



Rafael Bisquerra

Presidente de la RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar), catedrático emérito de la Universidad de Barcelona, Doctor Honoris Causa por el CELEI de Chile, Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía y en Psicología.



Cómo desarrollar competencias para la vida y el bienestar en los niños y jóvenes de cara a un mundo desafiante



¿Qué son las habilidades de vida?

La "educación para la vida" ha sido uno de los objetivos que se han propuesto desde principios del siglo XX y se ha puesto de manifiesto en

movimientos educativos como la *école active*, *new school*, *progressive Education* y otros movimientos de renovación pedagógica.

La expresión *life skills* se traduce por "habilidades de vida" o "habilidades para la vida". Vamos a considerar ambas expresiones como sinónimos y ambas como posibles traducciones correctas de *life skills*.

Un programa de desarrollo de las *habilidades de vida* pretende proporcionar las competencias necesarias para la solución de este tipo de problemas. La primera propuesta de educación en *habilidades de vida* (*life skills*) se atribuye a Adkins, Rosenberg y Sharar (1965), de donde se difundió por Canadá, Estados Unidos y Gran Bretaña.



La OMS (Organización Mundial de la Salud) ha definido las habilidades para la vida (*life skills*) como "las habilidades para un comportamiento adaptativo y positivo que permiten a las personas enfrentar de manera efectiva las demandas y los desafíos de la vida cotidiana".

La UNICEF define las habilidades para la vida como "un cambio de comportamiento o un enfoque de desarrollo de comportamiento diseñado para abordar un equilibrio de tres áreas: conocimiento, actitud y habilidades".

Las habilidades para la vida son esencialmente aquellas habilidades que ayudan a promover el bienestar mental y la competencia cuando las personas se enfrentan a las realidades de la vida personal, familiar, profesional, social y del tiempo libre.

Las *habilidades de vida* tienen aplicaciones en muchas y diversas áreas: prevención del consumo de drogas, violencia sexual y de todo tipo, embarazo de adolescentes no deseados, prevención del VIH/SIDA, prevención del suicidio, ser un consumidor habilidoso, conciencia ecológica, gestión de la economía doméstica, etc. En resumen, las



habilidades para la vida capacitan a los jóvenes para que tomen medidas positivas para protegerse y promover la salud y las relaciones sociales positivas.

¿Cuáles son los componentes principales de las habilidades para la vida?

Para tener una idea general del contenido de las *habilidades de vida* puede ser útil recurrir a diversos modelos propuestos por diversos autores. Una propuesta fue presentada por Hopson y Scally (1981: 25) y se estructura en los siguientes elementos:

1. Yo

Habilidades que necesito para organizarme y desarrollarme.

- ➔ Cómo leer y escribir
- ➔ Cómo mejorar el cálculo básico
- ➔ Cómo encontrar información y recursos
- ➔ Cómo pensar y resolver problemas constructivamente

- Cómo identificar mi potencial creativo y desarrollarlo
- Cómo distribuir el tiempo con efectividad
- Cómo sacar el máximo rendimiento del presente
- Cómo descubrir cuáles son mis intereses
- Cómo descubrir mis valores y creencias
- Cómo establecer y lograr objetivos
- Cómo examinar mi vida
- Cómo descubrir qué me hace hacer las cosas que hago
- Cómo ser positivo conmigo mismo
- Cómo enfrentarme a las situaciones de transición
- Cómo tomar decisiones efectivas
- Cómo ser proactivo
- Cómo manejar las emociones negativas

- Cómo enfrentarme al estrés
- Cómo conseguir y conservar el bienestar físico
- Cómo manejar mi sexualidad

2. Tú y yo

Habilidades que necesito para relacionarme contigo de forma efectiva.

- Cómo comunicarme de forma efectiva
- Cómo empezar, mantener y terminar una relación
- Cómo dar y recibir ayuda
- Cómo manejar los conflictos
- Cómo dar y recibir "feedback"



3. Yo y los otros

Habilidades para relacionarme con los demás de forma efectiva.

