

Habilidades para la vida: un aporte desde el ámbito educativo

Material de apoyo para personas docentes



Hannia Murillo Chaves
Trabajadora Social

Contenido

| | Pág. |
|---|------|
| Presentación..... | 1 |
| Justificación..... | 2 |
| Habilidades para la vida..... | 9 |
| Autoconocimiento..... | 10 |
| Empatía..... | 12 |
| Comunicación asertiva..... | 14 |
| Relaciones interpersonales..... | 16 |
| Toma de decisiones..... | 18 |
| Manejo de problemas y conflictos..... | 21 |
| Pensamiento creativo..... | 24 |
| Pensamiento crítico..... | 27 |
| Manejo de emociones y sentimientos..... | 30 |
| Manejo de tensiones y estrés..... | 33 |
| Consideraciones finales..... | 36 |
| Bibliografía y referencias..... | 37 |

Presentación

Desde el accionar cotidiano del trabajo desarrollado en el proceso educativo, se detectada constantemente la necesidad de apoyar la labor docente de una manera integral, dado que la población estudiantil presenta con regularidad situaciones que requieren ser abordadas no solo desde lo académico, sino también desde el ámbito psicosocial. Por esa razón en Costa Rica existen en las Direcciones Regionales de Educación equipos de profesionales de diversas áreas, denominados Equipos Técnicos Interdisciplinarios, en los cuales laboran Psicólogos, Trabajadores Sociales, docentes regulares y de educación especial.

Algunas de estas situaciones, representan retos importantes por atender, ya que están ligadas con problemáticas que han ido en aumento a nivel social: violencia intrafamiliar, dificultades en el manejo conductual, drogadicción, acoso escolar, entre otras. Ante esta realidad es necesario buscar mecanismos de atención y coordinación, para lo cual el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica ha creado diferentes protocolos que pretenden guiar el accionar de las personas que laboran en educación. No obstante, las acciones de promoción y prevención son necesarias y se requiere también trabajar en el fortalecimiento de factores protectores, para favorecer a las personas menores de edad.

Como un recurso de apoyo a estas acciones, se desarrolla el presente documento, el cual trata sobre el tema “habilidades para la vida” y tiene como finalidad brindar herramientas e información que sirvan a la labor de las personas docentes que atienden diferentes ciclos y niveles educativos. El marco descriptivo de las políticas y lineamientos que se mencionan se enmarcan en la realidad de Costa Rica, pero pueden ser aplicables a cualquier sistema educativo que brinde importancia al desarrollo de habilidades en las personas estudiantes.

Es necesario aclarar que la temática de habilidades para la vida ha sido trabajada y difundida ampliamente por la Organización Mundial de la Salud desde el año 1993 y desarrollada por organizaciones, instituciones y profesionales de diferentes campos.

En el área de la educación, el conocimiento de estas habilidades permite que los docentes comprendan la importancia de fomentarlas en las personas menores de edad, de diferentes maneras. Aunque se parte de la premisa de que la familia es la primera responsable en la formación de las personas, el centro educativo representa un factor protector en sí mismo y en ocasiones asume vacíos que la familia debería cubrir, pero por diversas razones no lo hace.

Justificación

Para comprender mejor la definición del término habilidades para la vida, es necesario aclarar que en el proceso educativo se deben desarrollar destrezas cognitivas, pero además, se requiere que las personas crezcan en el aspecto emocional y en sus relaciones con los demás, con el fin último de que sean felices, personas exitosas, que aporten positivamente a la sociedad a la que pertenecen y que puedan “intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas”, tal y como se describe en el sitio web de Fundación EDEX: <http://www.habilidadesparalavida.net>

En esta misma fuente, se brinda una explicación de lo que son las habilidades para la vida y se indica lo siguiente: “...es, por lo tanto, un enfoque educativo centrado en la formación en diez destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas: estilos de vida personales, relaciones sociales, acciones para transformar el entorno”. (párr. 1)

Montoya y Muñoz (2009) indican que la temática de Habilidades para la Vida es “*una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a partir de 1993, con el objetivo de que niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables*”. (p.1)

El conocimiento de estas habilidades facilita a las personas docentes realizar acciones cotidianas para favorecer a los menores de edad en el aspecto psicosocial y fomentar las buenas relaciones, la convivencia sana y la autoestima.

Las diez habilidades establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), son las siguientes:

1. Autoconocimiento
2. Manejo de problemas y conflictos
3. Empatía
4. Pensamiento creativo
5. Comunicación asertiva
6. Pensamiento crítico
7. Relaciones interpersonales
8. Manejo de emociones y sentimientos
9. Toma de decisiones
10. Manejo de tensiones y estrés

Estas habilidades han sido trabajadas en diferentes ámbitos, tales como salud, desarrollo humano, prevención de riesgos psicosociales, inclusión social, entre otros. En el ámbito educativo, este tema es de vital importancia, dado que la población meta se constituye de seres humanos, integrales, a los cuales no se debe atender solo en el aspecto académico, sino que, presentan múltiples necesidades en el ámbito emocional y psicosocial. Para el caso de Costa Rica, el documento denominado “Política Educativa, la persona: centro del proceso

educativo y sujeto transformador de la sociedad" (2017), publicado por el Ministerio de Educación, está basado en varios paradigmas, todos relacionados de una u otra forma con el tema que nos ocupa. A saber:

Paradigma de la complejidad:

"Plantea que el ser humano es un ser auto-organizado y auto-referente, es decir que tiene conciencia de sí y de su entorno. Su existencia cobra sentido dentro de un ecosistema natural-social-familiar y como parte de la sociedad". (p. 8)

Paradigma del humanismo:

"Se orienta hacia el crecimiento personal y por lo tanto aprecia la experiencia de la persona estudiante incluyendo sus aspectos emocionales. Cada persona se considera responsable de su vida y de su autorrealización. La educación, en consecuencia, está centrada en la persona, de manera que sea ella misma evaluadora y guía de su propia experiencia, a través del significado que adquiere su proceso de aprendizaje." (p. 9)

El constructivismo social:

"Propone el desarrollo máximo y multifacético de las capacidades e intereses de las personas estudiantes. El propósito se cumple cuando se considera el aprendizaje en el contexto de una sociedad, tomando en cuenta las experiencias previas y las propias estructuras mentales de la persona que participa en los procesos de construcción de los saberes. Esto se da en una interacción entre el nivel mental interno y el intercambio social". (p.9-10)

El tema se retoma también en la "Ley de Aprobación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y su Protocolo (8661)", la cual incluye textualmente el siguiente texto:

"Los Estados Partes brindarán a las personas con discapacidad la posibilidad de aprender habilidades para la vida y desarrollo social, a fin de propiciar su participación plena y en igualdad de condiciones en la educación y como miembros de la comunidad". (Ley 8661, artículo 23, punto 3)

El fomento de las habilidades para la vida en las personas estudiantes puede también, favorecer su autoestima, mejorar la convivencia en los centros educativos y prevenir situaciones de violencia. El Decreto de la República de Costa Rica N°.36779-MEP del año 2011, que corresponde a la creación del Programa Nacional de Convivencia en los Centros Educativos, establece dentro de sus considerandos que "la sana convivencia en los centros educativos es indispensable para impulsar y consolidar una educación de calidad". (Considerando N° 2)

Por lo tanto, si se logra el fomento de las habilidades para la vida, indirectamente se estará trabajando también -de alguna manera- en la mejora de la convivencia institucional.

Es necesario destacar la relación de esta temática con los programas de estudio de algunas asignaturas del Ministerio de Educación Pública, ya que los mismos abordan desde diferentes perspectivas y fundamentos teóricos, temas relacionados con las habilidades para la vida.

