

# Trayectorias de Habilidades para la vida, desarrollo humano y promoción de la salud en el siglo XXI

*Ma. Constanza Granados Mendoza<sup>1</sup>*

*Elías Alfonso Góngora Coronado<sup>2</sup>*

*Víctor Martínez Ruíz<sup>3</sup>*

## HpV y las transformaciones de los últimos 30 años

Cuando la OMS definió la Competencia psicosocial en 1993, como la “Capacidad de una persona para enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria ...” estaban sucediendo muchas cosas en el mundo, apenas hacía 4 años habían derrumbado el muro de Berlín, 2 años atrás había culminado el Glasnost y la Perestroika, el año anterior se había realizado la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro y el concepto de Desarrollo Sostenible, concebido en 1987, empezaba a hacer escuela en las grandes economías. Efectivamente en estos años transcurridos desde entonces han sucedido distintos acontecimientos que invitan a preguntarse ¿de qué manera estos cambios inciden en la propuesta de Habilidades para la Vida de la OMS, y si emergen nuevas necesidades para el desarrollo humano y la promoción de la salud? En este sentido consideramos que, aunque las circunstancias y contextos cambian en los momentos históricos, sigue siendo fundamental ofrecer oportunidades para el desarrollo humano que permitan a individuos y comunidades enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Antes de entrar en algunos planteamientos conviene advertir de la complejidad al proponer tal reflexión. La experiencia de trabajo en estos casi treinta años desde la propuesta de la OMS, ha evidenciado una encrucijada conceptual que es preciso interpretar como una tensión que se resuelve solo desde la práctica: Si el saber y el saber hacer en contexto, define toda competencia ¿de qué manera las 10 Habilidades para la Vida, propuestas por la OMS y que tienen un lugar fundamental en la configuración de la competencia psicosocial, pueden asumirse como válidas universalmente al mismo tiempo que responden a la diversidad de contextos específicos? Nos permitimos plantear en este sentido que las habilidades para la vida propuestas por la OMS son genéricas y tienen aplicación en contextos específicos, en procesos formativos destinados a promover su desarrollo, por ello deben considerarse elementos particulares relacionados con los

<sup>1</sup> Universidad Nacional de Colombia. Consultora en Promoción de la Salud, Fundadora-Asesora REDCUPS, Miembro equipo coordinador RIUPS

<sup>2</sup> Profesor Facultad de Psicología Universidad Autónoma de Yucatán. Coordinador Centro de la Felicidad y Bienestar UADY.

<sup>3</sup> Pontificia Universidad Javeriana, Seccional Cali, Departamento de humanidades, programa de Filosofía.

momentos del ciclo vital o incluso el género y las metodologías para abordarlas y para favorecer su desarrollo.

Una reflexión similar cabe hacerse frente a la conceptualización de capacidades ofrecida por Martha Nussbaum (2012) cuando establece 10 capacidades universales, base de una justicia mínima. Tal tensión entre lo universal y lo particular ha hecho escuela en la historia del pensamiento occidental, ante lo cual no hay respuesta única. La experiencia ha mostrado que la comprensión de competencias, capacidades y habilidades psicosociales son una propuesta válida para entrar en diálogo con propuestas de desarrollo humano situadas en la diversidad de las culturas y las tradiciones. Así mismo, se ha evidenciado que tales identidades particulares son dinámicas y comparten un mismo planeta y una misma naturaleza humana en la que es necesaria la unidad y que pueden abrirse interculturalmente en un diálogo de saberes. Se quiere aquí dar relevancia a ambos elementos, tanto al carácter universal como al particular en la formación de habilidades para la vida. La reflexión sobre las capacidades sugeridas por Nussbaum o la que lleva a la Declaración Universal de los Derechos Humanos son básicos para la sana convivencia de la humanidad, salvaguardar la dignidad humana y el respeto, en medio de las diferencias; ahora bien, no menos importante es la contextualización o la reflexión específica sobre las oportunidades de la aplicación y las mediaciones necesarias para concretar las maneras culturales de construcción y apropiación de saberes.

Aunque las competencias, capacidades y habilidades están referidas a los contextos, éstos no tienen la misma extensión y es posible definirlos de forma más amplia o más estrecha, siempre reconociendo la tensión arriba mencionada y la urgencia del diálogo cultural para un adecuado desarrollo. Las particularidades de las distintas tradiciones y geografías no invalidan tales ejercicios universales de humanidad, sino que se disponen a un intercambio para ir decantando una apropiación de saberes prácticos. Las habilidades para la vida sintetizan los ejercicios de humanidad que surgen en los diferentes contextos culturales.

Inicialmente, se plantean seis escenarios amplios para repensar el desarrollo de la competencia psicosocial y las habilidades para la vida en el mundo actual: la globalización económica; la mundialización cultural; los avances tecnológicos; el desarrollo sostenible; la dimensión ético-política; y la fragilidad biológica. Luego se propone una reflexión sobre el desarrollo de las habilidades para la vida y la competencia psicosocial en los diferentes momentos del ciclo vital, considerando particularmente la vida universitaria, así como la alianza fundamental entre los sectores de la salud y la educación para este propósito. A continuación, se presenta el caso de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán basado en un Modelo Educativo centrado en la propuesta de la OMS y que podrá inspirar otras iniciativas de Educación Superior. Finalmente, se ofrece una reflexión sobre los retos actuales para la salud mental y el desarrollo humano desde nuestro continente.

### **Vigencia de las 10 Habilidades para la Vida frente a nuevos escenarios mundiales**

La globalización comprendida como un proceso identificado por la libertad de mercados en el planeta con el único propósito de maximizar las utilidades de los grandes capitales ha generado múltiples reacciones en la población mundial, para algunos, de desesperanza, impotencia, indefensión ante los valores y estrategias de los grupos económicamente poderosos, y para otros de optimismo y confianza en una prosperidad que prioriza los derechos individuales sobre los sociales, culturales y ambientales. En efecto, aunque la globalización puede significar para algunos, oportunidades de crecimiento, intercambio y desarrollo integral, tal dinámica económica ha representado, para otros, concentración de capitales, incremento de la desigualdad social y refuerzo del consumismo, entre otros fenómenos. Esta ambigüedad hermenéutica pone de manifiesto la importancia en la formación de un pensamiento crítico capaz de advertir los riesgos de un mundo centrado en el mercado y la publicidad; de una sensibilidad altamente empática capaz de reaccionar frente a las injusticias sociales y a la depredación medioambiental; al fortalecimiento de un conocimiento personal, capaz de comprender la felicidad de una manera auténtica; de un pensamiento creativo que interprete con la imaginación las oportunidades que emergen en los cambios; y de robustecer una comunicación asertiva capaz de ponderar las distintas ideologías velando por los derechos de todos; entre otros espacios o indicadores para la contextualización y actualización de las habilidades.

En este contexto globalizador que exacerba el materialismo individual como horizonte de plenitud, se hace necesario fortalecer y desarrollar habilidades que involucren el sentido de comunidad, la valoración de los demás, la priorización de lo humano y el bien común, la consciencia del valor y fragilidad de la vida y la vida de las personas, como se ha mencionado. En los contextos particulares quizá se puedan desarrollar propuestas sobre “aprender a criticar la publicidad”, “aprender a trabajar en comunidad”, “aprender a cuidar”, “aprender a disfrutar lo simple”, entre otras posibles. Ciertamente la comprensión global del mundo también ha permitido acceso a información, el reconocimiento a la diversidad, el fortalecimiento de otras formas de ciudadanía, el desarrollo de miradas cooperativas y colectividades, la interculturalidad y la conciencia de ser ciudadanos del mundo, pero estos aportes serán tratados más adelante en lo que se reconoce como mundialización.

Luego del Foro Económico Mundial en Davos (1999) la ONU se mostró totalmente decidida a impulsar el Modelo de Desarrollo Sostenible para los países aliados. La crisis medioambiental y los bajos indicadores de desarrollo humano, así como la concentración de la riqueza, prendieron las alarmas y se motivaron transformaciones para intentar frenar una posible hecatombe planetaria. En adelante la productividad debería considerar el desarrollo social y comunitario, así como el cuidado medioambiental para asegurar que las próximas generaciones tuvieran futuro. La Creación del Pacto Global, así como el establecimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio prometían un mejor escenario planetario al impulsado hasta ahora.

Este contexto supone una comprensión más sistémica de la realidad pues se comprende con especial fuerza que no se puede generar riqueza sin el trabajo de distintos grupos de

personas y sin un adecuado manejo de los recursos naturales; por ello las habilidades para la vida tienen aquí un lugar preponderante, pues se hace necesario que todos aprendan a comunicarse adecuadamente, que se revisen los canales tradicionales y se comprenda que todos los actores tienen algo que decir, algo que aportar y algo que necesitan. Además, la comunicación se convierte en una herramienta de doble vía al servicio de la salvaguarda de sus derechos. Junto con esta habilidad, también es importante saber relacionarse adecuadamente con la diversidad de personas que participan del mismo propósito, saber valorar las diferencias y saber hacer respetar las propias. Para ello, fortalecer o desarrollar la capacidad de solucionar problemas y conflictos se hace especialmente relevante, pues en últimas se trata de que todos los grupos de interés ganen valor y la naturaleza, por supuesto.

El escenario de Desarrollo Sostenible que promete un amigable relacionamiento con las personas y con el entorno, igual es objeto de muchas suspicacias ante las que el fortalecimiento del pensamiento crítico, del pensamiento creativo pueden ser significativo. Sin embargo, habilidades más específicas como “aprender a negociar”, “aprender a cambiar y adaptarse a cambios”, “aprender a pensar sistémicamente”, “aprender a cuidar el agua”, o “aprender a comer saludablemente”, entre otras posibilidades, también podrían aportar. Cabe aclarar aquí que la postulación del desarrollo de nuevas habilidades no invalida las habilidades para la vida inicialmente propuestas por la OMS, sino más bien desglosarlas, concretarlas, actualizarlas frente a las nuevas demandas históricas; éstas se relacionan, articulan y potencian entre sí, confluyen en el mismo ser humano y aportan a su desarrollo integral.

Otro fenómeno relevante que en los últimos 30 años ha tenido un crecimiento vertiginoso ha sido el desarrollo tecnológico, expresado en el uso masivo del internet, celulares, computadores portátiles y un sinnúmero de redes, gadgets y aplicaciones que han afectado no sólo el tiempo y el espacio de todos los procesos económicos, políticos y culturales, sino que ha transformado las relaciones sociales, laborales, familiares, entre otras. Aún más, la tecnología empieza a tomar un vuelo sobre los procesos humanos y sociales, con el *big data* y el *machine learning*, relativizando las capacidades humanas y, poniendo en riesgo el ejercicio de la libertad. La tecnología en el contexto productivo ha robustecido los procesos de automatización e incrementado los resultados; en relación con la política, ha facilitado el acceso a la información pero también ha expresado en la polarización partidista y la concentración del poder; en el ámbito cultural han proliferado las oportunidades de entretenimiento, relacionamiento, información y comunicación, pero también ha llevado a relativizar el encuentro con los otros; y en el campo social, ha generado nuevas oportunidades y nuevas exclusiones, ampliando las brechas sociales, bajo una promesa de prosperidad, optimización del tiempo, y el bienestar general.

