

Guía general para Directivas y Docentes

“HABILIDADES PARA VIVIR”

Una propuesta educativa desde la perspectiva de la salud integral

1. Una situación como la de nuestro país requiere de "Habilidades para Vivir"

"Habilidades para Vivir" es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud acogida por el Ministerio de Salud de Colombia - Programa de Comportamiento Humano. La propuesta se inserta en la realidad específica del país, donde el Ministerio de Salud (1995) identificó que en Colombia **Homicidios y violencia** constituyen la primera causa de enfermedad y mortalidad; *"predomina la intolerancia, el espíritu de conflicto y la falta de respeto por el otro, expresados en fenómenos culturales como: narcotráfico, delincuencia común, guerrilla, paramilitarismo, traumas por accidentes de tránsito, violencia familiar, estrés, etc. Pero también surgen en gran proporción problemas relacionados con **hábitos y estilos de vida inadecuados**: alimentación poco balanceada, tensión emocional, sedentarismo, alcoholismo, tabaquismo, consumo de psicoactivos y deterioro ambiental (...)"*.

La propuesta Habilidades para vivir está orientada a favorecer la apropiación de estilos de vida saludables, mediante el desarrollo de aptitudes y destrezas personales para la vida, que conlleven a un óptimo desarrollo del bienestar bio-psico-social del individuo, **a través de la escuela**.

Habilidades para vivir se encuentra dentro de la estrategia de Promoción de la Salud y el Plan de Atención Básica PAB, complementa los esfuerzos del Ministerio de Salud con el Proyecto Escuelas Saludables, y refuerza la estrategia de Municipios Saludables por la Paz.

2. Qué es "Habilidades para Vivir"

Para comprender de qué se trata el Programa brindamos algunas definiciones básicas, tomadas o elaboradas con base en los materiales disponibles de la OMS-Ginebra.

Competencia psicosocial: Habilidad de un individuo para enfrentar de manera efectiva las exigencias y retos de la vida diaria. Es su habilidad para mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás, con su propia cultura y medio ambiente.

Habilidades para vivir: *Aptitudes necesarias* para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria. Son innumerables y su naturaleza y definición difieren en distintos medios y culturas.

Desde una óptica particular, podemos clasificar las habilidades en:

- habilidades de la persona en relación consigo misma
- habilidades en relación con otras personas
- habilidades en relación con el contexto

Existe un grupo esencial de habilidades (habilidades **genéricas**) cuya enseñanza-aprendizaje parece tener **aplicabilidad** en diferentes contextos culturales y se constituyen en iniciativas tanto para la promoción de la salud y el bienestar de niños(as) y adolescentes como para la prevención de problemas específicos.

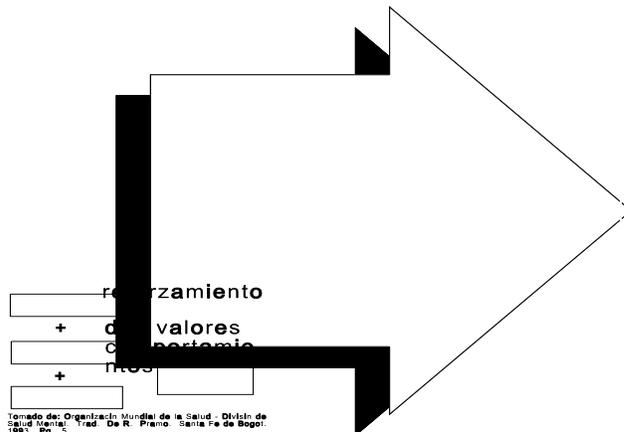
HABILIDADES ESENCIALES PARA VIVIR¹

En una reunión de la Organización Mundial de la Salud sobre Competencia Psicosocial, varios participantes de once países diferentes acordaron y generaron la siguiente lista básica de habilidades genéricas para la vida dentro de sus culturas:

- . Solución de problemas
- . Manejo del estrés y de la ansiedad
- . Autoevaluación y autoconocimiento
- . Adaptación social
- . Tomar decisiones
- . Habilidades interpersonales
- . Seguridad en sí mismo(a)
- . Resistencia a la presión
- . Pensamiento crítico
- . Comunicación efectiva

Las investigaciones sobre las experiencias internacionales indican que la enseñanza-aprendizaje de las habilidades como un grupo genérico de habilidades para vivir, es más efectiva en la prevención de comportamientos nocivos que cuando se enseñan de manera aislada una o dos de ellas para atender problemas específicos, como la prevención de embarazos adolescentes, el consumo de sustancias adictivas o el abuso de sustancias.

