

Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes como Herramientas para una Vida Productiva¹

Gina Lilibeth Rivera Imbacuan

Hugo Fernando Lasso Ortega

Estudiantes del Programa de Psicología
Universidad Mariana

Juan David Gómez Herrera

Docente del Programa de Psicología
Universidad Mariana

Resumen

El presente artículo tiene como objeto dar a conocer la implementación de un plan operativo de fortalecimiento de habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de la Fundación Sentido de Vida, lo cual contribuye al desarrollo individual, familiar y social desde la perspectiva de Habilidades para la Vida. **Metodología:** La muestra estuvo constituida por 18 participantes, a quienes se les aplicó el cuestionario de árbol de problemas, éste arrojó un déficit en el manejo y control de emociones y la comunicación asertiva, las cuales se convierten en conductas necesarias para relacionarse de forma asertiva. **Resultados:** Se encuentran avances en la población en cuanto a la capacidad de manejo y control de emociones y la capacidad de comunicarse y relacionarse con el grupo. **Conclusiones:** Se resalta la importancia de estos programas de entrenamiento con este tipo de población, los hallazgos se direccionan en torno al aprendizaje de estas habilidades.

Palabras clave: control de emociones, comunicación asertiva, habilidades para la vida, situación de vulnerabilidad.

Introducción

En el presente artículo se describe el proceso de práctica realizado en la Fundación Sentido de Vida Pasto, en el área de psicología, con el objetivo de fortalecer las habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de 8 a 17 años de edad, de género masculino pertenecientes a dicha comunidad, de tipo modalidad internado, ya que a partir del diagnóstico situacional realizado por los practicantes, se encontró la necesidad de fortalecer dichas habilidades, las cuales permiten y contribuyen a establecer óptimas y satisfactorias relaciones a nivel individual, familiar y social de este grupo desde el enfoque de Habilidades para la Vida.

Lo anterior condujo a realizar un plan operativo encaminado al fortalecimiento de estas habilidades, para que los niños y

adolescentes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida más saludables, a mejorar su comportamiento, a tener una perspectiva de cambio en cuanto a sus acciones, manejo y control de emociones y a comunicarse asertivamente, en consecuencia, ayude a mejorar la calidad de vida y salud integral de esta población, construyendo herramientas para que ellos puedan enfrentar acontecimientos y circunstancias específicas de la vida de manera satisfactoria, lo cual les permita gozar de un proyecto de vida, de las relaciones y socializaciones con sus pares, contexto familiar, educativo y social, como lo menciona Caballo (citado por Betina y Contini, 2011) "las habilidades sociales son, el conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación". (p. 164).

De lo anterior se entiende que, estas habilidades se comprenden como aquellos comportamientos y actitudes propicios para que las personas manejen de manera más eficiente su entorno y les permitan vivir satisfactoriamente en su ambiente.

El estudio de estas habilidades sociales se fundamenta a partir de las teorías del aprendizaje social de Bandura, puesto que se da énfasis a su carácter interaccionista. De esta manera, esta teoría concede un rol importante a los procesos de aprendizaje por imitación como factor socializador, sea con o sin refuerzo de acuerdo a su nivel de eficacia observada en la práctica. De acuerdo Bandura no se trata de solo imitar sino de extraer reglas generales acerca del modo de actuar sobre el ambiente a fin de obtener. (Pezutti, 2017, pp. 40-41).

Otra definición importante es la de Cooney (citado por Pezutti, 2017) quien menciona que:

Las habilidades sociales se aprenden y se practican respetando las conductas de los demás, por tanto, hay que aprender a expresar y a aceptar conductas, la manera como expresamos y reaccionamos (aceptando o rechazando) ante las conductas de los otros tiene siempre consecuencias positivas o negativas. (p. 40).

¹ Artículo resultado de práctica formativa. Hace parte de la investigación titulada: Habilidades Psicosociales en Niños y Adolescentes de la Fundación Sentido de Vida, Pasto. Como Herramientas Esenciales Para una Vida Saludable y Productiva. Desarrollada desde agosto de 2018 hasta febrero de 2019, departamento de Nariño, Colombia.

En este sentido, es fundamental hablar de Habilidades para la Vida, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1993) las define como “aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, y permite enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida” (p. 6).

Teniendo en cuenta esta consideración, las Habilidades para la Vida son aquellas aptitudes y herramientas psicosociales que permiten enfrentar los retos de la vida diaria y garantizan una adecuada interacción en los diferentes contextos, además de garantizar conductas adecuadas y necesarias para enfrentar eficazmente las exigencias de la vida.

Por ello, la importancia de proporcionar a los niños y adolescentes herramientas fundamentales para el desarrollo de estas habilidades: manejo de emociones y comunicación asertiva, para que se adquiera en los mismos la capacidad de elegir estilos de vida saludables, los cuales fortalecen un comportamiento adecuado y efectivo, así los niños y adolescentes puedan enfrentarse a los retos de la vida diaria de una manera más satisfactoria, ya que una persona con estas habilidades defiende su punto de vista, lo que quiere, expresando su acuerdo o desacuerdo de manera asertiva, sin necesidad de generar conflicto o malestar en el otro (Choque-Larrauri, y Chirinos-Cáceres, 2009).