- Cómo ser asertivo
- Cómo influir en la gente y en los sistemas
- Cómo trabajar en grupos
- Cómo expresar los sentimientos de forma constructiva
- Cómo inspirar confianza en los demás

4. Yo y las situaciones específicas

Habilidades que necesito para mi educación

- Cómo descubrir las opciones educativas a mi alcance
- Cómo elegir una carrera
- Cómo estudiar

Habilidades que necesito en el trabajo

- Cómo descubrir las opciones de trabajo a mi alcance
- Cómo encontrar un trabajo
- Cómo conservar un trabajo
- Cómo cambiar de trabajo

“La UNICEF define las habilidades para la vida como “un cambio de comportamiento o un enfoque de desarrollo de comportamiento diseñado para abordar un equilibrio de tres áreas: conocimiento, actitud y habilidades”.

- Cómo enfrentarme al desempleo
- Cómo encontrar el equilibrio entre el trabajo y el resto de mi vida
- Cómo jubilarme y pasármelo bien

Habilidades que necesito en casa

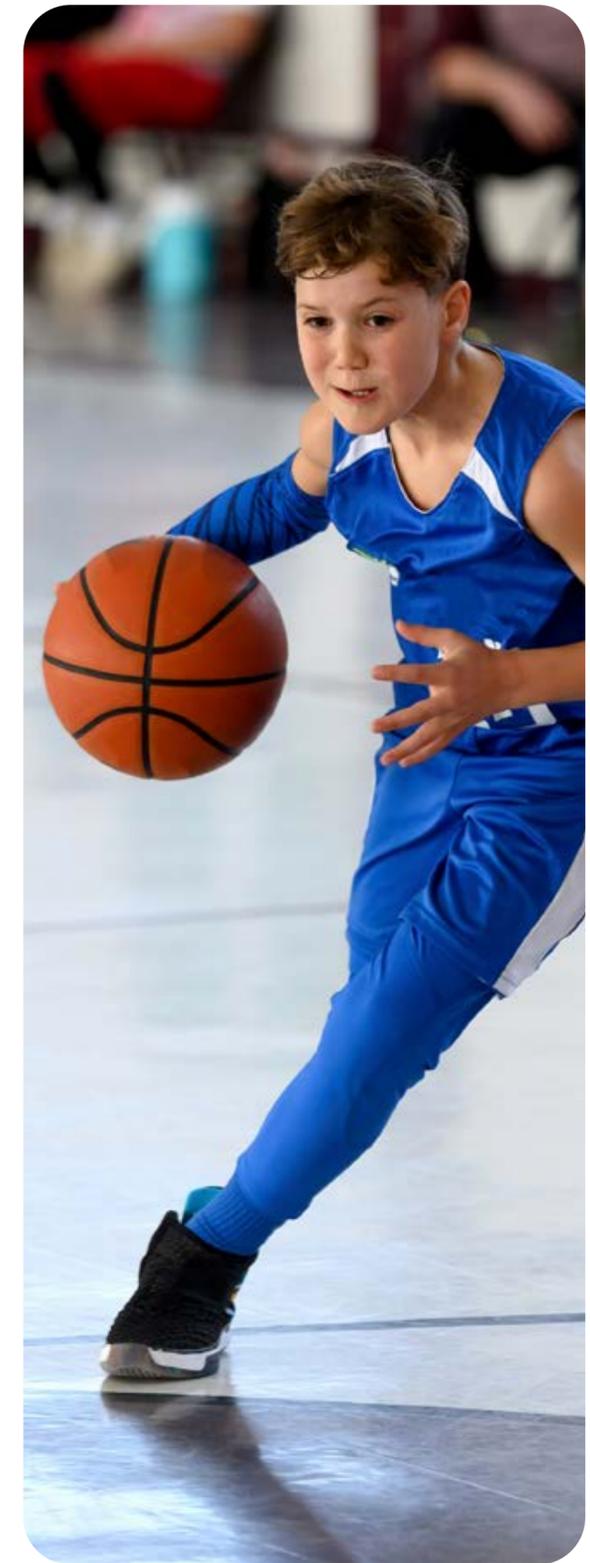
- Cómo escoger un estilo de vida
- Cómo mantener la casa
- Cómo convivir con los demás

