

El diálogo “Habilidades para la Vida - Resiliencia”, una ojeada desde el acontecer docente educativo

Dr.C Idalmis López-Sánchez, Profesor Titular

e-mail: idalmisl@ucp.gu.rimed.cu

M.Sc Ermelinda Hernández-Fernández, Profesor Auxiliar

e-mail: emerlinda@ucp.gu.rimed.cu

Institución: Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García”

Provincia: Guantánamo, País: Cuba

Fecha de recepción: junio de 2012

Fecha de aceptación: octubre de 2012

RESUMEN

Este artículo es un acercamiento a los nexos que se ofrecen en las transiciones e invariantes que propone el diálogo “Habilidades para la Vida - Resiliencia” desde una perspectiva docente educativa. Se ofrece una definición de la categoría habilidades para la vida desde una perspectiva holística y se brindan las acciones y operaciones a partir de las cuales ellas tienen una viabilidad en el acontecer del proceso pedagógico.

Palabras clave: Resiliencia; Habilidades; Empatía; Docente-Educativo

Dialogue "Life Skills - Resilience": a glance from the educational teaching occurrences

ABSTRACT

This article is a look at the links offered on transitions and invariants proposed by the dialogue "Life Skills - Resilience", from an educational teaching angle. It offers a definition of the category "Life Skills" from a holistic perspective and provides the actions and transactions from which they are viable within the educational process.

Keywords: Resilience; Skills; Empathy; Educative-Teaching

INTRODUCCIÓN

La educación de la personalidad constituye un fenómeno social que garantiza la apropiación, por parte del ser humano, de saberes que le capacita para vivir en la sociedad de modo consecuente. Lograr este cometido precisa que el docente posea un nivel de preparación profesional ajustado a las demandas de la sociedad, al constituirse él mismo en una

configuración psicológica susceptible de atenderse y autoatenderse holística y sistemáticamente.

Cuba, un país con un alto nivel de instrucción, transitando ininterrumpidamente al logro de una cultura general integral, que por demás es reconocida en el mundo, siempre está atenta al fortalecimiento y perfeccionamiento a través de su Sistema Nacional de Educación, de los Planes y Programas de Estudios dirigidos a la formación de las jóvenes generaciones.

En correspondencia con los objetivos sociales, el proceso pedagógico es un marco propicio para educar en torno a los principios éticos en el que sustenta el proyecto social cubano.

Las familias, los educadores y la sociedad en general tienen el elemental deber de formar en la nueva generación habilidades para vivir y estilos de vida saludables, que los preparen para que vivan con mayor calidad de vida, enfrentando las diferentes agresiones de los diversos contextos.

Con frecuencia encontramos que no se posee todos los contenidos ni herramientas mínimamente necesarias para afrontar la preparación en estas habilidades y competencias para la vida.

A tenor con las ideas precedentes en el presente material se intenta brindar un determinado nivel de información a los educadores y a las familias para contribuir a la educación de los niños(as) adolescentes jóvenes de manera que vivan como individuos útiles a la sociedad.

En el presente texto se trabaja un tema hartamente importante para el personal docente, se trata del diálogo “Habilidades para la Vida-Resiliencia”: una ojeada desde el acontecer educativo, en el que se proponen acercamientos teórico-metodológicos básicos para una mayor y cabal comprensión de esta arista del quehacer educativo de nuestros profesionales.

Nadie duda que la formación y desarrollo de habilidades es un proceso complejo, multilateral, que requiere de muchos referentes a aprehender, decodificar y operacionalizar por parte de los sujetos implicados en el mismo, por tanto, el trabajo de formación o de fortalecimiento - según proceda - es de suma importancia en el acomodo de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, al ambiente social, en todas y cada una de las etapas que ha transitado, transita o transitará el mismo.

DESARROLLO

Se ha publicado por doquier que desde que el hombre nace, se encuentra inmerso en un contexto sociocultural que cualifica las primeras impresiones sobre el medio en el que ha

logrado constituirse, lo que exige objetivamente aprender y desarrollar habilidades que favorezcan la natural capacidad de adaptación que le es plausible a los humanos.