Además, se toma en cuenta la teoría de la influencia social, la cual se basa en:

El trabajo de Bandura y en la teoría de la inoculación psicosocial. Desde aquí se reconoce que los niños y adolescentes bajo presión, se involucrarán en conductas de riesgo. Este enfoque fue inicialmente usado por Evans (1976 y col.; 1978) conocido generalmente como “educación sobre la resistencia a los pares”. (Montoya, 2009, p. 2).

De lo anterior se puede mencionar que, la población viene de realidades muy amenazantes, por los impactos de la vulneración de derechos desde sus familias y comunidad principalmente, lo que da pie a que se generen un sinnúmero de afectaciones y efectos en sus vidas, los cuales representan grandes factores de riesgo para la salud mental, emocional o física de los niños y los adolescentes.

La Teoría del desarrollo infantil y adolescente (teorías sobre desarrollo humano) menciona que, los cambios biológicos, sociales y cognitivos ocurren desde la infancia hasta la adolescencia y constituyen la base de la mayoría de las teorías sobre desarrollo humano, pues estas permiten tener una mayor comprensión de las etapas y momentos en la vida de una persona, lo cual es de gran importancia para el desarrollo del ser humano, porque se producen una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, como son: la imagen corporal, la autoestima, la consolidación y afirmación de la identidad, el desarrollo de la independencia y la confianza en sí mismo; estos, si se ven entorpecidos por algún antecedente negativo, como es el caso de la vulneración de derechos, va a impedir que el desarrollo sea positivo y sano, por esto es fundamental tomar en cuenta estas etapas, ya que en éstas emergen situaciones y diálogos internos que se construyen en la mente de las personas, que

pueden afectar el psiquismo y el desarrollo en las diferentes esferas de la vida (Anónimo, s.f.).

Tomando en cuenta la población a trabajar y la situación en la que se encuentran, es pertinente orientar acciones dirigidas a la transformación de conductas y actitudes en las cuales se presentan mayores problemas a la hora del desenvolvimiento social. Teniendo en cuenta el diagnóstico realizado, se toma como prioridad dos de las habilidades sociales, están son: las socioemocionales, encaminado a la comunicación asertiva y el manejo de emociones y sentimientos, para un fortalecimiento en su adaptación dentro de su entorno.

Coleman y Hendry (2003) señalan que durante la etapa de la adolescencia las alteraciones en la función intelectual tienen implicaciones en diversos comportamientos y actitudes. Estos cambios hacen posible el paso hacia la independencia del pensamiento y la acción, permiten al joven desarrollar una perspectiva temporal que incluye el futuro, facilitan el progreso hacia la madurez en las relaciones, contribuyen al desarrollo de las destrezas de comunicación y, finalmente, subyacen a la capacidad del individuo para asumir un papel adulto en la sociedad. (Corrales, Quijano y Góngora, 2017, p. 59).

Las habilidades para la vida, según Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009), son:

El conjunto de habilidades que permiten al individuo, actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, favoreciendo comportamientos saludables en las distintas esferas; permiten a las personas, controlar y dirigir sus vidas. (pp. 171-172).

Las habilidades para la vida, como el manejo de emociones y la comunicación asertiva, son un gran tema para trabajar en el desarrollo social, puesto que ayuda a que los niños y adolescentes tengan un pensamiento saludable y buena comunicación, ayuda a tomar decisiones positivas; también a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, sexo inseguro y actos de violencia, entre otros. El desarrollo de estas habilidades logra un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, lo cual llevará a disfrutar plenamente de la vida personal, familiar y social (Pezutti, 2017).

Por lo anterior, se ve pertinente estimular el desarrollo de estas habilidades para el manejo de emociones y sentimientos, porque estas habilidades generan mayor control de las emociones y manejo de estrés. Por otro lado, del grupo de habilidades sociales, se trabajará la comunicación asertiva; puesto que es una habilidad que se aprende, y contribuirá a establecer relaciones positivas, en procesos personales, familiares y sociales, además, esta habilidad desarrolla la habilidad de relaciones interpersonales, pues van de la mano, si se logra decir lo que queremos, deseamos y esperamos, seguramente tendremos afecto y respeto por parte del otro, de lo contrario no se va a lograr una comunicación óptima, y mucho menos se establecerán relaciones satisfactorias y productivas, al contrario van a traer aspectos totalmente contrarios como la soledad, el aislamiento y socializaciones infructuosas (Organización Mundial de la Salud [OMS], s.f.).

Manejo de Emociones y Sentimientos: Esta habilidad comprende aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, y poder lograr sintonía y armonía entre lo afectivo y el cómo atender al contexto con lo que se experimenta en el mismo, permite enfrentar situaciones que se viven cotidianamente, en las cuales se pone en juego lo que se siente y lo que genera emoción, además, tiene estrecha relación con la inteligencia emocional, la cual se refiere a cuatro competencias relacionadas: “la capacidad para percibir, usar, entender y manejar o regular las emociones propias y ajenas, de modo que permitan alcanzar metas” Papalia, Sterns, Duskin y Camp (como se citó en Aguilar, Gil, Pinto, Quijada y Zuñiga, 2014, p. 24).

Por lo tanto, poder reforzar esta habilidad en los niños y adolescentes es de gran importancia, ya que les permitirá ser más sensibles para reconocer y comprender las emociones propias y las de los demás y saberlas manejar de manera óptima y satisfactoria.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad. (Corrales et al., 2017, p. 61).

