

HABILIDADES PARA LA VIDA
DRA M SUSANA MANSILLA P ,
COMITÉ ADOLESCENCIA ; Sociedad Chilena de Pediatría.

¿Porqué usar un enfoque de Habilidades para la Vida ?

Los resultados de evaluación de Programas muestran que el desarrollo de Habilidades para la vida puede:

- Retrasar el Inicio de uso de Drogas.
- Prevenir Conductas sexuales de Alto Riesgo.
- Enseñar a controlar la Ira.
- Mejorar el desempeño académico.
- Promover un ajuste Social positivo.

Los programas Efectivos ayudan a los jóvenes a desarrollar estas habilidades, y actividades en Grupos pequeños. El contenido informativo se incorpora en el Programa con base en las tareas personales, sociales, y de salud de la adolescencia dentro de su cultura y contexto.

Basándose en el contexto local, un Programa de habilidades para la vida debe incluir contenidos sobre la amistad, la intimidación, las relaciones sexuales, el control de la ira, las percepciones acerca del uso de Drogas, métodos de control de la natalidad. En la investigación se estableció que tanto el desarrollo de Habilidades, como el CONTENIDO INFORMATIVO, son componentes necesarios de los Programas efectivos.

Otros aspectos claves en los programas para la adolescencia temprana, enseñar ejemplos de habilidades por medio de pares, y la interacción social ; la incorporación de soluciones a los problemas interpersonales, y el desarrollo de habilidades internas que apoyen conductas externas positivas.

Los proveedores de Salud deben recibir Capacitación en procesos grupales, métodos interactivos de enseñanza, y respeto por los adolescentes....y deben ser percibidos por los adolescentes como modelos a seguir.

Este enfoque, al que algunas veces se define como Educación basada en Habilidades, desarrollo las habilidades en tres áreas específicas, para fortalecer los factores protectores de un adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, y promover la adopción de conductas positivas, cosa que por cierto no es nada nuevo.

¿Cuales son las habilidades para la vida claves?

Las habilidades para la vida (HV) abarcan 3 categorías básicas, que se complementan y fortalecen entre sí, y son:

- HABILIDADES SOCIALES O INTERPERSONALES, incluyendo comunicación, habilidades para la negociación / rechazo, confianza, cooperación, y Empatía.
- HABILIDADES COGNITIVAS, incluyendo la solución de problemas,

comprensión de consecuencias, toma de decisiones, pensamiento crítico, y autoevaluación.
- **HABILIDADES EMOCIONALES**, para el control de emociones, incluyendo estrés, los sentimientos, el control y monitoreo personal.

El desarrollo de estas habilidades está estrechamente relacionado a una pedagogía de aprendizaje activo. Por medio de métodos de enseñanza participativa tales como actuación, debates, análisis de situaciones, y solución de problemas de forma individual, los Programas de habilidades para la vida pueden comprometer en forma activa a los jóvenes en su proceso de desarrollo.

La iniciativa global para la Salud escolar y la Red de Trabajo en las escuelas para promover la salud o “Escuelas saludables” han adoptado las habilidades para la vida como una estrategia prioritaria para la salud escolar.

FUNDAMENTOS TEORICOS DEL ENFOQUE

1- TEORIA DEL DESARROLLO INFANTOJUVENIL: se basa en los cambios biológicos o puberales, y el desarrollo del conocimiento social. “Aprender a evaluarse a sí mismo, y sus habilidades en forma realista es otro proceso importante durante la niñez” (Neuman, 1998).

La “autoeficiencia”, es otra dimensión del desarrollo del concepto de sí mismo. La autoeficiencia puede definirse como el grado en que los individuos se ven a sí mismos, como valiosos, como importantes, y como personas efectivas para dar forma a los eventos y resultados de sus vidas (Tyler, 1991).