Estas habilidades al ser consideradas como las destrezas para ejecutar una cosa o capacidad y disposición para negociar y conseguir los objetivos a través de unos hechos en relación con las personas, bien a título individual o bien en grupo.

¿Qué son las Habilidades para la Vida (HpV)?

Es la categoría con la que se designan las destrezas y/o capacidad de respuesta asertiva que la persona da frente a las situaciones de dificultad, son adquiridas desde el entrenamiento conductual y se producen continuamente a lo largo de su vida secular. En el caso específico de la realidad educativa, las HpV han encontrado en el Programa la "Aventura de la Vida"(1989), un instrumento valioso que como herramienta didáctica ha logrado una connotación en los modos de actuación y estilo de vida de los niños y las niñas.

El problema por su naturaleza multifactorial ha sido trabajado por un número importante de investigadores cubanos, los que desde diferentes miradas han estado construyendo una especie de acercamiento teórico de naturaleza didáctica y teórico-metodológica sobre esta área del conocimiento. No obstante, no se descartan las aportaciones que autores de otras latitudes han consignado al respecto.

Lo que sí queda claro es que todos los investigadores, nacionales e internacionales le han estado prestando una exclusiva ojeada a esta categoría debido a que ella cualifica y cataliza mucho de los procesos que a nivel sociopsicológico, cultural, factual y práctico-espiritual debe asumir el individuo en su cotidianidad mediata e inmediata

Se destacan entre ellos (Mantilla B. P. Mantilla L., 2001 y 2003, López I., Hernández H. y Carvajal C. 1999 y 2010). Un eje transversal, más bien una invariante epistémica que preside los acercamientos en torno a las HpV de estos investigadores, es identificar a la misma como una de las alternativas más apropiadas para la promoción de la salud; a tenor con las bondades demostradas que propende a crear a los sujetos en materia de su formación, desarrollo y perfeccionamiento, junto al facilitar permitir ir marchando mesuradamente al desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes.

De manera, que la prevención y el tratamiento a los llamados problemas de salud específicos, tales como:

- El abuso del tabaquismo.

- Los embarazos no deseados en las adolescentes.
- Las manifestaciones de violencia.
- Las ITS y el VIH/sida, etc.

Solo pueden ser prevenibles si se logra un adecuado desarrollo de esas HpV.

Todo ello permite considerar que las Habilidades para la Vida permiten al individuo:

- Enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.
- Permite a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades.
- Les “proponen” a los sujetos saber qué hacer y cómo hacerlo.
- Les facilitan comportarse en forma saludable, claro está, adecuado siempre al hecho de que los individuos deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello.

La Organización Mundial de la Salud en la década de los años noventa del pasado siglo, comenzó a difundir materiales informativos y educativos para apoyar y promover internacionalmente la educación en Habilidades para la Vida en las escuelas.

Nuestro país no quedó rezagado al respecto, sino que de manera oportuna a través de su Ministerio de Educación correspondiente, puso rápidamente su mirada y a su vez ha estado haciendo énfasis en 10 Habilidades Psicosociales o Habilidades para la Vida que propuestas por la OMS y en consonancia con el Movimiento de Escuelas y Universidades por la Salud, pues han estado aflorando entre nosotros y en el quehacer educativo.

Consideramos que el reconocido investigador Leonardo Mantilla en su libro “Una propuesta educativa para vivir mejor”, muestra una aproximación teórica a la definición, a los límites y alcance de las HpV al definir las como: (Mantilla, 2001, p.16)

Un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria, como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas, a comunicarse de manera efectiva y asertiva, desarrollar destrezas para enfrentar situaciones, solucionar conflictos, contribuyendo a una vida saludable y productiva, contribuir a que los estudiantes y sus familias desarrollen y fortalezcan las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios, de convivencia pacífica y de resolución no violenta de los conflictos.

La definición anterior muestra el alcance contextual que poseen las HpV, potencializa de hecho el que debe prestársele singular atención a direccionar los modos y las maneras en que se logran los niveles de ayuda en los sujetos para que logren apropiarse de los resortes que le permiten salir airosos en los contextos donde se desenvuelven.

