



## **Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido**

**Juan Carlos Melero**

**Director de Prevención de EDEX**

**II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud**

**Zaragoza, 23 de Septiembre de 2010**

1. Introducción.....	3
2. Las habilidades para la vida, eje de una educación humanizadora .....	5
3. ¿Qué habilidades para qué vida? .....	6
4. Aplicaciones prácticas de las habilidades para la vida.....	8
5. Habilidades para la vida y Competencias básicas .....	10
6. ¿Y qué hay del profesorado? .....	11
7. Para saber más.....	11

“Más que nunca, la función esencial de la educación es conferir a todos los seres humanos la libertad de pensamiento, de juicio, de sentimientos y de imaginación que necesitan para que sus talentos alcancen la plenitud y seguir siendo artífices, en la medida de lo posible, de su destino.”

### **La educación encierra un tesoro (Informe Delors)**

## 1. Introducción

---

EDEX es una entidad no lucrativa con una trayectoria de más de 30 años promoviendo programas educativos orientados a promover la salud, el bienestar y la prevención de riesgos psicosociales. La experiencia de nuestra entidad en el desarrollo del enfoque de educación en habilidades para la vida se remonta a la década de los ochenta del pasado siglo. Así, nuestros programas de educación para la salud, prevención de las drogodependencias, interculturalidad, educación afectivo-sexual o uso saludable de las tecnologías de la información y la comunicación, tienen como hilo conductor común el desarrollo de habilidades para la vida.

En el marco de nuestro compromiso con la divulgación y el fortalecimiento de este modelo educativo, se producen diversas actuaciones entre las que cabe mencionar:

- **Talleres de formación de formadores:** dinamizados desde 2003, con la participación de profesionales de la educación y otros ámbitos, de los más diversos territorios de nuestro país.
- **Organización y dinamización de Seminarios:** Consistentes en varios días de reflexión e intercambio en torno a la aplicación práctica de este modelo:
  - Seminario Interautonómico Habilidades para la Vida: organizado en junio de 2003, con el apoyo del Plan Nacional sobre Drogas.
  - I Seminario Internacional Habilidades para la Vida: organizado en mayo de 2005, conjuntamente con el Ayuntamiento de Portugalete.
  - II Seminario Internacional Habilidades para la Vida: organizado en septiembre de 2007, en Santa Cruz de Tenerife, con el Gobierno de Canarias.
  - III Seminario Internacional Habilidades para la Vida (“Adolescentes en tiempo de crisis”): organizado conjuntamente con el Ayuntamiento de Portugalete en octubre de 2009.

- **Creación de herramientas de intervención:** Recursos educativos de diversa naturaleza, que proponen un diálogo educativo en torno a diversos temas, teniendo como núcleo pedagógico la educación en habilidades para la vida:
  - “Habilidades para la Vida. Manual para enseñarlas y aprenderlas”. Un manual que permite a los profesionales conocer, utilizar y difundir este enfoque educativo.
  - “Cuentos para conversar”: <http://www.cuentosparaconversar.net>
  - “La Aventura de la Vida”: <http://www.laaventuradelavida.net>
  - “Aprendiendo a convivir”: <http://www.aprendiendoaconvivir.net/>
  - “Pantallas Amigas”: <http://www.pantallasamigas.net/>
  - “¡Órdago!”: <http://www.ordago.net/>
  - “Retomemos”: <http://www.retomemos.com/>
  
- <http://www.habilidadesparalavida.net/>: Dinamizamos desde 2007 este portal en Internet que recibe cada día más de 300 visitas. Una herramienta de trabajo y de consulta para las personas interesadas en incorporar a su quehacer educativo este modelo pedagógico.
  
- <http://tv.edex.es/> canal de televisión en internet que presenta los diversos contenidos audiovisuales creados por nuestra entidad como soporte para el desarrollo en el aula de procesos educativos en habilidades para la vida, a disposición de aquellos centros educativos que empiezan a utilizar la red a la hora de configurar espacios digitales de aprendizaje en el marco del modelo Escuela 2.0.
  
- **Escuela Virtual de Habilidades para la Vida:** Un entorno de aprendizaje online que preparamos en la actualidad, basado en Moodle, y que estará disponible a partir de enero de 2011.

Presentamos a continuación algunos de los componentes de este modelo educativo que nos llevan a confiar en su potencial para dotar de sentido a la educación de niñas, niños y adolescentes, así como a la propia función educadora.

## **2. Las habilidades para la vida, eje de una educación humanizadora**

Para la acción educativa en una amplia variedad de campos (educación para la salud, promoción de la autonomía y la inclusión social, prevención de drogodependencias, promoción de estrategias no violentas de resolución de conflictos, fomento de una convivencia saludable, reducción de la agresividad, educación afectivo-sexual, prevención de la infección por VIH, fomento del emprendizaje, etc.), el modelo de educación en habilidades para la vida está recibiendo a escala internacional un impulso prometedor.