Por ejemplo, en el “Programa de Estudio de Educación Preescolar, ciclo materno infantil-ciclo de transición” (2014), se explica la razón por la cual se educa a la población meta de este servicio y se indica que tiene como finalidad que “se propicie el afecto, el respeto, la imaginación, la creatividad, la flexibilidad, la libertad, el disfrute pleno y el aprendizaje” (p.12)

Este mismo programa, describe el perfil que deberían tener los niños y niñas al concluir el ciclo de transición, por medio de una lista extensa de habilidades. Algunas de estas, están relacionadas con el tema de habilidades para la vida; a saber:

“Resuelve problemas que enfrenta en su vida cotidiana según su edad”.

“Expresa opiniones, intereses, necesidades, ideas, sentimientos y emociones de forma clara y comprensible de acuerdo con su edad”.

“Desarrolla paulatinamente habilidades lingüísticas y comunicativas que le permiten relacionarse con las personas de su entorno próximo”.

“Construye progresivamente una imagen positiva de sí mismo al darse cuenta de sus potencialidades y fortalezas”.

“Describe progresivamente sus características, cualidades y limitaciones personales”. (p.24)

Además, dentro de las unidades incluidas en este programa, se encuentran contenidos directamente relacionados con las habilidades para la vida. Por ejemplo: “conocimiento de sí mismo”, “interacción con el medio social y cultural”, “comunicación, expresión y representación”.

El Programa de Estudio de Matemáticas (I y II Ciclo de la Educación Primaria, III ciclo de Educación General Básica y Educación Diversificada), presenta en la introducción general, una relación entre el currículo y los fines de la educación costarricense. En este apartado se explica la pretensión de colaborar con la “*construcción de capacidades ciudadanas esenciales para el progreso de la nación*” y en relación con este aspecto, se indica lo siguiente:

“No se trata de formar las mentes para poder realizar exclusivamente propósitos limitados como el dominio de técnicas sofisticadas de demostración o la edificación de estructuras tremendamente abstractas alejadas del entorno, o para el disfrute etéreo y privado del conocimiento. Se busca por medio de las Matemáticas apoyar la comprensión e intervención ciudadana sobre diversos contextos físicos, sociales, profesionales, científicos,

culturales y por lo tanto brindarle a los individuos condiciones para poder contribuir al progreso de la patria, dentro de un espíritu de responsabilidad y respeto”. (p. 18)

De lo anterior se desprende, que el programa de la asignatura de Matemática, está enfocado no solamente en formar competencias en esta área, sino también, en colaborar con la formación integral de las personas. En relación con lo anterior, este documento indica textualmente: *“Se asume explícitamente el fortalecimiento de actitudes, creencias y valores positivos sobre las Matemáticas como eje disciplinar transversal, lo que no sólo contribuye al desenvolvimiento de la personalidad individual de quien participa en la acción educativa, sino que ensancha el espacio de los valores y las actitudes en general, como la solidaridad y la acción cooperativa”.* (p.18)

El Programa de Estudios Sociales de III Ciclo de la Educación General Básica y Educación Diversificada, propone dentro de la visión de “educar para la nueva ciudadanía”, el perfil de salida del estudiantado, mediante la descripción de algunas habilidades. Estas se ubican en las siguientes dimensiones: formas de pensar, formas de vivir en el mundo, formas de relacionarse con otros y herramientas para integrarse al mundo.

La lista de habilidades incluidas en este programa es amplia y de alguna manera están relacionadas con la presente propuesta, ya que tienen fines similares: promover la formación integral del ser humano.

En el programa de Estudio de Español para I ciclo de la Educación General Básica, se indica que la propuesta educativa *“parte de un referente filosófico sobre el fin último de la educación: la educación es para la vida y la convivencia”.* (p.14) Además, se retoma el perfil del estudiantado que será formado bajo la visión de ética, estética y ciudadanía, para lo cual se incluye una amplia lista de competencias relacionadas de alguna manera con el tema de habilidades para la vida. (p.16)

Por ejemplo, dentro del perfil que se contempla, está la visión de una persona que “respeta y valora ideas distintas de las propias”, “reconoce el diálogo como condición esencial de la convivencia social y de superación de las diferencias”, “desarrolla la responsabilidad de la libertad y autonomía personal, respetando a sus compañeros y compañeras”, “capaz de trabajar de forma metódica y reflexiva, evaluando permanentemente lo realizado y por realizar”. (p.16) De esta manera, sucesivamente se incluyen otros enunciados relacionados con el tema.

El Programa de estudios de la asignatura de Ciencias, para primer y segundo ciclos de la Educación General Básica (2016), indica lo siguiente:

“Los desafíos socioeconómicos, ambientales y culturales actuales, demandan la construcción de una nueva ciudadanía fundamentada en la dignidad del ser humano, la solidaridad y el reconocimiento de la diversidad pluricultural y multiétnica de nuestro país... así como el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria, que conllevan responsabilidades planetarias”. (p.6)

Igualmente, en el Programa de Ciencias de Tercer Ciclo, se propone una serie de habilidades esperadas, entre las cuales se nombran las siguientes:

“Pensamiento crítico de la realidad local, nacional e internacional”.

"Respeto por las diferentes opiniones, necesidades y capacidades de las personas, considerando aquello que favorece el bienestar propio, de otros y del planeta”.

"Relaciones orientadas por la confianza, el diálogo y la convivencia pacífica, con el cumplimiento de los derechos humanos y valores éticos universales”. (p. 7-8)

Otro programa de estudio que retoma de alguna manera esta temática es el de "Afectividad y sexualidad integral de tercer ciclo" (2017), en el cual se incluye textualmente lo siguiente:

“Desde el enfoque de habilidades para una nueva ciudadanía, se trasciende la visión de la educación como el mero desarrollo de capacidades cognitivas orientadas al desarrollo de la inteligencia y a la adquisición de información (tarea informativa de la educación), para impulsar un modelo educativo que desde su concepción hasta su propuesta pedagógica y didáctica, pretende el desarrollo de habilidades en las personas estudiantes, de tal modo que sean capaces de asumir un rol activo y protagónico en su propio desarrollo, así como enfrentar las diversas situaciones y circunstancias que se presenten en su vida y en sus entornos inmediatos y que pueden representarles una multiplicidad de dilemas, problemas, retos e incluso adversidades”. (p.15-16)

Para lograr el perfil del estudiantado que propone este programa, se requiere el desarrollo de habilidades, tales como: pensamiento sistémico, pensamiento crítico, resolución de problemas, responsabilidad personal y social, estilos de vida saludable, comunicación, manejo de la información, entre otros. Todas estas habilidades propuestas por el programa en mención, están relacionadas con la lista de las que ha desarrollado la Organización Mundial de la Salud.

Por su parte, los programas de la asignatura de Educación Musical de los diferentes niveles, están enmarcados dentro del planteamiento de “ética, estética y ciudadanía”, el cual busca la formación integral del ser humano. Igualmente, el enfoque curricular de estos programas está basado en visiones filosóficas tales como el humanismo, el racionalismo y el constructivismo, las cuales son acordes con el planteamiento de habilidades para la vida que se aborda en el presente documento.

Por ejemplo, el enfoque constructivista en el cual se basa el programa de Educación Musical, propone que el estudiante debe participar activamente en la construcción de su propio conocimiento, para lo cual, se requiere de una serie de habilidades. En el apartado de presentación de estos programas, se recalca que la educación es “para la vida y para la convivencia”. (p.15)

Indudablemente, el planteamiento de los programas de estudio vigentes para las diferentes asignaturas en Costa Rica, está relacionado con el tema de habilidades para la vida, lo cual se afianza aún más, con la incorporación de los ejes transversales de la educación costarricense, los cuales son: cultura ambiental para el desarrollo sostenible, educación integral de la sexualidad, educación para la salud y vivencia de los derechos humanos para la democracia y la paz.

