

Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia
Programa de Atención a la Salud de la Infancia y la Adolescencia

Modelo de Habilidades para la Vida

Lic. Gabriela E. Rodríguez Rodríguez
Directora del Área de Determinantes Sociales de la Salud
de la Infancia y la Adolescencia



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CENSIA
CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD
DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA



2023
AÑO DE
Francisco
VILLA
EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

Introducción

- ❖ Las habilidades para la vida forman parte de una **iniciativa** de la **OMS** desde 1993, para prevenir la enfermedad y promover la salud.
- ❖ Los niños y adolescentes son activamente involucrados en el **proceso dinámico** de enseñanza y aprendizaje que a menudo **se basa en** los principios de la **teoría del aprendizaje social** (Bandura, 1977).

**Modelado del
uso de
habilidades**

**Práctica de
habilidades**

**Aprendizaje
cooperativo**

**Actividades
participativas**

**Aprendizaje
por medio de
la experiencia**

“La habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (OMS, 1993).



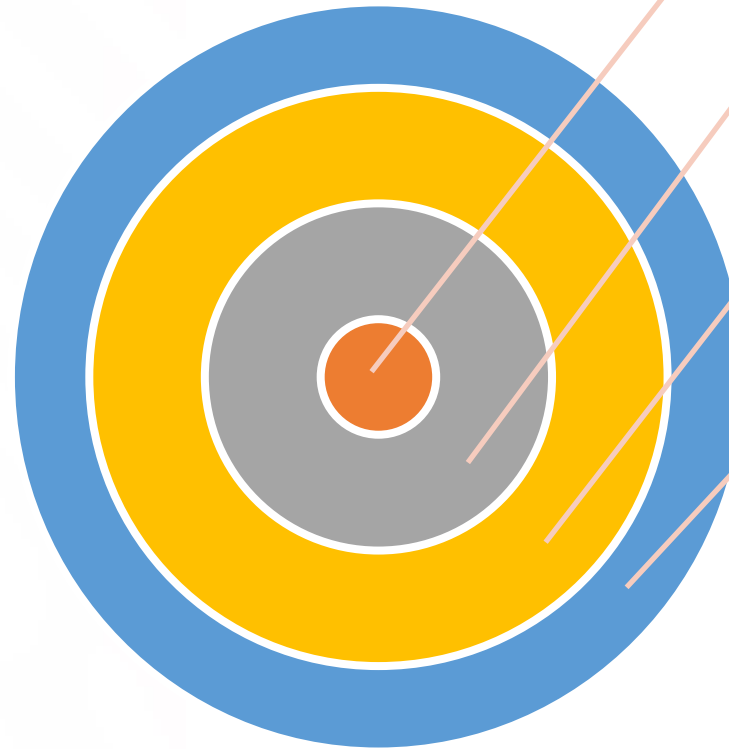
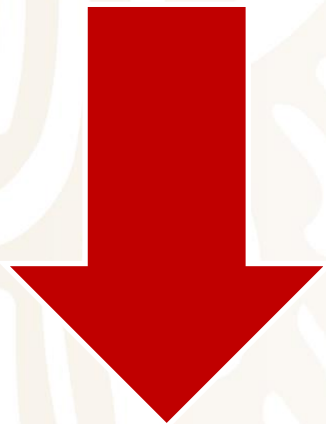
Resultados de la adquisición de habilidades para la vida



Enfoque empoderador para la promoción de la salud y prevención primaria



No son actividades como en un **salón** de clases



Habilidades para la vida

Bienestar mental

Preparación conductual

Salud y comportamiento prosocial

¿En qué temas sociales y problemas de salud se han aplicado las habilidades para la vida?

Las habilidades pueden aplicarse a una amplia gama de temas relacionados con los factores psicosociales que afectan los comportamientos en diversos temas sociales y de salud.

