

Habilidades para la Vida: una Herramienta Educativa para la Promoción de la Salud y la Prevención de las Drogodependencias

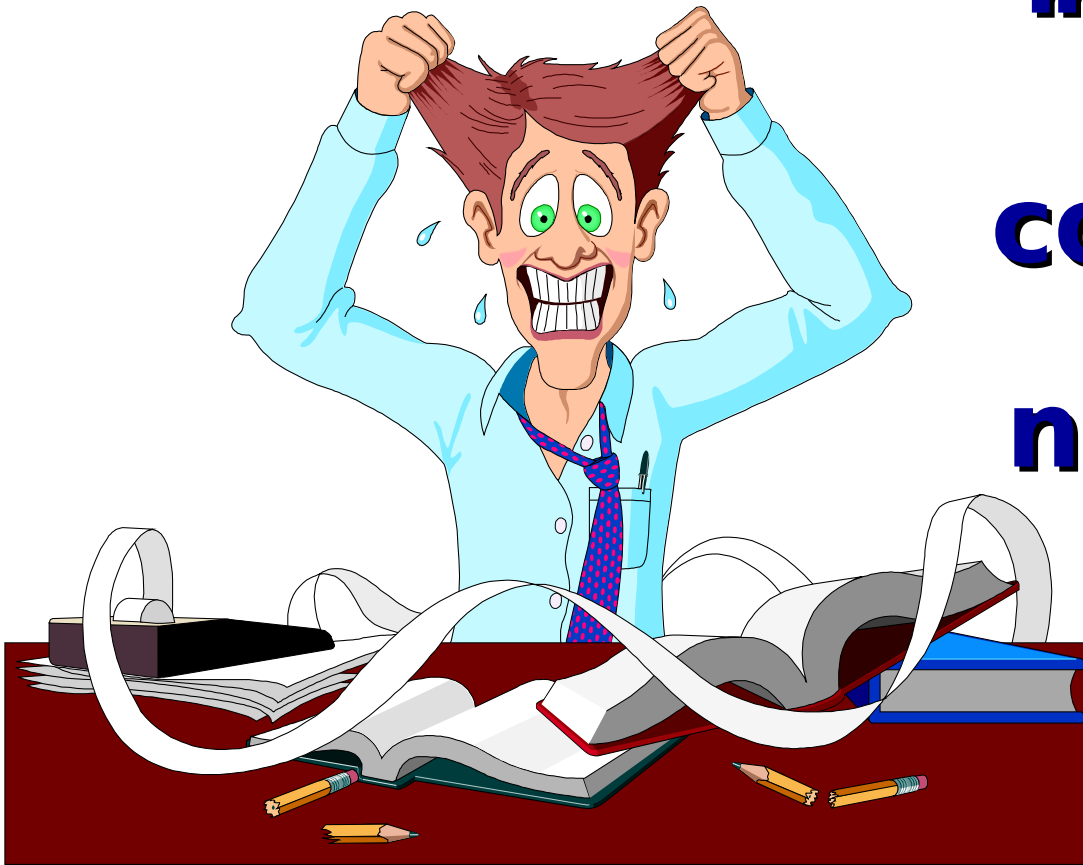


**Hilario Garrudo. Psicólogo Clínico.
EDEX**

Vigo, Mayo 2007.

**Algunos fundamentos
conceptuales del
enfoque de Habilidades
para la Vida**

**¿Cuáles son
las
“habilidades y
competencias
necesarias
para la
vida”?**



Aprendizajes necesarios para la Vida (UNESCO, 1996 y 2002)

Aprender a:

- Conocer
- Ser
- Vivir juntos
- Hacer
- Emprender

Proyecto de Vida

Habilidades y competencias:

- Académicas
- Vocacionales
- Prácticas
- Psicosociales



**Más de una
visión sobre
el concepto
de
competencia**

...

¿Qué significa ser competente?

“ ... saber y saber hacer...”

“... saber usar la información, conocimientos y capacidades de manera flexible para enfrentar

problemas en la

Ministerio de Educación, Colombia,

2004

vida cotidiana...

**Masten y Coatsworth,
1998:**

“Capacidad de superar razonablemente bien las principales metas del desarrollo que se esperan de una persona, de acuerdo con su edad y sexo y en el contexto específico de su cultura, sociedad y época.”