1 Organización Mundial de la Salud - División de Salud Mental. Enseñanza de las Habilidades para vivir en las escuelas. Tercera parte: Talleres de capacitación. Traducción de R. Páramo. Santa Fe de Bogotá. 1993. Pág. 24.



En qué ayudan:

Las habilidades para vivir no son en sí mismas comportamientos; **son destrezas** para conducirse de cierta manera de acuerdo a la motivación y esfera de acción dadas, dentro de las **limitaciones** sociales y culturales.

Por sí solas no bastan las habilidades para vivir, intervienen **otros factores** como las circunstancias favorables, la cultura y la

familia, entre otros.

3. Pertinencia de la educación en "Habilidades para Vivir" desde la Ley 115

El otro factor importante considerado para la implementación de la experiencia es la exigencia de la ley 115 de brindar una **formación integral** al/la estudiante, esto es, no sólo formar en lo cognitivo, sino también en lo espiritual y en la competencia social. Esta formación, obviamente se entiende integrada en los PEI y currículos correspondientes.

La Ley General de Educación es clara y explícita en este aspecto:

“-Art. 5: Fines de la educación:

1. *El pleno desarrollo de la personalidad... dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.*
2. *La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad, equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.*
3. *La formación para facilitar la participación de todos en las **decisiones** que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.*
9. *El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica... la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas...*
12. *La formación para la promoción y preservación de la salud... la prevención integral de problemas socialmente relevantes...*

-Art. 14: Enseñanza obligatoria

d. ...la educación en valores humanos... (parágrafo 1°) no exige asignatura específica. Esta formación debe incorporarse al currículo y desarrollarse a través de todo el plan de estudios.

-Art. 77: Autonomía escolar

... las instituciones de educación formal gozan de autonomía para... introducir asignaturas optativas dentro de las áreas establecidas en la ley, adaptar algunas áreas a las necesidades y características regionales, adoptar métodos de enseñanza y organizar actividades formativas...

-Art. 92: Formación del educando

La educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso... a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos...

*Los establecimientos educativos incorporarán en el Proyecto Educativo Institucional acciones pedagógicas para favorecer el desarrollo equilibrado y armónico de las **habilidades** de los educandos, en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición de criterios, el trabajo en equipo, la administración eficiente del tiempo, la asunción de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y las **habilidades** para la comunicación, la negociación y la participación.*

-Art. 104: El educador

*El educador es el orientador... de un **proceso de formación**, enseñanza y aprendizaje de los educandos acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas y morales de la familia y la sociedad."*

De estos artículos se deduce:

- . Que se deben crear espacios de formación integral con igual jerarquía e importancia que la formación en las áreas académicas.
- . Que esta formación debe hacer parte del currículo y no ser entendida y practicada como "algo añadido y tolerado" pero no necesario.
- . Que, presumiblemente, el/la joven no saldrá con la misma "información académica" pero sí más formado/a en su integralidad (totalidad de su personalidad).
- . Que hay que atender a **procesos** formativos y no sólo promover actividades puntuales inconexas entre sí.

4. Los materiales iniciales de "Habilidades para Vivir"

Dentro de esta propuesta entregamos los siguientes materiales para uso escolar, que se elaboraron a manera de introducción a las temáticas abordadas, pero que de ninguna manera se agotan allí. Si hacemos un paralelo con el proceso de enseñanza-aprendizaje escolar de la lecto-escritura, esta producción equivale al abecedario para las habilidades trabajadas. No son

materiales acabados, están pensados para ser enriquecidos con la práctica docente, de la cual esperan nutrirse para poder ser mejorados.