El desarrollo de habilidades para la vida incide de manera positiva en algunos aspectos sociales en la adolescencia, como:

Promoción de relaciones
interpersonales

Influencias sociales en el
comportamiento

Derechos y responsabilidades

Educación para la paz

Estas habilidades pueden ser desarrolladas en el contexto de diferentes problemas de salud:

Consumo y abuso de sustancias

Todo tipo de violencias

Suicidio

Maltrato infantil

Embarazo en la adolescencia

VIH/SIDA

Promoción del bienestar

Relación entre adversidades psicosociales y déficit en habilidades para la vida



Más
adversidades
psicosociales

Habilidades
para la vida

Aún si no se pueden modificar las adversidades psicosociales porque sus causas son multifactoriales; al mejorar las habilidades para la vida, durante la etapa de la adolescencia, se disminuyen sus efectos sobre el desarrollo en el ámbito psicológico, social e incluso económico.



Maltrato en la niñez



Involucrarse en actividades delictivas



Timidez desde la infancia y
adolescencia



Problemas de regulación del enojo



Vivir un embarazo durante la
adolescencia



Quienes presentan anorexia y bulimia

Modelo de educación en habilidades para la vida

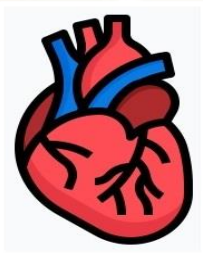
- El **Modelo de Educación en Habilidades para la Vida** (OMS, 1993), busca **desarrollar** en niñas, niños y adolescentes un **repertorio de destrezas** **mejorar su competencia** personal y social a la **de afrontar los retos** del entorno en **cuatro** ámbitos:



10 habilidades para la Vida:

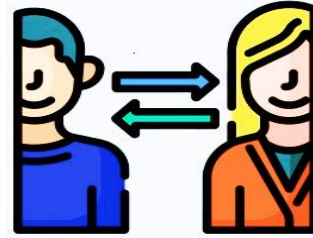
- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

¿Cómo se agrupan las habilidades para la vida?



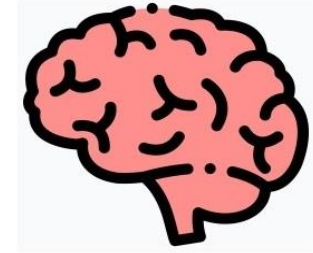
Habilidades emocionales

- ❖ Empatía
- ❖ Manejo de emociones y sentimientos
- ❖ Manejo de tensiones y estrés



Habilidades sociales

- ❖ Comunicación asertiva
- ❖ Relaciones interpersonales
- ❖ Manejo de problemas y conflictos



Habilidades cognitivas

- ❖ Autoconocimiento
- ❖ Toma de decisiones
- ❖ Pensamiento creativo
- ❖ Pensamiento crítico

¿Qué habilidades usamos en cada situación?

¿Para qué nos ayudaría saber de ellas como madres, padres y personas que somos tutores de adolescentes?

¿Cómo sería la vida con y sin habilidades para la vida?

¿Cómo afecta nuestro crecimiento y desarrollo humano en el ámbito familiar, escolar y laboral?

- ❖ Para desarrollar las habilidades para la vida se deben generar espacios y tiempos de convivencia de calidad entre padres e hijos, con la familia y la comunidad.
- ❖ Evitar el uso de dispositivos electrónicos y uso de redes sociales.
- ❖ Generar un ambiente de respeto y confianza.



Empatía



Implica:

- ❖ **Escucha atenta.**
- ❖ “**Apaga**” juicios y prejuicios propios.
- ❖ Reconocer que **la propia no es la única forma válida de ser persona.**
- ❖ **Pasar a la acción** para que podamos **colaborar en** la supervisión de **situaciones** injustas o **inequitativas** que viven otras personas.

Capacidad innata y que puede desarrollarse, permite para **imaginar** y ponerse en la perspectiva de las otras personas.