Los seres humanos somos emocionales por naturaleza, y experimentamos diferentes sentimientos y emociones diariamente, estas se manifiestan a través del cuerpo, las palabras y los gestos, por ello, es importante identificarlos y conocerlos, para poder expresar adecuadamente lo que pasa, lo que siente; también es necesario aprenderla, ya que esta permite y facilita las relaciones con las demás personas.

Estilos de comunicación: Los estilos de comunicación son pautas que permiten solucionar conflictos de una manera humana y equitativa, a través de ellos se puede hacer racionalizar al sujeto frente a lo que dice o quiere decir. De esta manera, los estilos de comunicación, según Corrales et al, (2017), permiten tener mejor empatía y habilidades; éstas se dividen en: comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Comunicación Asertiva: la cual tiene que ver con el manejo de una buena expresión verbal y no verbal, apropiándose de los valores culturales (Corrales et al., 2017), a tal punto de entablar buenas relaciones interpersonales.

Además, este artículo se apoya principalmente en los objetivos de la Fundación Sentido de Vida, los cuales se encaminan en generar un apoyo integral, posibilitando un buen desarrollo de afecto, comunicación y de unión familiar, apoyado en la educación de habilidades para la vida, lo que contribuye a los niños y adolescentes a tener una salud mental, calidad humana y a fortalecer el proyecto de vida, lo anterior, por medio de un

plan operativo que se orienta a trabajar y desarrollar habilidades como: el manejo y control de emociones y la comunicación asertiva, con el fin de generar apoyo a los niños y adolescentes, para propiciarles a los mismos un desarrollo más saludable y sano en pro de aportar a la funcionalidad y adaptabilidad de este grupo al entorno.

Además, estas acciones potencian ciertas capacidades para el desarrollo personal, ayudan a fortalecer otras habilidades como: la resolución de conflictos, el saber escuchar al otro, el manejo de situaciones que generan estrés, las relaciones con sus familiares, esta última como principal red de apoyo, que permite que éstas sean más armónicas y constructivas. Para alcanzar esto, también es importante mencionar que la Fundación cuenta con un grupo interdisciplinario de profesionales idóneo, que permiten que su ambiente familiar sea sano y positivo, ya que tienen la capacidad para proyectar, ejecutar, administrar y desarrollar planes, programas y proyectos orientados a prestar un servicio social a niños y adolescentes y sus familias en situación de vulnerabilidad.

Materiales y Métodos

Instrumentos de recolección de información

El proceso de práctica en la Fundación Sentido de Vida consistió, inicialmente, en la recolección de información, utilizando un instrumento que fue aplicado a los niños y adolescentes para poder identificar necesidades o problemáticas existentes en esta población a partir del diagnóstico situacional, cuyos resultados arrojaron la escasez de Habilidades para la Vida, particularmente la habilidad de manejo de emociones y comunicación asertiva, las cuales están caracterizadas en problemas que provienen o emergen desde el seno del hogar, por los complejos antecedentes con sus progenitores y los estilos de vida que llevaron con los mismos, donde se manifestaron principalmente costumbres, creencias y estilos de crianza insanos, desestructuración familiar, así mismo, se evidenciaron proyectos de vida no establecidos, factores de riesgo externos, vulneración de derechos, antecedentes de consumo de sustancias psicoactivas (SPA), deserción escolar y medicación psiquiátrica, aspectos que les ha impedido a los niños y adolescentes tener un comportamiento adecuado y positivo, y a la vez un óptimo desarrollo a nivel personal, familiar y social.

En la fase del diagnóstico se llevó a cabo la aplicación de un análisis situacional o árbol de problemas, el cual permitió analizar e identificar el problema central que los afecta, definir los efectos más importantes del problema en cuestión y con ello se analizó e identificó los problemas principales que afectan al grupo, también, se verificó su relevancia, con el fin de buscar una solución, esta actividad estuvo dirigida a 18 niños y adolescentes.

Este proceso permitió realizar un abordaje general, en el cual se identificó y se vio la necesidad de intervenir desde la teoría de Habilidades para la Vida, para fortalecer y fomentar com-

petencias y aspectos actitudinales que ayuden y aporten a los niños y adolescentes un conocimiento que les permita mejorar su calidad de vida en los diferentes contextos en donde se desenvuelven.

Resultados

Durante los dos semestres de práctica en la Fundación Sentido de Vida, en el área de psicología, se propuso como objetivo general, fortalecer las habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de la Fundación, con el fin de contribuir en el crecimiento personal y desarrollo individual, familiar y social desde la perspectiva de Habilidades para la Vida. Para su cumplimiento se planteó un plan operativo, el cual consistió en 22 talleres, los cuales se orientaron al entrenamiento de las habilidades de: manejo y control de emociones y la comunicación asertiva. Cada uno de los talleres tuvo una metodología de desarrollo, la cual se conformó por: una actividad inicial, una actividad central, la retroalimentación y su evaluación respectiva.

A continuación, se describen los resultados teniendo en cuenta cada una de las actividades desarrolladas y su posterior evaluación, dirigida a medir el impacto de la temática desarrollada en los diferentes encuentros, posterior a la conceptualización y retroalimentación del objetivo específico y tema tratado, el cual está orientado a los niños y adolescentes inmersos en la Fundación Sentido de Vida Pasto.

Este proceso se presentó de la siguiente manera: “Desarrollar habilidades emocionales y comunicativas pertinentes para los niños y adolescentes, dirigidas a fortalecer las relaciones interpersonales en los diferentes contextos donde se desenvuelven”.