También incluye el desarrollo cognitivo, como el proceso de organizar, y dar sentido a una experiencia. De acuerdo a Piaget, los seres humanos dan sentido a la vida por medio de la interacción ambiental, y asimismo los constructivistas sociales, creen que el conocimiento es el resultado de la acción social, y el lenguaje, y por lo tanto, una experiencia compartida.

El otro componente es el desarrollo social y el contexto familiar. Las interacciones sociales se hacen cada vez más complicadas conforme el niño avanza hacia la adolescencia. Se pasa más tiempo con compañeros, y aumentan las interacciones con pares del sexo opuesto. Aún así, la familia sigue siendo una influencia significativa en la adolescencia.

Finalmente el desarrollo Moral es una dimensión importante del desarrollo humano, y un reto importante a este punto de vista lo expresa Carol Gilligan, quien argumenta que las mujeres y los hombres tienen diferentes perspectivas sobre el razonamiento moral. De acuerdo con Gilligan, la concepción moral de las mujeres está orientado hacia temas de responsabilidad y cuidado, mientras que las de los hombres está orientada hacia los derechos y la justicia.

Las implicaciones de las teorías del desarrollo para los programas de habilidades para la vida son:

- La etapa de la niñez tardía y adolescencia temprana, se señalan como el momento crítico para desarrollar habilidades y hábitos positivos, ya que a esa edad hay una

habilidad cada vez mayor para pensar en forma abstracta, para entender consecuencias, y para resolver problemas.

- El contexto social más amplio de la adolescencia temprana y media ofrece situaciones variadas para practicar habilidades con los pares, y con otros individuos fuera de la familia.

- Las Habilidades y competencias son importantes en el camino que recorre un niño hacia el desarrollo y la obtención de un sentido propio como individuo autónomo.

2- TEORIA DEL APRENDIZAJE SOCIAL : O teoría del modelo cognitivo del aprendizaje social, basado en trabajos de Albert Bandura (1977), y lo llevó a concluir que los niños aprenden a comportarse por medio de la instrucción (padres, maestros, y modelos que le indican como comportarse), lo mismo que por medio de la observación (como ven que los adultos y sus pares se comportan). Los niños aprenden a comportarse, entonces a través de la observación y la interacción social, antes que a través de la instrucción verbal. Bandura hizo hincapié en que la autoeficiencia, es importante para aprender y mantener conductas apropiadas, especialmente en vista de las presiones sociales para desarrollar un comportamiento diferente. Esta teoría ejerció dos influencias importantes en el desarrollo de programas de habilidades para la Vida, y habilidades sociales . Una fue la necesidad de proveer a los niños con métodos o habilidades para enfrentar aspectos internos de su vida social , incluyendo la reducción del estrés, el autocontrol, y la toma de decisiones . El segundo fue que para ser efectivos los programas de habilidades para la vida deben incluir observación , representación y componentes de educación de los pares además de la simple instrucción .

3- TEORIA DE LA CONDUCTA PROBLEMÁTICA: Esta teoría fue desarrollada por Richard Jessor, y reconoce que la conducta adolescente (incluyendo conductas de riesgo), no surge de una sola fuente, sino que es el producto de complejas interacciones entre los individuos y su entorno. Esta teoría, se ocupa de las relaciones entre 3 categorías de variables psicológicas : 1- el sistema de la personalidad 2- El Sistema del medio ambiente percibido 3- El sistema conductual.El sistema de la personalidad incluye “ valores, expectativas., creencias, actitudes, y orientación hacia uno mismo y hacia la Sociedad. El sistema del medio ambiente percibido tiene relación con la percepción de la actitud de amigos, y parientes hacia las conductas. Y similar a Bandura, el sistema conductual generalmente se describe como el conjunto de ciertas conductas socialmente inaceptables (el uso de alcohol, tabaco, y otras drogas, conducta sexual, delincuencia).

Así , el desarrollar conductas como la clarificación de valores (para entender mejor los propios valores y creencias), y el pensamiento crítico (para reconocer claramente y analizar los valores del ambiente social) puede influenciar la conducta . Además estas conductas pueden ser aun mas efectivas en coordinación con programas que afecten otras variables , tales como programas de reducción de la pobreza, servicios clínicos de salud, o prevención de la deserción escolar.