Desconectar, por momentos, de los **pensamientos, emociones y necesidades propias, para conectar con los de las demás personas.**

Al **comprender dichas reacciones, emociones y opiniones ajenas**, e ir más allá de las diferencias, nos hace **más tolerantes en las interacciones sociales.**

“**Ponerse en la piel**” de las otras personas para comprenderlas mejor y **responder de forma solidaria**, de acuerdo con las circunstancias.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?

- ❖ La mejor forma de guiar es **ser un ejemplo**, para eso las **madres, padres y tutores necesitan haber hecho un ejercicio de reflexión** sobre sus emociones, sentimientos y pensamientos respecto a cada experiencia:
- ❖ Ayudarles a desarrollar la habilidad de pensamiento crítico ya que es necesaria para saber cómo piensan, sienten y por qué las personas actúan de una u otra forma en diversos contextos.
- ❖ Ayudar a entender a su hija o hijo que reconocer las **emociones** es necesario para evitar **efectos adversos**, entender que **pueden ser intensas pero** son de **corta duración.**



Manejo de emociones y sentimientos

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?



Involucra el **reconocimiento** de nosotros mismos y de otros,



Ser conscientes de como las emociones influyen en nuestra conducta.



Ser capaces de responder a emociones apropiadamente.



Gestionar mejor las emociones permite oportunidades para relacionarse en términos del crecimiento humano.

Emociones intensas como el enojo o la pena pueden tener **efectos negativos** para nuestra salud si nosotros no reaccionamos apropiadamente.