De ahí que la bien llamada educación en HpV busca el empoderamiento de las personas, a partir del fortalecimiento de su adaptación a los diferentes ambientes en que se desarrollan.

No por casualidad la Organización Panamericana de la Salud (OPS) ha declarado diez Habilidades o Destrezas Psicosociales que son especialmente importantes conocer por parte de todos los actores y/o agentes de cambio del sector educacional, a saber: (Organización Panamericana de la Salud, 2002, p.23-27)

1. Conocimiento de sí mismo (a).
2. Empatía.
3. Comunicación efectiva o asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones.
6. Solución de problemas y conflictos.
7. Pensamiento creativo.
8. Pensamiento crítico.
9. Manejo de emociones y sentimientos.
10. Manejo de tensiones y estrés.

Conocimiento de sí mismo(a)

Está en función de: reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal que facilite reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.

Empatía

Está en función de: la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados (as). El ayudar a aceptar a las personas diferentes a nosotros(as) y mejorar nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las

personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación, como los enfermos del SIDA, las personas con trastornos mentales o los/las desplazados (as) por el conflicto interno, quienes con frecuencia son víctimas del estigma y ostracismo social.

Comunicación efectiva o asertiva

Está en función de: la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal, en forma apropiada al contexto, la cultura y las situaciones esperadas o no. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño(a) o a un adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

Relaciones interpersonales

Están en función de: ayudar a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos. A tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar psíquico y social. Conservar buenas relaciones con los miembros de la familia - una fuente importante de apoyo social - y a ser capaces de concluir relaciones de manera constructiva.

Toma de decisiones

Está en función de: facilitar el manejo constructivo de decisiones respecto a nuestras vidas y en las interacciones con las demás personas. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar si niñas(os) y jóvenes toman decisiones en forma activa sobre sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en las de las personas que les rodean.

Solución de problemas y conflictos

Está en función de: enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida. Los problemas y conflictos importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental (alcoholismo, consumo de tabaco a edades tempranas, y sustancias psicoactivas, etc.). Se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños(as), adolescentes y jóvenes en forma constructiva, creativa y pacífica de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de paz.

Pensamiento creativo

Está en función de la utilización de procesos básicos de pensamiento para concebir ideas, desarrollar productos novedosos, estéticamente degustables o constructivos, relacionados con principios, conceptos y categorías, propias del pensamiento racional. Contribuye en la toma de decisiones y a la solución de problemas, lo cual permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Ver más allá de nuestra experiencia directa, y aún cuando no existe un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento holístico-creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Pensamiento crítico

Está en función de: desarrollar la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y el de los demás; la violencia; y la injusticia y la falta de equidad social, entre otros. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. El niño(a) o adolescentes crítico aprende, entre otras cosas, a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

Manejo de emociones y sentimientos

Implica: reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas. Ser conscientes de cómo influye en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada. Explorar que el manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.

Manejo de tensiones y estrés

Está en función de: facilitar y reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas. Desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés. Realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida. Aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable, objetivo, no nos genere problemas de salud.

Lo esbozado hasta aquí sienta las bases para darle legitimidad a la propuesta de la UNESCO en el sentido de que todas las formas de educación se orienten sobre la base de cuatro grandes aprendizajes o pilares de una verdadera Educación para la Vida, lo cual

tributa a la formación de un Proyecto de Vida adecuado guardando estrecha relación con las HpV.

Estos cuatro pilares, por antonomasia propenden a ser presupuestos, y no pueden perderse de vista si se quiere potenciar en los educadores y educandos las habilidades que garantizarán una vida completamente saludable.

Ellos son:

Aprender a conocer: implica que el estudiante llegue a poseer una cultura general, con conocimientos básicos de una gran cantidad de temas y conocimientos profundos específicos de algunos temas en particular. Implica aprender a aprender para continuar incorporando nuevos conocimientos a las estructuras ya establecidas.