4- TEORIA DE LA INFLUENCIA SOCIAL : Basada en la influencia social de Bandura y la teoría de inoculación Psicosocial desarrollada por Mc Guire, y otros

investigadores. Los enfoques de la influencia Social reconocen que los niños y adolescentes “ bajo presión “ se involucrarán en conductas de riesgo como el uso de tabaco. La presión social incluye presión de los pares, modelos de padres fumadores, , mensajes relacionados con los cigarrillos en los medios de comunicación, los cuales muestran fumadores atractivos (Evans , 1998). La investigación de tales programas demostró que el “ Miedo “ inducido por el conocimiento de peligros a largo plazo parecía insuficiente para prevenir el inicio del hábito de fumar entre muchos jóvenes adolescentes , cuando eran expuestos a la presión social para adquirir la conducta. Los programas de influencia social anticipan estas presiones y enseñan a los niños las presiones y los medios para resistirlas antes de que sean expuestos a dichas presiones (del mismo modo que las vacunas crean resistencia a las enfermedades antes de que los niños sean expuestos a dichas enfermedades).

5-SOLUCION COGNITIVA DE PROBLEMAS : Este modelo de construcción de aptitudes de prevención primaria se basa en la teoría de que la enseñanza de habilidades interpersonales de solución cognitiva de problemas (EISCP) en niños a temprana edad puede reducir y prevenir conductas negativas e impulsivas. La investigación muestra diferentes niveles de habilidades interpersonales de pensamiento en niños que exhiben conductas sociales positivas , en contraposición con niños que exhiben conductas de alto riesgo en forma temprana (incluyendo conductas antisociales, incapacidad para enfrentarse a la frustración, y malas relaciones con los pares). Las habilidades se enfocan tanto en la capacidad de generar soluciones alternativas a un problema interpersonal, como a desarrollar el concepto de consecuencias de distintas conductas.

La intervención llamada ICPS, por sus siglas en inglés , “ Yo puedo solucionar el problema “, desarrolla habilidades interpersonales de solución cognitiva del problema, empezando en preescolar, y con el fin último de prevenir problemas mas serios en el futuro, resolver problemas hipotéticos, pensar en voz alta, juegos de rol, y dar información de retroalimentación son algunas de las metodologías para enseñar estas habilidades.

6.- INTELIGENCIAS MULTIPLES: INCLUYENDO LA INTELIGENCIA

EMOCIONAL : Howard Gardner, publicó en 1993 “ Frames of Mind “, retando lo postulado hasta entonces , con la propuesta de la existencia de 8 inteligencias humanas (lingüística , lógico -matemática , musical, espacial, corporal –cinestésica, naturalista, interpersonal, e intrapersonal). Esta teoría “ postula “ que todos los seres humanos nacen con 8 inteligencias, pero se desarrollan en grado diferente en cada persona y, que al desarrollar habilidades o resolver problemas, los individuos usan sus inteligencias de forma diferente. Esto revoluciona los sistemas educativos, y permite incorporar el enfoque de habilidades para la vida en Promoción y Prevención . Daniel Goleman (1997) argumenta que saber como manejar las emociones propias es tan importante para tener éxito en la vida como lo es el Intelecto (Inteligencia Emocional).

7 -TEORIA DE RESILIENCIA Y RIESGO : Esta teoría trata de explicar por que algunas personas responden mejor al estrés y a la adversidad que otras. Los factores de protección interna incluyen la autoestima y el control interno , mientras que los factores externos son principalmente el apoyo social, y modelos positivos , (Rutter ,1987), o proveedores de Salud .