Con respecto a la primer subcategoría del tema desarrollado, se presentó las “habilidades emocionales”, como primera instancia, se instruyó en la actividad denominada “conociendo mis emociones”, por lo cual, se fomentó la conceptualización e identificación de conceptos orientados a reconocer aspectos clave de la inteligencia emocional, desarrollados en un inicio hacia la caracterización y aprendizaje de las emociones primarias y secundarias, su clasificación en cuanto a negativas y positivas y la diferenciación entre emociones y sentimientos; de esta manera, se evidenció en el inicio de la actividad, el desconocimiento por parte de los niños y adolescentes ante las propias emociones y las de los demás, por otro lado, al final del ejercicio, por medio de preguntas orientadas a conocer el conocimiento de los niños y adolescentes, se pudo identificar el aprendizaje de las características e identificación de las diferentes emociones y sentimientos en ellos y en los demás.

Posteriormente, se prosiguió a conceptualizar e interiorizar la regulación y control emocional en las actividades denominadas “taller vivencial” y “control emocional”, a través de las cuales se identificó que dentro del grupo de niños y adolescentes se presentan emociones como la rabia, la ira, la ansiedad, la tristeza, la impulsividad y la agresividad, como sentimientos negativos que imposibilitan un adecuado manejo y control de

emociones, seguido a esto, se brindó el conocimiento sobre diferentes técnicas de relajación y de respiración, orientadas a regular estados de ánimo alterados, vistos en los diferentes ejercicios prácticos y de meditación, que se desarrollaron a lo largo de las actividades, además, se brindó información acerca de las complicaciones físicas, sociales y psíquicas que acarrear las emociones negativas.

Así mismo, se integró la actividad denominada “expresando mis emociones”, orientada a la exteriorización de emociones y sentimientos, en donde se pudo identificar que entre los niños y adolescentes de la fundación se presentan emociones negativas tales como: la impulsividad, la tristeza, el enojo y la ira, resultado de experiencias familiares y sociales fuera y dentro de la fundación, por lo cual, se hizo una retroalimentación. De este modo, se llegó a la conclusión, junto con los niños y adolescentes, que, el proceso que se lleva a cabo dentro de la fundación es fomentar un cambio, donde se brinda la oportunidad y las herramientas necesarias para reestructurar de manera adecuada el proyecto de vida, tomando como base las diferentes capacidades, habilidades y motivaciones para trabajar en un desarrollo positivo y productivo en los diferentes contextos en los que se desenvuelven.

Por otro lado, conceptos como el afecto y el enojo, se trabajaron en actividades simultáneas llamadas “interpretando lo que siento” y “el que se enoja pierde”, las cuales estuvieron orientadas hacia las dos polaridades o extremos emocionales, clasificándose como positivas y negativas, después de observar las diferentes características, situaciones y efectos de las mismas en el desarrollo e interacción de cada persona que interactúa en sociedad, por lo cual, se llegó a la conclusión con los niños y adolescentes, por medio de preguntas y dibujos alusivos al tema, que, las personas siempre “cosechan lo que siembran”, de esta manera, se explicó que uno siempre recibe lo que da, teniendo claro que, en las emociones y sentimientos se da una interpretación de manera directa, es decir, las emociones de afecto proporcionan sentimientos de aprecio, motivación y gratificación, por otro lado, las emociones de enojo acarrear problemas, disgustos, arrepentimientos, celos, conflictos, etc.

Cabe mencionar, además que, en las actividades llamadas “potenciando mis relaciones” y “comprendiéndonos en familia”, inicialmente, se dio a conocer y se conceptualizó aspectos importantes como las relaciones intra e interpersonales, conceptos clave de la inteligencia emocional, además, términos como la empatía, la motivación, la resiliencia y, posteriormente, la interiorización de estos conceptos en los niños y adolescentes, lo anterior fue evaluado por medio de un juego de roles y una dramatización grupal, en donde se desarrollaron y adaptaron personajes o roles de la vida cotidiana, sus representantes desarrollaron aptitudes y actitudes como la empatía “ponerse en los zapatos del otro”, la resiliencia y la representación de las consecuencias que traen la elección de malas amistades en comparación con las buenas relaciones sociales o interpersonales.

Por otra parte, cabe señalar las actividades denominadas “mis diferentes formas de lenguaje” y “exploración emocional”, las

cuales dieron a conocer en la población de niños y adolescentes, la comunicación verbal y no verbal de las emociones, para ello, se socializó las diferentes formas de expresión emocional, representadas en microimpresiones, gestos y comportamientos de las personas, además, se dio a conocer el “alto emocional”, herramienta orientada al control emocional y puesta en práctica en la evaluación del tema.

Al mismo tiempo, se realizó la actividad denominada “enfrentando mi miedos”, por medio de la cual se identificaron elementos que son parte del miedo, por ejemplo, la reacción psicósomática al temor, el imaginario social, cultural y religioso del miedo, herramientas para afrontar el miedo y el temor a la muerte, finalmente, se evaluó la actividad por medio de un conversatorio, en donde los niños y adolescentes expresaron y definieron aspectos como la motivación y la parte emocional, como conceptos clave del miedo, los cuales son propiamente características intrínsecas de la persona, mas no de los factores externos, sino, más bien, cómo estos logran influir o dejamos que influyan en nuestra parte interna.