DEPA

DETENER



ENLENTECER



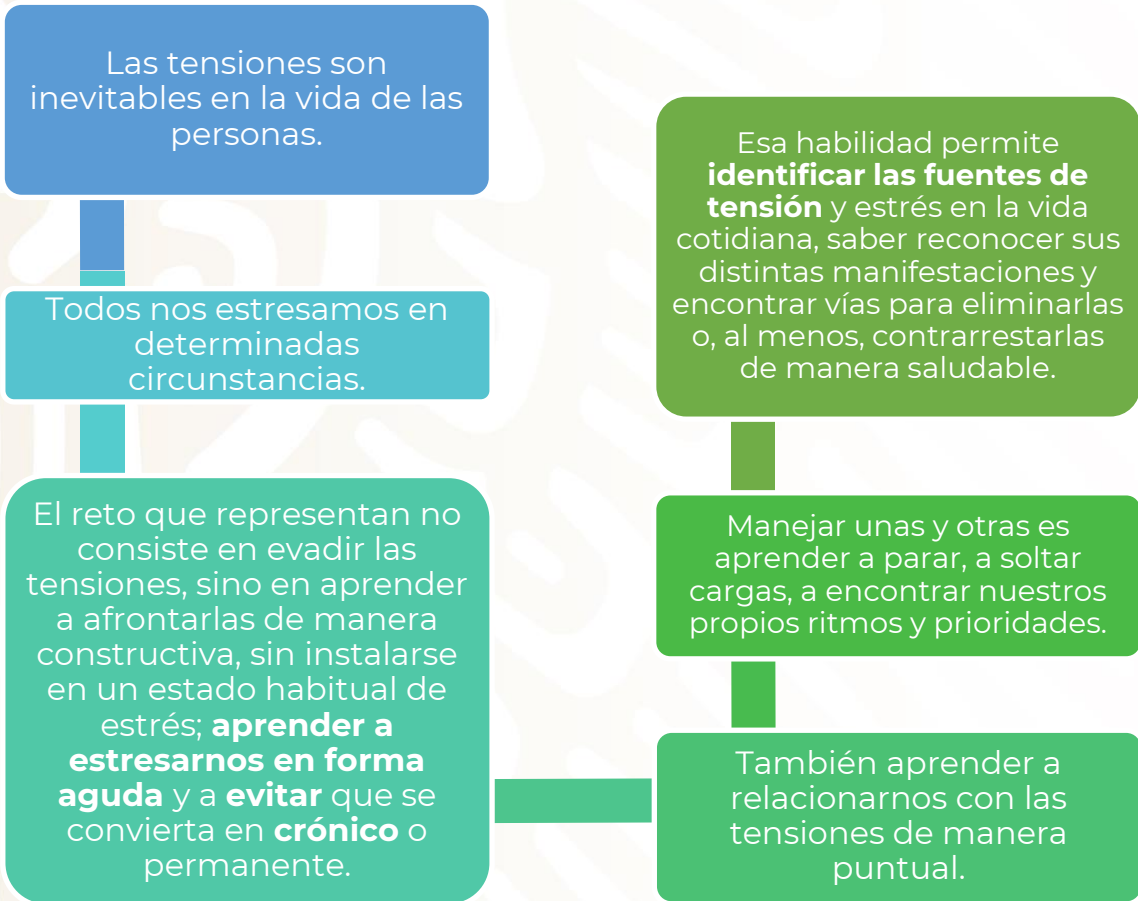
PENSAR



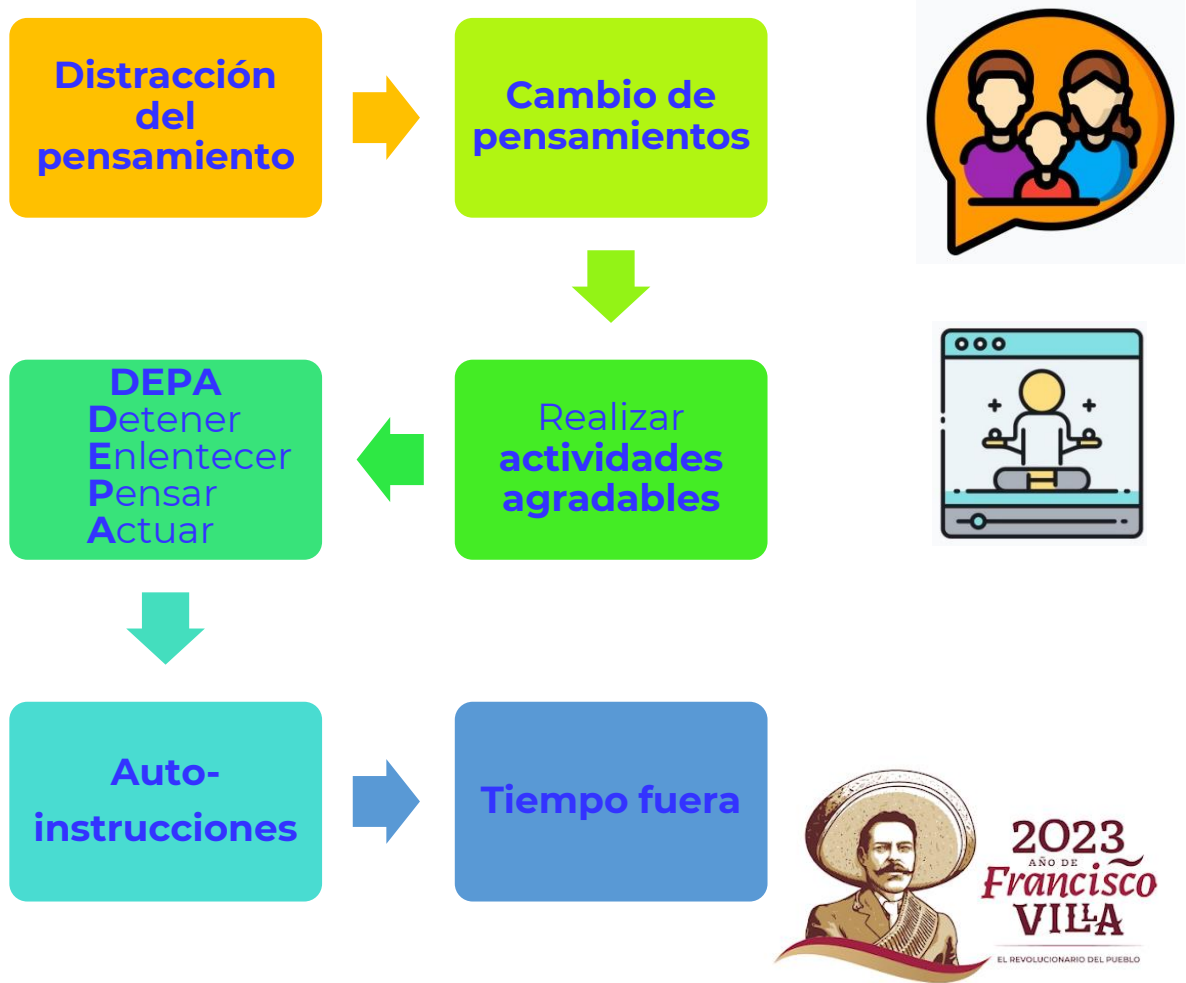
ACTUAR

- ❖ **Detener:** identificar y **detener los pensamientos automáticos** que llegan cuando estamos enojados.
- ❖ **Enlenteecer:** **concentrarse en el aquí y ahora**, poniendo atención a los 5 sentidos (¿Qué ves?, ¿a qué huele?, ¿qué escuchas?, ¿a qué sabe tu boca? y ¿qué estás sintiendo en tu cuerpo?).
- ❖ **Pensar:** consiste en que podamos **pensar en cinco alternativas** para solucionar lo que pensamos y sentimos.
- ❖ **Actuar:** consiste en **elegir** alguna de esas **alternativas** y ponerlo en acción.

Manejo de tensiones y estrés



¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?



Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente **expresa con claridad** lo que piensa, siente o necesita.

Se tienen en cuenta los **derechos, los sentimientos y valores de sus interlocutores.**

Da a conocer y hace valer **sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.**



La **asertividad** requiere de:

- **Conectar consigo mismo para saber qué se siente**, se piensa y se necesita para luego expresarlo;
- **Una persona con la que se quiere comunicación. No justifica agresiones ni descalificaciones.**
- **El contexto**, se **revisa** si son las **palabras**, el **momento**, el **lugar** y las **circunstancias adecuadas** para expresarse.