Diversos organismos internacionales relacionados con la acción educativa, social y sanitaria, como la Organización Mundial de la Salud o Unicef, entre otros, coinciden en considerar este modelo como una estrategia efectiva a la hora de desarrollar en su población destinataria competencias personales y sociales que mejoren sus destrezas para desarrollar una vida autónoma y saludable, y les hagan menos vulnerables a involucrarse en conductas de riesgo.

Y no podía ser de otro modo cuando este modelo incide sobre buena parte de los factores de protección y de los factores de riesgo identificados por la investigación respecto a las conductas susceptibles de comprometer la salud y el bienestar. O, dicho de otra manera, sobre los factores susceptibles de propiciar comportamientos prosociales y estilos de vida saludables.

Una de las principales virtualidades de este modelo educativo estriba en que trasciende el simple suministro de información sobre las conductas a evitar (consumo de tabaco, por ejemplo) o, en su caso, estimular (prácticas sexuales protegidas, pongamos por caso), para centrarse en el desarrollo de competencias psicosociales que permitan organizar asertivamente la propia existencia, incluso en condiciones de adversidad social (véase el concepto de resiliencia).

Superadas ya por los tiempos las llamadas a la mera adaptación de las personas al entorno en el que les había “tocado” vivir, la educación en habilidades para la vida pretende dotar a cada persona de una batería de recursos personales que le ayuden a obtener lo mejor de sí misma, de su mundo relacional y del entorno social, contribuyendo a prevenir riesgos psicosociales de diversa naturaleza (abuso de drogas, violencia entre iguales, desafección social, desapego respecto a las instituciones educativas, etc.)

El modelo de educación en habilidades para la vida se configura como **eje de una escuela inclusiva**, en la medida en que ayuda a promover comportamientos positivos y a prevenir conductas de riesgo.

### 3. ¿Qué habilidades para qué vida?

Las habilidades para la vida con las que trabajamos, propuestas ya en 1993 por la Organización Mundial de la Salud, son las siguientes:

1. Autoconocimiento: reconocimiento de nuestra personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones, expectativas, etc.
2. Empatía: capacidad para ponerse en el lugar de otra persona y desde esa posición captar sus sentimientos.
3. Comunicación efectiva o asertiva: habilidad para expresarse de manera apropiada al contexto relacional y social en el que se vive.
4. Relaciones interpersonales: competencia para interactuar positivamente con las demás personas.
5. Toma de decisiones: capacidad para construir racionalmente las decisiones cotidianas de nuestra vida.
6. Solución de problemas y conflictos: destreza para afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana.

7. Pensamiento creativo: utilización de los procesos de pensamiento para buscar respuestas innovadoras a los diversos desafíos vitales.
8. Pensamiento crítico: capacidad para analizar con objetividad experiencias e información, sin asumir pasivamente criterios ajenos.
9. Manejo de emociones y sentimientos: reconocimiento y gestión positiva de nuestro mundo emocional.
10. Manejo de la tensión y el estrés: capacidad para reconocer nuestras fuentes de tensión y actuar positivamente para su control.

Habilidades psicosociales que desarrollan las tres dimensiones en que podemos organizar el desarrollo personal, a saber:

- **Aprender a pensar (el saber)**: la dimensión racional aplicada a la búsqueda de soluciones a los conflictos sociales, a la que contribuyen el autoconocimiento, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo, la competencia para tomar decisiones y la capacidad para solucionar problemas.
- **Aprender a sentir (el querer)**: la vertiente emocional del ser humano que, soslayada en épocas pasadas, ha ido adquiriendo en los últimos tiempos creciente protagonismo, y que se ve fortalecida por el control emocional y el manejo de las emociones y el estrés.
- **Aprender a relacionarse (el poder)**: el ser humano es un ser relacional, que se constituye como tal a partir de los grupos y otros ecosistemas humanos en los que se socializa; proceso al que contribuyen la empatía, la comunicación asertiva y la capacidad para establecer relaciones sociales adecuadas.



Hablamos, pues, de un repertorio de habilidades relacionadas con el funcionamiento íntimo de cada persona y con su competencia relacional. Es del equilibrio entre dichas habilidades del que cabe esperar un resultado más favorable en la capacidad de una persona para manejar adecuadamente su vida en las condiciones sociales específicas en las que ésta se desarrolle.

En definitiva, la educación en habilidades para la vida contribuye a **promover la inteligencia social**, base de una convivencia positiva.

#### 4. Aplicaciones prácticas de las habilidades para la vida

Las habilidades para la vida nacen con vocación de prevenir los problemas sociales de nuestro tiempo: abuso de drogas, problemas de convivencia, comportamiento disocial, sexualidad de riesgo... Fenómenos sociales ante los que han mostrado una considerable eficacia como prueban las diversas evaluaciones realizadas. Pero este modelo ha trascendido este inicial objeto de intervención psicosocial ante situaciones problemáticas, para ocupar un lugar de relieve en la promoción del desarrollo y la inclusión social.

Las habilidades para la vida son, en síntesis, los cimientos sobre los que se construye la competencia psicosocial, entendida, según la Organización Mundial de la Salud, como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.

