



INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ MEDELLÍN

CONVIVENCIA

HABILIDADES PARA LA VIDA

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas*. El propósito de esta actuación era difundir a escala mundial la formación en un grupo de diez destrezas consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y adolescentes. Habilidades para la Vida es, por lo tanto, un enfoque educativo centrado en la formación en diez destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas:

- Estilos de vida personales.
- Relaciones sociales.
- Acciones para transformar el entorno.

Las habilidades para la vida son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria. Son un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria. Todos tenemos 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.

Junto con las destrezas cognitivas básicas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, la educación en Habilidades para la Vida es un componente central de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida.

El enfoque de Habilidades para la Vida realiza sus aportaciones en ámbitos como:

- Promoción de la salud.
- Inclusión social.
- Promoción de la convivencia.
- Fomento de la resiliencia.
- Prevención de riesgos psicosociales.
- Calidad de la educación.
- Desarrollo humano.

El enfoque de Habilidades para la Vida obtiene resultados positivos en áreas específicas como las siguientes:

- Prevención de las drogodependencias.
- Educación afectivo-sexual.
- Prevención del VIH/sida.
- Educación en competencias ciudadanas.
- Igualdad de género.
- Fomento del emprendimiento.
- Desarrollo de la empleabilidad.

La educación en **Habilidades para la Vida** persigue mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

HABILIDADES PARA LA VIDA

AUTOCONOCIMIENTO

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.



<http://eso11.blogia.com/upload/20110108212544-espejo.jpg>



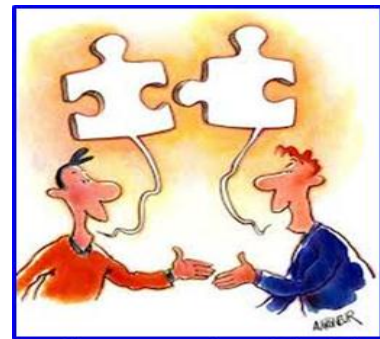
Adaptado de <http://www.fundaciontelevisa.org/valores/wp-content/uploads/2014/09/09-Empat%C3%ADa-04.jpg>

EMPATÍA

La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.



http://www.gaiashare.com/imagenes/43/2012/08/30241346186918d826b8f137e8b1e41560c26802f2f9ef_asertividad3.jpg



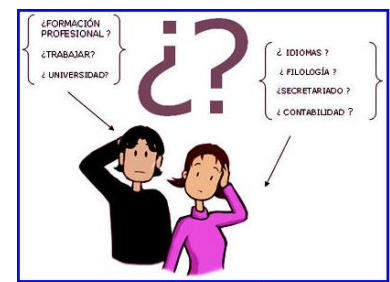
<http://identidadinterculturalidadaraunaciudadanajademocratica.wikispaces.com/File/view/edadpertenencia.jpeg/303537240/edadpertenencia.jpeg>

RELACIONES INTERPERSONALES

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)

TOMA DE DECISIONES

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras,



<http://4.bp.blogspot.com/-fttLE6UQos/Tv6Mbx2wPKI/AAAAAAAABUc/TpQpe2N5pc4/s1600/tomadecisiones.jpg>

tanto en la propia vida como en la de otras personas.



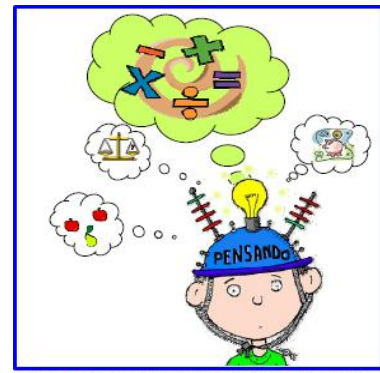
http://resoluciondeconflictosopv.blogspot.com/media/users/12/639373/images/public/70412/resolucion_conflictos1_gf2v1303615052416

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

PENSAMIENTO CREATIVO

Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.



<http://orientacionsanvicente.files.wordpress.com/2012/05/imagen-1.png?w=584>



http://j.blo.blogspot.com/-Bja4Q2Vmpcw/UWVuoOtfIAAAAAAAAAA/E7jap5kwtU/s1600/pensamiento_critico_nh%C3%81os.gif

PENSAMIENTO CRÍTICO

Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).

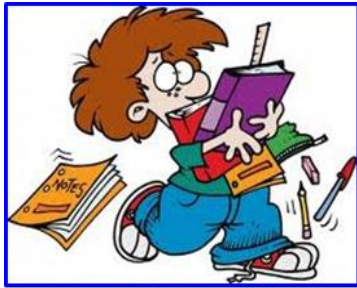
MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por



<http://www.aprendovetuco.com/Cartas-de-emociones.jpg>

prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.



<http://3.bp.blogspot.com/-Gcp2-zdC2GA/UJnZeamHIQI/AAAAAAAAAbQ/r-bIHbA65qQ/s1600/images+8.jpg>

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Estas habilidades, que se centran en áreas específicas para fortalecer los factores de protección de los niños, niñas y adolescentes, promueven una sólida preparación para lograr una transición saludable hacia el mundo adulto.

También se hacen necesarias en la preparación de adolescentes y jóvenes para el ingreso al mundo del trabajo, por lo que es importante fortalecer el desarrollo de habilidades de comunicación, pensamiento crítico, toma de decisiones, negociación y manejo de emociones, que no sólo son indispensables para un desarrollo saludable de la persona, sino que son altamente valoradas para el ingreso al mundo laboral.



<http://www.habilidadesparalavida.net/formacion.php>

FUENTES DE CONSULTA

Zapata Avendaño, María Eugenia. La orientación de grupo como estrategia para la construcción de ambientes democráticos para el ejercicio de los derechos humanos. Diplomado en TIC y Educación. Convenio COMPUTADORES PARA EDUCAR- UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL NORTE. 2014.

Zapata Avendaño, María Eugenia. Planeación 2º periodo. I.E. Héctor Abad Gómez. 2015.

<http://cienciayconvivencias.wix.com/aprenderaconvivir>

<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-habilidades.asp>

<http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

https://www.youtube.com/watch?v=zvGooOjOH_Y