Fundamenta su comunicación en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, y **afirmar su ser**; así como, **establecer límites** en las relaciones sociales.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y de tutores de adolescentes?

Expresa en forma de deseo o gusto en lugar de obligación:



*“**Tendrías** que haberme comprado algo en la tienda”*

*“**Yo debería** de sacar 10 en el examen”*

*“**Tienes que** arreglar tu cuarto”*

*“**Me hubiera gustado** que me compraras algo en la tienda”*

*“**A mí me gustaría** sacar 10”*

*“A mí me parece que **sería importante para ti** que mantuvieras tu cuarto limpio y ordenado”*

Relaciones interpersonales

A lo largo de la vida **se crean vínculos con otras personas**



Esto implica que desarrollemos **una confianza básica** en las primeras relaciones que establecemos en la vida.



Un ejemplo es la familia, nuestros **padres**, las **personas de nuestro medio** y posteriormente la **escuela**, la **comunidad** y la **sociedad**.



Aprender a formar relaciones sanas requiere de **aprender a poner límites de forma asertiva**, mejorar la **forma de comunicarnos**, y **tomar mejores decisiones** sobre con **quiénes nos relacionamos**.

De acuerdo a estas experiencias se van desarrollando **vínculos que promueven nuestro crecimiento** y nos ayudan a lograr metas, **otras relaciones pausan nuestra evolución**, nos hieren y retrasan en el desarrollo personal.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y de tutores de adolescentes?

