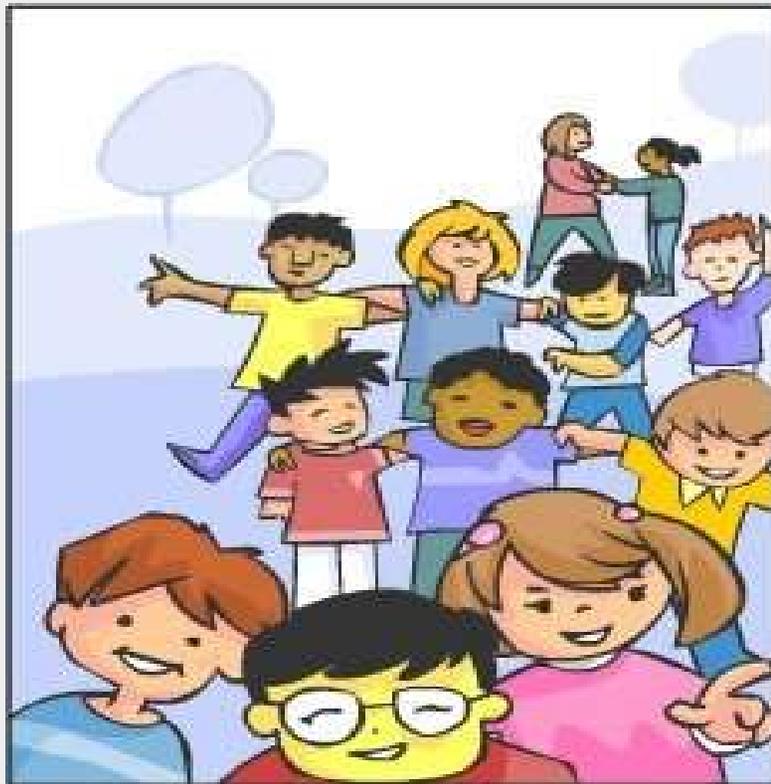


# *Habilidades para la vida*



***Dra. Nélica M. Horno  
Fundación Jóvenes***

- Las habilidades para la vida son un conjunto de destrezas que buscan desarrollar el **empoderamiento de personas y comunidades** para asumir el control adecuado de sus vidas en campos tan relevantes como la salud, la educación y la inclusión social.

**Han sido divididas en tres grandes rubros**

**Habilidades sociales**



**Habilidades cognitivas**

**Habilidades para el control  
de las emociones**

# Habilidades para la vida

Habilidades sociales	Habilidades cognitivas	Habilidades para el control de las emociones
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Comunicación</li> <li>◆ Negociación / rechazo</li> <li>◆ Asertividad</li> <li>◆ Habilidades interpersonales (para desarrollar relaciones sanas)</li> <li>◆ Habilidades de cooperación</li> <li>◆ Empatía</li><li>◆ Búsqueda de apoyo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Autonomía</li><li>➤ Solución de problemas</li> <li>➤ Comprensión de las consecuencias de las acciones</li> <li>➤ Determinación de soluciones alternativas para los problemas</li> <li>➤ Pensamiento crítico</li>  <li>➤ Análisis de la influencia de sus pares y de los medios de comunicación</li> <li>➤ Análisis de las propias percepciones de las normas y creencias sociales</li> <li>➤ Autoestima, autocrítica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Control del estrés</li>  <li>■ Control de sentimientos, incluyendo la ira</li>  <li>■ Esperanza, sentido de la vida</li></ul>

## Según la OMS las principales HHpV son:

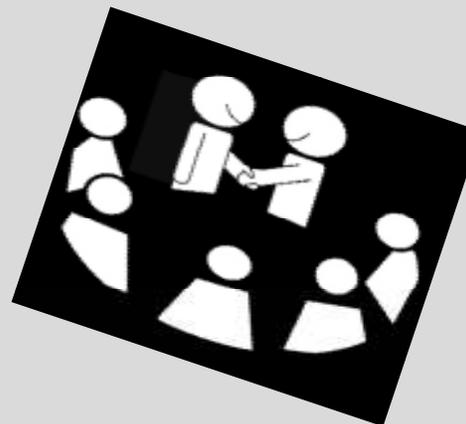
- Conocimiento de sí mismo ( Autoconocimiento)
- Comunicación
- Toma de decisiones
- Pensamiento creativo
- Manejo de sentimientos y emociones
- Empatía
- Relaciones interpersonales
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento crítico
- Manejo de tensiones o estrés

OMS 1993



**Son conductas que permiten:**

Una comunicación eficiente.



El ejercicio de nuestros derechos respetando el de los demás.



La expresión adecuada de nuestros sentimientos.



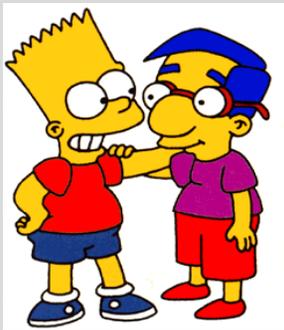
Afrontar la presión y el riesgo

# Habilidades para la vida

- Son imprescindibles para la adaptación de los niños y niñas al entorno en el que se desarrollan sus vidas.
- Operan como un recurso salutogénico.
- Esto tiene repercusión positiva en los ámbitos de la vida, escolar, laboral, sentimental, personal, etc.

# Son útiles para:

**Tomar decisiones**

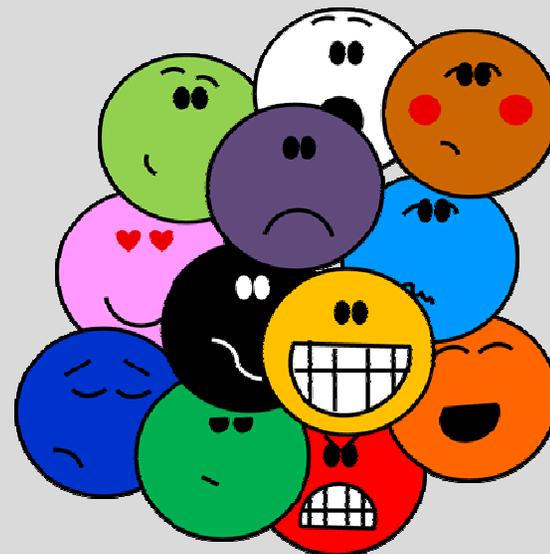


**Solucionar problemas y conflictos**

**Controlar el enojo y la frustración**



- **N**o funcionan por separado, se complementan y se refuerzan
- **U**na misma habilidad sirve en distintas situaciones
- **S**e aprenden



- El desarrollo de habilidades sociales positivas en la infancia y adolescencia contribuye al logro de una personalidad saludable en la adultez
- Fortalece la capacidad de las personas para participar y decidir en aspectos relacionados con su salud, bienestar y desarrollo (empoderamiento)



# La falta o escaso desarrollo de HHpV

- ✓ Puede ser algo doloroso para las personas.
- ✓ Genera problemas de autoestima.
- ✓ Competencia interpersonal pobre.
- ✓ Dificulta la expresión deseos y opiniones.
- ✓ Dificulta la posibilidad de relacionarse con los demás. Rechazo o aislamiento de los pares.
- ✓ Favorece bajo rendimiento escolar , malestar emocional, problemas de conducta, conductas de riesgo.

# Procesos educativos

Atienden



Dimensiones



Desarrollan



Habilidades para la vida

1. Autoconocimiento
2. Empatía
3. Comunicación asertiva
4. Relaciones interpersonales
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico
9. Manejo de emociones
10. Manejo de tensiones y estrés
11. Resistencia a los vicios y al uso de las drogas

Resultado



Formación integral



**GRUPO FAMILIAR-ESCUELA- CIUDAD**

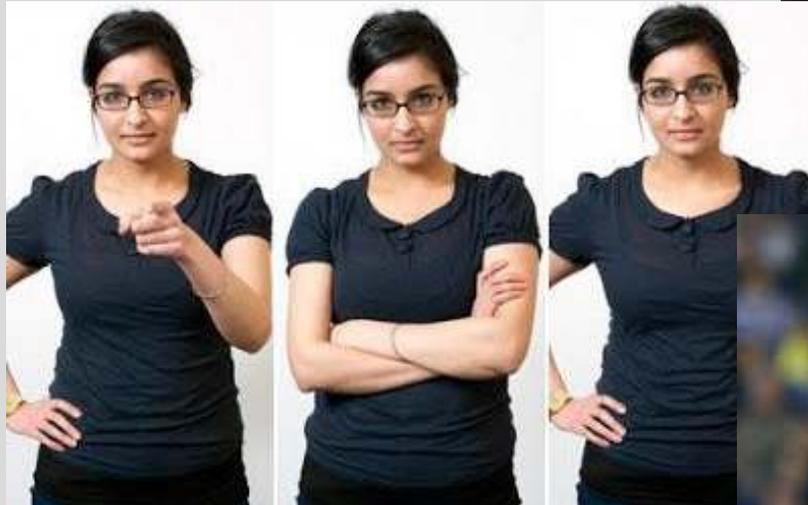
# Pilares

- ***EMPATIA***
- ***COMUNICACIÓN***
- ***ASERTIVIDAD***
- ***AUTOESTIMA***
- ***RESILIENCIA***

# COmUNiCAción

- *Verbal*
- *No verbal*





# Habilidades de comunicación



- **E**stas habilidades son un eje temático de gran importancia en la promoción de salud, han sido adoptadas como estrategia de la promoción de salud en muchos lugares de Latinoamérica  
(OMS-OPS)

- ***La Adquisición de Habilidades para la vida es un proceso que se inicia en la infancia y se extiende durante toda la vida***

# Teorías que apoyan el enfoque de Habilidades para la Vida

- Teoría del desarrollo biopsicosocial .
- Teoría del aprendizaje social.
- Teoría de la conducta problemática.
- Teoría de la influencia social.
- Teoría de la solución cognitiva de problemas
- Teoría de inteligencias múltiples
- Teoría de resiliencia y riesgo
- Teoría de psicología constructivista

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia.

El desarrollo de las habilidades personales para vivir una vida saludable es una de las Áreas estratégicas de promoción de salud en Carta de Ottawa, 1986

**contexto**

**Determinantes sociales**

**información y  
conocimientos**

**actitudes,  
valores, cualidades**

**habilidades o  
destrezas**

**comportamiento  
competente**

**emociones, sentimientos,  
motivaciones**

**experiencias de vida**

**exigencias sociales**

**Las habilidades para la vida son de naturaleza psicosocial y pueden aplicarse al terreno de las acciones personales, la interacción con las demás personas o las acciones necesarias para transformar favorablemente los entornos**

- ✓ Hay abundante evidencia internacional que demuestra que los **métodos interactivos** son la forma más efectiva de facilitar el **desarrollo** de estas **competencias para la vida**.
- ✓ Está comprobado que los **programas orientados** a su desarrollo son capaces de producir cambios significativos en todas las variables descriptas.

- ✓ Estos programas son útiles en la prevención de consumo de drogas, conductas sexuales de riesgo, situaciones de violencia. Son también adecuados para mejorar la rehabilitación de pacientes con trastornos mentales

# **Promoción de desarrollo de habilidades para la vida**

**Menor exposición al riesgo, disminución de factores de riesgo,  
menor vulnerabilidad.**

**Mejor respuesta ante dificultades.**

**Mayor desarrollo de factores de protección  
que otorgan mayor fortaleza**

# Escenarios

FAMILIA



SOCIEDAD

ESCUELA

ESTABLE

BUENA COMUNICACIÓN

ADECUADO INTERCAMBIO

AFECTIVO

RED SOCIAL DE CONTENCIÓN

SERVICIOS DE SALUD

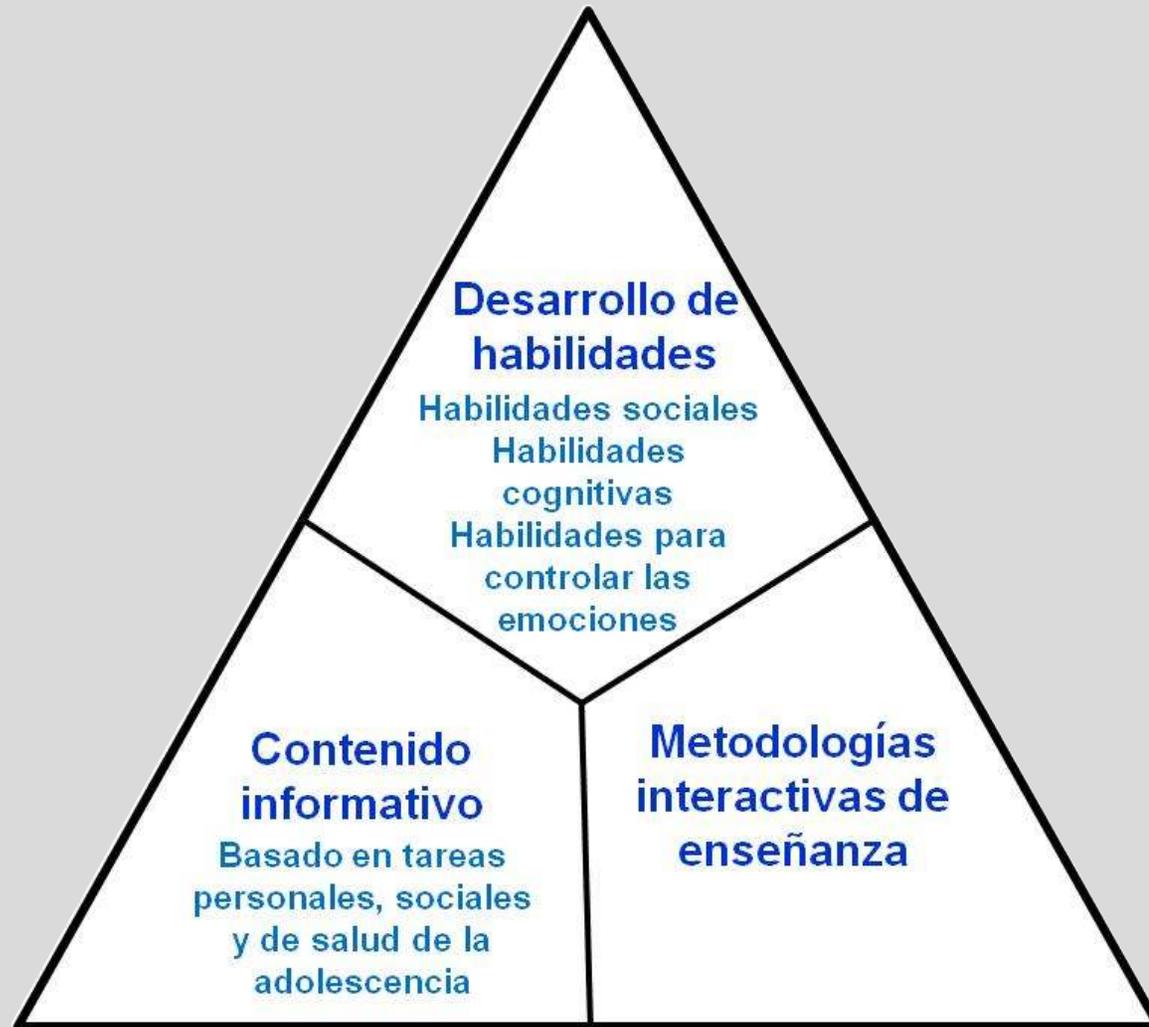
ESPACIOS DE PARTICIPACIÓN

CONSEJERÍAS

SEGURIDAD

Medios de Comunicación

# Elementos clave de los programas de HHpV



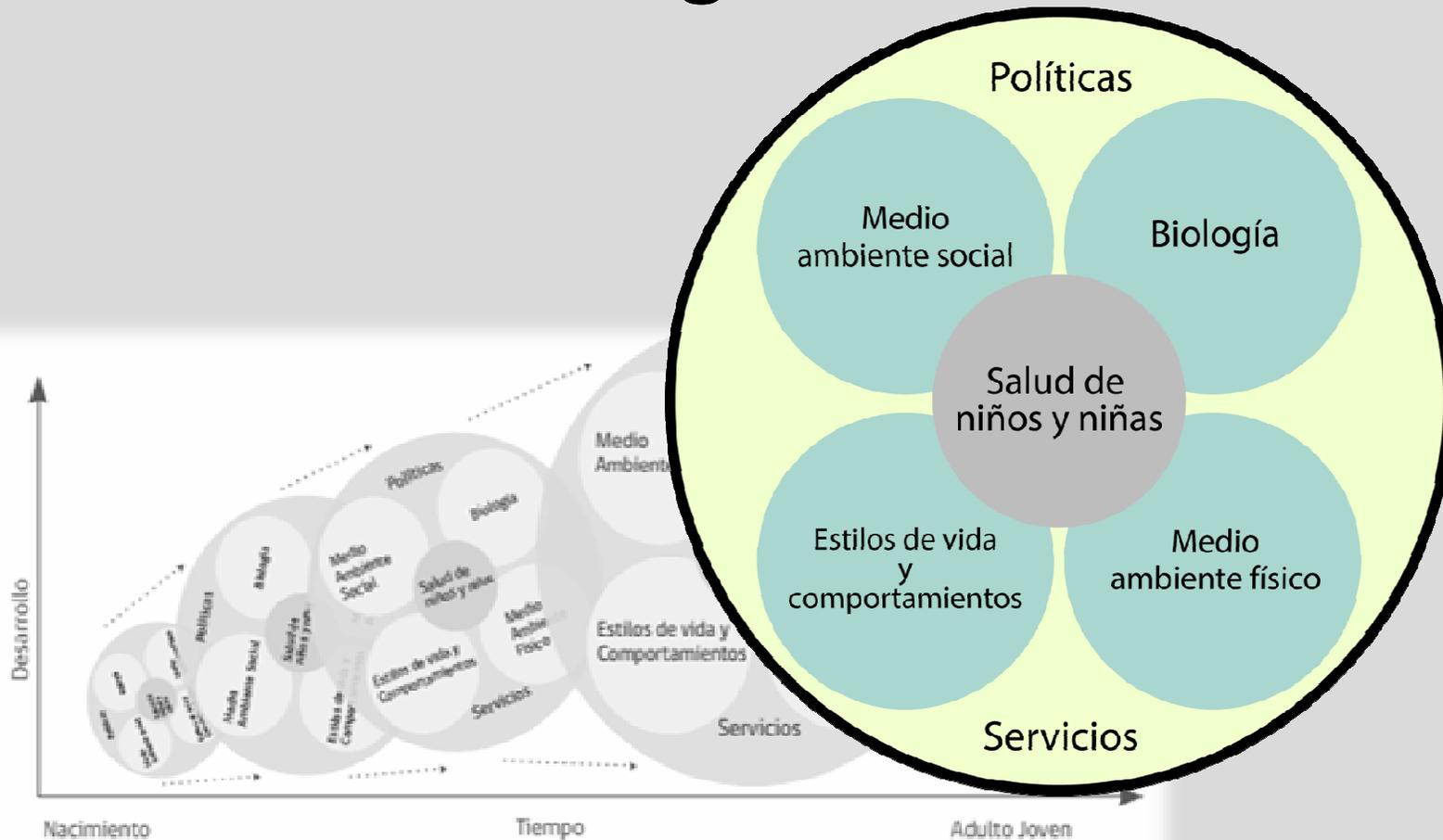
- Capacitación en este tema.
- Conocer el lenguaje y vocabulario que promueve el enfoque.
- Seleccionar metodologías de enseñanza interactiva
- Proponernos objetivos, diseños adecuados.
- Sostenibilidad y expansión del programa.
- Necesidad de indicadores y métodos de evaluación.

Para lograr un cambio sostenible a largo plazo la agenda de abordaje de la salud de los adolescentes debe incluir:

Políticas públicas que sostengan

- Un sistema educativo de calidad
- Servicios de intervención, prevención y promoción de salud.
- Redes de organizaciones de apoyo a los jóvenes.
- Oportunidades de empleo

# Integración



Fuente: MMaddaleno, en ppt "Los Nuevos Desafíos en Salud de Adolescentes y Jóvenes", OPS 2012.

***“El nivel de salud depende de nuestras relaciones con nosotros mismos y con el entorno.”***



❖ *Si queremos empezar a construir la paz  
un ladrillo hay que llevar; una flor un corazón,  
una porción de sol, y estas ganas de vivir...*



***¡Muchas Gracias!***

***Fundación Jóvenes  
Fernandez Oro 720 – Cipolletti  
jovenessaludintegral@yahoo.es***