Por tanto esto involucra la aprehensión de ideas, teorías, definiciones, principios y representaciones. Para ello es necesario que el docente le ofrezca al estudiante la posibilidad de contar con una serie de conocimientos previos organizados y significativos con los que va a relacionar el nuevo contenido, de manera que propicie:

- Poder expresar a otros lo que sabe y lo que siente.
- Incorporar los nuevos conocimientos a las estructuras previas y retenerlos.
- Utilizar diferentes métodos y medios que le permitan elaborar resúmenes, notas, formular preguntas así como establecer relaciones entre los elementos en su proceso de aprendizaje.
- Encontrar sentido y utilidad a lo que aprende.
- Sentir deseos de aprender algo nuevo.
- Compartir y comunicar lo que ha aprendido.

Aprender a hacer: implica que el estudiante pueda llegar a presentar competencias personales que le permitan hacer frente a las situaciones cotidianas, resolver problemas, encontrar nuevas maneras de hacer las cosas, trabajar en equipo, entre otras.

En este sentido el docente debe trabajar estrategias y utilizar herramientas que le permitan trabajar en sus estudiantes el logro de determinadas capacidades, destrezas y habilidades. Esto es necesario debido a que el estudiante necesita con los presupuestos que se han estado acotando con anterioridad, dominar nuevos mecanismos con los cuales va a conectar el nuevo contenido y de esta manera contar con los mecanismos para manejar su vida cotidiana.

También es necesario que posea las herramientas para de esta manera saberlas utilizar ante cualquier situación que se le presente en su cotidianidad. Claro está, para ello necesita expresar y demostrar a otros lo que sabe y autoevaluar de manera ininterrumpida su manera de proceder.

Este pilar posee la singularidad de que facilita los cimientos para potenciar las herramientas, las habilidades y las destrezas a partir de estrategias que el docente le pueda facilitar a los educandos, y estos a su vez hacerlas suyas y de hecho hacer.

Aprender a ser: implica potenciar las capacidades de los estudiantes a fin de lograr un crecimiento integral que favorezca la autonomía, la toma de decisiones responsables, el equilibrio personal, la adquisición de valores como la autoestima positiva, el respeto hacia uno mismo, etc.

Estructuralmente propicia el logro paulatino de conductas, comportamientos, hábitos, actitudes, maneras de ser, orientados por una serie de valores y principios de vida que son básicos en los estudiantes para favorecer en ellos actitudes personales, autoestima positiva, autonomía integral y responsabilidad probada.

El estudiante no podrá dejar de tener para su desempeño actual y futuro el tener un repertorio de comportamientos y actitudes que manifieste ante determinadas circunstancias y personas.

También debe lograr reflexionar sobre las normas y valores que ya conoce y vive, contrastarlos con otros, a fin de identificar si quiere modificar o enriquecer sus comportamientos. Del mismo modo debe estar en condiciones de relacionar los valores nuevos con aquellos que ya conoce y manifestar los principios de vida que ha asumido a través de sus normas de actuación y convivencia manifiestas.

Aprender a convivir: implica la capacidad de los estudiantes de entenderse unos a otros, de comprender los puntos de vista de otros aunque no se compartan, de realizar proyectos comunes en bien de todos. Es aprender a vivir juntos. Es fomentar acciones para poder cooperar y participar, que parafraseando a José Martí sería algo así como que cada hombre aprenda a hacer algo de lo que necesiten los demás.

Implica además que debe aprender y debe ser enseñado a no agredir ni psicológica ni físicamente a los otros miembros de su especie, debe potenciar el reconocimiento como la autoafirmación.

Una manera importante de aprender a convivir está en el proceso natural de comunicación, por tanto a través del diálogo es que aprendemos a expresarnos, a comprendernos, aclararnos, coincidir, discrepar y comprometernos con nuestros proyectos de vida personales, de manera que puedan expresar sus mensajes en igualdad de condiciones creando mejores condiciones para la convivencia.

Involucra el aprender a comunicarse con los otros, reconociendo los sentimientos y los mensajes de los otros, y logrando que reconozcan los míos.

Aprender a convivir admite: aprender a sobrevivir y a proyectarse, se aprende a concertar, con los otros, los intereses y el futuro inmediato y mediato.

Todo ello conduce a afianzar determinados contenidos actitudinales que se traduzcan en valores sociales, solidaridad, empatía, manejo de conflictos, etc.

Por tanto se puede denotar que las Habilidades para la Vida posibilitan:

- El desarrollo de destrezas para conducirse de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus posibilidades sociales y culturales.
- Un eslabón o puente entre los factores motivadores de conocimiento, las actitudes y los valores, y el comportamiento o estilo de vida saludables.
- Comportamientos no basados en la enseñanza de recetas, sino en la adquisición de herramientas puntuales que le faciliten al niño(a), adolescentes y jóvenes un proceder más positivo y saludable consigo mismo(a), con los y las demás y con la sociedad en general.
- Desarrollar valores como la honestidad, integridad, solidaridad y responsabilidad y cualidades como autoestima o confianza en sí mismo.
- La estrecha relación entre la educación en HpV y el fomento y ejercicio de cualidades y valores.

De todo lo anterior se desprende que las Habilidades para la Vida constituyen un acercamiento francamente viable para fortalecer la capacidad de respuestas asertivas, es decir para fortalecer en realidad la resiliencia desde el contexto docente educativo, donde el educador se manifiesta como un agente de cambio, como un actor de la socialización en materia de lograr dichos propósitos.

CONCLUSIONES

Las Habilidades para la Vida se constituyen una herramienta para el trabajo del docente en formación. Son una necesidad de corte insoslayable en el que los miembros de la comunidad

educacional se ocupen de conocer las interioridades de las Habilidades para la Vida para trabajar en los contextos escuela-familia-comunidad, fomentando los espacios correspondientes para estos menesteres.

La calidad de vida de los educandos y sus formadores tiene en las Habilidades para la Vida una invariante a atender de manera sistemática si se quiere hablar de patrones loables en el ámbito de la salud escolar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ángel, Alfredo. Resiliencia ¿Cómo enfrentar la desventura y el infortunio?, ene. 2003.
2. Bravo, A., Martínez, V., y Mantilla, L. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para vivir mejor. Fe y Alegría. Bogotá: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.2003.
3. Carvajal Rodríguez, Cirelda: La escuela, la familia y la educación para la salud. La Habana, Pueblo y Educación, 1995.
4. Cerqueira, M, T: Promoción de la salud y educación para la salud: retos y perspectivas. En: Hiram, V. Cerqueira, M, T. La promoción de la salud y educación para la salud en América Latina- un análisis sectorial. San Juan Puerto Rico. Universal de Puerto Rico. 1996.
5. Declaración Mundial sobre Educación para Todos: Satisfacción de las Necesidades Básicas de Aprendizaje. Conferencia Mundial de Educación para Todos, Jomtien, Thailandia, 5 - 9 de mar., 1990.
6. Henderson N, y Milsteins M, Resiliencia en la escuela, Paidós, Buenos Aires 2003.
7. Kotliarenco, M y otros: Manual de resiliencia, guía para padres, educadores y agentes educativos, MAK, Chile, 2000.
8. López Sánchez, I: Una concepción pedagógica para el proceso de educación de la sexualidad responsable desde la formación inicial intensiva en el Profesor General Integral de Secundaria Básica. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Santiago de Cuba, 2008.
9. _____. Estado del arte en Resiliencia, organización Mundial de la salud, Fundación Kellogg y Ceanim. [on line]. Disponible en: <http://www.resiliencia.cl>, Consultado 23 de dic., 2011.

10. Mantilla B. P. L. Mantilla. Hacia la construcción de escuelas saludables: guía para docentes y personal de salud. Bucaramanga: División de Editorial y de Publicaciones UIS. 3ª. Edición. 2001.
11. Munist, Mabel, Santos Suárez Ojeda. Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes, Washington, USA, sep., 1998.
12. Olivero, Tibusay. Perspectivas del rol familiar en los paradigmas de crianzas hacia el próximo milenio, Greco, CA, Caracas, 1999.
13. OPS/OMS. Educación para la salud en el ámbito escolar. Una perspectiva integral. Washington, D.C, 1995.