El documento publicado en el año 2014 por la Fundación Omar Dengo, denominado "Competencias del siglo XXI: guía práctica para promover su aprendizaje y evaluación", aborda las destrezas que deberían tener las personas estudiantes en el área de la tecnología, las cuales están ligadas con el tema de habilidades para la vida.

En relación con lo anterior, ese documento indica:

"Llamamos competencias del siglo XXI a las destrezas, conocimientos y actitudes necesarios para enfrentar exitosamente los retos de esta época, y que nos invitan a reformular nuestras principales aspiraciones en materia de aprendizaje y a hacerlas más relevantes para esta nueva era". (p.11)

Algunas de las competencias que se enumeran son: creatividad e innovación, pensamiento crítico, resolución de problemas, ciudadanía local y global, manejo de información, comunicación, colaboración, entre otras.

Por último, es necesario retomar lo que indica el documento "Fundamentación Pedagógica de la Transformación Curricular" (2015), publicado por el Ministerio de Educación Pública de Costa Rica para orientar los cambios curriculares:

"Educar en un mundo globalizado implica reconocer que la educación es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida, porque siempre hay aprendizajes nuevos por lograr. Más allá de los conocimientos y de las destrezas que se deben fomentar, enfrentamos hoy la urgencia de promover, en todos los habitantes, habilidades para el aprendizaje continuo y para insertarse proactivamente en la comunidad internacional". (p. 10)

Además se agrega:

"...la educación juega un papel fundamental en el desarrollo de los pueblos, mediante la formación de personas críticas y creativas, capaces de tomar las mejores decisiones, tanto para su desarrollo individual como para el bienestar solidario de la colectividad...". (p.10)

Con base en lo expuesto, se realizó el presente trabajo, en el cual se desarrolla información sobre las diez habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud, pero con un enfoque educativo.

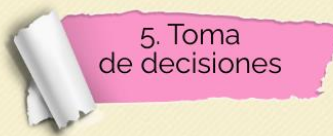
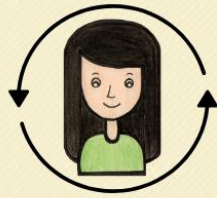
En el desarrollo de cada una de las habilidades, se presenta una infografía o esquema, con el propósito de que la información brindada sea didáctica y se constituya en una herramienta simple, que permita la comprensión de cada tema. Además, se agregan algunos hipervínculos que permiten a la persona lectora redirigirse a la Internet para observar diferentes videos de apoyo a las temáticas, que fueron elaborados por la autora.

Se espera que sea de utilidad, para enriquecer la labor docente y para que el proceso educativo siga trascendiendo lo meramente académico.

Video de apoyo sobre el tema habilidades para la vida
en el ámbito educativo (introdutorio)

<https://youtu.be/SZYsyPUJvXE>

Habilidades para la vida



1. Autoconocimiento

Esta habilidad le permite a la persona saber quién es y analizar aspectos de su propia vida, tales como sentimientos, emociones, defectos, virtudes y capacidades. El proceso de conocerse es un continuo a lo largo de los años y facilita la aceptación, el mejoramiento de la autoestima y la evaluación de nuevas metas personales.

El autoconocimiento influye directamente en el desarrollo personal y tiene como consecuencias positivas la mejora de habilidades sociales y la relación con el entorno. Conforme una persona se conozca y acepte a sí misma, tendrá más facilidad de comunicarse con las demás, respetar sus opiniones y emitir criterios de manera asertiva.

La autora Marina Navarro (2009), indica que “el autoconocimiento es la base de la autoestima”. Es decir, que influye en la concepción que se tiene de sí mismo(a). De lo anterior se puede deducir la importancia que tiene esta habilidad para el desarrollo personal. Esta misma autora expone la idea de que el descubrimiento de sí mismo(a) consiste en saber “destapar” todo aquello que hace referencia a su propia persona y plantea que para quererse es necesario “aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos”. (p.2) De acuerdo con lo anterior, se debe aprender a explorar y conocer el propio ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores y aficiones.

La habilidad de conocerse a sí mismo(a) es indispensable para tomar consciencia del propio ser y a la vez para poder relacionarse con las demás personas constructivamente. Las personas adultas deben fomentar en niñas, niños y adolescentes el autoanálisis ante diversas situaciones de la vida, con el fin de facilitar el fortalecimiento de la autoestima, la autorregulación y el reconocer cuándo se requiere apoyo de los demás.

Fundación EDEX indica: "Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad". Recuperado de: <http://www.habilidadesparalavida.net/habilidades.php>

Video de apoyo sobre autoconocimiento: <https://youtu.be/zbZkXUKB26Q>

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer el autoconocimiento en sus estudiantes:

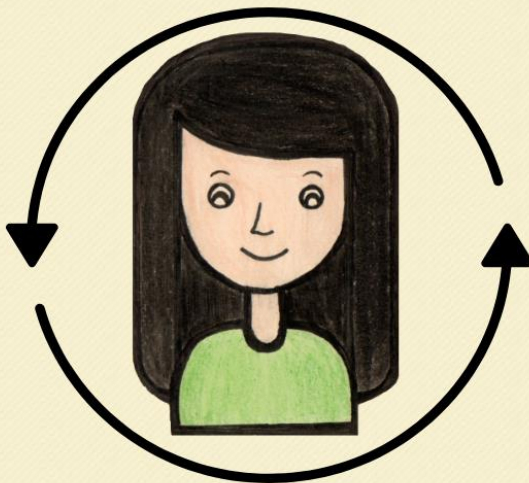
- Ayudarles a identificar sus propias emociones y estados de ánimo.
- Incentivar la expresión de sus sentimientos.
- Hacer reconocimiento de sus cualidades.
- Hacerles ver de manera respetuosa cuando su comportamiento no es adecuado,
- Enseñar que una persona no es lo que los demás piensan de ella.
- Respetar su identidad y particularidades.

Autoconocimiento

Implica tomar consciencia del propio ser.



El autoconocimiento es la base de la autoestima.



Ayuda a relacionarse con las demás personas constructivamente.



Es importante para el desarrollo personal.

Para quererse a sí mismo(a) se necesita conocerse mejor y aceptarse incluso con los propios defectos.



Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía.

*"Conocerse a sí mismo es el mayor saber".
-Galileo Galilei*

1. Empatía

La vida en sociedad es indispensable para el ser humano y esta idea es reconocida desde la antigüedad. Por ejemplo, el Filósofo griego Aristóteles, describió al "hombre" -de acuerdo a la visión de la época- como un animal social (zoon politikon) y a lo largo de la historia, diversos pensadores y disciplinas han abordado este tema. No es para menos, ya que la relación con las demás personas es necesaria para la sobrevivencia y para el desarrollo social y personal.

La empatía constituye una competencia importante para lograr la vida en sociedad, ya que permite una comunicación asertiva con los demás y la sensibilidad con relación a sus emociones. Se puede definir como la habilidad de comprender la vida emocional de las otras personas y de acuerdo con Anguís (2018), implica "tener la capacidad suficiente para diferenciar entre los estados afectivos de los demás". (párr.3) Esta habilidad facilita la comunicación, la convivencia y la construcción de ambientes pacíficos.

Las personas docentes deben fomentar esta habilidad dentro de los grupos de estudiantes, con el fin de que se aprenda a "mirar" la diversidad humana como algo positivo y a tratar de comprender las situaciones de las demás personas o al menos de respetarlas. Cada persona pone en práctica la empatía de acuerdo a sus capacidades y a la etapa del desarrollo en la que se encuentra, pero la misma se puede fomentar desde la familia y desde el centro educativo.

El valor del respeto es fundamental para lograr la habilidad de la empatía, por lo que se hace necesario fomentarlo en la cotidianidad del aula y en los diferentes espacios del centro educativo.