La tecnología en sí misma no es más que un instrumento de las múltiples dinámicas humanas que finalmente orienta su sentido según las opciones valorativas de quienes tienen acceso a su control; sin embargo, en las últimas décadas se ha fortalecido su autonomía con tal fuerza que proyecta incidir en las condiciones humanas, y por qué no, en

su naturaleza. Estos desarrollos expresan la grandeza del ingenio humano, las TICs pueden abrir espacios para el acceso a la información, al conocimiento, a la construcción de procesos colaborativos, al trabajo en red, dar lugar a sinergias y alianzas, potenciar procesos resilientes, ofrecer espacios para visibilizar voces de denuncia ante medios de comunicación al servicio de poderes hegemónicos, o socializar mensajes que redunden en el bienestar social; pero también reclamar el fortalecimiento y desarrollo de diversas capacidades para asegurar una vida saludable, como, por ejemplo, pensar críticamente hacia dónde se orientan estas tecnologías, qué consecuencias traen y quiénes se benefician, cómo inciden en las mayorías y cómo se pueden orientar hacia principios más universales, entre otros cuestionamientos. En el mundo de la información se debe velar porque no se pierda la comunicación, una comunicación veraz, oportuna y efectiva, una comunicación que trascienda la transferencia de datos y construya sujetos y colectividades. Y, entre otras habilidades, también se hace necesario en este contexto, el saber manejar el estrés por la demanda en la inmediatez, por los nuevos relacionamientos, y exigencias de aceptación social, que vienen con la tecnología. Saber hacer una pausa, respirar y reconocer qué es lo verdaderamente importante.

En este maravilloso mundo tecnológico, es fundamental tener presente la pregunta ética sobre el horizonte de significación que le da sentido; por lo mismo la creatividad que la dinamiza debiera encontrar oportunidades incluyentes que favorezcan mejorar la calidad de vida de todos y, diferencialmente, de quienes tienen mayores urgencias por alcanzar una vida más saludable y justa. Para esto, es necesario cultivar la sensibilidad frente a los acontecimientos reales, así como fortalecer el autoconocimiento a través del desarrollo de habilidades más operativas como “Saber usar las cosas”; “aprender a cultivar el espíritu”; “aprender a valorar al otro”; “saber administrar el tiempo”, entre otras posibles, que se derivan y complementan de las 10 habilidades para la vida propuestas en el año 1993.

Al estrecharse el planeta como una aldea global también se ha generado una mundialización cultural; la tecnología ha ayudado a que las jóvenes generaciones participen más homogéneamente de algunas preferencias, modas o tendencias. A un clic de distancia es posible conocer distintos lugares del mundo, sus historias, geografías y costumbres. Los jóvenes de la generación Z, o nativos digitales, tienen una comprensión diferente del mundo, las relaciones y representaciones a las que tuvieron las generaciones previas; objetivos a corto plazo, autonomía, búsqueda de estilos de vida saludable, hiperconectividad y afinidad ecológica, son apenas algunos rasgos que dejan entrever estas transformaciones culturales. Ahora bien, esta mundialización también ha promovido el establecimiento de un estilo de vida euro-norteamericano como el modelo a seguir por los demás países del globo tras la ilusión de la democracia, el ejercicio pleno de las libertades y el liberalismo económico. En esta mundialización cultural también se deben reconocer las resistencias étnicas de algunos pueblos que buscan conservar lo mejor de sus tradiciones.

En este caso se puede afirmar que es importante fortalecer y desarrollar habilidades que robustezcan la identidad de las personas y de las colectividades, que les permitan amar su historia y los arraigos de sus antepasados y que les permita reconocerse como diferentes y

abiertos a un encuentro intercultural, un autoconocimiento dinámico y asertivo que conduzca al respeto por lo propio y a la valoración de lo ajeno, un autoconocimiento crítico, que también ayude a reconocer las posibilidades de mejora y disponga al aprendizaje de lo que valga la pena. Así las cosas, el entrenamiento de “aprender amar lo propio”; “aprender a respetar lo diferente”; “saber encontrar lo humano”; “aprender a desconectarse”; “aprender a leer en contexto”; entre otros ejercicios, podrían concretar el entrenamiento en habilidades para la vida para responder a las exigencias de este sistema cultural. El reto es entonces, abrir posibilidades para que coexistan lo intercultural con la identidad cultural y que se permitan en las interacciones encontrar balances entre la historia e identidad individuales y la realidad de una ciudadanía global.

	<b>GLOBALIZACIÓN</b>	<b>DESARROLLO TECNOLÓGICO</b>	<b>DESARROLLO SOSTENIBLE</b>
<b>Modelo</b>	La libertad de mercados en el planeta con el propósito de maximizar las utilidades de los grandes capitales prosperidad individualista que prioriza los derechos individuales sobre los sociales, culturales y ambientales.	Uso masivo del internet, celulares, computadores portátiles y un sinnúmero de redes, gadgets y aplicaciones que han afectado no sólo el tiempo y el espacio de todos los procesos económicos, políticos y culturales, sino que ha transformado las relaciones sociales, laborales, familiares	Desarrollo social y comunitario, cuidado medioambiental. Respeto por la vida Equidad, solidaridad. Modelos Sustentables Conciencia de las consecuencias globales y particulares de la destrucción de los recursos naturales Agroecológicos Modos de producción potenciadores de desarrollo y bienestar individual y comunitario que evidencia resultados positivos a nivel de productividad y a su vez sostenible en producción y conservación a largo plazo y capacidad para solventar el abastecimiento de alimentos a una creciente población humana.
<b>Impactos negativos</b>	Materialismo individual desigualdad social - consumismo  Crisis medioambiental y los bajos indicadores de desarrollo humano	Efectos negativos en la comunicación interpersonal Aumento del aislamiento, sedentarismo, horas pantalla Destrucción de recursos para la producción de artefactos con obsolescencia programada Inteligencia artificial al servicio del consumo señales electromagnéticas que afectan la salud Adiciones a redes sociales Desinformación y manipulación desesperanza, impotencia, indefensión ante los valores y estrategias de los grupos económicamente poderosos	Es un utopía Múltiples resistencias e intereses de los poderes hegemónicos que obstaculizan posibilidades reales de implementación
<b>Necesidades</b>	Pensamiento crítico Manejo del estrés	Comunicación que trascienda la transferencia de datos y construya sujetos y colectividades robustezcan la identidad de las personas y de las colectividades “aprender amar lo propio”; “aprender a respetar lo diferente”; “saber encontrar lo humano”; “aprender a desconectarse”; “aprender a leer en contexto”  Cultivar la sensibilidad frente a los acontecimientos reales, así como fortalecer el autoconocimiento a través del desarrollo de habilidades más operativas como “Saber usar las cosas”; “aprender a cultivar el espíritu”; “aprender a valorar al otro”; “saber administrar el tiempo”	Comprensión más sistémica de la realidad Comunicación Valorar las diferencias Capacidad de solucionar problemas y conflictos pensamiento crítico, del Pensamiento creativo Reconocer estrategias de manipulación y conveniencia; confrontar con la opinión pública, “aprender a trabajar en equipo”, “saber perdonar”, “aprender a construir esperanza”, “saber vigilar lo público”, “aprender a cuidar la fragilidad social”, “saber gobernar”, entre otras posibles.

*Tabla 1: síntesis transformaciones culturales en los últimos 30 años. Elaboración propia a partir del texto presentado.*

El escenario ético-político también demanda la formación en habilidades psicosociales que permitan construir mejores sociedades, más equitativas, menos excluyentes, más transparentes en la construcción de los distintos proyectos de felicidad. Las potencias mundiales buscan asegurar su hegemonía y control de recursos naturales y relaciones particulares; usan su poder económico y sus avances tecnológicos para dialogar en una diplomacia inútil que a la postre implica el sacrificio de millones de personas y la explotación amoral del planeta. Ahora bien, también es destacable el surgimiento de iniciativas y movimientos contra hegemónicos en defensa del medio ambiente, de los derechos de las minorías, la inclusión y en defensa de la vida en todas sus expresiones. En el plano político, la polarización entre derechas e izquierdas se ha convertido en la atmósfera común de las democracias de occidente, se desprestigia al oponente, se manipulan algunos escrutinios, se desconfía en las instituciones, se desinforma a través de los medios de comunicación, se apropian de los dineros públicos y se exterminan líderes sociales. Junto con lo anterior, es importante reconocer el fortalecimiento de la sociedad civil que con mayor consciencia sobre el bien público busca participar más activamente en las oportunidades que ofrece el

sistema; no solo desde la vigilancia y control, sino también, organizándose y presentando proyectos que redundan en el bien de sus comunidades.

En este contexto que gira en torno al manejo del poder y el control sobre territorios, recursos, instituciones y habitantes es fundamental la formación en habilidades para la vida, tanto para quien ejerce la autoridad como para quien se somete a ella. La responsabilidad es alta de lado y lado, y se debe comprender que todos tienen algo que aportar en la construcción del bien común. En el libro *Emociones Políticas*, Nussbaum (2014) invita a comprender cómo estas macro-relaciones están configuradas por la afectividad históricamente objetivada en el ámbito de lo público; en sintonía con ello, aprender a manejar las emociones y los sentimientos sigue siendo un desafío, así como el desarrollo de la empatía o el fortalecimiento meta-cognitivo de sí mismo. No será posible superar muchos de los problemas presentes en este campo hasta que nos duela a todos obrar de tal modo o sintamos que lo público pertenece a todos. En este sentido es fundamental considerar que la realidad política es compleja e incluye también la posibilidad de construir a nivel individual, y desde colectivos, oportunidades para la salud, el bienestar, el desarrollo humano y la felicidad.

Ahora bien, no todo es emoción en este campo, también la razón tiene un aporte clave aquí para transformarlo de manera más saludable socialmente. Agudizar críticamente el pensamiento frente a la diversidad de discursos; reconocer estrategias de manipulación y conveniencia; confrontar con la opinión pública, implica el entrenamiento de destrezas, así como saber participar en los distintos mecanismos que propone el estado y saber elegir. La razón y la creatividad también deben entrenarse para imaginar sociedades más justas, oportunidades de inclusión, propuestas de mejoramiento público. Pero cada comunidad, localidad y región deberá identificar cuáles son las principales destrezas que necesitan desarrollar: quizá algo más cercano como “aprender a trabajar en equipo”, “saber perdonar”, “aprender a construir esperanza”, “saber vigilar lo público”, “aprender a cuidar la fragilidad social”, “saber gobernar”, entre otras posibles que complementen y concreten la propuesta de habilidades para la vida.

La propuesta de la OMS (1993) establece con claridad, que la enseñanza de aplicar estas habilidades en la vida diaria puede promover el bienestar mental y fortalecer un comportamiento positivo hacia la salud; propone un modelo conceptual como eslabón entre los factores motivadores del conocimiento, actitudes y valores y el comportamiento positivo hacia la salud y resalta el papel relevante de las escuelas para sistematizar su enseñanza (WHO, 2000, 2001, 2003). De esta manera, la educación y la salud son los pilares esenciales para el desarrollo humano y promoción de estilos de vida saludables.