Ayudarles a diferenciar cuáles son redes de apoyo y cuáles no.

“Una **red de apoyo** es un conjunto de relaciones interpersonales diferenciadas por formar vínculos **solidarios** y de **comunicación** para resolver necesidades específicas.”



Enseñarles a diferenciar las personas que les generan bienestar y quienes no; esta habilidad se puede apoyar en el **pensamiento crítico**, **comunicación asertiva** y en el **manejo de emociones y sentimientos**.

Manejo de problemas y conflictos

Reconocer el problema para empezar a manejarlo

Verlo con otros ojos (pedir ayuda para alcanzar otros puntos de vista) y asumirlos como oportunidades para transformarnos.

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a los conflictos renovamos las oportunidades de cambiar y son una oportunidad para crecimiento.

A veces más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

Podemos aceptar los conflictos dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos con más creatividad y flexibilidad de pensamiento, identificando en ellos oportunidades de cambio; así como, crecimiento personal y social.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?



Identificar si el tipo de problema está relacionado con el entorno escolar, con pares, con amistades, pareja en el caso de adolescentes mayores, con toma de decisiones sobre cosas que les son importantes, por citar algunos.



Complementar con las habilidades de autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, pensamiento crítico, pensamiento creativo y toma de decisiones;

Autoconocimiento

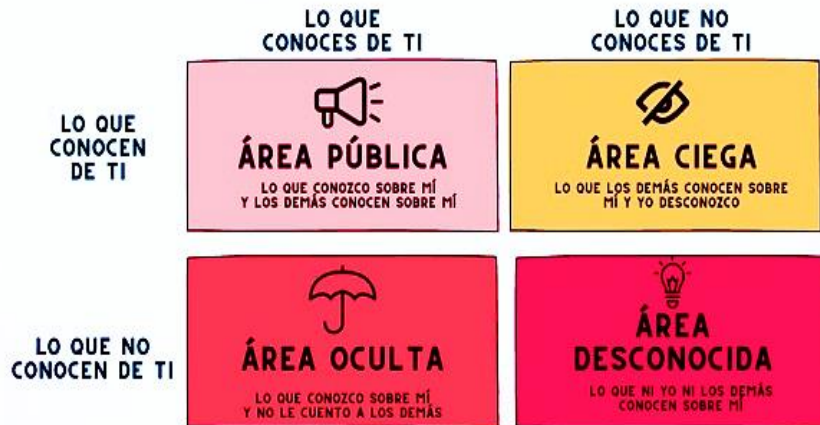
Incluye el reconocimiento de nosotros mismos, nuestro carácter, nuestras fortalezas y debilidades, deseos y disgustos.



Desarrollar autoconocimiento puede ayudarnos a reconocer cuando estamos estresados o bajo presión.

También es un requisito para la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales, así como desarrollar la empatía hacia los otros.

LA VENTANA DE Johari



¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?

Hacer preguntas a sus hijos adolescentes para que aprendan a identificar sus logros y virtudes, a reconocer lo que les gusta o no haciendo preguntas sobre las situaciones que afrontan en su vida diaria. Complementar con otras habilidades como el manejo de emociones y sentimientos, el pensamiento crítico y el pensamiento creativo.



Toma de decisiones



Nos **ayuda** a **lidar** constructivamente con **decisiones** sobre nuestras vidas.

Esto puede tener **consecuencias** para nuestra salud.

Deben aprender a evaluar ventajas y desventajas.



Si las personas activamente toman decisiones sobre sus acciones con relación a su salud, **evaluando diferentes opciones**, y qué efectos pueden tener diferentes sus decisiones, tendrán mejores resultados.

Se deben considerar todas las opciones y sus posibles resultados.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?



