<http://www.investigacionyposgrado.uadec.mx/site/wp-content/uploads/2020/07/el-envejecimiento-en-la-esfera-social.pdf#page=59>

[1] Citado en Ruíz, V. M. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario educativo, 28(63), 61-89. Recuperado el 22 de diciembre de 2021 en:  
<https://doi.org/10.21500/01212753.1488>

[2] Fuente de información para la elaboración de este blog:  
<https://redcontraelabusosexual.org/habilidadespara-la-vida/>

Compilado por: Jonatan Soto