Otro escenario plantea la fragilidad biológica del ser humano a causa de la pandemia por el virus SARS-CoV2 o COVID-19. La humanidad se ha visto sorprendida por este microorganismo, confinando los movimientos a mínimos espacios donde el temor al contagio es un permanente compañero; miles de empresas han entrado en quiebra y la cifra de desempleo alcanza récords históricos; los conflictos sociales se agudizan y los delincuentes parecen tener un mayor campo de acción para sus fechorías; los hábitos que

estructuraban las distintas cotidianidades se han transformado y las múltiples actividades culturales luchan por permanecer en las pantallas de los interesados. Ahora bien, en medio de esta emergencia sanitaria también se han evidenciado principios de cuidado de sí mismo, responsabilidad, solidaridad, conciencia planetaria, cooperación que se expresan desde las rutinas de higiene en la vida diaria hasta colaboraciones internacionales en procura de una vacuna. Este evento, ha confrontado la escala de valores cotidianos recordándonos a todos que la vida es el máximo bien y que todo lo demás debe ser ordenado a un buen vivir.

La pandemia nos confronta como humanidad y nos reta para poder sobrevivir a construir otra civilización, otra manera de relacionarnos, otros modelos de desarrollo y, en un contexto de miedo, intencionalmente alimentado desde la necesidad de control de los poderes hegemónicos, hace posible que de manera individual y colectiva tengamos el poder para transformar la incertidumbre en ilusión, la inseguridad en confianza, el temor en posibilidades para el apoyo mutuo, la impotencia en corresponsabilidad y la certeza de que juntos podemos construir cambios necesarios para la salud y la vida. Podemos entonces movilizarnos desde la sensación y certeza de las libertades coartadas y limitadas hacia un empoderamiento individual y comunitario, desde la ansiedad ante los nuevos retos que nos sobrepasan hacia la posibilidad de crecer al enfrentarlos, desde la incertidumbre frente al futuro hacia la posibilidad de construir en presente. Es en este contexto de pandemia cuando podemos encontrar formas para pasar desde la fragmentación, la desconexión de nosotros mismos, los otros y lo otro y desde la disminución de oportunidades para el desarrollo humano y la calidad de vida, hacia construir oportunidades cotidianas para el autocuidado, el cuidado mutuo, la solidaridad y corresponsabilidad en la sostenibilidad del planeta.

Se plantean preocupaciones por el incremento de problemas relacionados con enfermedad mental, ansiedad, depresión, ideación suicida y nosotros nos planteamos como fundamentales preguntas relacionadas con ¿cómo promover una salud integral?, ¿cómo abrir oportunidades para un desarrollo integral en la pandemia y la pos pandemia? ¿cómo actuar considerando que no contagiarse no es suficiente para estar saludables y es necesario construir condiciones para lograr calidad de vida y desarrollo humano, ¿Qué habilidades podrían ayudar a las generaciones actuales a promover una salud mental e integral en este contexto? Aunque todavía estamos en medio de esta situación, puede evidenciarse la importancia de fortalecer un pensamiento sistémico que sostenga el trabajo cooperativo y la solidaridad; no es suficiente la sensibilidad de la empatía sino resulta necesaria una destreza especial que la complemente, articule y le dé un sentido más integral. De otra parte, cobran especial trascendencia las capacidades que tenga el sujeto para convivir consigo mismo en paz, le ayude a manejar las tensiones, los conflictos y las emociones, así como las habilidades sociales, que faculten a las personas a compartir los espacios estrechos, convivir en el respeto y la tolerancia, relacionarse asertivamente y construir creativamente actividades de bienestar común, entre otras, posibilidades.

El enfoque de Habilidades para la Vida es una apuesta por un desarrollo humano para aprender a vivir y enfrentar los retos que nos plantea la vida y a construir posibilidades con

otros y para todos. En todos los momentos del ciclo vital y en todos los contextos los seres humanos podemos fortalecer nuestras potencialidades, sembrar ilusión y conectarnos con esperanza frente a lo que podemos lograr con nuestra existencia individual y colectiva.

Pensar en desarrollo humano nos vincula a conceptos como: equidad, potencialidades, buen vivir, calidad de vida. Estamos en este mundo, en ese lugar en que nos recibió la vida, en circunstancias diferentes, con condiciones y posibilidades diferentes para crecer, vivir, amar, desarrollarnos y dejar o no una huella positiva en el mundo. De acuerdo con el enfoque de ciclo vital, no construimos las inequidades al esforzarnos más o menos; las diferencias injustas y evitables nos anteceden y se perpetúan, pasan de generación en generación dejando desde el capitalismo como modelo de desarrollo, poco lugar para una transformación de una situación en la que las inequidades y la injusticia social mataban a la población a gran escala y durante la pandemia, en alianza con un virus, que aunque muestra que todos somos iguales, se afecta a la población de manera diferencial, dependiendo del estatus social, las condiciones de vida, la posibilidad de asumir las medidas de prevención, las condiciones de salud, alimentación, vivienda, ingresos, etc. Circunstancias tan excepcionales como la pandemia que nos afecta al iniciar el año 2020, visibilizan y acentúan las inequidades y los riesgos y oportunidades se distribuyen diferencialmente.

Es en nuestros vínculos, donde aprendemos a interactuar, a relacionarnos con nosotros mismos, con los otros, con el ambiente y el contexto. En ellos crecemos y nos desarrollamos como seres sociales. Los sentimientos de confianza en nosotros mismos, en los otros y en el mundo. El respeto, la solidaridad, el reconocimiento de la legitimidad de nosotros y de las personas con las que interactuamos se aprenden en nuestras interacciones y en los modelos de mundo que identificamos y constituyen nuestro contexto.

La posibilidad de trascender nuestro bienestar, nuestras necesidades, nuestros intereses y reconocer que los otros existen y son tan legítimos como nosotros, es la base para construir vínculos en que sigamos creciendo y aportemos al desarrollo humano de otros. En el encuentro, en la posibilidad de complemento, de diferenciarnos, y reafirmarnos aprendemos de nosotros y de los demás.

## **El desarrollo de Habilidades para la vida en los diferentes momentos del ciclo vital**

Los desarrollos a nivel de HpV facilitan la expresión de nuestro ser interior en relación con los otros y con el mundo. Inicialmente la propuesta la plantea la Organización Panamericana de la salud como una propuesta para el desarrollo integral de niñas, niños y jóvenes, valiosa para la prevención de problemas psicosociales y se habla de competencias psicosociales o las “habilidades de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes pg. 5  
[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)

En las escuelas y colegios se resalta como importante permear el diseño de currículos que “faciliten el aprendizaje y aplicación de destrezas psicosociales que contribuyan a la promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas sociales y de salud” (fuente con página). Fe y Alegría asume un liderazgo importante, desarrolla materiales al servicio de quienes desean incorporar esta apuesta en los procesos formativos de niños, niñas y jóvenes. Ofrece materiales y guías a los facilitadores y se constituye en un referente importante para ofrecer oportunidades para el desarrollo de HpV en este momento del ciclo vital.

Con los jóvenes la apuesta se encamina a complementar su formación en HpV entendidas como competencias transversales, cuyo desarrollo se favorece brindando herramientas para facilitar la inserción social y laboral, y realizar gestiones de articulación, para orientar a los participantes frente a la oferta en temas de empleabilidad, emprendimiento y educación superior. Un ejemplo de esto es el trabajo adelantado desde el programa JÓVENES EN ACCIÓN – JEA

Se evidencia además la necesidad de preparar a profesores y profesionales para facilitar el desarrollo de HpV en contextos educativos. La Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida de la Fundación [EDEX](#), a partir del año 2000, ofrecieron propuestas dirigidas a profesionales de diversas áreas: educación, acción social, salud pública, prevención de drogodependencias, educación intercultural, promoción de la convivencia, etc. [Con otros Ojos](#), es este un espacio de formación permanente para profesionales interesados en este tema la propuesta metodológica *busca permear* la vida de los participantes, abriendo posibilidades para que lo aprendido dialogue con su experiencia, historia y apuestas vitales, preparándolos para crear posibilidades de desarrollo de las habilidades en la vida cotidiana.

Martínez 2003 plantea: *“Las HpV se aprenden con ejercicios que se extienden hasta la cotidianidad del mundo de los participantes, por ello las consideraciones metodológicas trascienden lo instrumental de cualquier dispositivo y se constituye en un saber práctico integrado al desarrollo humano de participantes, familiares y comunidad educativa entera”*<sup>5</sup>

Las HpV en contextos educativos evidencian su aporte favoreciendo adopción de estilos de vida saludables, fortaleciendo resiliencia, aportando a la formación integral, aportando elementos importantes para el ejercicio de la ciudadanía y aportando elementos para una prevención integral de problemáticas. Se hace evidente además el potencial del trabajo en HpV en favor del desarrollo humano, pero también su efecto multiplicador: Si nos conectamos con *nosotros (autoconocimiento, manejo de las emociones)*, si fortalecemos un *pensamiento crítico y creativo* en nosotros, si aprendemos a *comunicarnos asertivamente y transformar positivamente los conflictos*, si nuestras *relaciones interpersonales* abren

5 Habilidades para la vida una propuesta de formación humana, Víctor Martínez Pg. 71  
[https://www.researchgate.net/publication/308041464\\_Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_una\\_propuesta\\_de\\_formacion\\_humana](https://www.researchgate.net/publication/308041464_Habilidades_para_la_vida_una_propuesta_de_formacion_humana)

oportunidades para el bienestar y desarrollo mutuo, podremos aportar a otros y ser coproductores de salud. Es este sentido HpV no solo favorece un desarrollo humano a nivel individual, sino que potencia posibilidades de aportar desde ese desarrollo a las personas con las que interactuamos.

Desde el movimiento Universidades Promotoras de Salud se proponen en el IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en la Universidad Pública de Navarra España 2009, tres ejes importantes: La transversalización de la formación en promoción de la salud, la participación de los estudiantes y la investigación que lleve a construir conocimientos y cualificar estrategias en promoción de la salud.

Las habilidades para la vida entonces se retoman, desde el contexto universitario, como una alternativa que aporta al desarrollo humano de los estudiantes de todas las carreras técnicas y profesionales, y apoya avances en el eje de transversalización de la formación en promoción de la salud. El trabajo de Habilidades para la vida a la vez que fortalece la capacidad de los estudiantes para participar favorece el desarrollo de habilidades para ser multiplicadores de aprendizajes y logros en favor de la salud, el bienestar y el desarrollo humano con sus pares y en la comunidad en general.

Al trabajar desarrollo humano desde las Universidades se retoman reflexiones de autores como Amartya Sen<sup>6</sup>, quien define el desarrollo humano como un proceso de expansión de las libertades reales que disfrutan los sujetos; concebidas éstas, como capacidades para la realización del proyecto de vida que una persona valora, en el contexto de la convivencia social y Martha Nussbaum<sup>7</sup> quien hace referencia a las capacidades, de las que cada persona dispone para poder convertir sus derechos en libertades reales y habla la «vida buena» conectada a las «capacidades» y resalta las siguientes competencias humanas<sup>7</sup>

1. **Respecto a la mortalidad.** La capacidad de vivir una vida humana de longitud normal y que la vida no quede tan mermada que no merezca la pena vivirse.
2. **Respecto a la corporalidad.** La capacidad de tener salud física (alimento, vivienda, etc.).
3. **Respecto al placer y al dolor:** La capacidad de mantener la integridad corporal (protección ante ataques violentos, incluidas las agresiones sexuales y la violencia doméstica), capacidad de moverse libremente de unos lugares a otros, posibilidades de satisfacción sexual y de elegir en lo que atañe a la reproducción.
4. **Respecto a la cognición.** La capacidad de emplear los sentidos, de imaginar, de pensar y de razonar. Implica la necesidad de una educación adecuada.

