

## **HABILIDADES PARA LA VIDA**

**Nivel:** Secundario

**Ciclo:** Ciclo Básico y Orientado

**Origen/Fuente:** Departamento Centro de Mediación

**Área:** Contenidos transversales a todas las áreas

**Contenidos:** Las habilidades para la vida según la OMS. Su importancia para afrontar desafíos de la vida diaria.

### **Descripción de la Actividad:**

Esta propuesta se desarrolla mediante un breve recorrido teórico y audiovisual (Optativo), y está orientada a que los alumnos puedan conocer cuáles son las “Habilidades para la vida” sostenidas desde la Organización Mundial de la Salud.

### **Materiales necesarios**

- Papel, lápiz o lapicera.
- Marcadores de color (optativo)
- Teléfono móvil o PC y acceso a conectividad (Optativo)



**Estimados Docentes:** esta propuesta, diseñada por el Departamento Centro de Mediación está pensada con la idea de que los alumnos conozcan de manera simple qué son y qué importancia tienen las denominadas “**Habilidades para la Vida**” en la vida cotidiana y especialmente en el contexto

que vivimos actualmente y que puedan valorarlas como verdaderas herramientas que les permitirán tener una vida de mayor calidad. **Es una 1° propuesta que forma parte de una secuencia de futuras entregas**, que se ofrece para que Uds. la hagan propia, adecuándola a sus alumnos.

¡Esperamos que les sea de mucha utilidad!



### **Introducción:**

El actual contexto de aislamiento social, preventivo y obligatorio en el que estamos inmersos por la situación de Pandemia causada por el Covid 19, nos pone a todos frente a nuevos desafíos que debemos enfrentar y resolver. En este marco, las Habilidades para la vida, pueden ayudarnos a abordar y resolver con éxito las dificultades que aparecen en la vida cotidiana.

#### **¿Qué son las Habilidades para la vida?**

Antes que nada queremos contarles que las *Habilidades para la vida* (HpV) es una iniciativa que ha sido impulsada por la OMS como una estrategia para prevenir la enfermedad y, posteriormente, para promover la salud, entendida ella en su sentido amplio de desarrollo vital –y no sólo biológico– del ser humano. Desde un principio, el sector educativo ha sido un aliado fundamental para esta propuesta pues resulta más eficaz realizarla con la población inscripta en el sistema educativo que con quienes eventualmente llegaban los Centros de Salud. Ahora bien, en la medida en que las escuelas, colegios y universidades la han venido asumiendo, HpV se ha convertido en una propuesta significativa de formación humana integral y de educación para la ciudadanía.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1999 definió a las habilidades para la vida como: la **“habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”**. Desde el **Departamento Centro de Mediación, dependiente del Ministerio de Educación de la provincia de Tucumán, trabajamos esta temática con directivos, docentes y estudiantes de niveles primario y secundario porque consideramos que ellas en su conjunto ayudan a la formación integral del ciudadano, a mejorar la calidad de vida de las personas, a mejorar la convivencia, a promover valores como el respeto, la tolerancia, a desarrollar la creatividad, el pensamiento crítico, etc.**

### **¿Cuáles son las Habilidades para la vida?**

A continuación nos referiremos brevemente a cada una de ellas:

- **Autoconocimiento:** Nos permite descubrir todo nuestro potencial, nuestras propias características, carácter, modos típicos de reaccionar, fortalezas, debilidades, valores, intereses y creencias personales. Autoconocimiento: conocer mejor nuestro ser, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos; construir sentidos acerca de nuestra persona, de las demás personas y del mundo.
- **Comunicación asertiva:** Nos permite expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.
- **Toma de decisiones:** Nos permite evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, capacidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena.
- **Pensamiento creativo:** Nos permite usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuición, fantasías e instintos, entre otros) para ver las cosas desde

perspectivas diferentes, que permitan inventar, innovar y emprender con originalidad.

- **Manejo de emociones y sentimientos:** Nos permite aprender a navegar en el mundo afectivo logrando mayor “sintonía” entre el propio mundo emocional y el de las demás personas para enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales.

- **Empatía:** Nos permite ponernos desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias.

- **Relaciones interpersonales:** Nos permite establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.

- **Solución de problemas y conflictos:** Nos permite transformar y manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

- **Pensamiento crítico:** aprender a preguntarse, investigar y no aceptar las cosas de forma crédula. Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. “No tragar entero”.

- **Manejo de tensiones y estrés:** Nos permite identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas implicancias en la vida diaria.



**Actividades:** Te invitamos a iniciar este recorrido teórico para conocer la importancia de estas habilidades en nuestras vidas, y en especial en la situación que transitamos en la actualidad.

**Consignas de trabajo:**

- 1- Realiza una lectura comprensiva de cada una de las Habilidades enunciadas.
- 2- Luego de la lectura, te invitamos a diseñar tus propios esquemas con aquella información que más importante te resulte. Puedes utilizar diferentes colores para diferenciar las habilidades.
- 3- En caso de que te sea posible, te invitamos a ver el video sobre este tema para ampliar el conocimiento sobre las Habilidades que estamos trabajando:



<https://www.youtube.com/watch?v=df-gmdFHxew>



**Momento de Reflexión**

¿Te animas a dar ejemplos de situaciones en donde puedes utilizar estas habilidades? Elije tres de ellas para hacer este ejercicio, pensando en la situación de aislamiento obligatorio que vivimos actualmente.

**Bibliografía utilizada:**

-Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, XXVIII, 61-89