Para continuar con el plan operativo, se hablará de la segunda habilidad a fortalecer, la cual corresponde a “Desarrollar habilidades comunicativas pertinentes para los niños y adolescentes, dirigidas a fortalecer las relaciones interpersonales en los diferentes contextos donde ellos se desenvuelven”, para ello, se implementó una serie de talleres que corresponden al entrenamiento de “la comunicación asertiva”, y para dar el cumplimiento a esta habilidad se desarrollaron los siguientes talleres:

Primero, se dio apertura a los talleres “definiendo mi asertividad” y “oír o escuchar”, estos dos talleres se orientaron a dar información sobre los estilos de comunicación y el desarrollo de la escucha activa, se encontró que los niños y adolescentes tienen cierto conocimiento frente a los temas, esto se logró fortalecer con la parte teórica y práctica al momento de evaluarlos con situaciones y problemáticas de la vida cotidiana, a lo que ellos manifestaron: “antes de reaccionar se debe de pensar, para no lastimar al otro”, “se debe de expresar lo que se siente de forma asertiva”, “no se debe levantar la voz”, “comunicarse bien, nos ayuda a solucionar problemas”, “que muchas veces se distraen y piensan que están escuchando, pero no es así”, “muchas veces interpretan de otra manera la información”, “cambiamos las cosas”, “escuchamos lo que no es”, “se aumentan cosas que no se dicen”. Con lo anterior, se puede decir que los niños logran, en gran medida, aprender e interiorizar la información brindada, ya que lo llevan a la práctica, y gracias a sus discursos, comentarios y a la observación, se puede mencionar que se logró el objetivo, que los niños y adolescentes identifiquen los estilos de comunicación, su importancia para establecer una relación y convivir con los demás; por otro lado, la mayoría del grupo comprende la importancia de la escucha activa, de escuchar al otro, el tono de voz que se maneja, el respeto por lo que se transmite y el lenguaje verbal y no verbal que se manifiesta en las diferentes situaciones, se pudo evidenciar que los participantes se sintieron cómodos y motivados en el taller.

Asimismo, se implementó los talleres “decir no asertivamente” y “expresión del lenguaje”, en estos se desarrolló la capacidad para aprender a decir no asertivamente y la capacidad para expresar un mensaje y punto de vista propio, se logró observar en sus dramatizaciones que a partir de la información brindada por los practicantes, los niños y adolescentes pueden llevar a la práctica estas habilidades y lo manifestaron así: si ellos hubiesen sabido decir no cuando les ofrecieron drogas por primera vez, no estarían en este momento en la Fundación y tampoco hubiesen tenido tantas dificultades, algunos mencionaron que sus amistades serían otras, si hubiesen tomado las decisiones correctas y haber dicho no a amigos que fueron pares muy negativos para la vida de ellos. Por otro lado, se encuentra que los niños y adolescentes logran transmitir un mensaje u opinión gracias a la parte teórica trabajada y a la habilidad previamente modelada por los practicantes, y refieren que “es muy importante el tipo de comunicación que se expresa”, “que se debe escuchar muy bien”, “se debe tener respeto por el otro”, también mencionan la importancia de tener en cuenta la expresión del lenguaje y de respetar las opiniones propias y las de los demás, se resaltó en el grupo la atención y compromiso con la temática trabajada, por lo cual, se puede afirmar que lograron los objetivos correspondientes a estas temáticas.

También, se trabajó los talleres correspondientes a “somos una sola familia” y “saberse comunicar efectivamente”, los cuales se direccionaron a reconocer la necesidad de aceptar la diversidad como parte fundamental para una comunicación efectiva y a mejorar las relaciones interpersonales, reconociendo los obstáculos para una buena comunicación; después de realizar la respectiva conceptualización y reflexión de esta temáticas, se encontró en los niños y adolescentes que existe una evidente discriminación hacia algunos compañeros dentro del grupo, por ello, en la parte de evaluación, se realiza una orientación reflexiva, posteriormente, el grupo manifiesta respuestas como: “todos tenemos capacidades diferentes”, “los valores son los que nos enseñan nuestra familia”, “cada cultura tienen creencias distintas”, “se realizan rituales en otras partes”, “las personas se comportan de formas diferentes” “en distintos lugares se escucha una música diferente”, según lo anterior, se pudo decir que se cumple el objetivo, ya que en general, se observó la importancia del respeto por el otro y, al mismo tiempo, el valor que tiene cada cultura y sus características en la vida de las personas, por otro lado, se logró evidenciar que los niños y adolescentes reconocen algunos obstáculos que impiden comunicarse efectivamente, cuando mencionan en el desarrollo del taller que las emociones negativas, como la intolerancia, la impulsividad e irrespeto, impiden establecer una comunicación adecuada, lo cual fue retroalimentado por los practicantes con la fundamentación teórica por medio de un folleto, posterior a esto, los niños y adolescentes manifiestan tener una mala comunicación con sus padres principalmente, por lo cual se trabajan algunas herramientas para que logren establecer mejores relaciones, al finalizar el taller los niños y adolescentes se comprometen a mejorar la comunicación con sus padres y poner en práctica lo aprendido en el taller.