Habilidades que necesito en el tiempo libre

- Cómo elegir entre las opciones de tiempo libre
- Cómo aprovechar a fondo las oportunidades del tiempo libre
- Cómo aprovechar el ocio para aumentar mis ingresos

Habilidades que necesito en la comunidad

- Cómo ser un consumidor habilidoso
- Cómo desarrollar y utilizar mi conciencia política
- Cómo utilizar los recursos comunitarios



La UNICEF, UNESCO y la OMS enumeran diez habilidades para la vida:

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.

En conjunto, estas *habilidades de vida* son herramientas esenciales para comprender las propias fortalezas y debilidades, contribuyen al desarrollo de una consciencia social para explorar alternativas, sopesar los pros y los contras y tomar decisiones responsables que contribuyan a mejorar la convivencia, el rendimiento y el bienestar personal y social.

La OMS clasifica las *habilidades de vida* en los siguientes tres componentes:

a. Habilidades de pensamiento crítico y para la toma de decisiones: incluye habilidades para la toma de decisiones y resolución de problemas, así como las habilidades para recopilar información. La persona también debe ser hábil para evaluar las consecuencias futuras de sus acciones y anticipar las acciones de los demás. Necesitamos poder determinar soluciones alternativas y analizar la influencia de los propios valores y los valores de quienes nos rodean.



b. Habilidades interpersonales y de comunicación: incluyen la comunicación verbal y no verbal, la escucha activa y empática, la capacidad para expresar sentimientos y dar retroalimentación. También en

esta categoría están las habilidades de negociación, asertividad y gestión de conflictos. La empatía también es muy importante, así como la capacidad para el trabajo en equipo y la capacidad para cooperar. Estas habilidades dan como resultado la aceptación de las normas sociales que sientan las bases para el comportamiento social de los adultos.

c. Habilidades de afrontamiento (*coping skills*) y autogestión: se refiere a las habilidades para aumentar el *locus de control* interno, de modo que la persona crea que sus actos son importantes para cambiar el mundo. La autoestima, la autoconciencia, las habilidades de autoevaluación y la capacidad para establecer metas también forman parte de la categoría más general de habilidades de autogestión. Incluye la gestión de la ira, el dolor y la ansiedad frente a crisis, pérdidas o traumas. El estrés y la gestión del tiempo son clave, al igual que el pensamiento positivo y las técnicas de relajación.

“La teoría del aprendizaje enfatiza que las personas aprenden mejor aquello que pueden asociar con su experiencia y práctica.”

¿Cuáles son las estrategias y técnicas básicas para desarrollar habilidades de vida?

El desarrollo de las *habilidades de vida* se realiza a través de procedimientos diversos que en general se estructuran en los siguientes pasos:

- ➔ Breve explicación de lo que se va a trabajar (habilidad)
- ➔ Realización de las actividades (entrenamiento)
- ➔ Actividades para casa
- ➔ Finalizar la sesión (resumen)

Para el desarrollo de *habilidades de vida* hay que tomar en consideración los siguientes elementos.

No solo se debe abordar el cambio de conocimientos y actitudes, sino, lo que es más importante, el cambio de comportamiento.

Los enfoques tradicionales "basados en la información" generalmente no son suficientes para generar cambios en las actitudes y comportamientos. Por ejemplo, una conferencia sobre "comportamiento seguro" no conducirá necesariamente a la práctica de un comportamiento seguro. Por lo tanto, la conferencia debe estar

fundamentada con ejercicios y situaciones donde los participantes puedan practicar un comportamiento seguro y experimentar sus efectos.