La Fundación EDEX explica en su sitio web lo siguiente: "La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio... Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales". (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net)

[Video de apoyo sobre empatía: https://youtu.be/Wu5Qqi-c77I](https://youtu.be/Wu5Qqi-c77I)

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer la empatía en el aula:

- Enseñar que la diversidad es algo positivo.
- Fomentar constantemente el valor del respeto, el cual es fundamental para lograr la empatía.
- Modelar a sus estudiantes la práctica de la empatía en el aula.
- Facilitar la construcción de ambientes pacíficos que permitan fomentar la empatía entre las personas.
- Frenar en la medida de lo posible, situaciones de burla o exclusión hacia las personas estudiantes por parte de su grupo de pares.

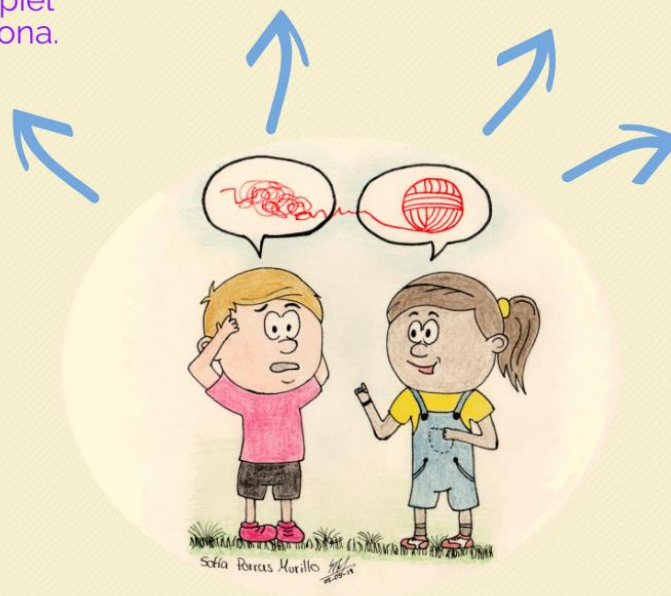
Empatía

Sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de los demás.

Responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

“Ponerse en la piel” de la otra persona.

Tratar de comprender de manera adecuada a las otras personas.



Se debe recordar que cada persona es única y diferente. Su forma de ser y actuar responde a sus circunstancias: historia personal, género, condición económica, lugar de procedencia.

“La más básica de las necesidades humanas es entender y ser entendido. La mejor forma de entender a una persona es escucharla”.

-Ralph Nichols

3. Comunicación asertiva

La vida en sociedad exige a las personas la habilidad de comunicarse con los demás. Al respecto, existen diversas teorías y modelos para explicar los procesos de comunicación, dada la importancia que esta tiene en diferentes ámbitos: emocional, familiar, educativo, económico, político, tecnológico... Se puede afirmar casi sin equivocarse, que la comunicación está inmersa en todas las actividades que realiza la humanidad y por ello ha sido objeto de estudio de diferentes disciplinas.

Las diversas teorías tratan de explicar la comunicación como un proceso complejo, que no se circunscribe solo al lenguaje oral, sino que implica diversos componentes, tales como, códigos, gestos, movimientos del cuerpo, símbolos y signos, todos encaminados a transmitir ideas e información. La tecnología digital incorpora actualmente otros componentes, entre ellos, imágenes, colores y sonidos, que también permiten comunicarse de diversas formas, nunca antes utilizadas.

La habilidad de la comunicación es también importante para que la persona se desarrolle plenamente y se relacione de manera positiva en la sociedad. Para lograrla, se requiere a la vez de otras habilidades, tales como el autoconocimiento y la empatía. Si la comunicación es asertiva, implica que es efectiva, que está en el marco del respeto, que permite un crecimiento personal y social. Lo contrario implicaría violencia, irrespeto, adoctrinamiento e imposición. “La persona que se comunica asertivamente, expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores”. Además, la comunicación "se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales". (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net).

Video de apoyo sobre comunicación asertiva: <https://youtu.be/INeNq8HhjD0>

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer la comunicación asertiva en el aula y en el ambiente escolar:

- Fomentar canales respetuosos de comunicación, en los cuales se deban respetar las opiniones de los demás, aunque no se compartan.
- Modelar a las personas estudiantes la aplicación del valor del respeto en las conversaciones cotidianas y establecer como regla que ellas se comuniquen de igual manera.
- Hacer valer el derecho de opinión por parte de las personas menores de edad y no permitirles la imposición de criterios.
- Recomendar a los estudiantes expresar sus opiniones de manera clara y respetuosa sin imponer criterios.
- Enseñar la importancia de aprender a escuchar sin interrumpir y a expresar las opiniones de manera pacífica y apropiada.
- Analizar con las personas estudiantes la responsabilidad implícita en el uso de las nuevas tecnologías para comunicarse y la importancia de evitar situaciones de acoso hacia otras personas en las redes sociales.

Comunicación

Asertiva

La comunicación asertiva se relaciona con la capacidad del ser humano de expresarse de forma apropiada, de acuerdo al momento, personas y situaciones.



Algunas recomendaciones para desarrollar una comunicación asertiva:



- ✎ Expresar la opinión propia de manera clara y respetuosa, sin imponerla.
- ✎ Saber escuchar a los demás, sin interrumpir.
- ✎ Respetar opiniones, aunque no se compartan.
- ✎ Evitar confundir la sinceridad con el hecho de ser una persona grosera.
- ✎ Esperar a que pase el momento de enojo, con el fin de calmarse y poder expresar la propia opinión de una manera pacífica y apropiada.

"Para saber hablar es preciso saber escuchar".

-Plutarco

4. Relaciones interpersonales

Desde el momento del nacimiento y de manera necesaria e inevitable, las personas empiezan a establecer vínculos con las demás y aprenden diferentes formas de hacerlo, siendo el ambiente de la familia el primer referente y modelo para las relaciones interpersonales. Por ejemplo, las personas estudiantes que durante sus primeros años han crecido en ambientes hostiles, violentos o poco tolerantes, probablemente reproduzcan ese patrón en el centro educativo. Por el contrario, si en el ambiente familiar se practican valores tales como el respeto, la equidad, la amabilidad y la tolerancia, existe una amplia posibilidad de que se establezcan relaciones asertivas.

La habilidad para relacionarse con las demás personas de una manera constructiva y sana requiere de algunas condiciones, tales como la empatía y la comunicación asertiva (temas desarrollados anteriormente). También se necesita el desarrollo de destrezas para establecer límites (con el fin de no permitir por parte de los demás, situaciones tales como el control o la violencia), estrechar vínculos duraderos de amistad y no ceder ante la presión social para recibir aceptación.

A los niños, niñas y adolescentes se les debe orientar en la búsqueda de relaciones respetuosas y constructivas. El sistema educativo está llamado a cumplir con una formación integral, tomando en cuenta no solo lo académico, sino incorporando el aprendizaje de valores, que al final beneficien la construcción de una mejor sociedad. Ese objetivo solo es posible si cada persona es tomada en cuenta como un ser individual, sujeto de derechos y deberes, pero a la vez recordando que forma parte de una sociedad, con la cual presenta una simbiosis.

La importancia de las relaciones interpersonales es innegable, por lo que es necesario que en el sistema educativo cada estudiante desarrolle la habilidad de “establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas)”, tal y como lo expone Fundación EDEX en su sitio web. (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net)

Video de apoyo sobre relaciones interpersonales: <https://youtu.be/MW4mYyLWU7g>

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer las adecuadas relaciones interpersonales entre estudiantes:

- Fomentar una convivencia sana y respetuosa en el centro educativo.
- Incentivar la práctica de valores que favorezcan a todas las personas que conforman la comunidad educativa.
- Brindar espacios de expresión en áreas como el arte y el deporte.
- Procurar el trabajo en equipo.
- Activar protocolos establecidos para atender situaciones de violencia.
- Ayudar a las personas estudiantes a identificar relaciones de violencia.
- Buscar el apoyo de otras instituciones o profesionales, cuando se detectan situaciones complejas difíciles de resolver en el centro educativo y que exponen a las personas menores de edad ante riesgo.

Relaciones Interpersonales

Para establecer relaciones positivas con otras personas se requiere:



¡La clave está en conocerse a sí mismo(a), para poder relacionarse de manera asertiva con las demás personas!

- ✏ Fomentar el conocimiento de la propia identidad.
- ✏ Desarrollar una comunicación asertiva.
- ✏ Respetar las diferencias. Se debe tener presente que cada persona es única y que tiene derecho a tener sus propias opiniones.
- ✏ Desechar prejuicios, aunque estos sean socialmente aceptados.
- ✏ Establecer límites hacia las demás personas, para evitar situaciones de violencia o control.
- ✏ Alejarse de relaciones nocivas y desarrollar herramientas emocionales para no ceder ante la presión de grupo.
- ✏ Buscar apoyo cuando existe una relación que implica violencia o hace daño a nivel emocional.
- ✏ Fomentar amistades constructivas.

*"No hay que apagar la luz del otro para lograr que brille la nuestra".
-Gandhi*

5. Toma de decisiones

Como parte de la formación integral del proceso educativo, se hace necesario trabajar con las personas menores de edad el tema de toma de decisiones. Es importante que conozcan que constituye una habilidad indispensable para poder enfrentarse progresivamente a una sociedad que ofrece múltiples opciones y oportunidades (beneficiosas o no), de acuerdo con las circunstancias y con el momento histórico.

La toma de decisiones parte de otras destrezas, tales como el autoconocimiento, la criticidad y por supuesto la capacidad de analizar las posibilidades que brinda el entorno. En otras palabras, el poder de decisión depende tanto de las habilidades personales, como de las circunstancias familiares, económicas, políticas e históricas. El objetivo de trabajar el tema es por lo tanto, el aprovechamiento de las circunstancias reales, para el beneficio propio y el de los demás.

No se puede obviar que para algunas personas menores de edad, existen circunstancias adversas a nivel familiar, social o económico que limitan su desarrollo (tales como la violencia, la baja escolaridad de los padres, la pobreza, la exclusión), pero aun así, se debe fomentar en ellas la posibilidad de visualizar mejores opciones de vida y de poder romper con patrones que las afectan negativamente. Por supuesto, en ocasiones es indispensable coordinar con otra institución o profesional fuera del área educativa, para atender estas situaciones.

Las niñas, niños y personas adolescentes deben comprender que las decisiones que tomen durante el proceso de su vida, los afectarán a sí mismos(as) y a los demás y que existen decisiones cotidianas de poca importancia y otras que pueden ser trascendentales. Por lo tanto, deben saber que algunas de las decisiones que tomen podrían tener consecuencias positivas o negativas a pesar del paso del tiempo. Algunos ejemplos relacionados con lo anterior, pueden ser: la posibilidad de decidir si se quiere realizar un esfuerzo ante una asignatura que le es difícil, la escogencia de una carrera o la decisión que se debe tomar ante el ofrecimiento de una sustancia psicotrópica por parte del grupo de pares. Todas estas decisiones pueden afectar el resto de sus vidas. Además, se debe hacer conciencia en relación con la importancia que tiene la toma de decisiones en el proyecto de vida.

La habilidad de ser una persona crítica ante las diferentes circunstancias, es necesaria para la toma de decisiones: "Decidir significa actuar pro-activamente para hacer que las cosas sucedan, en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas". (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net)

Video de apoyo sobre toma de decisiones: <https://youtu.be/sju7UsLahQM>

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer en sus estudiantes la habilidad en la toma de decisiones:

- Reforzar en las personas estudiantes la criticidad y el análisis de situaciones, como herramientas para tomar decisiones adecuadas.
- Apoyarles en el proceso de identificar diferentes alternativas, para escoger aquellas favorables para sí mismos y para los demás.
- Enseñar que existen decisiones simples y cotidianas, así como otras que son trascendentales y que probablemente influirán en el transcurso de la vida.
- Ayudar a las personas estudiantes a visualizar que por medio de sus decisiones pueden tener mejores opciones de vida y la posibilidad de romper con patrones familiares que los afectan, tales como la violencia o la irresponsabilidad.
- Trabajar temáticas relacionadas con proyecto de vida, de acuerdo a la etapa del desarrollo en el que se encuentre el grupo.

Toma de decisiones

Aspectos importantes sobre este tema:

- ✏ Las decisiones que una persona toma, pueden influir en su propia vida y en la de las demás.
- ✏ Las consecuencias de lo que se decide en el presente, podrían perdurar por mucho tiempo.
- ✏ Niñas, niños y personas adolescentes deben conocer la importancia de tomar sus propias decisiones. Las personas adultas, por su parte, deben fomentar en ellos(as) la capacidad de identificar cuándo es que existe presión por parte de su grupo de pares y brindarles alternativas para escoger opciones favorables para sí mismos y para los demás.
- ✏ Es importante incentivar en las personas menores de edad otras habilidades relacionadas con la toma de decisiones, tales como el pensamiento crítico y el autoconocimiento.
- ✏ Las decisiones que se tomen deben favorecer la propia salud, el bienestar y en la medida de lo posible, a las demás personas.
- ✏ En la toma de decisiones influyen diversos factores, tales como las circunstancias del entorno (las cuales difícilmente se pueden cambiar) y aspectos propios de la personalidad, como el autoconocimiento, la capacidad de análisis y la actitud.

Recuerde:



¡La responsabilidad va de la mano con la toma de decisiones!



En el transcurso de la vida las personas deben tomar distintas decisiones: desde las más simples hasta aquellas que son trascendentales.

La toma de decisiones implica escoger entre diversas posibilidades y requiere por lo tanto, de un proceso de análisis, para conocer las alternativas y proyectar las posibles consecuencias.

*"Es en los momentos de decisión cuando se forma tu destino".
-Tony Robbins*

6. Manejo de problemas y conflictos

La sociedad requiere de personas que brinden aportes positivos para el bien común, por lo que los centros educativos están llamados a trabajar incansablemente en la construcción de una cultura de paz, así como en la prevención y atención de la violencia.

El aspecto académico es muy importante, pero poco útil si no va de la mano con el crecimiento personal y social. Se requiere enseñarles a las personas menores de edad que existen formas pacíficas y respetuosas de resolver los problemas y conflictos, que inevitablemente surgen en la sociedad. Esta propuesta se hace indispensable, más aún, cuando algunos niños, niñas y adolescentes provienen de familias o comunidades violentas: el centro educativo debe hacer la diferencia.

Se puede enseñar a las personas menores de edad que existen maneras alternativas de enfrentar los problemas con los demás y que se pueden utilizar mecanismos tales como la comunicación asertiva, la negociación, la tolerancia y el respeto.

“No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social”. (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net)

Es importante anotar, que cuando existan situaciones problemáticas que se deban atender, en Costa Rica se cuenta con el recurso de los "Protocolos de actuación en situaciones de violencia y riesgo en los Centros Educativos" (acoso escolar, armas, drogas y violencia). Estos documentos orientan el accionar y buscan la restauración de la convivencia. Existe además, el "Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones auto infligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio. Se puede realizar la descarga de estos documentos en: <https://www.mep.go.cr/protocolos-de-actuacion>.

En relación con lo anterior, se debe aclarar que cuando existe una situación de violencia o se ha cometido un delito en contra de una persona menor de edad, no existe la posibilidad de negociación y es obligatorio interponer la denuncia y coordinar con las instituciones pertinentes, a la luz de los protocolos en mención y de las leyes establecidas, principalmente el Código de Niñez y Adolescencia.