Igualmente, fue necesario trabajar los talleres “fortaleciendo mis herramientas para solucionar conflictos” y “como actuó

me relaciono”, talleres que tenían como objetivos fortalecer herramientas para solucionar conflictos, reconocer la importancia de los elementos paraverbales y la necesidad de coherencia entre estos y la comunicación. Los niños y adolescentes mostraron previamente al desarrollo del taller no tener herramientas óptimas para lograr solucionar una situación e ineficaces estrategias para solventar un problema, además, no tomaban en cuenta su lenguaje corporal cuando se comunicaban, posteriormente, al finalizar los talleres, se encontró que la información compartida fue interiorizada de manera óptima, ya que al momento de evaluar por medio de una estrategia lúdica, se observó que los niños y adolescentes plasmaron en un dibujo el problema por el cual pasaron alguna vez y propusieron las posibles soluciones positivas para dicha situación, y lograron elegir la más adecuada. Por otro lado, se encontró previamente que los niños y adolescentes no eran muy conscientes de lo que expresaban y manifestaban con su cuerpo, al finalizar el taller, se observó que los niños se les dificultaba expresar un mensaje corporal antagónico o contrario a su lenguaje verbal; lo contrario paso con los adolescentes, quienes lograron dramatizar el ejercicio de manera correcta, de lo cual mencionaron: “como raro porque yo decía una cosa, y los compañeros hacían lo contrario y no hablaban”, “me dio como rabia, me decían una cosa, pero yo miraba otra”, “me sentía como desorientado”, “el contacto visual es importante”, “agg... se siente como maluco que uno le digan una cosa y con el cuerpo expresen otra”; con esto se evidencia que los niños y adolescentes reconocieron la importancia del lenguaje no verbal y la necesidad de coherencia entre este y el verbal, ya que la falta de congruencia genera desasosiego e intranquilidad y puede ser un elemento que afecta de manera permanente y profunda las relaciones y socializaciones.

De la misma manera, se desarrolló los talleres denominados “gana-gana” y “hacer peticiones asertivamente”, los cuales tuvieron como objetivos, llevar entre dos o más partes una negociación, pretendiendo con dicha interacción llegar a un acuerdo apetecible para las partes y, por otro lado, poner en práctica una estructura óptima para realizar peticiones a otras personas de manera acertada; para el cumplimiento de objetivos se conceptualizó las temáticas de manera creativa y se observó que los niños y adolescentes interiorizaron de mejor manera la información gracias a las ayudas visuales, se evidenció que el grupo reconoce que es una negociación efectiva, las habilidades que se deben tener en cuenta para este proceso y cómo solucionar un problema. Por medio de un conversatorio y un ejercicio práctico, se identificó que el grupo reconoce la importancia de la negociación como un proceso eficaz para la solución de una situación, el cual implica aprender, desarrollar, asumir y poner en práctica una serie de habilidades. Por otra parte, los niños identifican, gracias a los talleres trabajados con anterioridad, algunas de las estrategias y elementos para solicitar ayuda o hacer una petición, a lo cual respondieron: “la cordialidad”, “el tono de voz”, “la asertividad” y el “contacto visual”, como mecanismos que permiten una adecuada forma de hacer peticiones, estos se retroalimentaron y, finalmente, en el ejercicio práctico se pudo observar que los niños y adolescentes utilizan algunos métodos y herramientas que se dieron a conocer a lo largo de la contextualización del tema, asimis-

mo, se llevan a la práctica mecanismos tales como: el contacto visual, el planteamiento de objetivos y las características de la persona a la cual se le realiza la petición, la cordialidad, la aceptación de los participantes al no poder perpetuar la petición y recibir un no por respuesta, además de la postura corporal, la cual manifestaron óptimamente en el proceso de realizar una petición de forma adecuada.

Para finalizar el plan operativo, se llevó a cabo el desarrollo del taller correspondiente a la temática “Recopilando lo Aprendido”, el cual tuvo como finalidad conocer los aprendizajes interiorizados por los niños y adolescentes durante el transcurso de los talleres realizados, con esta actividad se encontró e identificó que en gran medida se logró el objetivo de fortalecer las habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de la Fundación Sentido de Vida, esto se evidenció en las narrativas y compromisos consolidados en este taller y en los anteriores, así: “yo me comprometo a no ser impulsivo”, “me comprometo a ser más tolerante”, “me comprometo a manejar mis emociones”, “me comprometo a comunicarme asertivamente”, “me comprometo a saber decir no asertivamente”, “me comprometo a respetar y no pegar a mis compañeros”, “me comprometo a comunicarme bien”, “me comprometo a comportarme bien”, “me comprometo a cambiar”, “me comprometo a tener control emocional”, “me comprometo a no levantar la voz”, “me comprometo a manejar mi lenguaje corporal”. En lo referente a sus aprendizajes, en palabras de los miembros del grupo, así: “aprendí a controlar la rabia”, “yo aprendí a conocerme y a controlarme”, “aprendí a conocer las emociones”, “aprendí a comunicarme de una mejor manera”, “aprendí a ser más paciente”, “aprendí a no ser tan agresivo”, “aprendí a decir no, pues es mi derecho”, “a ponerme límites y no agredir”, “yo hacer más asertivo”, “a comunicarme adecuadamente con mi voz y mi cuerpo”; lo anterior sumado a lo que fue observado en cada uno de ellos al momento de realizar los ejercicios prácticos, lo cual es de gran valor, puesto que denota el impacto de este proceso de práctica dentro de la Fundación y en la vida de los niños y adolescentes, en pro del crecimiento personal y desarrollo individual, familiar y social y, a su vez, el aporte al momento de propiciarles herramientas para que ellos puedan enfrentar acontecimientos y circunstancias específicas de la vida de manera satisfactoria y productiva, ya que esto ayudó a que ellos mejoren sus relaciones, a tener una mejor salud mental y a fortalecer su proyecto de vida, como lo menciona Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009), las habilidades para la vida son ese conjunto de habilidades que permiten al individuo actuar de manera competente y habilidosa en las distintas situaciones de la vida cotidiana y con su entorno, lo que favorece comportamientos saludables en las distintas esferas y permiten a las personas controlar y dirigir sus vidas.