Las madres, padres o tutores pueden hacer preguntas orientadas a comprender:

- ❖ ¿**Cuál es el problema**? ¿Es un problema de la persona o es de un problema ajeno a esa persona?
- ❖ ¿**Qué información necesita la o el adolescente** para tomar la decisión?
- ❖ Ayudarle a reconocer ¿**Qué soluciones encuentran** para este problema? ¿**Cuáles son los riesgos** que corren con cada solución?
- ❖ Brindar acompañamiento en la toma de decisiones ¿**Qué decisión va a tomar**?



Pensamiento creativo

Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, **relacionar algo conocido de forma innovadora** o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.

Usar la razón y la pasión (**emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías**, etc.) **para ver la realidad desde perspectivas diferentes** que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

Esto **permite cuestionar hábitos, abandonar inercias** y abordar la realidad de formas novedosas.

La creatividad permite **recuperar la curiosidad y el asombro**, que se opacan cuando recorremos una ruta única, cuando nos dejamos llevar por la rutina.

Esta habilidad se necesita para pensar distinto sobre sí mismo, para **refrescar las relaciones que mantiene**, para intervenir de maneras nuevas y distintas en su contexto vital.

Pensar y actuar creativamente en la vida cotidiana es aprender a **estrenar ideas**, nuevos **hábitos que sean más saludables**, maneras de ser y hacer la vida.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?



- ❖ Enriquecer la experiencia de vida de un ser humano implica tener acceso a todo tipo de **contenido de artes y humanidades**, acceso a la **información de calidad** y **con la guía de los adultos**.
- ❖ Es **necesaria para vivir** y para expresar en **múltiples formas la experiencia humana** y el contacto con las personas.
- ❖ El **uso de dispositivos y el tiempo en pantalla han limitado el tiempo de convivencia con la familia y con los pares** con quienes desarrollamos la creatividad y aprendemos nuevas formas de expresión.



Pensamiento crítico



Da paso a los **matices** y propone ver más de dos veces, **preguntar**, escuchar y dudar; mejora la capacidad de **analizar** experiencias e información para **llegar a conclusiones propias**.

El pensamiento crítico **cuestiona** formas de pensar y modos de vivir basados en “**porque siempre ha sido así**”.

Se basa en hacerse preguntas, cuestionarse, e investigar sobre situaciones.

Usando el pensamiento crítico se descubre que **no todo lo que se hace por costumbre tiene sentido**.

Hacerse preguntas sobre el mundo y la manera en que nos relacionamos, **nos ayudará** a obtener **mejores argumentos** y **razones para orientar nuestro comportamiento**.

Requiere la puesta en acción de un **proceso activo de reflexión** para llegar a conclusiones alternativas.

¿Qué pueden hacer las madres, padres y tutores de adolescentes?

- ❖ El mundo de la adultez a veces se olvida de cuestionar el “**por qué siempre ha sido así**”; hay que hacerles preguntas para promover un pensamiento lógico y crítico.
- ❖ Esta habilidad se puede complementar con la **habilidad comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo de emociones y sentimientos**, principalmente.



¿Qué estamos haciendo en la Secretaría de Salud en el tema de Habilidades para la Vida?