El conjunto producido consta de lo siguiente:

- *Marco teórico*
- *Guía general para Directivas y Docentes*
- *Guía para Coordinadores: "Qué son las 'Habilidades para vivir'"*
- *Guías para educadoras/es (para trabajo en el aula):*
 - *Aprendiendo sobre nuestros sentimientos*
 - *Asertividad: aprendiendo a relacionarnos*
 - *Aprendiendo a manejar conflictos*
- *Guías para educadoras/es, para trabajo con padres-madres de familia:*
 - *Los sentimientos y los bloqueos interpersonales a su comunicación*
 - *Tenemos derecho a expresarnos y a que se respete nuestra expresión*
 - *Intento resolver un conflicto*

Los materiales correspondientes a la práctica escolar están organizados en las siguientes secciones:

LO QUE NECESITAMOS SABER

que contiene **información conceptual básica** sobre la habilidad/tema que se está abordando

¿...Y CÓMO LO HAGO?

que contiene **instrucciones sobre las actividades y pasos metodológicos** necesarios para trabajar con estudiantes (en el caso de los módulos para trabajo en aulas) y con sus padres/madres o acudientes adultos, en espacios no formales.

HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA

con **ayudas gráficas o textos de apoyo** a la labor docente propuesta en la sección ¿...Y cómo lo hago?, para uso del grupo de estudiantes.

5. Qué contienen los documentos

MARCO TEÓRICO

Es el marco conceptual y legal de referencia para el trabajo.

GUÍA GENERAL PARA DIRECTIVAS Y DOCENTES

La información básica que deben a mano tener directivas y docentes escolares sobre la propuesta "Habilidades para Vivir".

GUÍA PARA COORDINADORES "¿QUÉ SON LAS 'HABILIDADES PARA VIVIR'?"

Una herramienta para el trabajo de sensibilización sobre la propuesta "Habilidades para Vivir"

APRENDIENDO SOBRE NUESTROS SENTIMIENTOS

Como lo sugiere su nombre, esta guía está dirigida al mundo afectivo de las personas. Se trata de dar los primeros pasos en la adquisición de habilidades que lleven a cada cual a un manejo sano de su afectividad.

Acompaña a este módulo la guía para trabajo con familia: *Los sentimientos y los bloqueos interpersonales a su comunicación*, que es un resumen del módulo para trabajo en aula.

ASERTIVIDAD: Aprendiendo A Relacionarnos

Es necesario desarrollar habilidades de relación interpersonal para relacionarnos de manera positiva con las personas con quienes interactuamos. La habilidad genérica de relacionarnos con los demás es muy amplia, por lo que en este módulo se aborda únicamente el aprendizaje de aspectos básicos de la asertividad.

Complementa este material la guía para trabajo con familia: *Tenemos derecho a expresarnos y a que se respete nuestra expresión*, que aborda este aspecto central del módulo para trabajo en aula.

APRENDIENDO A MANEJAR CONFLICTOS

Aprender a afrontar de manera creativa, constructiva, sin violencia, los conflictos cotidianos es imprescindible si queremos construir una sociedad más pacífica y por tanto, más saludable. Este módulo proporciona herramientas básicas encaminadas a dicho fin.

Para complementar este módulo está la guía de trabajo con familia: *Intento resolver un conflicto*.

6. Apuntes sobre la metodología

El material que estamos poniendo a su disposición contiene algunos elementos que pueden ser novedosos para algunas/os docentes. Estos elementos tienen que ver con enfoques sobre la enseñanza-aprendizaje que hacen énfasis en aspectos como el papel que juegan en estos procesos la lúdica, la forma integral de aprendizaje y la facilitación del cambio personal.

Así, la experiencia y la relación con el entorno de la persona se entienden como algo más que estímulos y respuestas interrelacionados. Más bien el comportamiento se considera organizado en términos de totalidades. Por ejemplo, golpear un balón de fútbol es una totalidad que comprende: dirigirse al balón, golpearlo con el pie y darse cuenta de su trayectoria. (Otros elementos presentes son: la intención de direccionalidad, la toma de decisión). Se puede notar la forma invariable como las unidades como éstas se mantienen juntas y se repiten consistentemente, mostrando el poder organizacional de una totalidad.

Visto así, el aprendizaje ocurre cuando se formulan las totalidades. A veces el aprendizaje tiene lugar a través de la formulación de nuevas totalidades para reemplazar las viejas. En su proceso él ha formulado una nueva totalidad para reemplazar la anterior que ya no era funcional.

Pero interviene aquí otro aspecto: la vivencialidad de aquello que se enseña. Estamos en el terreno de la socialización, aquello que se aprende en la cotidiana relación con los demás. No se trata de *transmisión de conocimientos*, en el campo de las "Habilidades para Vivir" se vuelve más cierto el dicho popular de que "se enseña más con el ejemplo que con mil palabras". Esto, evidentemente, implica unas cualidades adicionales de las personas que asumen la promoción y enseñanza de estos módulos.

