

# **Habilidades para la vida: una reflexión sobre las estrategias para fomentar el desarrollo positivo en los jóvenes en Latinoamérica**

Isabella Pardo Molina, Karen Rosario Pinto Escobar y María Camila Ruiz Arango

## **Resumen**

El presente artículo reflexivo busca que los lectores conozcan las diferentes habilidades para la vida que se han considerado pertinentes de estudiar y los tipos de intervención que se han desarrollado Latinoamérica, y específicamente en Colombia para brindar a los jóvenes herramientas que les permitan desarrollarlas; y se animen a seguir investigando o leyendo sobre este tema, el cual se considera una valiosa herramienta de acercamiento al desarrollo positivo. Las habilidades para la vida constituyen 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. La educación en estas habilidades es un estilo de aprendizaje que se centra en aspectos más personales, humanos y subjetivos del individuo. Este enfoque tiene un potencial enorme en el logro y los objetivos de la educación de aprender a ser y a convivir con los demás de una manera respetuosa y responsable que traiga bienestar, felicidad y amor. En la actualidad la educación en los colegios sobre habilidades para la vida consiste en el diseño de currículos integrales que buscan que las enseñanzas de estas habilidades hagan parte de los programas escolares de educación para una vida saludable y un desarrollo más positivo desde la niñez.

**Palabras clave:** habilidades, desarrollo positivo, juventud, enseñanza.

## **Introducción**

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 y lograr transformar conocimientos, actitudes y valores previamente adquiridos, es decir, saber qué hacer en cada momento y de qué manera hacerlo (Luna,2015).

Estas habilidades, buscan además la promoción del desarrollo humano y ayudan a las personas a tener una expresión más completa de su personalidad por medio de tomar decisiones conscientes y bien informadas, comunicarse de una manera efectiva y asertiva, actuar con respeto y tolerancia, ser personas solidarias, autónomas y conscientes de la realidad que los rodea, para lograr así actuar de una manera adecuada frente a cada dificultad que se presente en el camino de la vida y poder acercarse a una transformación o cambio que los lleve a vivir en una sociedad en la cual se esconde la violencia y se haga más fuerte la paz y la tranquilidad.

Según las investigaciones (Luna,2015; Lara,2012), es evidente que las habilidades para la vida fomentan y estimulan el desarrollo de valores y cualidades, en su esencia tienen que ver con las relaciones con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea, contribuyen al desarrollo y fortalecimiento de las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, comunitarios, familiares y de una resolución de conflictos alejada de la violencia. Es importante agregar que la motivación y la capacidad de las personas para comportarse de una manera saludable se ve muy relacionada con el apoyo social y los factores tanto ambientales como culturales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) comenzó con la iniciativa para pensar en habilidades a principios de la década de los 90, buscando incluir estas habilidades en los programas educativos de todo el mundo con el objetivo de enseñarle a los niños, niñas y jóvenes a vivir de una manera más saludable y con las herramientas suficientes para enfrentarse a todos los desafíos y problemas que la vida les ponga por delante, también para enseñarles a tomar decisiones como aspecto fundamental para el fortalecimiento de la autonomía individual.

En este sentido, la OMS propuso 10 habilidades: conocimiento de sí mismo, empatía, comunicación efectiva, relaciones interpersonales, toma de decisiones, solución de problemas y conflictos, pensamiento crítico, pensamiento creativo, manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones o estrés. Al analizar estas 10 habilidades, investigar y discutir, se concluyó que el “manejo de emociones y sentimientos” y el “manejo de tensiones o estrés”, tienen características similares que permiten, sin contradecir los hallazgos de la OMS, unir las en una sola categoría que en este artículo se llamará “Inteligencia emocional”. En ese orden de ideas, en este texto se hablará de 9 habilidades para la vida.

Es así como en este artículo reflexivo se busca que el lector: conozca las diferentes habilidades para la vida que se han considerado pertinentes de estudiar y los diferentes tipos de intervención que se han desarrollado en Colombia y Latinoamérica para brindar a las jóvenes herramientas que les permitan desarrollarlas; y se anime a seguir investigando o leyendo sobre este tema, el cual se considera una valiosa herramienta de acercamiento al desarrollo positivo.