La teoría del aprendizaje enfatiza que las personas aprenden mejor aquello que pueden asociar con su experiencia y práctica.

El aprendizaje funciona mejor cuando hay un refuerzo positivo.

Es importante la repetición. Si se da un mensaje una vez, el cerebro recuerda solo el 10 por ciento un día después, y



cuando se da el mismo mensaje seis veces al día, el cerebro recuerda el 90 por ciento. De ahí la necesidad de repetir, recapitular, reforzar y revisar.

Funcionará mejor si se combina con el desarrollo de políticas, acceso a servicios de salud apropiados, desarrollo comunitario y medios de comunicación.

La educación en habilidades para la vida fue impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) en respuesta a distintas necesidades sociales que evidenciaban que los niños, las niñas y las personas jóvenes no estaban preparados para enfrentarse a las problemáticas del mundo moderno.

Mantilla (2011) apunta que actualmente el enfoque de *habilidades de vida* se ha impulsado desde distintas instancias, en diferentes países, a partir del diseño de currículos que promuevan el desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de los problemas sociales y de salud.



Gallego (2007) resalta que los programas de *habilidades de vida* con mayor efectividad no se limitan al desarrollo de habilidades, sino que introducen conocimientos, actitudes y valores.

El papel del personal docente en el desarrollo de *habilidades de vida* consiste en ser facilitador del aprendizaje de forma participativa, a partir de la experiencia

y la creatividad. El profesorado debe tener actitudes para facilitar el trabajo en grupo, ser orientador y no autoritario, respetar las decisiones y la autonomía, ser un motivador y una fuente de ayuda para el estudiante.

Mediante la observación y la socialización con los otros es cuando las personas adquieren conocimientos y desarrollan sus habilidades. La persona aprende acerca de la utilidad y conveniencia de diversos comportamientos fijándose en modelos. También analiza las consecuencias de su proceder y, como consecuencia, actúa de acuerdo con lo que considera que es el comportamiento apropiado.

La mayoría de los programas de habilidades para la vida incluyen observación, representaciones (role playing), aprendizaje colaborativo, grupos de discusión, dinámicas de grupos, simulaciones, relajación, meditación, lecturas, etc.

Habilidades de vida y educación emocional

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencia emocionales. Hay diversos modelos de competencias emocionales. Uno de ellos incluye: consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales y *habilidades de vida* para el bienestar (Bisquerra y Mateo, 2019).

En este modelo, como se puede observar, las *habilidades de vida* son un aspecto de la educación emocional. Podríamos decir que la educación emocional es un concepto más amplio, que incluye a las *habilidades de vida* como uno de los aspectos esenciales.

Sin embargo, conviene señalar que, así como hay diversos modelos de inteligencia emocional y de competencias emocionales, también hay diversos modelos de habilidades de vida. En

algunos de ellos no se habla para nada de educación emocional, competencias emocionales o inteligencia emocional.

En resumen, se puede considerar que las *habilidades de vida* son una parte de la educación emocional. Aunque hay modelos de *habilidades de vida* que no hacen referencia a la educación emocional. Todo es debido a que estamos hablando de propuestas que surgen desde entornos distintos, a veces si contacto entre los agentes que las proponen, y esto puede dar, a veces, la sensación de cierta desconexión dentro de una similitud de objetivos orientados al desarrollo integral de la persona.



¿Qué dice la investigación sobre los resultados de la educación basada en habilidades para la vida?

Los programas dirigidos a desarrollar *habilidades de vida* han producido los siguientes efectos: disminución del comportamiento violento; aumento del comportamiento prosocial; disminución del comportamiento negativo y autodestructivo;

Habilidades de vida

aumento de la capacidad de planificar con anticipación y elegir soluciones efectivas a los problemas; mejora de la autoimagen, la autoconciencia, el ajuste social y emocional; mayor adquisición de conocimientos; mejor comportamiento en el aula; ganancias en autocontrol y manejo de problemas interpersonales; gestión de la ansiedad y el estrés; gestión positiva de conflictos; control de la impulsividad; retraso en el debut sexual; retraso en el inicio del consumo de alcohol, tabaco, marihuana y otras drogas; desarrollo de actitudes y comportamientos necesarios para prevenir la propagación del VIH/SIDA, etc. **RM**



“Así como hay diversos modelos de inteligencia emocional y de competencias emocionales, también hay diversos modelos de habilidades de vida.”



Bibliografía



- ✍ **Adkins, W. R., Rosenberg, S. y Sharar, P. (1965).** *Training resources for youth: A comprehensive operational plan for a demonstration research training center for disadvantaged youth.* Nueva York: Training Resources for Youth.
- ✍ **Bisquerra, R. (2009).** *Psicopedagogía de las emociones.* Madrid: Síntesis.
- ✍ **Bisquerra, R. (2012).** *Orientación, tutoría y educación emocional.* Madrid: Síntesis.
- ✍ **Bisquerra, R. (2016).** *10 ideas clave. Educación emocional.* Barcelona: Graó.
- ✍ **Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019).** *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación.* Barcelona: Horsori.
- ✍ **Gallego, J. (2007).** Cine y habilidades para la vida. Recuperado de: http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Profesionales/13_SaludPublica/04_Publicaciones/Cine%20y%20habilidades%20para%20la%20vida.pdf
- ✍ **Hopson, B. y Scally, M. (1981).** *Lifeskills teaching.* Londres: McGraw-Hill.
- ✍ **Larson, D. (1983).** *Teaching Psychological Skills. Models for Giving Psychology Away.* Monterrey, CA: Brooks/Cole Pub.
- ✍ **Mantilla, L. (2001).** *Habilidades para la vida.* Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud Recuperado de http://www.feyalegria.org/images/acrobat/72979810510810510097100101115_849.pdf
- ✍ **Mantilla, L.** *Habilidades para la vida: Una propuesta educativa para convivir mejor.* Bogotá, 1999.
- ✍ **Melero, J. (setiembre 2010).** *Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido.* Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud. Seminario llevado a cabo en Bilbao, España Recuperado de: http://www.habilidadesparaadolescentes.com/archivos/2010_Un_modelo_para_educar.pdf
- ✍ **Melero, J.** *Habilidades para la vida: un modelo para educar con sentido (2010)* Zaragoza.
- ✍ **Organización Mundial de la Salud.** División de Salud Mental. *Life Skills Education in Schools.* Ginebra, Suiza. 1993.
- ✍ **Organización Mundial de la Salud.** *Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools.* Ginebra, Suiza. 1999.
- ✍ **World Health Organization (1997)** *Life skills education for children and adolescents in schools.* Recuperado de: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1



Una visión del aprendizaje desde la Neuroeducación



Solución educativa que plantea el aprendizaje como un proceso integral en el que se desarrollan y estimulan habilidades cognitivas, socioemocionales y neurofisiológicas, siguiendo los planteamientos de la neurociencia, por medio de la:



Medición

Aplicación de una o varias pruebas de **Habilmind**, en función del tiempo y necesidades del colegio.



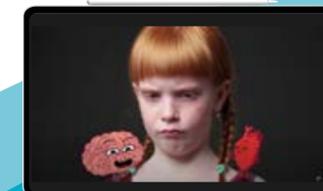
Intervención Cognitiva

El método **Habilmente** es un programa para el desarrollo de las habilidades cognitivas analizadas con Habilmind.



Intervención Socioemocional

Emotional Mind es un programa centrado en el desarrollo de las habilidades socioemocionales.



Ver video:
<https://bit.ly/3GLU7rd>

Mayor información:

- Líneas telefónicas: (601) 390 6950 - 300 912 14 32
- Correo electrónico: sac@santillana.com