Es probable de igual manera, que los contenidos mismos del material y la forma de trabajarlos no sean parte del bagaje personal de los y las docentes interesados en "Habilidades para Vivir". Pero si se asume la propuesta como un proceso de crecimiento permanente y se toma la decisión de trabajarlo tanto desde cada cual y en la interrelación con los y las estudiantes, seguramente estaremos contribuyendo más efectivamente a la consecución de nuestro objetivo de construcción de estilos de vida más saludables.

Otro elemento presente en esta propuesta es el horizonte del cambio. Un cambio no se planea, no se programa. Se permite. Tratar de imponerle a una persona determinado comportamiento o manera de ser ("Usted tiene que ser" o "Usted debe ser o hacer esto o lo otro...") niega lo que se es y, por tanto, distorsiona procesos integrativos. Lo mismo puede decirse de los "quisiera ser...". A medida que una persona se vuelve más consciente y aceptante de lo que es, los cambios que estaban frustrados, por medio de la desapropiación o negación de partes de sí mismo, se hacen posibles.

En esta perspectiva, el papel del/la docente es el de facilitar o propiciar estos aprendizajes que buscan la apropiación de herramientas para el desarrollo de estilos de vida saludables. Para ello, las estrategias de trabajo se ha buscado que sean significativas, inteligibles, motivadoras de deseo, generadoras de nuevos conocimientos, vinculantes de las experiencias de los

alumnos, que propicien la resolución de problemas, que manejen el error como fuente de aprendizaje.

Un aspecto a tener en cuenta es que el/la docente que realiza estas actividades facilitadoras es parte de una relación. Por tanto, su herramienta más potente es él/ella mismo/a. Debe ser consciente de sus actuaciones porque ellas pueden favorecer o bloquear aprendizajes y desarrollos.

El material de "Habilidades para vivir" que se ofrece trae ejercicios que tocan aspectos íntimos de cada persona y están diseñados de manera que su empleo sea seguro. En las guías se ofrecen también otras posibilidades de ejercicios para conseguir el mismo fin, y si usted, docente, es una persona creativa y con iniciativa, seguramente deseará agregar otros elementos o reemplazar los que vienen sugeridos. Recomendamos en este sentido, cambiar los ejercicios solamente si usted ha tenido amplia experiencia con ellos anteriormente y sabe manejar resultados imprevistos con ellos.

Las que ofrecemos son precisamente unas primeras guías para trabajar dentro de la educación formal de nuestro país atendiendo a la necesidad de una educación integral de los y las estudiantes y por ello invitamos a usted, amigo o amiga docente, a hacer anotaciones sobre su experiencia de uso del material y de esta manera retroalimentar su trabajo.

La propuesta de "Habilidades para vivir" se constituye en una primera herramienta para asumir desde la escuela este reto dentro del contexto social y cultural colombiano.

7. Sugerencias para la implementación de la propuesta en los contextos escolares

Apuntar hacia la generación de procesos y no sólo al uso de materiales

Los materiales que se ofrecen en este paquete, tienen por sí mismos una validez relativa. Ofrecen tan solo la pauta básica para empezar el trabajo de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento de tres de las habilidades/destrezas consideradas esenciales para un adecuado desenvolvimiento en nuestro contexto social y cultural específico.

Si somos consecuentes con este enfoque, sabemos que por sí solas no bastan las "habilidades para vivir" practicadas en el aula, y por tanto es necesario intervenir en otros campos, como son la cultura escolar y la familia, entre otros. En este nivel los materiales ofrecen también unas primeras herramientas para el trabajo con las familias (un ejercicio para reunión con madres y padres o acudientes por cada uno de los tres módulos); y los mismos módulos se constituyen en herramienta de trabajo entre colegas docentes.

Por ello también apelamos a la capacidad de los y las docentes para flexibilizar la utilización de las herramientas contenidas en los módulos. Es posible que la realización de uno o más de los ejercicios propuestos requieran más tiempo que otros, o que en su aplicación encuentren situaciones inesperadas. Esto es normal y no tenemos por qué descartar su empleo sin una reflexión más profunda sobre todos los factores intervinientes. Queremos subrayar igualmente el objeto didáctico --no terapéutico-- de los materiales elaborados y de la función pedagógica y orientadora, de los y las docentes que los empleen.