- Las habilidades socio –cognitivas, la aptitud social, y las habilidades de resolución de conflictos sirven como mediadores de conductas tanto positivas como negativas.
- Aparentemente no hay una relación directa entre los factores de riesgo, y los resultados Conductuales (Greenberg, 1999). Aquellos programas para enseñar habilidades emocionales y sociales tuvieron efectos positivos en diversas esferas, como reducir la agresividad juvenil, disminuir uso de drogas, reducir delincuencia y expulsiones, mejorar calificaciones de los exámenes académicos, aumento de lazos positivos con la escuela y la familia (Hawkins, 1992).

8-TEORIA DE PSICOLOGIA CONSTRUCTIVISTA : Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que un mecanismo clave en el desarrollo del niño es el conflicto cognitivo que surge de la interacción social . El aprendizaje es visto como cultural y contextualmente específico, donde la separación del individuo de sus influencias sociales es algo imposible. La Psicología constructivista aporta al enfoque de habilidades para la vida de 3 maneras ;

- 1- La importancia de la colaboración entre pares como base de las habilidades de aprendizaje, sobre todo para LA RESOLUCION DE PROBLEMAS.
- 2- Subraya la importancia que tiene el contexto cultural a la hora de dar significado a los currículos de habilidades para la vida.
- 3- Reconoce que el desarrollo de habilidades a través de la interacción del individuo con su entorno social puede influir a los participantes y al entorno como el grupo de pares.

Finalmente, algunas perspectivas teóricas, ven estas habilidades para la vida como un medio para que los adolescentes participen activamente en su propio proceso de desarrollo, y en el proceso de construcción de normas sociales . ENSEÑAR A LOS JOVENES COMO PENSAR EN VEZ DE QUE PENSAR, proveerles de herramientas para la solución de problemas, toma de decisiones y control de emociones , y hacerlos participar por medio de metodología participativas y desarrollo de habilidades puede convertirse en un medio de poder.

Los “elementos Claves “ de los Programas de habilidades para la vida son :

- 1-Desarrollo de Habilidades (Sociales, Cognitivas, y control de Emociones).
- 2- Contenido informativo (Basado en tareas personales, Sociales, y de salud de la adolescencia).
- 3 Metodología interactiva de enseñanza.

Las 3 categorías de habilidades no se emplean en forma separada, sino que cada una se complementa y refuerza.

Por ejemplo, un Programa dirigido a la promoción de Aptitudes sociales en los niños, enseñaría medios para comunicar sentimientos (una habilidad Social), para analizar

diferentes maneras de manejar situaciones sociales (Una habilidad cognitiva), y para manejar sus reacciones hacia el conflicto (una habilidad emocional)

1.1-HABILIDADES SOCIALES: Los años de la adolescencia representan una época muy desafiante, ya que las relaciones con los padres, los pares, y otras personas se hacen muy complejas. Las interacciones sociales efectivas son un factor crítico para funcionar exitosamente en el hogar, escuela, trabajo.

Por Ej., uno de los mejores pronosticadores de delincuentes crónicos y de la violencia en la adolescencia es la conducta antisocial en la niñez (Pepler, Staby , 1994) . La investigación también indica que cerca de la mitad de los jóvenes que se ven rechazados por sus pares no tienen déficit social , sino mas bien “ un alto grado de agresividad aprendido en casa “ (Paterson , 1986). Los jóvenes que carecen de habilidades sociales pueden formar bandas, reforzando de esta manera el aislamiento de sus pares, y sus conductas insanas.

Así, desde una perspectiva de prevención y promoción de la salud, la investigación apoya el desarrollo de habilidades incluyendo comunicación – asertividad, rechazo y negociación, apoyada en diversos autores. La toma de perspectiva y la empatía son habilidades sociales críticas. Guiar a los niños a practicar estas respuestas de empatía durante condiciones de conflictos puede desarrollar hábitos de pensamiento y sentimientos, acerca de las percepciones de otras personas, y sus sentimientos, y puede ayudarles a encontrar soluciones no violentas en vez de recurrir a la agresión (Slaby y Guerra, 1998).