## **Pensamiento creativo: la capacidad que todos tenemos para generar ideas**

Definir la creatividad como potencial y proceso abre la puerta al pensamiento creativo, el cual se entiende como una manifestación que no solo se evidencia en el desarrollo de un producto, sino también en la implementación de nuevas ideas. La creatividad es considerada como uno de los aspectos más complejos del comportamiento humano y hasta principios del siglo pasado fue considerada como un don especial el cual solo pocas personas tenían el placer de poseer (Lara, 2012).

El pensamiento creativo es aquel que se utiliza en la modificación de algo ya existente o en la creación de algo nuevo. Es el generador de ideas y alternativas que permite salir de la zona de confort y ver la vida y las diferentes situaciones que se presentan día a día desde un punto de vista distinto, en el cual la persona logra ponerse en el lugar de los demás y comprender, inventar y establecer nuevas conexiones únicas entre lo que se sabe y lo que se aprende (Lara, 2012). Conocer el pensamiento creativo tiene como objetivo brindarle la oportunidad a las personas de un despertar consciente en el cual se activan las diferentes habilidades de pensamiento que llevan a la innovación, aquí se aplica la capacidad para implementar y generar nuevas ideas, métodos y soluciones que logran incrementar la calidad de vida del sujeto tanto personal y social como profesional (Waisburd, 2009).

Según autores como Cáceres y Conejeros (2011), en este tipo de pensamiento hay cuatro dimensiones importantes: fluidez, producción de muchas ideas; originalidad, producción de ideas únicas; flexibilidad, reestructuración de situaciones; y elaboración, agregar detalles a las ideas.

El pensamiento creativo se diferencia de otras formas de resolver problemas y de ver la vida en general ya que trabaja con una herramienta muy importante que nutre la creatividad constantemente, esta herramienta es la imaginación. Gracias a esta, las personas logran abrirse a múltiples posibilidades y permitirse mediante diferentes técnicas la expresión total de su creatividad; aquí también se considera muy importante la actitud ya que, según una investigación realizada por Waisburd (2009), esta hace parte del 85% del éxito de las personas, con una actitud positiva se abre paso a creaciones que le aportan a la sociedad una visión de vida desde las posibilidades y la abundancia, mientras que con la negativa se encierra a las personas en la escasez y en una vida llena de problemas. Es importante tener en cuenta que todos los procesos creativos se nutren de las emociones, estas son las que influyen a las personas a crear de una manera constructiva y positiva o, por el contrario, negativa y destructiva.

Es evidente que las prácticas que apuntan al desarrollo creativo deben ser también creativas y alejarse de la planificación y objetividad, estas dos cosas funcionan mejor en la resolución de problemas y el pensamiento crítico (Cáceres & Conejeros, 2011). Si bien en la literatura sobre el tema, no se encontraron muchos programas de intervención para el desarrollo de esta habilidad, si se puede hablar de dos prácticas significativas, las cuales serán expuestas a continuación.

La primera propuesta es la de la modificabilidad cognitiva referida a las diferentes alteraciones que se producen en la personalidad de los individuos, en su manera de pensar y en la forma de ver la vida en general. Desde esta propuesta, los cambios que se producen en los individuos son de forma duradera, continua y sólida. La modificabilidad cognitiva propone también una modificabilidad emocional (Lara, 2012).

La segunda propuesta consiste en el arte de hacer buenas preguntas y de esta manera llevar a la persona a que se cuestione a sí mismo y vea las cosas desde diferentes posibilidades con el fin de que logre tener una mente más abierta y, de esta manera, activar el pensamiento creativo. Estas preguntas pueden ser provocativas, hipotéticas, justificantes, entre otras (Waisburd, 2009).

Es importante tener en cuenta que la creatividad está mediada por la cultura y factores tales como la formación reflexiva y los estímulos del medio intervienen en el proceso del desarrollo creativo. Todas las personas tienen la capacidad necesaria para desarrollar esta habilidad, esto se puede lograr por medio del fortalecimiento de cualidades cognitivas, afectivas y comunicativas, la creatividad es por principio constructivista y debido a esto requiere un gran fortalecimiento en valores (Lara, 2012), se puede potenciar por medio de un proceso educativo que incluya prácticas cotidianas de reflexión en cuanto a la forma de ver el mundo desde lo personal y desde el entorno (Waisburd, 2009). Se ha puesto en cuestión que un programa de talentos académicos sea capaz de afectar positivamente una destreza como la creatividad (Cáceres & Conejeros, 2011).