Modelo de educación en habilidades para la vida

10 habilidades para la Vida



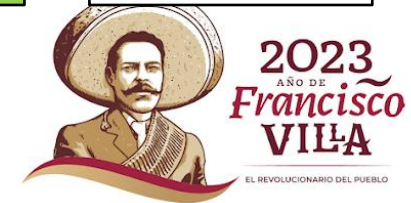
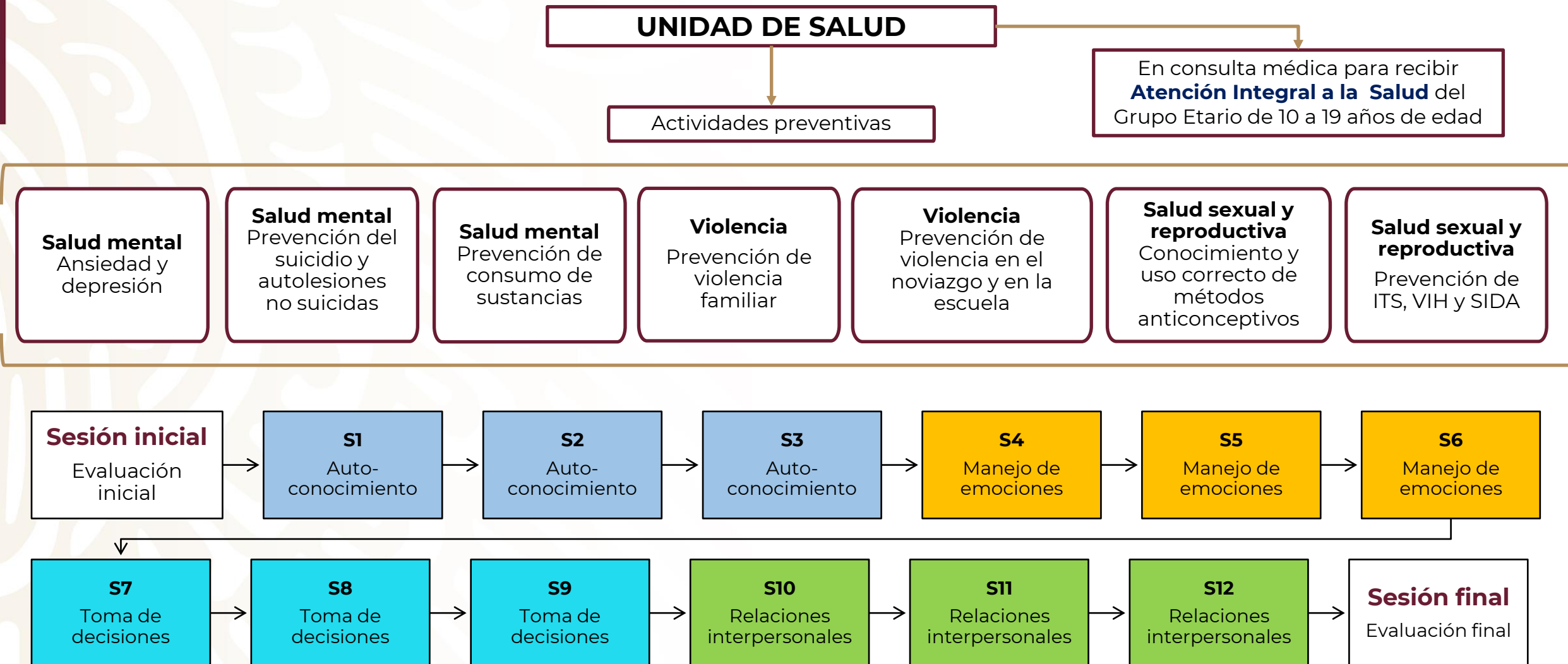
¿A dónde pueden acudir madres, padres y tutores de adolescentes para que sus hijas e hijos de 10 a 19 años desarrollen las habilidades para la vida?

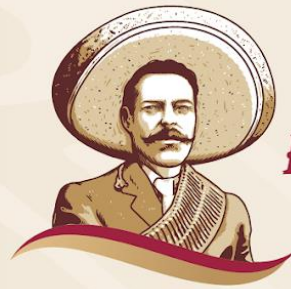


Serán atendidos por el personal de salud

Médicos o médicas	Enfermeras o enfermeros	Psicólogos o psicólogas	Trabajadores sociales	Promotores de la salud

Diagrama de flujo de adolescentes en consulta externa que participarán en las sesiones del Modelo de Habilidades para la vida en el primer nivel de atención





2023
AÑO DE
Francisco
VILLA

EL REVOLUCIONARIO DEL PUEBLO

FIN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CENSIA

CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD
DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA