

La orientación educativa en habilidades para la vida. Su pertinencia en el proceso educativo

Neosotis Carbonell Lahera

Educar a niños, niñas adolescentes y jóvenes de una manera integral y de acuerdo con las necesidades y exigencias del mundo contemporáneo, ha ganado cada vez más aceptación y reconocimiento, una vez más se pone de manifiesto la vigencia del pensamiento martiano, quien en correspondencia con ello expresó.

Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo al nivel de su tiempo, para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida (Martí, 1975, p. 281).

El tema de la educación en Habilidades para la Vida (HpV) se centra en el proceso de enseñanza aprendizaje, lo que resulta un enfoque con un potencial significativo en el logro de los objetivos formativos generales y de cada grado en los diferentes niveles educativos. Son consideradas parte importante de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida. Declaraciones internacionales posteriores sobre política educativa (Dakar, 2000; Santo Domingo, 2000), confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

Las HpV han sido objeto de investigación en Cuba y en otros países por autores como Mantilla (2000), Fariñas (2004) y Torroella (2011), distinguiéndolas como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva, desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva.

Otros autores profesionales de las Direcciones Generales de Salud precisan que son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento

adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria, significándolas como un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria.

Carbonell (2011) las define como un conjunto de destrezas sociales, cognitivas y para el control de las emociones que le permiten a la persona interacciones sociales más efectivas en los diferentes contextos en los que se inserta. Es que las HpV son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

Las habilidades sociales se manifiestan cuando sabemos expresar nuestro sentir y nos hacemos escuchar, de esta manera conseguimos aquello que nos proponemos, hacemos respetar nuestros derechos, a la vez que respetamos los derechos de los demás. Es decir, todos las poseemos en alguna medida de desarrollo y utilizamos en nuestra vida cotidiana. Contribuir a desarrollar en las jóvenes generaciones habilidades que propicien un desarrollo humano más pleno y sano es una labor en la que los educadores y las educadoras nos vemos inmersos a través de nuestras tareas básicas y funciones profesionales.

Las HpV devienen en herramientas imprescindibles el logro de tales propósitos educativos. Las habilidades psicosociales que los niños, adolescentes y jóvenes aprenden les facilitan una expresión más completa y gratificante de su personalidad, y a hacer un mejor uso de los recursos internos y externos con que cuentan. Tienen relevancia en la formación y desarrollo de la personalidad en tanto permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, saber “qué hacer y cómo hacerlo”.

Las HpV son muchas y muy diversas y su naturaleza depende en gran medida del contexto social y cultural, la Organización Mundial de la Salud (OMS) las ha clasificado atendiendo a su relevancia para niños, adolescentes y jóvenes en los más diversos contextos socioculturales, por áreas y en pares teniendo en cuenta la interrelación manifiesta entre ellas:

- Autoconocimiento-empatía.
- Comunicación asertiva-relaciones interpersonales.
- Toma de decisiones-solución de problemas y conflictos.
- Pensamiento creativo-pensamiento crítico.
- Manejo de emociones y sentimientos-manejo de tensiones y estrés.

Es preciso explicar que estas diez habilidades psicosociales no son materia nueva, son tan antiguas como la propia humanidad, porque todas tienen que ver con la manera en que los seres humanos manejamos las relaciones con nosotros mismos, con las demás personas y con el entorno social. Brindan las posibilidades para un comportamiento saludable, siempre y cuando deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello. No obstante, es evidente que las habilidades sobre “cómo hacer algo” no son los únicos factores que influyen en el comportamiento. La motivación y la capacidad para comportarse en forma saludable también se relacionan con el apoyo social y los factores culturales y ambientales.

Sin embargo, estas habilidades no siempre se desarrollan al máximo de sus potencialidades, enseñar a vivir y a convivir en los diferentes contextos en que se desarrollan nuestros niños, adolescentes y jóvenes constituye una tarea primordial de las sociedades humanas modernas. Las instituciones educativas constituyen el escenario más propicio para la formación y desarrollo de estas habilidades psicosociales por cuanto la escuela como agencia socializadora ofrece múltiples ventajas para el diseño y puesta en práctica de este proyecto.

En el contexto universitario y en particular las carreras pedagógicas como encargadas de la formación inicial del profesor se constituyen en escenarios ideales en tanto:

- Como comunidad educativa facilita mediante su infraestructura (aulas, auditorios, espacios para la actividad extensionista) recursos humanos (docentes y estudiantes) y materiales, necesarios para la formación y desarrollo de habilidades psicosociales a través de programas y acciones estratégicas que redundan en beneficios.
- La formación y desarrollo de habilidades psicosociales en el contexto de las universidades permite el trabajo sistemático y el seguimiento de las acciones con lo cual se garantiza una mayor efectividad en su praxis.
- La existencia de un claustro con conocimientos especializados en la orientación educativa y en las técnicas y vías para la orientación lo que posibilita además la evaluación objetiva tanto a corto como a largo plazo.

La educación en HpV es un enfoque holístico que busca fortalecer la capacidad de niños, adolescentes y jóvenes para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. La enseñanza de

destrezas es un aspecto fundamental, pero éstas no son lo único que ellos y ellas aprenden. En consecuencia, el proceso de enseñanza de estas habilidades también requiere la explicación de los valores, estereotipos, opciones, tradiciones y creencias culturales que subyacen al comportamiento humano.

Los antecedentes teóricos se concretan en el sistema de integración de las habilidades psicosociales, mediante acciones didácticas coordinadas de acuerdo con las siguientes pautas:

- Determinar en los estudiantes mediante un diagnóstico inicial el nivel de desarrollo de las diez habilidades psicosociales declaradas por la OMS mediante la aplicación del habilidómetro como instrumento específico. (Ver explicación de este instrumento al final de este artículo).
- Proveer a alumnos de los conocimientos teóricos sobre las habilidades psicosociales mediante las actividades docentes propias de las asignaturas aprovechando las potencialidades del contenido para su inclusión.
- Favorecer la concepción integradora de las habilidades psicosociales en la orientación educativa a los estudiantes, desde el desarrollo de la función orientadora del docente.
- Potenciar el uso de los métodos educativos del ejemplo personal y la persuasión como vías esenciales para el desarrollo de habilidades psicosociales.
- Planear mediante la clase como vía esencial para la orientación educativa el desarrollo consciente y sistemático de las habilidades psicosociales.
- Propiciar la reflexión grupal a partir de situaciones reales que se presenten en el grupo e inducir a la toma de posición sobre actitudes y comportamientos grupales y/o individuales.

Proyectar actividades en el grupo que faciliten la ejercitación de las habilidades psicosociales y su utilización en situaciones modeladas y reales de la vida cotidiana.

La educación en HpV promueve, entre otras cosas, respeto, tolerancia, solidaridad, integridad, equidad, resiliencia, sensibilidad social, motivación, adaptación al cambio y resistencia a las influencias sociales negativas de ahí su pertinencia en la educación para la salud.

Fundamentos metodológicos

¿Cómo se adquieren las habilidades para vivir?

- Los métodos utilizados en la enseñanza de habilidades para la vida se basan en el conocimiento de la manera cómo los niños, niñas y jóvenes aprenden de la gente que los rodea, en la observación del comportamiento de los demás y las consecuencias que surgen del comportamiento.
- El énfasis en el individuo como procesador activo de la realidad, es la base conceptual del uso de métodos de enseñanza activos y dirigidos a estudiantes en la enseñanza de habilidades para vivir.
- La educación en habilidades para vivir se basa en el aprendizaje a través de la interacción de los conocimientos nuevos y la adquisición, práctica y aplicación de habilidades. La práctica de las habilidades es un componente vital dentro de las actividades de la enseñanza de habilidades para vivir. En los programas que facilitan esta enseñanza, se involucra activamente a los niños en procesos dinámicos y participativos.
- Entre las técnicas utilizadas para facilitar la participación activa están: los juegos con nuevas ideas y roles, el estudio de diferentes casos, los debates y la visualización.
- De esta forma se le brindan al adolescente estrategias para afrontar situaciones problemáticas, y se previenen consecuencias no deseadas como puede ser el abuso de alcohol y/o de sustancias.