El enfoque de educación en habilidades para la vida ha mostrado su eficacia en el abordaje educativo de contenidos que, sin ánimo de exhaustividad, podemos cifrar en los siguientes:

- Desarrollo de la autonomía personal y la inclusión social: en la medida en que el manejo equilibrado de las habilidades favorece procesos de socialización positiva y respetuosa.
- Promoción de comportamientos prosociales: en tanto en cuanto, permiten la construcción de estilos de vida saludables, en el sentido bio-psico-social del

término salud. De este modo, la educación en habilidades para la vida favorece procesos de convivencia positiva entre el alumnado, entre éste y el profesorado, etc., haciendo menos probables situaciones de falta de respeto o violencia manifiesta. Al propiciar unas relaciones escolares positivas, favorece la adhesión del alumnado a la institución escolar, contribuyendo a la mejora del rendimiento académico.

- Fomento de la igualdad entre hombres y mujeres; el enfoque de educación en habilidades para la vida favorece la incorporación al quehacer educativo de la perspectiva de género, en la medida en que favorece procesos de empoderamiento femenino y el respeto masculino a la diversidad que nos caracteriza.
- Educación afectivo-sexual: en la medida en que este modelo educativo favorece el desarrollo de un mundo afectivo y relacional positivo, y contribuye a la prevención de comportamientos sexuales de riesgo.
- Solución negociada de conflictos de convivencia: cabe destacar la capacidad de este enfoque para mejorar el autocontrol emocional y el ensayo de formas positivas de abordar los conflictos.
- Abuso de drogas: el enfoque educativo ha mostrado su eficacia desde los años 80 en la reducción del consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.
- Afrontamiento de situaciones de violencia: la formación en habilidades para la vida ayuda a reconocer y reaccionar asertivamente ante situaciones de amenaza y de violencia expresa como el bullying, el mobbing y otras formas de desprecio al otro.

## 5. Habilidades para la vida y Competencias básicas

---

La educación en habilidades para la vida no es ajena al diseño actual de nuestro sistema educativo. De hecho, al menos dos de las ocho Competencias básicas que éste se propone conseguir se encuentran íntimamente relacionadas con estas habilidades. Hablamos de las siguientes competencias:

- **Competencia social y ciudadana:** una competencia que incluye contenidos de diversa naturaleza entre los cuales sería difícil no pensar en habilidades como, por ejemplo:
  - Empatía.
  - Comunicación asertiva.
  - Relaciones interpersonales.
  - Solución de problemas y conflictos.
  
- **Competencia para la autonomía e iniciativa personal:** del mismo modo, se trata de una competencia compleja que resulta de la interacción de contenidos diversos, entre los cuales cabe citar habilidades como, por ejemplo, las siguientes:
  - Autoconocimiento.
  - Toma de decisiones.
  - Pensamiento creativo.
  - Pensamiento crítico.

La educación en habilidades para la vida del alumnado de las diversas etapas educativas, contribuye directamente el desarrollo de las mencionadas competencias. En este sentido, no es un proceso educativo extra, sino íntimamente incardinado con las expectativas actuales del sistema educativo.

Por otra parte, cabe destacar que las dinámicas metodológicas que requiere la educación en habilidades para la vida favorecen el desarrollo de aprendizajes colaborativos. Una dinámica pedagógica que está en la base de buena parte de los procesos educativos con capacidad para resultar significativos entre el alumnado.

## 6. ¿Y qué hay del profesorado?

---

Cabe preguntarse si no sería conveniente que en la capacitación del profesorado de los diversos niveles educativos la formación en habilidades para la vida estuviera presente.

Por una parte, porque el desarrollo en el aula de iniciativas educativas basadas en el enfoque de habilidades para la vida, requieren del profesorado un razonable manejo de las mismas. Como es obvio, educadoras y educadores ni tienen ni tienen por qué tener “superpoderes”. Pero parece razonable reconocer que no sería fácil, por ejemplo, cultivar la empatía entre el alumnado por parte de una persona que careciera por completo de ella.

Por otra parte, a la luz de la intensa exposición psicosocial que la profesión docente conlleva (respecto al alumnado, las familias, el propio equipo, la dirección, los medios de comunicación, etc.), disponer de una adecuada destreza en el manejo de estas habilidades puede marcar una diferencia entre el “malestar docente” (estrés, síndrome de burnout, etc.) y el ejercicio saludable de la profesión.

## 7. Para saber más

---

- Mantilla, L.; Chahín, I.D. (2006). Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. EDEX. Bilbao.
- Marchesi, A.; Díaz, T. (2007). Las emociones y los valores del profesorado. Fundación Santa María. Madrid.
- Oñate, A.; Piñuel, I. (2009). Educar para contarlo. EDEX. Bilbao.

- World Health Organization (1993). Life Skills Education in Schools. WHO. Geneve.
- <http://www.habilidadesparalavida.net/>
- <http://www.competenciaslaborales.net/>