Video de apoyo sobre manejo de problemas y conflictos: <https://youtu.be/zAXNOU2rjbY>

Algunas acciones que pueden realizar las personas docentes para favorecer el manejo de problemas y conflictos en el ámbito educativo:

- Trabajar a diario en la construcción de una cultura de paz y de prevención de la violencia.
- Atender las situaciones de violencia que se presenten de acuerdo a los protocolos establecidos y coordinar la atención interinstitucional cuando así se requiera.
- Otorgar importancia al área emocional de las personas estudiantes y buscar que el aspecto académico vaya de la mano con el crecimiento personal y social.
- Enseñarle a las personas menores de edad que existen formas pacíficas y respetuosas de resolver los problemas y conflictos.
- Transmitir constantemente el mensaje de que se debe evitar la violencia.
- Buscar maneras alternativas para enfrentar los problemas y conflictos, por medio de la comunicación asertiva y la negociación.
- Desarrollar procesos participativos de solución de conflictos, ya que cuando las personas opinan y se comprometen, existe mayor posibilidad de que los acuerdos sean respetados por las partes involucradas.



Consiste en la capacidad personal para enfrentar de manera constructiva los problemas de la vida y fomentar una cultura de paz y la sana convivencia.



Los problemas y conflictos son parte de la vida en sociedad, pero es necesario buscar soluciones efectivas y fomentar siempre la sana convivencia.

Algunas estrategias para su manejo son las siguientes:

Incentivar en los grupos una comunicación fluida, respetuosa y asertiva.

Fomentar la negociación ante las situaciones de conflicto, para evitar que estas escalen.

Identificar problemas o posibles conflictos, buscando sus causas y alternativas de solución.

Buscar formas constructivas, creativas y pacíficas de solución, haciendo partícipes a las personas menores de edad

- Las acciones de prevención y promoción de la sana convivencia que realizan los centros educativos, son muy importantes para fomentar una cultura de paz.
- Cuando las propuestas de solución a los conflictos se proponen de manera participativa, existe mayor posibilidad de que sean respetadas por las partes involucradas.

*"La paz exige cuatro condiciones esenciales:
Verdad, justicia, amor y libertad".
-Juan Pablo II*

*"No hay camino para la paz,
la paz es el camino".
-Mahatma Gandhi*

7. Pensamiento creativo

La capacidad de pensar es una de las características que diferencia en gran medida a la humanidad de otras especies. Los procesos de pensamiento les han permitido a las personas y sociedades crear, innovar y en última instancia sobrevivir a lo largo de la historia.

El pensamiento creativo está relacionada en gran parte con el aspecto cognitivo y las habilidades de cada persona; no obstante, los docentes pueden incentivar en los niños, niñas y adolescentes la exploración de nuevas maneras de pensar, sin importar su nivel cognitivo o su desempeño académico. Se puede partir de la premisa de que la mayoría de las personas, de acuerdo a sus capacidades, pueden -de una u otra manera- ser creativas. Como ejemplo de lo anterior, se conocen situaciones de personas a lo largo de la historia que "no encajaban" con el sistema educativo, pero que por pensar diferente o percibir el entorno de una manera poco común, crearon teorías, lideraron procesos sociales o lograron innovar en diversas áreas.

Esta habilidad no solamente es útil en el aspecto académico, sino que, permite dar respuesta a necesidades de la vida diaria, tanto personales como sociales. Desde la antigüedad las personas necesitaban cazar para sobrevivir y requerían de creatividad para lograrlo, ante presas mucho más grandes físicamente. En la actualidad los retos corresponden a diversas áreas: el arte, la informática, la economía, la salud, la política, entre otros. No obstante se debe tener claro que en la cotidianidad, se requiere también de un pensamiento creativo para solventar los retos personales, familiares y sociales.

Es importante "usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar "fuera de la caja"). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas". (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net).

Video de apoyo sobre pensamiento creativo: https://youtu.be/0Bqeayg_n8w

Algunas recomendaciones para que las personas docentes puedan favorecer el pensamiento creativo en sus estudiantes:

- Partir de la premisa de que todas las personas tienen potencial para ser creativas de una u otra manera.
- Incentivar en niñas, niños y adolescentes la exploración de nuevas maneras de pensar.
- Permitir ideas creativas, divergentes, y dar espacio a la imaginación de las personas estudiantes.
- Motivar para que realicen observación de su entorno y procesos de indagación de aspectos y temas que les interesan.
- Acompañar en la búsqueda de nuevas maneras de realizar las actividades e investigaciones, dando paso a la innovación.
- Permitir identificar soluciones y respuestas ante los problemas y preguntas que se generan en el proceso de aula.
- Incentivar en el análisis de la información recolectada y no solamente la memorización de contenidos.
- Incentivar la autoconfianza en las personas estudiantes y romper con patrones adulto-céntricos que no permiten a los menores de edad externar sus opiniones.



Pensamiento creativo

El pensamiento creativo implica la capacidad de generar nuevas ideas, conceptos, conocimientos o acciones para dar respuesta a necesidades del entorno.

Requiere un ejercicio cognitivo (pensamiento), pero también un aporte de la persona en cuanto a creatividad e imaginación.

Toda persona tiene potencial para ser creativa, por lo que se debe incentivar en los estudiantes la búsqueda de nuevas formas de pensamiento.



Originalidad
Innovación
Flexibilidad
Nuevas ideas

Creación
Pensamiento divergente
Resolución de problemas

Es importante incentivar en las personas menores de edad algunas acciones tales como: observación, indagación, búsqueda de nuevas maneras de realizar los trabajos, identificación de soluciones ante un problema, análisis de información, entre otras.

"La mente que se abre a una nueva idea, jamás vuelve a su tamaño original".

-Albert Einstein

8. Pensamiento crítico

Parte de la responsabilidad del proceso educativo es formar personas pensantes, que sean capaces de analizar el entorno y de buscar nuevo conocimiento. El pensamiento crítico permite a las personas tomar criterio propio sobre diferentes temas, facilita la toma de decisiones y brinda herramientas indispensables para desenvolverse positivamente en la sociedad. Niños, niñas y adolescentes se enfrentan a un universo de información que no necesariamente contribuye de manera positiva a su desarrollo personal. Necesitan del pensamiento crítico para poder analizar el mundo que los rodea, discriminar la información que reciben y tomar decisiones acertadas.

El proceso educativo debe incentivar el pensamiento crítico y para lograrlo debe ser "liberador" tal y como lo planteó el educador y filósofo Pablo Freire, quien desarrolló ideas relacionadas con una pedagogía que permita la criticidad, contraria a lo que él mismo llamó "educación bancaria" (en la cual, las personas no cuestionan, solo asimilan el conocimiento). Para que este proceso realmente permita la libertad de pensamiento, se debe incentivar a las personas menores de edad a desarrollar criticidad ante las diferentes situaciones que deben enfrentar en la vida y ante la información que reciben. Igualmente, se les debe permitir expresar sus opiniones, en un ambiente en el que se practique el respeto y la tolerancia.

La habilidad del pensamiento crítico está relacionada con que cada persona pueda "analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva "porque siempre ha sido así". Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar)". (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net)

[Video de apoyo sobre pensamiento crítico: https://youtu.be/nDD583BjrZQ](https://youtu.be/nDD583BjrZQ)

Algunas recomendaciones para que las personas docentes puedan favorecer el pensamiento crítico en sus estudiantes:

- Fomentar en las personas estudiantes procesos tales como: discriminación de la información recibida, razonamiento, análisis y construcción de puntos de vista u opiniones propias.
- Enseñar que la información recibida por diferentes medios no necesariamente es verdadera o contribuye de manera positiva al desarrollo personal.
- Incentivar la formación de personas pensantes, capaces de analizar el entorno y de buscar nuevo conocimiento.
- Permitir a las personas estudiantes expresar sus ideas y opiniones sobre diferentes temas, así como generar conocimiento y análisis a partir de sus propias experiencias.
- Fomentar que en el aula se cuestionen contenidos, se hagan preguntas y se investiguen temas de interés.
- Trabajar temáticas relacionadas con prejuicios, con la finalidad de que se entienda que estos obligan a juzgar situaciones o personas de determinada manera sin ningún análisis ni conocimiento real.
- Evitar la imposición de ideas en el ambiente de aula, ya que induce a pensar de determinada manera sin permitir el razonamiento y el análisis.