1.2- DESARROLLO DE HABILIDADES COGNITIVAS

La mayoría de los Programas de adolescentes que usan el enfoque de habilidades para la vida combinan las habilidades sociales, y 2 habilidades cognitivas claves : resolución de problemas y toma de decisiones. La resolución de problemas se identifica como un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. De acuerdo a la teoría de Bandura sobre el aprendizaje social , las personas que experimentan dificultades del desarrollo son menos capaces de plantear metas apropiadas y generar medios para lograr esas metas (Bandura, 1977).

El trabajo de Shure y Spivack reitera la importancia que tiene la solución de problemas y el establecimiento de metas para un desarrollo saludable. Los jóvenes necesitan “ aprender COMO pensar , y no solamente QUE pensar en forma temprana “ (Shure, 1993).

En investigaciones sobre la prevención esa idea es aplicada a las habilidades que ayudan a los niños a resistir la influencia de sus pares y de los medios de comunicación aprendiendo como pensar en forma critica acerca de los mensajes que reciben sus pares y de los medios de comunicación (Botvin, 1998).

Otro aspecto crucial de la cognición esta relacionado con la autoevaluación o capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones , y las cualidades de uno mismo y con los demás, y también con la expectativa o el grado al que uno espera que sus esfuerzos den forma a la vida y determinen los resultados.

Finalmente, la investigación ha demostrado que la toma de decisiones es un proceso

mucho más complicado que un simple proceso racional (Beyth -Marion y col , 1989). Controlar opciones difíciles, especialmente bajo condiciones de estrés, involucra las habilidades de pensamiento cognitivo identificación de asuntos o problemas, determinación de metas, generación de soluciones alternativas, imaginación de posibles consecuencias, y habilidades para enfrentar emociones.

1.3- DESARROLLO DE HABILIDADES PARA ENFRENTAR EMOCIONES

Las habilidades para enfrentar emociones por medio del aprendizaje del autocontrol y el control del estrés (a menudo incorporando habilidades de solución de problemas) constituyen una dimensión crítica en la mayoría de los programas de HV.La mayor parte de la investigación en esta área se enfoca específicamente en la resolución de la ira y el control de los conflictos. Pero los programas de aptitud social y los programas de prevención del abuso de drogas también reconocen su importancia . Hay habilidades de relajación , con técnicas de relajación que enseñan a los jóvenes a calmarse, de manera que sean capaces de pensar y manejar en forma efectiva la frustración y la provocación . El control de la ansiedad es otra importante habilidad de enfrentamiento emocional . Las habilidades para enfrentar emociones también incluyen el fortalecimiento del locus del control interno , o creer en el control personal y la responsabilidad por la vida propia.

Algunos aspectos de esto son , aprender a retrasar la gratificación de premios a corto plazo, poner los esfuerzos personales al servicio de la actualización de metas y buscar ayuda en momentos de angustia. Aun cuando los patrones de pensamiento constituyen un determinante importante del centro de control ; Bandura describe la importancia que tiene la motivación para establecer metas e iniciar labores y perseverar en la tarea.

Sin embargo, la adquisición de habilidades en si mismas no es suficiente, aun con estos 3 elementos, sino deben combinarse con un contenido informativo que toque las labores sociales , y el desarrollo cognitivo en esta etapa de la vida.

2-DEFINICION DE AREAS DE INFORMACION Y CONTENIDO

El contenido exacto y de desarrollo apropiado de relevancia para los jóvenes (por ejemplo sexualidad , uso de drogas, , nutrición, y salud)provee un contexto para las habilidades de aprendizaje. La investigación reciente demuestra que las habilidades no se aplican en forma automática y consistente a cada problema o labor social con la que se tropieza. Mas bien para producir un efecto significativo en el desarrollo o conducta, los adolescentes necesitan practicar y aplicar las habilidades aprendidas a “ Tareas sociales específicas y relevantes “.

3- DEFINICION DE METODOS EFECTIVOS DE ENSEÑANZA.