6 Amartya Sen, El desarrollo como libertad Gaceta Ecológica, núm. 55, 2000, pp. 14-20

<http://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>

7 Martha Nussbaum, Crear capacidad, 2012 [http://www.ieturolenses.org/revista\\_turia/index.php/actualidad\\_turia/martha-nussbaum-las-capacidades-humanas-y-la-vida-buena#\\_ftn15](http://www.ieturolenses.org/revista_turia/index.php/actualidad_turia/martha-nussbaum-las-capacidades-humanas-y-la-vida-buena#_ftn15)

5. **Respecto a las emociones.** La capacidad de sentir apegos hacia cosas y personas que están fuera de uno mismo; amar a quienes nos aman y se preocupan de nosotros, sentir pena por su ausencia; en general, amar, padecer, sentir anhelos, compasión y gratitud.
6. **Respecto a la razón práctica.** La capacidad de formarse una concepción del bien e implicarse en reflexiones críticas acerca de la planificación de la propia vida.
7. **Respecto a la sociabilidad.** La capacidad de formar una comunidad con otros seres humanos (reconocer y mostrar preocupación por otros seres humanos, comprometerse en diversas formas de interacción social, imaginar la situación de otras personas, tratarse con respeto, etc.).
8. **Respecto a la relación con otras especies y la naturaleza.** La capacidad de vivir junto a ella, y respetar a los animales, las plantas y la naturaleza en general.
9. **Respecto al humor y el juego.** La capacidad de reír, jugar y disfrutar de actividades recreativas.
10. **Respecto a la individualidad.** La capacidad de vivir la propia vida y ostentar cierto control sobre el propio entorno (participar de forma efectiva en las decisiones políticas que gobiernan la vida, poseer libertad de expresión y asociación, derecho a la propiedad privada, derechos laborales, etcétera).

Estas competencias claramente nos habilitan para una vida buena en relación con los demás y con el entorno. Las reflexiones entonces nos llevan a plantearnos desde las Universidades preguntas que permitan fortalecer nuestro quehacer al aportarle de manera consciente e intencional a un desarrollo humano de los miembros de las comunidades universitarias, centrado en las personas, que amplíe sus libertades, que potencie no solo bienestar individual sino relaciones solidarias y comprometidas con transformaciones culturales necesarias en favor de la salud y de la vida.

Comprendemos que la formación debe trascender lo disciplinar, lo cual nos lleva a preguntarnos:

*¿Con cuál concepto de desarrollo humano nos identificamos en la práctica desde las Universidades?*

*¿Cuáles competencias atendemos realmente?, ¿A qué le estamos dando prioridad?, ¿Qué hay detrás de esas elecciones?, ¿Qué estamos descuidando?, ¿Cuál es la concepción de ser humano (joven, adulto, adulto mayor) que subyace a nuestras políticas, estrategias, acciones, elecciones?, ¿Cómo y cuando abrimos oportunidades en los procesos formativos para un desarrollo humano sostenible?, ¿cómo podemos aportar para que los seres humanos seamos más felices, más corresponsables en el cuidado de la vida? ¿Qué procesos colaborativos son necesarios y cómo podemos facilitar que sean posibles?*

Estas preguntas más que respuestas buscan instalar reflexiones sobre nuestras opciones, sobre la conexión entre el mundo que construimos y los profesionales que formamos que asumen roles como tomadores de decisión. La vinculación con la sociedad más allá de las actividades de extensión implica el compromiso de fortalecer posibilidades de comprensión

de la salud más allá de ausencia de enfermedad, de cómo se producen socialmente la salud y la enfermedad y diseñar estrategias que partan de comprensiones integrales que generen manejo integral apoyen transformaciones necesarias culturales para la salud y la calidad de vida en condiciones de equidad.

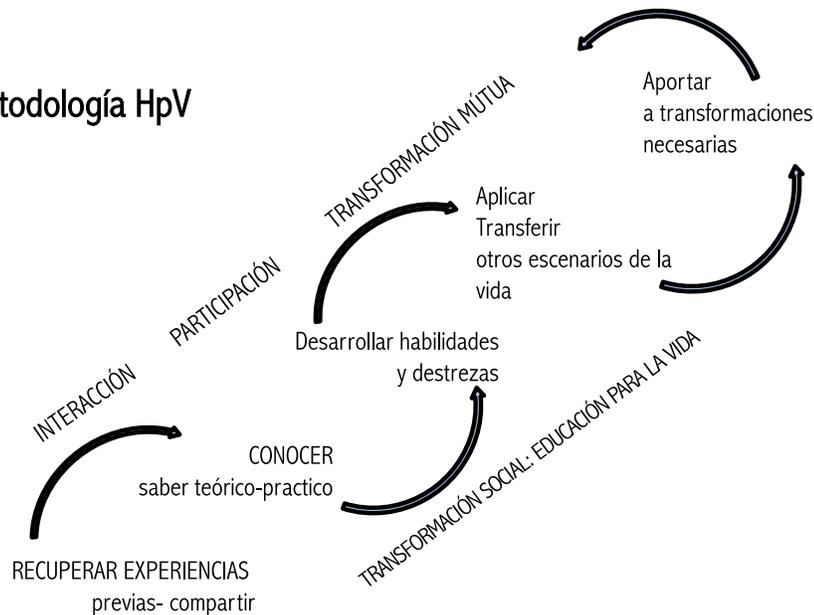
Desde las Universidades promotoras de salud el esfuerzo mayor en el tema ha estado en desarrollar estrategias que permitan posicionar alternativas para promover la salud y el desarrollo humano de quienes allí estudian y trabajan, y es desde la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud desde donde se plantea el reto de profundizar en las Habilidades para Vida como una propuesta para el desarrollo humano de adultos mayores, toda vez que las universidades tienen un porcentaje de personas mayores de 65 años como directivos, profesores, empleados e incluso como estudiantes en programas dirigidos a personas en éste momento del ciclo vital. Se asume entonces que las posibilidades para el desarrollo humano son permanentes y que el trabajo en habilidades para la vida puede constituirse en una forma para favorecer que los adultos mayores tengan oportunidades para un desarrollo integral durante toda la vida que les apoye para que puedan seguir siendo participantes activos en la sociedad.

El enfoque de Habilidades para la vida esencialmente dinámico lleva a que desde las Universidades y con los diferentes momentos del ciclo vital partamos de la recuperación de experiencias, aportemos elementos teórico-prácticos que dialoguen con ellas, y construyamos oportunidades para desarrollar habilidades que permitan, no solo transferir lo aprendido a otras esferas de la vida, sino poder aportar a transformaciones necesarias en favor de la salud y la vida. Al vincular a adultos mayores emerge la potencia de los espacios intergeneracionales en los procesos formativos.

La experiencia evidencia que los criterios para diseñar estrategias formativas en HpV se aplican para diferentes momentos del ciclo vital y para los espacios intergeneracionales:

- Desarrollarse individualmente y potenciarse mutuamente
- Reconocer las diferencias culturales: contextuadas
- Valorar el diálogo de saberes y la negociación cultural
- Recuperar perspectivas, saberes y experiencias y los ponen a dialogar
- Favorecer la equidad y el cuidado mutuo para un desarrollo humano integral
- Propender por una reflexión crítica a partir de las prácticas
- Integrar la experiencia y la creatividad;
- Promover la producción de vida y conocimiento con sentido;
- Ofrecer herramientas específicas para la apropiación y ejercicio de las habilidades.
- Abrir espacios para compartir.

## Metodología HpV



Gráfica 1: Metodología sugerida para favorecer el desarrollo de Habilidades para la vida.

Las metodologías invitan a partir de la recuperación de experiencias de los asistentes, a aportar conocimientos nuevos, a abrir oportunidades para el desarrollo de habilidades y motivan a que lo aprendido se transfiera a los espacios de la vida cotidiana de los participantes y a aportar a transformaciones importantes en favor de la salud. Las metodologías proponen facilitar procesos de encuentro en los que el aporte mutuo, la construcción con otros, la ampliación de posibilidades, tocan el presente y se proyectan en los entornos en los que transcurre la vida de los participantes.

La propuesta de trabajar habilidades para la vida con adultos mayores procura dar respuesta a la necesidad de reconocer que las conquistas a nivel de longevidad no garantizan calidad de vida, que todas las etapas implican cambios, pérdidas, ganancias, logros, retos, posibilidades de bienestar, felicidad, desarrollo humano, capacidades de desarrollo, calidad de vida y requieren adaptación a cambios, flexibilidad, apertura. Se procura evitar que se asuma el envejecimiento como deterioro, limitando las posibilidades de dar continuidad al desarrollo en este momento del ciclo vital y, aportar al empoderamiento de las personas mayores. “Ha llegado el momento de instaurar un nuevo paradigma que considere a las personas mayores como participantes activas de una sociedad que integra el envejecimiento y que considere a dichas personas contribuyentes activos y beneficiarios del desarrollo”.<sup>8</sup>

<sup>8</sup> OMS Envejecimiento activo: un marco político. Pg. 97

Desde la RIUPS se plantea una línea de trabajo en este sentido y se proponen procesos colaborativos que faciliten resignificar este momento del ciclo vital y aporten material pedagógico de apoyo para adultos mayores, cuidadores-familiares y Universidades. Se desarrollan talleres y espacios de formación en Habilidades para la vida con contenidos específicos para este momento del ciclo vital. En estos espacios resultan potentes la recuperación de aprendizajes derivados de la experiencia, los espacios de diálogo y las metodologías que involucran el cuerpo y el movimiento y la posibilidad de disfrutar en el encuentro.

Recuperar el diálogo intergeneracional resulta especialmente valioso toda vez que se abren posibilidades para el intercambio de experiencias, complemento, ampliación de perspectivas desde el mutuo reconocimiento como legítimos y del valor de la diferencia. El trabajo en habilidades para la vida en grupos intergeneracionales favorece horizontalidad, y ampliación de perspectivas. Por esta razón el diálogo intergeneracional tiene un poder transformador que trasciende el espacio de encuentro y aporta a otros escenarios de la vida cotidiana en la que transcurre la vida de jóvenes, niños y adultos mayores.

### **Metodologías e incorporación en procesos formativos**

La educación en Habilidades para la Vida persigue, de acuerdo con la propuesta de la OMS (1993) mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, 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. Por lo tanto, la educación en Habilidades para la vida no trata solamente de fortalecer la capacidad de la gente joven para enfrentar dificultades, sino que trata esencialmente de fomentar y estimular el desarrollo de valores y cualidades positivas (Mantilla, 2006) y como consecuencia actuar en su entorno.

Por eso, de acuerdo con esta propuesta de la OMS (1993), este enfoque de Habilidades para la Vida se relaciona estrechamente con el concepto de competencia psicosocial, entendida como, *“la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”* (Mantilla, 2006, p. 15). En este sentido las competencias psicosociales permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades, es decir, *saber qué hacer y cómo hacerlo*.