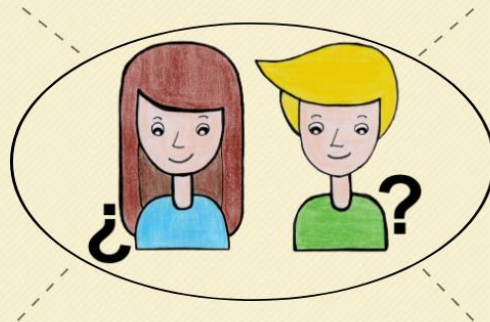
Pensamiento crítico



Esta habilidad implica:

Tomar decisiones y resolver problemas con base en la opinión propia, producto de procesos de análisis y toma de conciencia.




Analizar las diferentes situaciones que la vida presenta y la información que se recibe, con el fin de elaborar criterios propios.



Evitar basarse en prejuicios establecidos socialmente o en generalidades que puedan llevar a juzgar la realidad de una manera equivocada.

Evaluar las fuentes y no aceptar como cierta toda la información que llega por diferentes medios (redes sociales, televisión, noticieros o aquella que se transmite de manera oral).

Aspectos contrarios al pensamiento crítico:

-  Los prejuicios, porque obligan a juzgar una situación o a una persona de determinada manera, sin conocerla a fondo.
-  La manipulación ideológica, que impone a las personas una manera de pensar única y fomenta una "condena social" si se piensa de forma diferente.
-  Difusión de información falsa, situación que se ha vuelto común en la actualidad, principalmente por medio de las redes sociales. Este fenómeno se ve favorecido cuando las personas no discriminan ni analizan la información y la comparten ilimitadamente.



"No creas todo lo que te dicen, no ignores lo que ves y no digas todo lo que sabes".

-Anónimo

"Cada vez que enseñes, enseña también a dudar de aquello que enseñas".

-José Ortega y Gasset

9. Manejo de emociones y sentimientos

La habilidad de manejar las emociones y los sentimientos es necesaria para fomentar el autocuidado y también la adecuada comunicación con las demás personas. Para lograrla se requiere del conocimiento de sí mismo y del propio análisis de cómo se reacciona ante el entorno, conforme lo permita la edad y las capacidades de cada persona. Difícilmente se puede manejar o cambiar algo si no se conoce, por lo que se necesita un proceso de reflexión personal.

Esta habilidad no se refiere a un control inhibitorio y forzado de los sentimientos, sino más bien a un conocimiento de los mismos, que ayude a buscar aspectos positivos para resolver problemas y enfrentarse a la vida en sociedad. Las personas docentes pueden enseñar a los menores de edad, que las reacciones emocionales ante determinada situación se pueden manejar o autorregular y que el potencial para hacerlo está dentro de cada persona.

“Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos... Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede”. (Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net).

Se puede ayudar a niños, niñas y adolescentes a reconocer cuáles son sus propias emociones y sentimientos, para encontrar formas de manejarlos. En este sentido, si se logra la propia autorregulación, se beneficia la integridad personal y la relación respetuosa con el grupo de pares. En ocasiones, las personas tienen sentimientos y emociones que no logran identificar o no están conscientes de que los tienen, pero indudablemente estos influyen en su relación con los demás. Por ejemplo, algunas personas menores de edad muestran enojo o agresividad hacia otros compañeros, pero no se dan cuenta de ello, por lo que se les debe ayudar a reconocer sus estados emocionales y a reflexionar sobre estos.

Cuando las personas docentes identifican a un estudiante, que aún con apoyo, no logra manejar sus reacciones emocionales y esta situación afecta negativamente al resto del grupo, debe gestionar el apoyo de otros profesionales o instituciones. En primera instancia, los servicios de Educación Especial en Problemas Emocionales y de Conducta pueden colaborar en la atención de este tipo de situaciones.

Video de apoyo sobre manejo de emociones y sentimientos: https://youtu.be/ezCr2IX_Cvg

Algunas recomendaciones para que las personas docentes puedan favorecer el manejo de emociones y sentimiento en sus estudiantes:

- Apoyar a las personas estudiantes para que tomen consciencia de sus estados emocionales y puedan analizar cuáles situaciones del entorno o de su historia personal las afectan positiva o negativamente.
- Fomentar la expresión de sentimientos.
- Realizar acciones que favorezcan la autoestima y eviten la discriminación y el rechazo.
- Enseñar que por medio del autoconocimiento, las reacciones emocionales se pueden manejar o autorregular y que también las personas pueden anticiparse a las propias reacciones, con el fin de buscar ayuda cuando se requiere.
- Ayudar a las personas estudiantes a buscar maneras de calmarse o autorregularse cuando sienten enojo o frustración.
- Orientar para que los estudiantes comprendan que pueden buscar apoyo cuando tienen sentimientos o emociones que los afectan y que no logran manejar.

Manejo de emociones y sentimientos



- ✏ Se necesita aprender a manejar de manera adecuada, las emociones y los sentimientos, para el bienestar propio y el de los demás.

Los sentimientos y las emociones son inherentes a todas las personas y representan expresiones naturales del propio ser:

😊 Las emociones son sensaciones o reacciones temporales e intensas que surgen por un estímulo o situación. Ejemplo de ellas son: alegría, enojo, tristeza, miedo, repulsión, asombro, entre otras.

😊 Los sentimientos se relacionan más con lo que se siente a largo plazo, después de vivir, pensar o analizar una situación. Ejemplo de ellos son: amor, admiración, afecto, odio, indignación, entre otros.

Algunas estrategias para el manejo de emociones y sentimientos:

Analizar cuales situaciones de la vida provocan diferentes emociones, tales como el enojo o la euforia, con el fin de anticiparse a las propias reacciones.

Buscar maneras de calmarse cuando se siente enojo o frustración (autoregulación).

Pensar antes de actuar ante una situación.

Reconocer los propios sentimientos y emociones, con el fin de saber cuáles son y cómo afectan al propio ser.

Es importante que las personas menores de edad conozcan sobre la posibilidad de solicitar apoyo cuando tienen sentimientos o reacciones emocionales que las afectan negativamente o que no pueden manejar.



*"Tus emociones son esclavas de tus pensamientos y tú eres el esclavo de tus emociones".
-Elizabeth Gilbert*

10. Manejo de tensiones y estrés

La modernización de la sociedad y los procesos socioeconómicos y políticos, han implicado progresivamente que la población se vea expuesta a un ritmo acelerado de vida, en el cual deben desenvolverse personas de todas las edades y condiciones sociales. Esta situación afecta de diferentes maneras también a docentes, estudiantes y personal administrativo de los centros educativos.

En relación con las personas menores de edad, algunas fuentes de estrés pueden provenir de: problemas familiares, dificultades académicas, exigencia desmedida por parte de los padres o encargados legales, pobreza, violencia, soledad o algún tipo de abuso. También puede ser el efecto de estar siendo víctima de situaciones de acoso escolar, llamado comúnmente bullying.

Por su parte, en las personas adolescentes próximas de graduarse del nivel de secundaria, influyen algunos factores que pueden provocar estrés, tales como la elección de una carrera, la falta de oportunidades para seguir estudiando o la necesidad de un empleo.