Un enfoque holístico de la enseñanza de HpV implica, además, que el maestro debe modelar un estilo de comportamiento personal e interpersonal apropiado en todo momento, dentro y fuera del aula de clase.

Requisitos básicos para su enseñanza:

- Poseer un amplio conocimiento de sus fundamentos.
- Dominar su metodología.
- Estar entrenado en estas.

Pueden ser utilizados métodos interactivos tales como:

- Estudios de caso.
- Dibujos.
- Discusiones en grupo y en parejas.
- Lluvia de ideas.
- Dramatizaciones.

- Canciones y trovas.
- Proyectos.
- Modelaje.
- Demostraciones.
- Debates.
- Historias y cuentos.
- Juego de roles.
- Juegos.

Se sugieren algunas técnicas para la enseñanza de las HpV como por ejemplo las siguientes:

- Conocimiento de sí mismo: “de adentro hacia fuera”, “acercándome a mí mismo(a)”, “como la palma de mi mano”.
- Empatía: ¿“soy empático (a)?”, “en los zapatos de otro”, “ejercitando la empatía”, “bloqueando la empatía”.
- Comunicación asertiva: “situación complicada”, “diálogo asertivo”.
- Relaciones interpersonales: “red vincular” “dos claves para mantener relaciones interpersonales”.

Fundamentos prácticos

Las HpV son pertinentes no solo para manejar situaciones de riesgo o problemas sino para su prevención. Una misma habilidad puede tener utilidad en diversas situaciones psicosociales. Por ejemplo: pensamiento crítico:

- Convivencia.
- Manejo de la presión de pares.
- Resistencia a la influencia de los medios.
- Afrontar la manipulación.

Mantilla (2003) determinó en sus investigaciones la naturaleza genérica de estas habilidades, lo que significa que una misma habilidad tiene aplicación y es importante en el manejo de distintas situaciones cotidianas y de riesgo psicosocial comunes durante la niñez, la adolescencia y la juventud. En una misma situación, se precisan de diversas habilidades para su enfrentamiento exitoso.

La pertinencia de las HpV también se expresa en el desarrollo de herramientas psicológicas que le permitan al individuo potenciar saberes protectores como la resiliencia y el proyecto de vida, que conjuntamente con estas destrezas psicosociales, tienen un rol preventivo

en la evitación de conductas de riesgo como el consumo de drogas, la promiscuidad, el suicidio, la prostitución, etc.

Se requieren una o varias habilidades para enfrentar con éxito una situación psicosocial: Ejemplo ¿Cómo resistir mejor la presión de los(as) amigos(as) para consumir alcohol/drogas o para involucrarse en comportamientos dañinos o conductas de riesgo? Pensamiento crítico, Toma de decisiones Comunicación asertiva Conocimiento de sí misma(o) Manejo de emociones y Sentimientos.

Recomendaciones para la dinámica educativa en la enseñanza de las HpV:

- Cree un ambiente agradable y “seguro”.
- Permita a los estudiantes experimentar nuevas formas de pensar, sentir y comportarse.
- Facilite a los estudiantes identificar por ellos mismos, las situaciones de riesgo y la forma en que estas habilidades pueden ayudarlos a solucionar sus problemas (aplique técnicas como el habilitómetro).

El habilitómetro es un instrumento que mide, de uno a cinco, la percepción que usted tiene de lo fuerte o débil que es en cada una de las habilidades para la vida. Uno significa que se siente muy débil y cinco que se siente muy fuerte.

Realice el siguiente ejercicio. Marque con una X en la casilla que corresponda. (Se incluyen dos cuadros, porque uno lo haremos ahora mismo al iniciar el programa y el segundo al finalizarlo).

Habilitómetro

Realizado el día_____.

Habilidades para la Vida	Mi percepción sobre lo débil o fuerte que me siento en cada habilidad				
	1	2	3	4	5
Conocimiento de sí mismo					
Empatía					
Comunicación asertiva					
Relaciones interpersonales					
Toma de decisiones					
Solución de problemas y conflictos					
Pensamiento creativo					
Pensamiento crítico					
Manejo de emociones y sentimientos					
Manejo de tensiones y estrés					