En este enfoque para el aprendizaje de las HpV, una teoría fundamental es la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977), la cual es una teoría visionaria en su época, en la que se considera a la enseñanza como un procesamiento, estructuración y adquisición activa de experiencias. Por eso, el énfasis en el individuo como procesador activo de la realidad, es la base conceptual de uso de métodos de enseñanza activos y dirigidos a quienes aprenden, en la enseñanza de las HpV. Y con esta misma base, en este enfoque la práctica de las habilidades es un componente vital dentro de su enseñanza, y en los programas que la facilitan se trata de involucrar a quienes las aprenden en un proceso dinámico y participativo. Se propone que entre los métodos usados para facilitar la participación activa

están el trabajo con grupos pequeños, juegos o dinámicas con nuevas ideas y roles, los debates y la visualización.

En este documento se menciona de manera importante que es probable que la enseñanza de HpV requiera introducir nuevos métodos de enseñanza y que el éxito de los programas dependa en alto grado de la disponibilidad de un buen entrenamiento para el profesorado a cargo de estos. Los métodos derivados del trabajo activo, la experiencia y el trabajo grupal forman la base de las actividades descritas en los talleres de entrenamiento que se mencionan en la parte 3 del documento. De acuerdo con esta propuesta los programas de HpV bien diseñados ayudarán a los niños, adolescentes y jóvenes a ser más responsables, a mantenerse saludables y a tener una mejor capacidad de adaptación.

En otras palabras, como lo resaltan claramente los principios propuestos por EDEX en su justificación de las HpV (Mantilla y Chahín, 2006) y en coincidencia con los del enfoque propuesto por la OMS (1993), aprender y enseñar Habilidades para la Vida, hoy, sirve, precisamente, para formar personas dueñas de sí mismas, libres, que no les entreguen el control a las circunstancias ni a nadie. Permiten identificar las condiciones en las que vivimos, no para adaptarse pasivamente a ellas sino para convertirnos en la persona y en la sociedad que soñamos ser.

Las personas tenemos tres escenarios para hacer uso de las Habilidades para la Vida: el de las relaciones con uno mismo, el de las relaciones con otras personas, y el de las relaciones con los entornos y las tres son situaciones que se pueden *transformar*. En ese sentido, el trabajo de formación en HpV puede dirigirse hacia distintas maneras de responder a los desafíos de vida (Melero, 2010).

Parte relevante de la visión de este enfoque es que por sí solas, las HpV no logran las transformaciones que se quieren. Es necesario acompañar el proceso de formación de otros componentes que hacen parte de la competencia psicosocial. Se trata de aproximarse desde lo que se sabe (conocimientos), de lo que se cree, de lo que se siente o piensa (actitudes y valores), hasta la capacidad para hacer las cosas (destrezas). Este acercamiento se logrará en la misma medida que se elabore un plan de entrenamiento que ayude a alcanzar la meta que uno se proponga.

Y específicamente en cuanto al tema de Habilidades para la Vida, es importante mencionar, el contexto en el que en 1993 la División de Salud Mental de la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools)*. Surge al hacer notar los cambios culturales y en los estilos de vida que con frecuencia las niñas, niños y jóvenes viven, y señalar que a menudo no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos, complejidades y presiones del mundo contemporáneo.

Este documento de la OMS, es una referencia básica para la aplicación de este enfoque. Está dividido en tres partes: 1. Habilidades para la Vida para el desarrollo de la competencia psicosocial; 2. Desarrollo y puesta en marcha de programas de Habilidades para la Vida, con un apéndice con ejemplos de lecciones sobre Habilidades para la Vida y 3. Talleres de entrenamiento para el desarrollo y puesta en marcha de programas de Habilidades para la Vida que contiene una guía para el orientador y un contenido básico de talleres de entrenamiento.

En esta propuesta de la OMS (1993) se propone, con una visión integral, que la competencia psicosocial es la capacidad de mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento adaptativo y positivo en sus interacciones con los demás con su propia cultura y medio ambiente. También se establece claramente que las Habilidades para la Vida, sirven para promover la salud y el bienestar aun cuando a menudo puedan aparecer en programas para la prevención de problemas específicos (Botvin & Griffin, 2004).

Su propósito era difundir a escala mundial la formación en un grupo de *diez destrezas* consideradas relevantes en la promoción de la *competencia psicosocial* de niñas, niños y adolescentes. La propuesta internacional de Habilidades para la Vida es, por lo tanto, un enfoque educativo centrado en la formación en diez destrezas útiles *para enfrentar las exigencias y desafíos de la vida diaria*. Son competencias de naturaleza *psicosocial* que, de acuerdo con esta propuesta, pueden aplicarse en tres áreas fundamentalmente:

1. En los estilos de vida personal, 2. En las relaciones sociales y 3. En acciones para transformar el entorno.

Es importante también resaltar la visión humana y de congruencia de este enfoque pues se señala que, tan fácil es usarlas para crear bienestar como malestar, en la propia vida como en la ajena y es por eso que el cuidado propio y ajeno y los derechos humanos son *el marco ético* de esta propuesta. Y se menciona que las acciones que cada quien realice en torno a estas habilidades no deben des-cuidar o destruir a ninguna persona o especie. Todo lo contrario: su razón de ser tiene que ver con el cuidado, respeto y validación de todas las personas y seres vivos que entran en un juego de relaciones entre iguales. Por ello, resulta fundamental tener presente que, *para enseñar Habilidades para la Vida, es necesario primero aprenderlas* y hacer todo lo posible por ponerlas en práctica.

Y conforme a esta visión, junto con las destrezas cognitivas básicas necesarias para leer, escribir y hacer cálculos matemáticos, la educación en Habilidades para la Vida es *un componente central de la calidad de la educación y del aprendizaje a lo largo de la vida*. Declaraciones internacionales relacionadas con la promoción de la salud y la política educativa confirman su importancia, animando a los países a comprometerse con este enfoque.

## **El caso de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán**

Desde el año 2011, se desarrolla en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán, México, un programa de Habilidades para la Vida (HpV) adaptado para universitarios, cuyo propósito ha sido contribuir a la formación y salud integral de las personas que deciden ser psicólogos, en el marco del Modelo Educativo para la Formación Integral de la misma Universidad (MEFI, 2011) y de la propuesta de la OMS (1993) de las diez Habilidades básicas para la Vida.

### ***Antecedentes***

Algunos antecedentes de este programa que pueden contribuir a tener un contexto de su naturaleza, así como su vinculación con la filosofía de la Universidad y de la propia Facultad son los siguientes:

1. Desde su fundación en 1972, un elemento esencial de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) ha sido la importancia que se le ha dado a la formación de sus alumnos, como personas y profesionales para su desempeño en la vida, que se refleja en su lema: *“Non Scholae sed Vitae Discimus”* (no aprendemos para la escuela sino para la vida).
2. La filosofía educativa de la Facultad incluye diferentes principios de formación humana y profesional en los cuales se establece la importancia de aprender a aprender y aprender a hacer y de mucha coincidencia con los principios del informe de la UNESCO, propuestos por Jacques Delors (1996), como aprender a ser, aprender a vivir y aprender a convivir.
3. El Modelo Educativo de la UADY, el cual es conocido como Modelo Educativo para la Formación Integral (MEFI, 2011), constituyó un importante argumento para plantear la propuesta al Consejo Universitario, que se aprobó en esas fechas del año 2011, pues en este documento se establece como uno de sus principios, el aprendizaje por competencias y el enfoque constructivista en la educación, y entre las dimensiones para el logro de esta formación integral de los universitarios, se incluyen, además de la física, la cognoscitiva, la emocional, y la de actitudes y valores.
4. En agosto del año 2007 inicia un proyecto de investigación sobre suicidio que se llamó: *“Riesgo e intención de suicidio en adolescentes yucatecos: Un modelo de prevención”*. El tema de la prevención tenía como base el programa de HpV propuesto por la OMS y como parte de la asesoría en este tema, participó la Mtra. Amanda Bravo de Colombia del grupo, *“Fe y Alegría”*.
5. En agosto del año 2008 se aprueba, la inclusión de una asignatura libre en el plan de estudios de la licenciatura con el nombre de: *“Psicología Positiva”* en la cual uno de los temas es precisamente HpV. Esta asignatura constituye una visión complementaria y muy afín, con la de HpV.
6. Durante este período (2007-2010), el cuerpo académico de psicología social fue redefiniendo su línea de investigación y surge como una propuesta consolidar el tema de HpV. Se le propuso a la dirección de la Facultad y se inicia el camino para investigar quiénes y dónde estarían trabajando este tema en el ámbito educativo.

Fue así como se identificó a la organización EDEX nacida en Bilbao en 1973 y que tiene como modelo conceptual la educación en Habilidades para la Vida. Así, los tres integrantes titulares del Cuerpo Académico realizaron un viaje a Bilbao en mayo de 2010, donde realizaron una estancia para familiarizarse con su trabajo. Ahí, amablemente los recibió su director fundador, Roberto Flores y su equipo de trabajo. Este contacto fue clave para este proyecto, pues de ahí, se planearon los talleres para la formación de profesores y es cuando Iván Darío Chahín Pinzón tiene una participación muy importante. Pues él fue quien impartió talleres a los profesores, ayudó para la formación de los facilitadores, así como para dar a conocer el enfoque de HpV en la Facultad.

7. Con la iniciativa, de la dirección de la Facultad, así como con su apoyo y acuerdos realizados con el Cuerpo Académico de Psicología Social, se tomó la decisión de formalizar una propuesta para incluir en el plan de estudios un programa de HpV.
8. Los tiempos y la decisión para la modificación del plan de estudios de la licenciatura, de ese momento, que era del año 2001, fue otro factor, que favoreció. En mayo de 2011, la comisión nombrada como responsable de esta modificación planteó la propuesta, que fue aprobada por el Consejo Universitario en agosto de 2011.
9. En esta iniciativa se propone incluir un programa de HpV, como uno de los ejes transversales en la formación de los psicólogos y no como una asignatura propiamente.
10. Desde ese año 2011, que fue la aprobación del nuevo plan de estudios por el Consejo Universitario, este programa de HpV se constituyó como un eje transversal en el plan de estudios de la licenciatura en psicología y tiene como objetivo principal desarrollar un modelo para el aprendizaje, práctica y evaluación de las principales habilidades para la vida, en estudiantes universitarios mediante una aplicación personal, universitaria y profesional, para mejorar su bienestar.

### ***Fundamentación***

El marco teórico que justifica y fundamenta el enfoque de un programa de HpV, en la Facultad de psicología, se encuentra básicamente en la propuesta para la modificación del Plan de estudios (2011) aprobada por el Consejo Universitario en cuya parte correspondiente, se dice lo siguiente entre otras cosas (pp. 5-7):

Actualmente en la formación de los estudiantes en las universidades, no sólo se debe tener una visión diferente a la tradicional, sino que ahora resulta prioritario actuar con mayor claridad en consecuencia, aprovechando la experiencia de estos años. A fines del siglo pasado y principios de éste, en diferentes foros internacionales y nacionales de educación, se ha confirmado la importancia de ciertos principios básicos que se establecieron como retos para la educación en el siglo XXI. Esto fue señalado por la UNESCO en su informe de 1996 (Delors, 1996) y fue confirmado en la Conferencia Internacional de Educación Superior en el año 2009. Dichos principios son: La formación para la vida, el aprender a aprender, el aprender a ser, el aprender a convivir, el aprender a emprender y el gusto por aprender, así como el desarrollo y vinculación de las capacidades cognoscitivas

y afectivas, y en general, la formación del más alto nivel de calidad, tanto en el plano técnico, profesional y científico como en el humano (UNESCO, 2009).