Ante estas situaciones, el centro educativo debe responder con factores protectores, tales como: orientación vocacional, ambientes de sana convivencia, fomento de adecuadas relaciones interpersonales, desarrollo de actividades lúdicas y formativas que motiven la participación y la alegría en niños niñas y adolescentes. Además, se debe fomentar en esa población la consciencia de que pueden lograr un ambiente de paz, que beneficie a todos(as) en las aulas.

Es importante recordar que "las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable". Recuperado de: www.habilidadesparalavida.net).

En los centros educativos se debe procurar el bienestar de todas las personas, tanto funcionarias como estudiantes.

Manejo de tensiones y estrés: <https://youtu.be/yPffLXzKJnk>

Algunas recomendaciones para que las personas docentes puedan favorecer el manejo de las tensiones y el estrés en sus estudiantes:

- Desarrollar factores protectores, tales como acciones que favorezcan la convivencia, actividades lúdicas y participativas,
- Incentivar procesos de orientación vocacional.
- Realizar coordinación interinstitucional o con profesionales de otras áreas, cuando se detecta a estudiantes que presentan problemas de salud o estrés excesivo.
- Apoyar a las personas estudiantes en el reconocimiento de síntomas que sugieran situaciones de estrés, tales como: dolores de cabeza recurrentes, insomnio, fatiga constante, tristeza recurrente, ansiedad o mal carácter.
- Apoyar procesos en el centro educativo que favorezcan estilos de vida saludable: alimentación adecuada, práctica del ejercicio físico, espiritualidad y fomento la sana convivencia.
- Enseñar a las personas estudiantes a que pueden relajarse ante situaciones de tensión, por medio del manejo de la respiración, descanso físico, pasatiempos, actividades de ocio y recreación.

Manejo de tensiones y estrés

La presencia de tensiones y estrés en las personas es inevitable, ya que la vida presenta diversas situaciones que se deben afrontar y el cuerpo humano está diseñado para reaccionar ante ellas.

Lo que sí es posible, es controlar algunas fuentes de estrés y la forma en la que se reacciona ante diversas situaciones. Para lograrlo, es importante fomentar el conocimiento de sí mismo.

Es necesario aprender a afrontar las tensiones y problemas de una manera constructiva, tratando de evitar "instalarse" en un estado crónico de estrés.

Esta habilidad permite fomentar estilos de vida saludables, aumentar nuestro autoconocimiento y mantener relaciones adecuadas con las demás personas.

Recomendaciones:

- Identificar las fuentes de tensión presentes en nuestra vida y buscar vías para eliminarlas o controlarlas.
- Reconocer síntomas, como por ejemplo, dolor de cabeza o muscular, insomnio, fatiga, tristeza recurrente, ansiedad, inquietud, mal carácter y presencia de enfermedades psicosomáticas.
- Buscar estilos de vida saludables, tales como la buena alimentación, práctica del ejercicio físico, espiritualidad, fomento de buenas relaciones con los demás, entre otros.
- Aprender a relajarse.
- Dedicar tiempo al descanso y a actividades de ocio, pasatiempos, deporte y recreación.

"El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo".

-Marco Aurelio

Consideraciones finales

Este trabajo se ha elaborado con el propósito de brindar a las personas docentes, herramientas que les permitan fomentar en sus estudiantes algunas de las habilidades que se requieren para el desarrollo personal y social. La lista de estas habilidades está fundamentada en la propuesta de la Organización Mundial de la Salud y las mismas se han abordado mediante un enfoque educativo y desde la perspectiva de la profesión de Trabajo Social, tomando en cuenta recomendaciones de personas funcionarias de diferentes áreas del Departamento de Asesoría Pedagógica de la Dirección Regional de Educación de Alajuela.

El proceso educativo no debe estar enfocado solamente en aspectos académicos, sino que debe retomar la esencia integral del ser humano, lo cual está fundamentado en documentos oficiales del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica, entre los cuales se destaca la Política Educativa vigente. Las bases filosóficas y teóricas de esta política, orientan a las personas docentes hacia procesos educativos que favorezcan aspectos emocionales, personales, sociales y de convivencia, además de lo meramente académico. Bajo esta perspectiva, el presente documento brinda un aporte para la atención integral de las personas menores de edad atendidas en los centros educativos.

Las temáticas relacionadas con cada una de las habilidades para la vida son muy amplias y lo abordado en el presente trabajo es apenas un intento por dar a conocer información básica de las mismas. Para ampliar el conocimiento sobre cada una, se puede recurrir a la búsqueda de diferentes fuentes. Incluso, las personas docentes podrían buscar recursos didácticos que les permitan desarrollar con sus estudiantes temas relacionados con diferentes habilidades, tales como cuentos, dinámicas, reflexiones, entre otros. Asimismo en la Internet están disponibles una gran cantidad de investigaciones y trabajos relacionados con el tema de habilidades para la vida.

Se espera que este trabajo sea de utilidad y que permita enriquecer de alguna manera la labor docente.

Bibliografía y referencias

- Anguís Sánchez Beatriz. (S.F.). Empatía, mucho más que ponerse en el lugar del otro. Recuperado de: <https://psicologiyamente.com/psicologia/empatia>
- Asamblea Legislativa de Costa Rica. (2018). Ley 8661: Ley de aprobación de la convención sobre los Derechos de las personas con discapacidad y su protocolo. República de Costa Rica. Recuperado de: <http://www.cnree.go.cr/documentacion/legislacion/Ley8661.pdf>
- Consejo Superior de Educación y Ministerio de Educación Pública (2017). Política Educativa, la persona centro del proceso educativo y sujeto transformador de la sociedad. San José, Costa Rica.
- Corrales Pérez, Alejandra; Quijano León, Nayely K.; Góngora Coronado, Elías Alfonso. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1, enero-abril, 2017, pp. 58-65. México. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161005>
- Fundación EDEX (S.F.). Habilidades para la Vida. Recuperado de: <http://www.habilidadesparalavida.net>.
- Fundación Omar Dengo. (2014). Competencias para el siglo XXI: guía práctica para promover su aprendizaje y evaluación. San José, Costa Rica, FOD.
- Ministerio de Educación Pública (2016). Programa de Estudios Sociales, Tercer Ciclo de la Educación General Básica y Educación Diversificada. San José Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, MEP, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2016). Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia y uso de armas. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, MEP Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2016). Protocolo de actuación en situaciones de violencia física, psicológica, sexual, acoso y hostigamiento sexual. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, MEP Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2016). Protocolo de actuación en situaciones de hallazgo, tenencia, consumo y tráfico de drogas. San José, Costa Rica, MEP.

- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, MEP Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2015). Pautas generales para protocolos de actuación en situaciones de violencia y riesgo en los centros educativos. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil, MEP Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF. (2016). Protocolo de actuación en situaciones de bullying. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Dirección de Vida Estudiantil. (2018). Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones auto infligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública, Viceministerio Académico (2015). Fundamentación pedagógica de la transformación curricular. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública. (2009). Programa de Estudio de Educación Musical, tercer ciclo de Educación General Básica y Educación Diversificada. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública. (2013). Programa de Estudio de Educación Musical, primero y segundo ciclos de la Educación General Básica, Proyecto de Ética, Estética y Ciudadanía. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública. (2013). Programas de Estudio de Estudios Sociales y Educación Cívica, Primero y Segundo Ciclos de la Educación General Básica. San José, Costa Rica, MEP.
- Ministerio de Educación Pública. (2013). Programa de Estudio de Español, ciclo de la Educación General Básica. San José, Costa Rica, MEP.

Créditos:

Licenciada Hannia Murillo Chaves
Trabajadora Social del Equipo Técnico Interdisciplinario Regional
Dirección Regional de Educación de Alajuela
Ministerio de Educación Pública de Costa Rica
Actualización: 4 de noviembre de 2020

Diseño gráfico: Hannia Murillo Chaves
Algunas ilustraciones elaboradas por: Sofía Porras Murillo.