La metodología para desarrollar habilidades es un aspecto crítico de la programación efectiva. La investigación y la teoría muestran que no solo el enfoque de habilidades para la vida es mas efectivo por el uso de métodos de enseñanza interactivos, sino que las habilidades aprendidas a través de la interacción , el uso de juegos de rol, los debates

abiertos, las actividades en grupos pequeños, y otras técnicas son parte integrante del enfoque. Capacitar adultos en metodologías activas puede ser difícil, pero es esencial. El contenido informativo debe incluir un análisis de la percepción que tienen los adultos sobre la adolescencia, sus propios estereotipos y mitos, y clarificación de sus propios valores con relación a los jóvenes.

Otro aspecto concierne al nivel de comodidad de los proveedores en tocar temas y preguntas sensibles que los adolescentes hacen (sexualidad, Higiene, noviazgo, las amistades, decisiones difíciles acerca del futuro) son temas que un proveedor de habilidades para la vida debe estar listo para debatir.

También se ha visto que hay proveedores efectivos de programas para la vida que pueden ser ; Maestros, consejeros, líderes, trabajadores sociales, , padres , psicólogos, profesionales de la salud, u otros adultos de confianza.

Estos deben ser percibidos por los adolescentes como creíbles, confiables, de alto estatus, modelos positivos, exitosos, competentes, y deben ser capaces de:

- Ser capaces de guiar y facilitar
- Ser competentes en procesos de grupos.
- Respetuosos de los niños y adolescentes.
- Cordiales, prestar apoyo, y entusiastas.
- Saber áreas de contenidos específicos importantes para la adolescencia.

EVALUACION DE PROGRAMAS DE HABILIDADES PARA LA VIDA.

Para evaluar la efectividad de un programa de habilidades para la vida se requiere del diseño de un programa claro ¿ Cual es el Propósito general del Programa y cuales son las metas medibles ? ¿ Cuales son los resultados esperados en término de la mejoría de habilidades, cambios en la conducta o cambios de actitud o creencias en el adolescente ? ¿ Que cambios pueden esperarse en el ambiente del programa o en el proveedor ?

Dos dimensiones importantes son la Cobertura y la Calidad. Medir hasta donde es igual la implementación del programa en los distintos lugares es una clave para comparar su efectividad . Los indicadores de resultados seleccionados para los programas dependen de las metas deseadas en cada programa. Los programas de habilidades para la vida generalmente analizan cambios en los niveles de habilidades , actitudes, y creencias , y en los resultados conductuales. Estos pueden ser autoevaluados, o evaluados por los proveedores, de Programas y los Padres de Familia. En el campo del abuso de sustancias, las habilidades críticas que se evalúan a menudo son las siguientes : seguridad, habilidades de rechazo, control , toma de decisiones, y solución de problemas, (Botvin , 1986). Otros ejemplos son el sistema de valoración de las habilidades sociales (SSRS, por sus siglas en Ingles) de Gresham, y Elliot , (1990) , que es uno de los muchos sistemas de valoración que han sido utilizados para medir las habilidades sociales, de los estudiantes , incluyendo cooperación, positivismo, empatía y autocontrol. Y así como estos hay otros programas, pero dependiendo del resultado conductual deseado, los programas pueden medir el uso de sustancias, cambios en la conducta sexual, decisiones acerca del tabaco, y uso de condón, si los conflictos resultan en violencia, etc..

Cambios en actitudes y conocimientos, son otros de los componentes, del plan de evaluación. Puesto que los Programas de habilidades para la vida tienden a ser muy amplios en su campo, es importante reconocer los efectos propuestos más allá de cambios de conducta, actitudes, o habilidades individuales. Los cambios en las normas sociales, entre los pares, cambios en los proveedores de programas y los cambios con relación a la comunidad, familia, padres o escuela son todos efectos potenciales y deben ser medidos.

Los programas de habilidades para la vida existentes dan ejemplos de medidas, indicadores, y planes de evaluación, que pueden ser adaptados y probados en el contexto local.