Por esto mismo, ahora se hace aún más necesario que la educación no se limite a la enseñanza dentro del aula, y si se quiere de verdad formar alumnos para la vida, se les deberá vincular con mayor frecuencia, consistencia y planeación con escenarios reales, es decir con lo que pasa fuera de la escuela en situaciones relacionadas de manera más directa con su formación, en distintos ámbitos educativos y en el contexto del trabajo, así como relacionarlos con los avances del conocimiento y de su profesión desarrollados en cualquier parte del mundo.

Por eso, actualmente, se hace prioritario entender no como un principio vacío sino como un objetivo real, que en lo que se refiere a la función de docencia, la esencia sea el aprendizaje más que la enseñanza, que los conocimientos se traduzcan en principios para aprender, que se ofrezcan estrategias de manera explícita y sistemática para poner en práctica habilidades y competencias necesarias para la vida, que se fomente en los espacios educativos el aprender a aprender y el gusto por aprender, para que el aprendizaje sea continuo e independiente y que las formas de organización académica sean más flexibles para permitir una formación más integral.

Ante dichos avances, por ejemplo en la tecnología, resulta prioritario realizar cambios pertinentes en los métodos de enseñanza-aprendizaje, pensando expresamente en la velocidad de los cambios en el mundo, de manera que es imperioso ofrecer servicios educativos innovadores de gran calidad que proporcionen a los estudiantes una formación integral de elementos humanistas y culturales con una sólida capacitación profesional y científica que les permita competir y ofrecer sus servicios con un nivel deseable en su contexto local, regional y nacional pero también desempeñarse con éxito en la esfera internacional (UNESCO, 2009).

En este contexto y después de la primera década de este nuevo siglo, se confirma que la Universidad, frente a una sociedad que crece, cambia y demanda, no solamente tiene el reto de hacer mejor lo que actualmente viene haciendo, sino que tiene que analizar, revisar y readecuar sus objetivos y rediseñarse como institución educativa innovadora, modificar y ampliar los roles de sus profesores, y guiarse por un criterio amplio de pertinencia social, para contribuir de la mejor manera posible, al desarrollo de las diversas fortalezas de nuestro país, así como a la atención de sus problemas más apremiantes.

Esa innovación debe incluir importantes cambios sistemáticos, en las formas de concebir el aprendizaje: diseñar estrategias más claras para que los profesores sean cada vez más facilitadores y tutores y menos expositores; y para que los alumnos sean más activos y responsables de su proceso formativo. Por lo tanto, los métodos educativos y las técnicas didácticas utilizadas deben poner énfasis cada vez más en el desarrollo de habilidades conceptuales e instrumentales, y no tanto en la mera transmisión de conocimientos, dando prioridad a la creatividad, al aprendizaje significativo, a la práctica de habilidades críticas, al aspecto emocional y afectivo, a la capacidad de plantearse y resolver problemas, y a la oportunidad de tomar decisiones con un compromiso ético para el ejercicio de la libertad y la responsabilidad.

Por tanto, la educación como proceso de formación, debe ser integral y permanente en las dimensiones técnica, profesional, científica y humana, para lo cual son necesarios

programas más flexibles que se basen en el principio de que la educación debe centrarse en el aprendizaje con un enfoque holístico, que fomenten y pongan en práctica esa formación integral y más independiente del estudiante, contando para ello con su participación directa y activa para decidir entre diferentes opciones en su proceso de formación, promoviendo el trabajo interdisciplinario, mediante el contacto directo intra e interinstitucional, no sólo a nivel nacional sino también internacional, de tal manera que se enriquezca su formación profesional.

La Facultad de Psicología como parte de la UADY coincide de manera convencida con su Modelo Educativo y su filosofía educativa, y basándose en lo que también ha sido señalado, cada vez con mayor insistencia, en diferentes foros en el ámbito mundial (Sócrates Erasmus en Europa, 2009, el Proceso de Bolonia, 2005 y los Proyectos Alfa Tuning, 2007), se propone ahora redoblar esfuerzos para formar jóvenes de manera integral, en el área de la psicología, con una educación basada en el aprendizaje, potenciar su lema "*Non scholae sed vitae discimus*" para que tenga mayor impacto en el desarrollo de habilidades y competencias para la vida y la profesión, y también formarlos como ciudadanos no sólo del país sino del mundo.

Así mismo, en esta actualización del programa se promueve, de manera más explícita, el desarrollo integral del estudiante mediante la incorporación de nuevos métodos que fomenten habilidades con una actitud de formación para toda la vida, el desarrollo integral de las capacidades cognoscitivas y afectivas, el fomento de un pensamiento crítico y el sentido de responsabilidad social.

### ***Formación del personal académico como facilitadores en el enfoque de HpV***

En este contexto y con estos antecedentes tuvo lugar el proceso de formación de facilitadores en Habilidades para la Vida, en la Facultad de Psicología, que suponía realizar una adaptación a un nivel universitario, pues la propuesta original de la OMS (1993), y del mismo trabajo de EDEX, tenía un énfasis principalmente en niños y adolescentes.

Como se mencionó antes, en este proceso se contó con la presencia de Iván Darío Chahín Pinzón como representante de EDEX en Latinoamérica. A partir de este momento durante el año 2010, se desarrollaron sesiones de trabajo y talleres con los profesores de la Facultad.

Para la selección de los primeros facilitadores de este programa se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

1. Manifestación de interés y compromiso en esta propuesta
2. Haber tomado los talleres de formación en HpV
3. Tener experiencia como profesores
4. Haber tenido evaluaciones claramente positivas en su desempeño en la Facultad, como docentes y como académicos.

Con estos antecedentes y estos criterios se formó el equipo de trabajo para el inicio de esta propuesta.

Posterior a la etapa de formación en los talleres para la realización de una propuesta del programa en la práctica de estas habilidades y su inclusión en el plan de estudios de la licenciatura, el grupo de profesores facilitadores, en diversas sesiones y con muchas horas de trabajo, se dieron a la tarea de diseñar el programa al que se ha hecho referencia, el cual consiste en una serie de ejercicios individuales y grupales con situaciones simuladas y reales de vida, que involucra también la misma situación académica como oportunidad para poner en práctica estas habilidades, resaltando el papel de los profesores *como facilitadores*, y no en el rol tradicional del profesor que se limita a enseñar y transmitir conocimientos.

Se insistió mucho en que las actividades deberían estar vinculadas a la vida, es decir, hacerlas vivenciales y no solo enseñarlas y aprenderlas de manera cognitiva, lo cual tendría aplicación en cada uno de los tres momentos de la licenciatura en psicología que se eligieron para que de manera explícita tuviera lugar este proceso. Además, desde luego de seguir con todo lo establecido en el plan de estudios aprobado, en el cual se establece que el proceso de aprendizaje se basará en la utilización de diversas modalidades de estrategias de aprendizaje, privilegiando aquellas que impliquen una participación activa en donde se promueva el análisis, la reflexión, la crítica y autoevaluación del estudiante.

Otro aspecto importante que vale la pena destacar que fue una característica en esta primera fase en la que se impartió el programa por primera vez, es que los profesores facilitadores y un representante del personal de apoyo tuvieron reuniones constantes de retroalimentación de cada una de las sesiones que se tenían. Esto dio una gran riqueza para hacer los cambios y ajustes y también para planear las siguientes etapas del programa.

Un acuerdo realizado con las autoridades y el personal académico relacionado con este programa y con base en lo propuesto por la OMS (1993) fue que los grupos fueran pequeños y las sesiones se realizaran de preferencia en salones con aire acondicionado (por las altas temperaturas que se tienen normalmente) y para la sesión de cierre se acordó que se integrara toda la generación y que se pudiera realizar una convivencia.

### ***HPV: eje rector del nuevo plan de estudios***

Se estableció que el modelo de Habilidades para la Vida (HPV) sería aplicado en el plan de estudios de la licenciatura de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán como uno de los ejes rectores (transversales) y en este documento aprobado en el año 2011 por el Consejo Universitario y en el que se integra el programa de Habilidades para la Vida, que no es propiamente una asignatura sino un eje del plan de estudios se define de la siguiente manera: “consiste en el desarrollo de habilidades que forman de manera integral al profesional y promueven su bienestar personal” (p. 43).

En relación con esta propuesta de Habilidades para la Vida, también se establece en dicho documento que, durante los primeros dos semestres, los estudiantes cursarán además de las asignaturas correspondientes, el primero de tres módulos de Habilidades para la vida. El segundo módulo se cursará a mitad del plan de estudios y el tercero en el último año. La suma de los tres módulos equivale a 90 horas y es requisito de egreso completar al menos 80 horas (p.45).

### **Objetivo general**

Desarrollar en los estudiantes habilidades para la vida para su formación de manera integral, tanto personal como profesional y promover su bienestar.

### **Objetivos por etapas**

1. El objetivo general de la etapa 1 será: Que los estudiantes comprendan e identifiquen en su vida las oportunidades para poner en práctica las 10 habilidades para la vida.
2. El objetivo general de la etapa 2 será: Que los estudiantes continúen fortaleciendo en sí mismos las habilidades para la vida para su aplicación en contextos sociales más amplios vinculados a la responsabilidad social universitaria.
3. El objetivo general de la etapa 3 será: Que los estudiantes apliquen el modelo de habilidades para la vida como parte de su formación integral en los diferentes ámbitos relacionados con su ejercicio profesional.

### **Características y propuestas del programa**

- Serán 3 momentos durante la licenciatura, en primero, tercero y quinto año.
- Todas las 10 habilidades serán conocidas y vivenciadas en cada uno de los 3 momentos con diferentes enfoques:
  - En primer año el enfoque será *“Yo como persona en mi vida cotidiana y en la universidad”*
  - En tercer año el enfoque será *“Yo como universitario con responsabilidad social”*
  - En quinto año el enfoque será *“Yo como psicólogo y como formador de habilidades para la vida”*

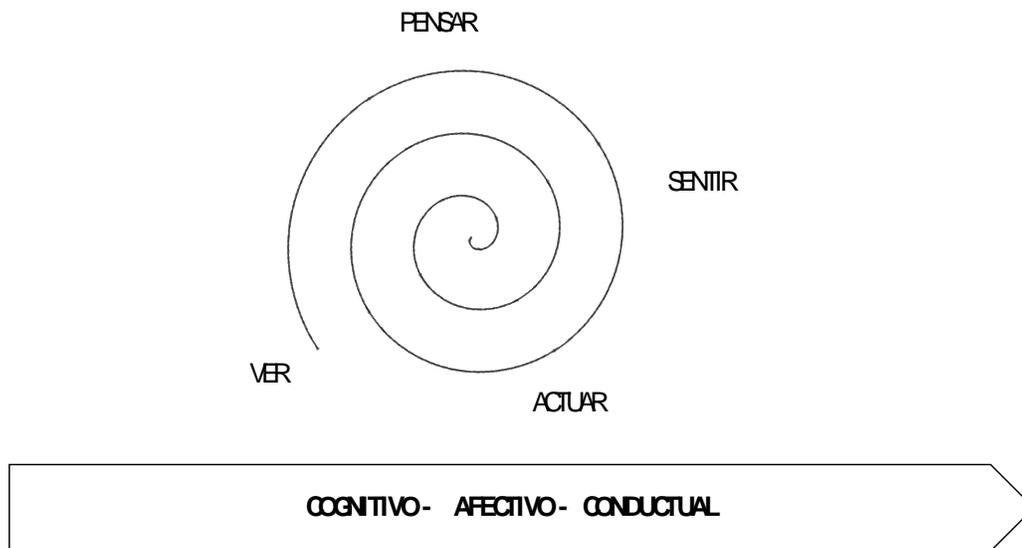
### **Criterios y formas de evaluación:**

- Asistencia y participación (100%)

### **Metodología de la enseñanza de la primera etapa:**

Las características de la metodología de trabajo de las sesiones son:

1. Es un proceso en el cuál se establecen 4 momentos y 3 componentes fundamentales
  - a. 4 momentos importantes: *ver, pensar, sentir y actuar*
  - b. 3 componentes: *cognitivo, afectivo y conductual.*



Gráfica 2: proceso de enseñanza HpV Universidad Autónoma de Yucatán

2. Cada habilidad se vinculará a la vida familiar y universitaria.
3. Se tendrán 7 elementos durante las sesiones los cuáles se incluirán de manera integrada y con una base de flexibilidad: 1. Elemento sorpresa; 2. Preguntas generadoras; 3. Actividad central; 4. Reflexión de integración; 5. Puesta en acción; 6. Cierre; 7. Retomemos.