El concepto de competencia psicosocial

**“Capacidad de una
persona para
enfrentarse
adecuadamente a las
exigencias y desafíos
de la vida diaria...”**

Organización Mundial de la Salud, 1993

“...y mantener un estado de bienestar mental, que es evidente mediante un comportamiento positivo y adaptable, en la interacción con las demás personas y con el entorno social y cultural.”

Organización Mundial de la Salud, 1993

**Otras maneras de comprender el
concepto de competencia
psicosocial:**

**“Actuar de manera
pertinente frente a la
propia realidad”**

“Saber negociar exitosamente con el entorno social y las complejidades de la vida”



El concepto de competencia psicosocial:

Cambio de paradigma que coincide con una perspectiva diferente de la **salud mental** desde hace varias décadas:

BIENESTAR
ausencia de patología



BIENESTAR
sentido positivo de sí mismo(a)
y capacidad para negociar
con las complejidades de la vida

La “capacidad de negociar exitosamente con el entorno social y las complejidades de la vida” (competencia psicosocial) no depende solo de la adquisición de información o conocimientos...

**Información/
Conocimientos**

Actitudes

Cualidades

Valores

Habilidades psicosociales



**Competencia
psicosocial**

**apoyo sociofamiliar, factores culturales y ambientales,
experiencias de vida**

SABER que el tabaco es nocivo para la salud no impide que miles de jóvenes comiencen a fumar, cada vez a una edad más temprana...

- **Valores:** desear una vida saludable para sí mismo(a) y para las demás personas, etc.
- **Actitudes y cualidades positivas:** autoestima, etc.
- **Ejemplo adecuado, y...**

...las habilidades necesarias para:

- **Decir NO y resistir la presión del grupo de pares (*comunicación asertiva*).**
- **Analizar en forma crítica la avalancha de mensajes publicitarios que invitan a fumar (*pensamiento crítico*).**

- ***Tomar decisiones*** después de considerar ventajas, desventajas y el impacto sobre las demás personas y el entorno.
- Manejar mejor el mundo de ***emociones y sentimientos*** (ansiedad, tristeza, rabia), las ***tensiones*** y el ***estrés***.



**¿Qué
son
entonces
las
Hpv?**

En el contexto de la iniciativa internacional, Habilidades para la Vida:

Grupo de diez *habilidades psicosociales* que facilitan a las personas comportarse de cierta manera (“saludable”), de acuerdo con la motivación individual, el campo de acción y el contexto social y cultural en que se vive.

Skills for Health

“Grupo de competencias psicosociales y destrezas interpersonales que pueden orientarse hacia **acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para **transformar el entorno** de manera que sea propicio para la salud.”**

HpV: herramientas que facilitan...

Conocimiento

(“lo que sabemos”)

+

Actitudes y Valores

(“lo que pensamos, sentimos o creemos”)

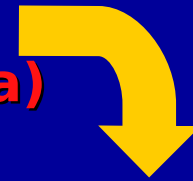


Mayor destreza para hacer las cosas
(“qué hacer y cómo hacerlo”)

Conocimiento

(“el abuso de sustancias altera el comportamiento y puede entrañar riesgos para la salud”)

Toma de decisiones
Conocimiento de sí mismo(a)
Comunicación asertiva



Actitudes y Valores

(“no creo que sea oportuno ni necesario el correr ciertos riesgos para ligar y pasármelo”)

Mayor destreza para hacer las cosas

(“me gusta tener relaciones sexuales contigo, pero no cuando estamos bebidos”)

La educación en HpV busca el “empoderamiento” (“aprendizaje con producción para la acción humana”) de las personas, a partir del fortalecimiento de su competencia psicosocial:

Pensamiento crítico  **Autonomía**
Toma de decisiones

¿ Por qué tanto
desnutrido en un país
donde Todos
Tragan
entero ?



**... a propósito
del
pensamiento
crítico...**

Habilidades para la Vida

Socialización

Facilitan las relaciones con:

- **Uno/una mismo(a)**
- **Las demás personas**
- **El entorno social amplio**

Construcción de sentidos

“ ...Nos sentimos con el derecho de creer que todavía no es demasiado tarde para emprender la creación de una nueva y arrasadora utopía de la vida, donde nadie pueda decidir por otros hasta la forma de morir, donde de veras sea cierto el amor y sea posible la felicidad, y donde las estirpes condenadas a cien años de soledad tengan por fin y para siempre una segunda oportunidad sobre la tierra...”

Gabriel García Márquez

Oslo, Suecia, 1982