

Habilidades para la vida: un camino para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes

Angie Lizeth Pantoja Guevara

Wilmer Cuaical Chuquizan

Estudiantes de Psicología

Universidad Mariana

En el mes de agosto de 2023, los estudiantes de Psicología realizaron su práctica formativa en la institución educativa municipal (IEM) Artemio Mendoza Carvajal de la ciudad de Pasto, abordando un tema de gran relevancia para la práctica, como es el desarrollo de las habilidades para la vida, con el fin de prepararlos para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. En este sentido, se propone brindarles las herramientas necesarias para desarrollar habilidades que les permitan no solo tener éxito en sus estudios, sino en su vida personal y social y, en sus futuras trayectorias profesionales.

En virtud de lo anterior, es fundamental tener en cuenta la definición de las habilidades para la vida, las cuales no solo engloban y abordan aspectos teóricos, sino también, la inteligencia emocional, la toma de decisiones informadas, la comunicación afectiva, la resolución de conflictos y la empatía, entre otras. Estas habilidades son esenciales para el crecimiento integral de los estudiantes y, para la capacidad de adaptarse a un mundo en constante cambio. En este sentido,

Las habilidades para la vida están relacionadas principalmente con el concepto de competencias psicosociales y habilidades interpersonales. Se refieren a un grupo de destrezas que les facilitan a las personas enfrentarse y relacionarse de una manera saludable, exitosa y efectiva con los desafíos y situaciones de la vida diaria, logrando transformar conocimientos, actitudes y valores previamente adquiridos; es decir, saber qué hacer en cada momento y de qué manera hacerlo. (Pardo et al., 2021, p. 1)

Son categorizadas como un conjunto de herramientas que permiten hacer frente a ciertas situaciones de manera factible e, incluso, aprender a mejorar los vínculos en las relaciones interpersonales de una forma adecuada o asertiva y, a gestionar oportunamente las situaciones de la vida diaria. La educación de estas actitudes siempre va localizada o está dirigida a aquellos aspectos personales, humanos y subjetivos del individuo, donde este podrá aprender a convivir con el otro de manera sana, respetuosa y responsable, brindando bienestar y un ambiente agradable a sí mismo, bajo un desarrollo más positivo.

La intención de esta propuesta de intervención dentro de la IEM Artemio Mendoza Carvajal tuvo como propósito principal, llevar a cabo el proyecto en pro de la salud mental de los estudiantes de grado décimo, promoviendo habilidades para la vida desde el entorno escolar.

El incremento de herramientas para desarrollar estas habilidades y su reconocimiento, permitió promover su manejo, como un factor que contribuye al proceso de competencias ciudadanas de los estudiantes durante su transición de la adolescencia a la adultez temprana, a través de apoyo y orientación a medida que atraviesan esta etapa crucial de su desarrollo.

Por lo tanto, en los contextos escolares es de mucha relevancia, no solo ayudar a mejorar los aspectos relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes, sino también, promover su desarrollo integral. Del mismo modo, fomentar y trabajar en esta clase de habilidades, para ayudarles a mejorar en su aspecto personal y profesional. Estas habilidades no solo les ayudan a tener éxito en la vida personal y académica, sino que los preparan para ser ciudadanos responsables y contribuir de manera positiva a la sociedad, lo que implica

potenciarlos en la creación, mantenimiento y mejora de relaciones interpersonales de alta calidad, en un proceso que atraviesa todas las etapas del desarrollo humano.

El estudio de Choque-Larrauri y Chirinos-Cáceres (2009) subraya la importancia de las habilidades para la vida como competencias esenciales. Se constata que muchos estudiantes, dentro del entorno educativo, priorizan exclusivamente asignaturas como matemáticas, ciencias sociales, lenguaje e idiomas, descuidando el desarrollo de habilidades fundamentales para el bienestar emocional. El entrenamiento en estas habilidades se correlaciona positivamente con la reducción de la angustia y el fortalecimiento de la salud mental. Además, se destaca que la educación integral no se materializa completamente, ya que no se otorga suficiente énfasis al aprendizaje de aspectos socioafectivos y de habilidades para la vida en el ámbito educativo. En lugar de ello, el sistema educativo está predominantemente enfocado en el fomento de competencias específicas como matemáticas y lenguaje, como se refleja en el diseño curricular.

El artículo también destaca la importancia de perfeccionar la convivencia entre estudiantes que se encuentran en la adolescencia, manteniendo un interés continuo y en evolución en el desarrollo de habilidades que contribuyan al bienestar personal y la mejora de la calidad de vida de todas las personas involucradas en la comunidad educativa, así como en sus entornos más cercanos. Cabe señalar que la participación por parte de la comunidad permitió generar buenos resultados; es decir, lograron establecer y mantener relaciones positivas y saludables con sus pares, así como, colaborar de manera efectiva en equipos, promoviendo un entorno de aprendizaje colaborativo y de apoyo mutuo.

La intervención se basó en la idea de que es fundamental no solo mejorar el rendimiento académico, sino también, promover el desarrollo integral de los estudiantes. Esto implica enseñarles habilidades que les permitan no solo tener éxito en la escuela, sino, convertirse en ciudadanos responsables y contribuir positivamente a la sociedad.

El proyecto también destacó la importancia de mejorar la convivencia entre los estudiantes adolescentes, fomentando relaciones positivas y saludables, así como la colaboración efectiva en equipos. La participación de la comunidad educativa fue fundamental para el éxito del proyecto, ya que permitió establecer y mantener relaciones de apoyo mutuo y un entorno de aprendizaje colaborativo.

Referencias

- Choque-Larrauri, R. y Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud Pública*, 11(2), 169-181. <https://doi.org/10.1590/S0124-00642009000200002>
- Pardo, I., Pinto, K. R. y Ruiz, M.C. (2021). *Habilidades para la vida: una reflexión sobre las estrategias para fomentar el desarrollo positivo en los jóvenes en Latinoamérica* [Tesis de Pregrado, Universidad CES]. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5651>