Las actividades se caracterizan además de estar vinculadas a la vida, que sean activas realmente, es decir con el peso de la actividad en el alumno, atractivas (con encanto) y con una naturaleza positiva.

*Etapa 1* (primer año). Yo como *Persona* en mi vida cotidiana y en la Universidad. En un primer momento lo que se pretende es promover en los alumnos, organizados en grupos pequeños, el conocimiento y comprensión de las diez habilidades para la vida de tal manera que permitan su *aplicación* a la vida personal y en su vida cotidiana con los demás.

*Etapa 2* (tercer año). Yo como *Universitario* con responsabilidad social. Aquí las actividades se concentran en promover en los alumnos la comprensión y puesta en práctica de las diez habilidades básicas como universitarios. Es decir, entender y fomentar el desarrollo de estas habilidades, en el contexto de la universidad, de las situaciones cotidianas que están presentes, así como de objetivos, proyectos y problemas de la vida universitaria.

*Etapa 3* (quinto año). Yo como *Psicólogo* y formador de habilidades para la vida. Las actividades se concentran en promover en los alumnos la práctica y el desarrollo de las diez habilidades básicas propuestas en su rol como profesionales y como formadores en Habilidades para la Vida. Para esto se eligen espacios e instituciones en los cuales ellos puedan impartir talleres o algún curso planeado para cubrir este objetivo.

En julio 2016, egresó la primera generación con este plan de estudios aprobado en el año 2011. Y continúa el proceso de evaluación. Para evaluar se usan las evidencias de los trabajos, la retroalimentación de las actividades, los registros y observaciones, así como las opiniones y testimonios de los mismos alumnos. Las evaluaciones hasta ahora han sido favorables, tanto que, en la Universidad, se quiere implantar algo semejante. Hasta ahora, no se tienen instrumentos o escalas específicas para medir las diez habilidades en este programa, y se han empleado otros indicadores, tomando en cuenta que una escala como cualquier otro instrumento semejante, no puede ser totalmente sensible a los cambios conductuales, y que la habilidad se mide más por el desempeño de la misma, pero el criterio es una complementación de métodos, precisamente por la apertura a la diversidad de métodos.

En cuanto a los profesores, ahora se está en una fase de mayor inclusión, pues en la fase inicial, se procedió a una selección de facilitadores del grupo de profesores, de acuerdo con un perfil. Pero el hecho, en este momento, es que un reto y una tarea pendiente es que todos los profesores de la Facultad de Psicología se logren involucrar en el programa, de tal manera que se logre de manera más plena, el objetivo de la continuidad y transversalidad. En eso se está trabajando actualmente.

### **Desafíos para la salud mental y el desarrollo humano desde América Latina**

Es inminente que destruyamos gran parte del mundo que nos acoge, y que, ni aun cuando la epidemia nos pide parar, dejan de privilegiarse el consumo, la economía, los poderes hegemónicos sobre la dignidad humana, la vida, los recursos naturales, la equidad, los derechos y el cuidado de la casa común. Se plantea entonces el reto de volver a pensar en la necesidad de aprender a hacer posible un desarrollo humano sostenible.

En las apuestas tras las decisiones están la economía y la prevención, no se reconoce que no contagiarse no equivale a estar saludables y la pandemia empieza a dejar efectos directos e indirectos muy fuertes en los que las oportunidades para el desarrollo humano no aparecen como importantes en ningún momento del ciclo vital.

Oportunidades para fortalecer habilidades para la vida resultan valiosas en todos los momentos del ciclo vital. Aprendimos y seguimos aprendiendo la voracidad en el consumo que el satisfactor está afuera, la subordinación de los menos fuertes y la mayoría, eliminar al que piensa diferente, promover el consumo a costa de lo que sea. Durante la pandemia estamos aprendiendo sobre educación virtual, compras virtuales, encuentros virtuales, medicamentos, vacunas para Covid 19, la importancia de la solidaridad.

Apostarle al desarrollo humano implica reconocer el valor de la participación, de lo comunitario, de la corresponsabilidad. La prevención nos protege de enfermar, pero es insuficiente si pretendemos abrir posibilidades para una vida buena, una vida de calidad y que el desarrollo humano sea un derecho que se garantice equitativamente para todos. Resulta indispensable transformar las formas de relacionarnos movilizarnos de lo prescriptivo hacia lo participativo, abrir oportunidades para la corresponsabilidad, la

solidaridad y el cuidado mutuo. Los cambios culturales necesarios en favor de la salud y la vida solo podrán ser el resultado de un esfuerzo compartido.



Verticalidad - PARA LA GENTE	Horizontalidad - CON LA GENTE
Algo prescriptivo con carácter obligatorio	Algo en lo que somos corresponsables
Riesgo de generar reforzar desconfianza	Fortalecer solidaridad
Que la población haga caso	Demostrar un interés real por favorecer participación y dar voz en la construcción de soluciones
Sancionatorio- Uso de la fuerza, arbitrariedad, totalitarismo, pérdida de derechos	Resultados fruto de trabajo colectivo: Solidaridad colaboración, autocuidado, cuidado mutuo, cuidado de los recursos, apuesta por la salud y la vida.

NORMALIDAD

NUEVA CIVILIZACIÓN

*El momento histórico actual nos reta a asumir la construcción de una nueva civilización en la que se prioricen la calidad de vida sobre el consumo, necesitamos ofrecer nuevos contenidos y procesos pedagógicos para lograr construir cambios estructurales necesarios para la salud y la vida, nuevas formas de relacionarnos que tengan de base la solidaridad y el reconocimiento mutuo, que nos permitan ser corresponsables en la construcción de una nueva civilización que tenga como base una apuesta por la vida.*

**APRENDIMOS Y SEGUIMOS  
APRENDIENDO**

- ✓ La voracidad en el consumo
- ✓ El satisfactor esta afuera
- ✓ La subordinación de los menos fuertes y la mayoría
- ✓ Eliminar al que piensa diferente
- ✓ Promover el consumo a costa de lo que sea
- ✓ El valor de lo colaborativo
- ✓ La importancia de la humanización y los valores
- ✓ El valor de la diferencia y la solidaridad

**ESTAMOS APRENDIENDO**

- ✓ Educación virtual y aprovechar la virtualidad y las TICS
- ✓ Compras virtuales
- ✓ Encuentros virtuales
- ✓ Medicamentos, vacunas para Covid 19
- ✓ Solidaridad
- ✓ Que las inequidades son injustas y deben evitarse

**NECESITAMOS APRENDER**

- Que no contagiarnos no equivale a estar saludables
- La importancia de lo participativo
- Nuevos contenidos y procesos pedagógicos para lograr construir:
  - ✓ Cambios estructurales
  - ✓ Nuevas formas de relacionarnos
  - ✓ Una nueva civilización: interdependencia- calidad de vida, corresponsabilidad

Las Habilidades para la Vida son una herramienta importante y necesaria para afrontar los desafíos que nos presenta el mundo actual en sus múltiples situaciones y con el panorama descrito queda evidenciado que una misma habilidad puede tener utilidad en diversos ámbitos, pero además, que se requieren varias habilidades para enfrentar con éxito los retos que una situación propone. Así mismo, se ha explicitado cómo son válidas las habilidades al referirlas a contextos más amplios y cómo ellas pueden traducirse en otras oportunidades de formación más concretas.

Frente a las transformaciones históricas de los últimos treinta años es posible concluir que las 10 Habilidades para la Vida siguen siendo una propuesta válida para el fortalecimiento y el desarrollo psicosocial. Sin embargo, es posible plantearse algunos saberes y destrezas complementarios que aseguren la salud mental de las nuevas generaciones.

Siguiendo la reflexión anterior, cabría preguntarse si los programas de desarrollo humano y de educación para la salud mental, pueden ser iguales en cualquier parte, o si en América Latina, por ejemplo, se debieran privilegiar ciertas habilidades o capacidades, atendiendo a las particularidades históricas, culturales, económicas, políticas, en fin. Arriba se ha dicho que hay contextos de contextos y que, así como es válido considerar las características de unos entornos más extensos, es absolutamente necesario dialogar con las características de los entornos más específicos. Así las cosas, la pregunta podría orientarse mejor por cuáles son las grandes características de nuestro continente, unos grandes “qué” compartidos, que ameritan una focalización de las habilidades y capacidades psicosociales genéricas con el propósito de lograr unos “cómo” o estilos de vida particulares y saludables en el sentido pleno de la palabra.

Esta reflexión podría convocar a un sinnúmero de expertos en distintos campos del saber para determinar diagnósticos e interpretaciones sobre nuestro continente, sin embargo, atendiendo a la brevedad de estas líneas y al propósito final de este texto, se proponen tres marcos de referencia: uno político-económico; otro bio-cultural y otro antropológico-social.

En relación con el primer referente, los últimos 30 años reflejan una polarización política entre las derechas y las izquierdas del continente. La creación del Foro de Sao Paulo, así como el movimiento chavista en Venezuela, han alimentado la resistencia político-económica frente a un Neoliberalismo que parecía haber ganado el pulso tras la caída del muro de Berlín y la desintegración de la Unión Soviética. En Latinoamérica se han visto cómo las elecciones van y vienen de un grupo ideológico a otro, empleando distintos medios, muchas veces cuestionables, pero especialmente generando confusión y caos frente a un futuro incierto ante el que no aparecen líderes confiables sino una sociedad civil fragmentada mientras la pobreza y la desigualdad avanzan.