Discusión

A partir de un diagnóstico dentro de la Fundación Sentido de Vida Pasto, se logró identificar que los niños y adolescentes de esta institución están expuestos a factores de riesgo externos, y también, presentan falta de habilidades sociales y emocionales, las cuales promueven y posibilitan una adecuada interacción extra e intrapersonal.

En cuanto a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los niños y adolescentes de la fundación, se presenta como uno de los mayores factores de riesgo a los que se ven expuestos, ya que las edades oscilan entre los 8 a 17 años, es decir, están entre la niñez, la preadolescencia y la adolescencia, etapas en las cuales ocurren cambios biológicos, psicológicos y sociales en el proceso del desarrollo del ser humano. Además, por los antecedentes familiares y de vulneración de derechos, son personas que están más propensas a caer en conductas o factores de riesgo.

De igual forma, se retoma las teorías de “influencia social” y la “inoculación psicossocial”, donde Bandura (como se citó en Montoya, 2009) reconoce que los niños y adolescentes bajo presión se involucran en factores de riesgo, por lo tanto, se puede observar como las condiciones de vida de los jóvenes, así como también las pautas de crianza que se imparten por sus familiares y los círculos sociales en los que se desenvuelven, posibilitan factores de riesgo como el consumo de SPA, las malas relaciones inter e intrapersonales y la influencia social negativa, bajo control y manejo de emociones.

Por otra parte, dentro del contexto de niños y adolescentes, se planteó, manejó y ejecutó el plan operativo de forma educativa y didáctica, el cual se puede determinar como factor protector, en la medida en la que este proyecto promueve y brinda herramientas, estrategias y conceptos útiles, dirigidos a garantizar un manejo y control de emociones, y a que ellos se comuniquen asertivamente, como mecanismos que faciliten la interacción social, familiar y personal de este grupo.

El objetivo de la práctica formativa, realizada en el transcurso de agosto de 2018 y febrero de 2019, fue fortalecer las habilidades comunicativas y emocionales en niños y adolescentes de la Fundación Sentido de Vida, con el fin de contribuir en el crecimiento personal y desarrollo individual, familiar y social desde la perspectiva de Habilidades para la Vida.

Teniendo en cuenta que, las Habilidades para la Vida, tal como lo afirma la Organización Mundial de la Salud (1993) “son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, y permite enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida” (p. 6). Así las cosas, podemos observar que las herramientas que nos brindan estas habilidades posibilitan un crecimiento personal y social, orientado hacia la eficacia, eficiencia y el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y adolescentes de la fundación.

Con relación al primer tema denominado “manejo y control emocional”, se destaca la contextualización teórica y práctica de la identificación, expresión, manejo y control de emociones y sentimientos negativos y positivos, en niños y adolescentes inmersos en la fundación, por lo cual se evidenció la comprensión por parte de los mismos. En cuanto al desarrollo de las diferentes actividades, se observó la expresión de situaciones pasadas por parte de los niños y adolescentes, donde la interacción con sus diferentes contextos, en este caso familiar y social, impidieron una adecuada expresión emocional, debido a las creencias y estereotipos sociales, en donde se establece la poca o nula expresión de sentimientos por parte de esta po-

blación, por otra parte, se observó emociones negativas presentes en un inicio en gran porcentaje de la población, como la ira, la impulsividad, el miedo y la depresión, emociones que imposibilitan un adecuado proceso de cambio encaminado a restablecer y desarrollar un adecuado proyecto de vida.

La habilidad en mención permite aprender a manejar las emociones y sentimientos, lograr armonía en la parte afectiva, entender el contexto con base en lo que se experimenta, en cómo se siente, la cual tiene estrecha relación con la inteligencia emocional. En cuanto a las 4 competencias: percibir, usar, entender y manejar nuestras propias emociones y las de los demás, de acuerdo a lo planteado por Papalia, Sterns, Duskin y Camp (como se citó en Aguilar et al., 2014), se encaminó a los niños y adolescentes a adoptar estas características de forma personal, en la interacción, manejo y expresión de emociones y sentimientos.

Por otra parte, el segundo tema o habilidad denominada “comunicación asertiva”, se dio a conocer los diferentes estilos de comunicación como son: la comunicación asertiva, pasiva y agresiva, y se fomentó el conocimiento de los efectos y consecuencias positivas y negativas de cada estilo. Asimismo, se expuso las formas verbal y no verbal de la comunicación, que integra la exteriorización y expresión emocional, conductual y verbal de las personas. Finalmente, se brindó herramientas encaminadas a aprender a decir no, causas y consecuencias de los pares negativos, formas de negociación y compromisos de cambio, solución de conflictos, enfocadas a reestructurar el concepto de comunicación presente en los niños y adolescentes de la fundación.

De igual forma, se explicó que la comunicación asertiva tiene que ver con el manejo de una buena expresión verbal y no verbal, apropiándose de los valores culturales (Corrales et al., 2017). En efecto, esto posibilita a los niños y adolescentes la forma adecuada de expresarse ante las diferentes situaciones o contextos, además de pensar, actuar y sentir de manera positiva y adecuada, en relación a lo socialmente aceptable.

Por otra parte, como aspecto a tener en cuenta, se recomienda continuar desarrollando los diferentes componentes y características que promueven las habilidades para la vida, enfocados a desarrollar actitudes y aptitudes positivas, en aspectos internos y externos que susciten el bienestar y cuidado de los niños y adolescentes inmersos en la Fundación Sentido de Vida.

Finalmente, se pudo observar que los problemas que emergen en el desarrollo de las actividades, se dan por la diferencia de edad presente en los niños y adolescentes, ya que oscilan desde los 7 hasta los 17 años de edad, por lo cual, los niños de más corta edad no presentan la misma atención e integración de conceptos que poseen los adolescentes, o entre niños que poseen diferenciación escolar o desescolarización, además, se debe tener en cuenta que, en muchos casos los niños y adolescentes no se interesan por recibir una formación escolar, por tal razón se dio a conocer los diferentes temas de una manera más lúdica y práctica, dirigida para que los niños y adolescentes estén más enfocados a desarrollar las actividades satisfactoriamente.

Conclusiones

El proceso presentado en este artículo da cuenta de la importancia y efectividad del entrenamiento en las habilidades psicosociales, en especial, en el manejo y control de emociones y la comunicación asertiva, las cuales se evidenciaron en el desarrollo de las actividades y los resultados del proyecto, que tuvieron a su vez influencia en las áreas de desarrollo: personal, escolar y familiar, de la vida de los niños y adolescentes.

Haciendo alusión a los resultados del plan operativo, se puede decir que el apoyo y entrenamiento en las habilidades para la vida son un mecanismo de acompañamiento y aprendizaje para los niños y adolescentes, el cual se convierte en un factor de protección y promotor de bienestar, ya que permite un mayor control emocional y una mejor interacción con los otros, respondiendo a las diferentes situaciones de manera positiva, a expresar las emociones adecuadamente, a establecer relaciones asertivamente, a dialogar con sus pares de forma respetuosa y atenta, a solucionar conflictos efectivamente, a pedir favores, a reconocer sus emociones y la mayoría de los participantes llevan lo aprendido a la práctica.

Entre los principales factores de riesgo en los que se encuentran inmersos los niños y adolescentes de la Fundación están: las etapas de preadolescencia y adolescencia en las que se encuentran actualmente, el contexto en el que conviven puede tomarse como un riesgo para los más pequeños, puesto que los niños muchas veces aprenden comportamientos por medio de la observación, imitando o reproduciendo lo que observan de los demás miembros del grupo; por otro lado, las familias disfuncionales, en las cuales también existen miembros que son consumidores, por lo cual pueden estar más propensos a tener recaídas.

Gracias a estos programas de intervención orientados a prevenir comportamientos disfuncionales, como vocabulario soez, la agresividad, el bajo control de emociones, inadecuados estilos de vida, la impulsividad, consumo de sustancias psicoactivas, problemas con sus relaciones, conductas de calle, entre otros, se puede decir que se obtuvieron resultados satisfactorios, lo cual lleva a confirmar que, el entrenamiento en estas habilidades es fundamental para aminorar los comportamientos agresivos e impulsivos en niños y adolescentes, ya que contribuyen a un mejor bienestar en los mismos.

Recomendaciones

Elaborar talleres prácticos con el fin de reforzar temas como inteligencia emocional y las habilidades para la vida, los cuales no se abordaron dentro de este proceso.

Efectuar actividades encaminadas a fortalecer valores y cumplimiento de normas y reglas dentro de la Fundación.

Se logró identificar debilidades y potencialidades en esta población, por lo tanto, se recomienda continuar con este tipo de talleres, que se realice un seguimiento, para poder fortalecer en mayor medida sus competencias.

Por otro lado, es fundamental que se lleven a cabo dentro de la fundación planes operativos pertinentes, por un lado, para el grupo que comprende la etapa de niñez y, por otro lado, la etapa adolescente, que estos se programen y se implementen por separado, ya que las exigencias del ambiente no tienen la misma significación para un niño y un adolescente.

Referencias

- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C. y Zúñiga, C. (2014). Inteligencia emocional, estrés, autoeficacia, locus de control y rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 21-35.
- Anónimo. (s.f.). Teorías del desarrollo humano. Recuperado de https://portalacademico.cch.unam.mx/repositorio-de-sitios/experimentales/psicologia2/psch/MD1/MD1-L/teorias_desarrollo.pdf
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23), 159-182.
- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169-181.
- Corrales, A., Quijano, N. y Góngora, E. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
- Montoya, I. (2009). Habilidades Para la Vida. *Revista de formación del profesorado*. Recuperado de http://cefire.edu.gva.es/sfp/revistacompartim/arts4/02_com_habilidades_vida.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1993). Enseñanza en los colegios de las habilidades para vivir (Trad. L. Mantilla). Recuperado de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0148/Ense%C3%B1anza_en_los_colegios_de_las_habilidades_para_la_vida.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (s.f.). Habilidades Para la Vida. Recuperado de <https://habilidadesparalavida.net/habilidades.php>
- Pezutti, F. (2017). *Comunicación, roles y estructura familiar en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria* (tesis doctoral). Escuela de Posgrados Universidad Cesar Vallejo, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5331/Pezutti_LFDR.pdf?sequence=1&isAllowed=y