Pasos sugeridos para la implementación

1. Sensibilización

Es importante sensibilizar a las directivas y docentes de los centros educativos donde se implementará la propuesta. El material se ofrece como una propuesta para mejorar la calidad educativa y para atender desde un enfoque integral de salud-educación preventivo, las principales causas de enfermedad y mortalidad en el país.

2. Selección de docentes

Un gran número de docentes puede resultar motivado para hacer "Habilidades para Vivir", pero esto tiene implicancias directas en la organización escolar. La implementación requiere de tiempos dedicados a capacitación e intercambio docente, por lo que sugerimos hacerla de acuerdo con las posibilidades reales del centro educativo. Implica también un nivel de compromiso en el trabajo, por lo que es importante que los y las docentes participantes de la experiencia sean voluntarios/as.

En la selección de docentes para la experiencia es necesario tener en cuenta que se obtienen mejores resultados cuando las personas que asumen la responsabilidad de la enseñanza de las habilidades tienen algunas cualidades que favorezcan el desarrollo de las habilidades que se proponen.

3. Planeación / capacitación docente / trabajo en aulas

Igualmente es importante una adecuada planeación de las actividades de capacitación, intercambio y evaluación de las experiencias de trabajo en las aulas.

Para una mejor implementación de la propuesta, el personal docente debe disponer de una mañana al mes para actividades de capacitación-intercambio-evaluación.

Para el trabajo en aulas con el material entregado, es deseable una sesión semanal de dos horas con los/las estudiantes, pero puede hacerse una sesión cada 15 días.

En los grados 4° y 5° las docentes pueden organizar más libremente su tiempo y decidir cuánto dedicar a las sesiones de "Habilidades para Vivir".

En los grados 6° a 9°, se puede incluir "Habilidades para Vivir" dentro del tiempo de Dirección de Curso, de Orientación, o Ética y Valores.

También se puede incluir como proyecto en el marco del Art. 14° de la Ley 115 de 1994, como contenido transversal.

8. Trascendencia del trabajo en las aulas

El tiempo dedicado a "Habilidades para Vivir" es más que una "clase": es un espacio de interrelación apreciado por docentes y estudiantes. Lo que se trabaja en este momento no es sólo de aplicación en esas horas, sino en la vida diaria, en el transcurso de la vivencia cotidiana y va a afectar progresivamente tanto el ámbito escolar en que se desarrolla como su entorno. Precisamente por ello supone prestar atención a que no es simplemente el uso de un material didáctico, sino que se van a desencadenar otros procesos a partir de su aplicación.

Son esos otros procesos los que finalmente van a garantizar que lo que se trabaje en el aula con los y las estudiantes no se pierda como un contenido más del plan de estudios.

A partir del trabajo con estos módulos de "Habilidades para Vivir", invitamos al conjunto de la comunidad educativa a transformar sus prácticas educativas y a incorporar los elementos que en ella se aportan, para la construcción de estilos de vida más saludables.

febrero de 1998

MINISTERIO DE SALUD

PROGRAMA “HABILIDADES PARA VIVIR”

Guía general para Directivas y Docentes

“HABILIDADES PARA VIVIR”

**Una propuesta educativa desde la perspectiva
de la salud integral**

Material elaborado por el equipo de Fe y Alegría de Colombia:

Amanda Bravo H.
Hernando Gálvez, s.j.
Víctor Martínez, s.j.

PROGRAMA DE COMPORTAMIENTO HUMANO - MINISTERIO DE SALUD
FONDO NACIONAL DE ESTUPEFACIENTES
FE Y A LEGRÍA DE COLOMBIA

Santa Fe de Bogotá, D.C.

1998

MINISTERIO DE SALUD

MARÍA TERESA FORERO DE SAADE
Ministra de Salud

JUAN CARLOS GIRALDO VALENCIA
Viceministro de Salud

SILVIA EMMA HERRERA CAMARGO
Secretaria General

ÁNGELA GONZÁLEZ PUCHE
Directora General de Promoción y Prevención

CONSTANZA GIRALDO NIETO
Subdirectora de Promoción

GUIDO MAURICIO ROMERO GONZÁLEZ
Jefe Programa Comportamiento Humano

LEONARDO MANTILLA CASTELLANOS
Asesor