Ahora bien, también se percibe una fatiga de la sociedad civil frente a estas posturas polarizadas y nuevos movimientos de empiezan a surgir reclamando el diálogo y concertación como su bandera y llamando al trabajo común por sacar adelante proyectos de bien público. En este contexto, es urgente reforzar actividades que refuercen el entrenamiento del pensamiento crítico, así como saber manejar las emociones y el estrés, pero quizá hace falta pensar nuevas actividades que fortalezcan, tanto en las bases como en los dirigentes, habilidades para saber manejar el poder; habilidades para la autocrítica y el trabajo cooperativo; así como habilidades para discernir y confiar.

Con respecto al marco bio-cultural enunciado, cabe decir que en las últimas tres décadas se ha fortalecido internacionalmente la consciencia por el cuidado del planeta, por el

adecuado uso de los recursos naturales, por los medios amigables con el medioambiente; son muchos los esfuerzos a nivel internacional que se han sumado para valorar la diversidad biológica y cultural, que han visibilizado la riqueza que hay en el continente latinoamericano. Ahora bien, a pesar de ello, en estos 30 años se siguen deforestando miles de hectáreas en el Amazonas y en los bosques andinos, se siguen contaminando las fuentes hídricas, los ríos y los océanos, y los medios de transporte continúan consumiendo combustibles fósiles sin considerar los daños en la atmósfera. Así mismo, se han visibilizado los pueblos ancestrales y se ha despertado un especial aprecio por las tradiciones, valores y cosmovisiones de los indígenas, los afrodescendientes y, en general, los pueblos étnicos. En sintonía con lo que se afirma en la encíclica *Laudato Sí* (Francisco, 2015), este planeta está todo interconectado y la crisis medioambiental también es cultural y social. La riqueza biológica y cultural del continente latinoamericano está en riesgo y trae serios efectos especialmente para los más pobres y excluidos, incrementando la desigualdad. A pesar de las dificultades descritas, llena de esperanza el sentir de las nuevas generaciones cada vez más conscientes y comprometidas con el cuidado del planeta, con el disfrute de la naturaleza y con su desapego a estilos de vida fabricados por otros. En los últimos 30 años, el continente ha ganado consciencia de la riqueza bio-cultural que tiene y se han creado organizaciones y redes que trabajan por su cuidado. Este marco situacional exige fortalecer capacidades y habilidades como la empatía y el cuidado, el pensamiento creativo, encontrar nuevas formas para afrontar los problemas y buscar mejores soluciones. Pero quizá también nos desafíe a incluir nuevas habilidades y destrezas como el desarrollo de un Pensamiento Sistémico capaz de articular la riqueza de la diversidad; o la capacidad y las destrezas Discernir y Elegir un proyecto común.

El último marco de referencia latinoamericano que podría ayudar a concretar algunas capacidades y habilidades para nuestros países está relacionado con el carácter mestizo de nuestros pueblos y su espíritu trabajador y festivo de nuestra gente. La diversidad latinoamericana sitúa pueblos en distintas latitudes y altitudes, pero todos ellos con una gran fe, persiguiendo con su labor diaria la esperanza de una mejor condición personal y comunitaria. Personas y colectivos que comunican con sus tradiciones los aprendizajes, que muchas veces les ha causado dolor y muerte, pero así mismo, goce y vida. Los latinoamericanos, en general, tenemos una capacidad importante para resistir y para soñar, que debe ser cultivada, fortalecida, desarrollada. Unas capacidades y habilidades, que pasan por el reconocimiento de su identidad y de su historia, para proyectarse en la valoración de lo propio y en la responsabilidad de cuidarlo y potenciarlo. En tal sentido, se debe fortalecer el autoconocimiento y la autoestima; así como el saber comunicar y construir comunidad; pero especialmente, potenciar y cultivar la capacidad contemplativa de disfrutar lo que la naturaleza y las culturas propias nos regala, saber alimentar el espíritu y discernir una auténtica felicidad de otras ofertas divulgadas por el mercado; saber perder el tiempo en la conversación con otros; en el ritmo de las músicas, de las comidas y los encuentros.

Ahora bien, por lo anterior parece claro que la principal capacidad y habilidad que pareciera ser necesaria cultivar tiene que ver con saber discernir para tomar decisiones y

actuar en consecuencia. Quizá no se trate de una sola habilidad, sino de muchas en una, quizá suene a sentencia, pero debiera sonar más a un desafío; o suene simple, u obvio, pero es más complejo que su simple enunciación. Esta capacidad incide directamente en la formación de la libertad de nuestros pueblos y en las oportunidades de construcción de mejores sociedades; en ella radica el propósito latinoamericano de ser mayor de edad y ser reconocido como un actor planetario empoderado. Solamente quien sabe discernir puede distinguir los múltiples factores que concurren en determinada situación y podrá facilitar las salidas en proyectos que movilicen los intereses de las mayorías; quien sabe discernir está alerta de sus propios demonios y busca dejarlos en su sitio mientras diferencia los discursos implícitos en los diálogos; quien sabe discernir aprende de todos, escucha, se relaciona y valora todos los aportes, porque comprende que las decisiones importantes es donde el verdadero protagonista es el colectivo; quien sabe discernir sabe respetar los tiempos, valorar la gratuidad, asimilar las agresiones y transformarlas en posibilidades; quien discierne sabe que no todo depende de él y que solo por la voluntad de muchos es posible los cambios reales.

Si se fortalece y desarrolla la habilidad de aprender a discernir para tomar decisiones y actuar en consecuencia, se podrá asumir mejor el papel de ciudadano del mundo en esta aldea global; se capacitará a las personas para un adecuado uso de las tecnologías; se fortalecerá el amor por lo propio sin dejar de valorar a otras culturas; se podrán usar los recursos naturales cuidando de las actuales comunidades, de los trabajadores, así como de las futuras generaciones; se podrán encontrar proyectos de beneficio público por encima de los intereses ideológicos; se podrá superar la desigualdad y la pobreza porque se avanza hacia el mismo horizonte.

En éste contexto resultan fundamentales propuestas de emancipación que favorezcan el desarrollo de capacidades humanas, la posibilidad de construir juntos modos de vivir que desmonten lo que se posiciona como natural colonizando nuestras mentes y corazones y que establecen el miedo, la subordinación, en enajenamiento como naturales permiten trabajar por mundos posibles que como plantea Jaime Breilh, líder ecuatoriano que propone alternativas desde apuestas pro la salud colectiva, “desmonten la civilización del hambre, del miedo y la soledad dando lugar al respeto por la vida y la solidaridad”<sup>9</sup>. Procesos planteados desde una apuesta por la salud colectiva pueden dar lugar a movimientos encaminados a lograr una transformación social y una interculturalidad emancipadora.

En éste mismo sentido Chapela plantea la promoción de la salud emancipadora refiriéndose a lo que hacemos para vivir de acuerdo con nuestras decisiones o ayudar a que otros vivan de acuerdo con sus decisiones lo que nos convoca a hacer lo necesario para que todos podamos desarrollar nuestras capacidades humanas y nuestro proyecto individual y colectivo. Una persona saludable plantea esta autora, “vive ejerciendo y desarrollando sus

<sup>9</sup> [Encuentro Internacional COVID-19: Salud colectiva y pandemia Universidad Andina Simón Bolívar julio 2020](#)

capacidades humanas, avanzando hacia sus proyectos, reflexionando a cada paso sobre su situación, contexto y posibilidades, reconstruyendo lo que ha hecho con la experiencia que tiene”<sup>10</sup>.

*Agradecemos a Iván Darío Chain de EDEX, el ejercicio como lector experto y al retroalimentar el primer borrador de este artículo, cuyas reflexiones han enriquecido el producto final que se materializa en este artículo.*

## REFERENCIAS

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.  
[https://www.researchgate.net/publication/267750204\\_Bandura's\\_Social\\_Learning\\_Theory\\_Social\\_Cognitive\\_Learning\\_Theory](https://www.researchgate.net/publication/267750204_Bandura's_Social_Learning_Theory_Social_Cognitive_Learning_Theory)

Chapela Mendoza Ma. del Consuelo. Capacidades para la promoción de la salud y el empoderamiento de las mujeres adultas mayores [https://a805c768-96ce-4d66-99f0-605c5f1e867e.filesusr.com/ugd/277990\\_364072ccf5404affbd79e8f89c06fda2.pdf](https://a805c768-96ce-4d66-99f0-605c5f1e867e.filesusr.com/ugd/277990_364072ccf5404affbd79e8f89c06fda2.pdf)

Encuentro Internacional COVID-19: Salud colectiva y pandemia Universidad Andina Simón Bolívar julio 2020  
<https://saludyambiente.uasb.edu.ec/cilab-encuentro-2020>

Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán (2011). Plan de Estudios aprobado por el Consejo Universitario. Yucatán: México.

Gómez Buendía Hernando, Educación: La Agenda del Siglo XXI. Hacia un Desarrollo Humano <https://searchworks.stanford.edu/view/3979381>

Guía componente habilidades para la vida y gestión de oportunidades -programa jóvenes en acción. <https://www.prosperidadsocial.gov.co/que/jov/Documentos%20compartidos/G-GI-TM-24%20GUIA%20OPERATIVA%20HABILIDADES%20PARA%20LA%20VIDA%20JeA%20Versio%CC%81n%205.pdf>

Mangrulkar, L., Vince Whitman, C., & Posner, M. (2001). Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Washington, D.C.: Pan American Health Organization.

Mantilla C., L. (2006). Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. *Revista del Instituto de Investigaciones Educativas*, 16, 11-23.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/view/5637>

Mantilla, L., y Chahín, I.D. (2006). *Habilidades para la Vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas*. Bilbao: EDEX.  
[https://books.google.com.co/books/about/Habilidades\\_para\\_la\\_Vida.html?id=kg20twAACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.co/books/about/Habilidades_para_la_Vida.html?id=kg20twAACAAJ&redir_esc=y)

Martínez Ruíz Víctor (2014). Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia. Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana,  
[file:///Users/maria/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20\(3\).pdf](file:///Users/maria/Downloads/1488-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3188-1-10-20150625%20(3).pdf)

Mayores y felices <https://amtrascender.wixsite.com/nuestrositio>

Nussbaun Martha (2012). Crear capacidades <https://www.planetadelibros.com/libro-crear-capacidades/65155>

OMS Envejecimiento activo: un marco político. Pg. 97  
[https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms_envejecimiento_activo.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2003). Social determinants of health: The solid facts.  
Recuperado de: [www.dk/document/e81384.pdf](http://www.dk/document/e81384.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC: OPS/OMS.  
Recuperado de [www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf](http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf)

Organización Panamericana de la Salud. (2001). Enfoque de habilidades para la vida para  
Recuperado de: [www.dk/document/e81384.pdf](http://www.dk/document/e81384.pdf)

OPS/OMS Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC: <https://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>

Sen, Amartya. El desarrollo como libertad *Gaceta Ecológica*, núm. 55, 2000, pp. 14-20  
<https://www.redalyc.org/pdf/539/53905501.pdf>

UNESCO. (1996). La Educación Encierra un Tesoro. En Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (1998). Educación: La Agenda del Siglo XXI. Hacia un Desarrollo Humano. Bogotá: Tercer Mundo Editores. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)

World Health Organization (1993). Life Skills Education in Schools. WHO. Geneve.

World Health Organization [WHO]. (1997). Life skills education in schools. WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2. Geneva: WHO.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf;jsessionid=1E5472B14ACEB9A1D04BD827FFDC04?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf;jsessionid=1E5472B14ACEB9A1D04BD827FFDC04?sequence=1)