Para terminar, cabe agregar que, en el proceso creativo, integrar las ideas de los demás a la propia experiencia, aumenta las posibilidades de innovación debido a que nada viene de la nada, complementar el proceso creativo de esta manera puede ser muy enriquecedor y abre paso a nuevas posibilidades y alternativas de pensamiento (Waisburd, 2009).

**Pensamiento crítico: una habilidad que guía la toma de decisiones**

Esta habilidad consiste en analizar la información y las experiencias de la vida de una manera objetiva y crítica (Mantilla, 2003), es decir, se encuentra una mayor capacidad para comprender los significados de las experiencias y las situaciones, analizarlas y de esta manera sacar conclusiones razonables y evaluar así las consecuencias (Cáceres & Conejeros, 2011). Pensar críticamente es un tipo de razonamiento que podría ser definido de múltiples maneras relacionadas con el acto de valorar y cuestionar, indagando las condiciones de validez del conocimiento (Morales, 2014).

Según Facione (1990), este tipo de pensamiento es considerado como juicios deliberados y autorregulados que se presentan como interpretaciones, análisis, evoluciones e inferencias, también como consideraciones sobre aspectos metodológicos, contextuales, conceptuales y relativos a evidencias en las cuales están basados dichos juicios. Este pensamiento contribuye a mantener una evaluación constante de los propios juicios sobre el desempeño personal (Cáceres & Conejeros, 2011).

El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo social y personal ayudando a reconocer y evaluar factores que influyen en los comportamientos y actitudes propios y a su vez en el de los demás. Después de realizar la revisión de artículos, se encuentra que según Cáceres & Conejeros (2011), hay 6 habilidades centrales relacionadas con este pensamiento, estas habilidades son las siguientes: interpretación, análisis, evaluación, inferencia, explicación, y autorregulación.

El pensamiento crítico depende en gran parte del grado de dominio de estas habilidades y de la voluntad de las personas de ponerlas en juego cuando se razona. No basta con poseer solamente un determinado dominio, es necesario poseer un segundo componente el cual consiste en querer utilizar estas habilidades (Valenzuela, Nieto, & Muñoz, 2014).

Cuando se desarrolla este pensamiento, los niños, niñas y jóvenes aprenden a cuestionarse las cosas y a no dar nada por sentado, aprenden a hacer una lectura más personal y objetiva de las situaciones y, de esta manera, logran relacionarse de una forma más saludable con toda la información que reciben día a día mediante los medios de comunicación (Mantilla, 2003). Existen diferentes alternativas para abordar todo este tema y para generar una activación apropiada en estas habilidades de pensamiento, la más importante es la motivación (Valenzuela, Nieto, & Muñoz, 2014).

Desde este enfoque se tienen en cuenta las expectativas que tienen las personas de realizar una tarea de forma satisfactoria y, por otro lado, del valor asignado a la tarea de pensar críticamente. El desarrollo teórico y empírico de los estudios en la motivación han proporcionado un gran conocimiento el cual se encuentra muy consolidado para poder comenzar con la práctica y la orientación a incrementar el pensamiento crítico por medio de la motivación (Valenzuela, Nieto, & Muñoz, 2014).

Por último, cabe mencionar que según Morales (2014) se han dado a conocer dos teorías que se consideran útiles para el desarrollo del pensamiento crítico, las cuales son: la teoría crítica de la educación y la pedagogía crítica. Se considera de gran utilidad explicar que el pensamiento, tanto creativo como crítico, es un medio de planificación de la acción y para superar diferentes obstáculos. En este sentido, los patrones cognitivos y la estructura del pensamiento son considerados como la plataforma mental en la cual conceptualizamos nuestras experiencias y nuestra realidad particular (Waisburd, 2009).

**Inteligencia emocional: una forma de reconocer mis emociones y las de los demás**

En esta habilidad se desarrollan destrezas tales como el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones y sentimientos, incluyendo el manejo de las tensiones y el estrés, aquí no solo se analizan y evalúan los sentimientos propios sino también los de los demás. La inteligencia emocional representa los aspectos emocionales y de las relaciones sociales de la personalidad de los sujetos (Cerón, Pérez, & Ibáñez, 2011) y busca que los jóvenes logren ser conscientes de su emociones y pensamientos y de esta manera logren encontrar un equilibrio y un mejor manejo de estos. En cuanto al manejo de las tensiones y el estrés, el desarrollo en estas habilidades facilita reconocer las fuentes y las causas de estas incomodidades e incita a desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés, esto lo logran haciendo cambios en el estilo de vida y en la manera de responder a las situaciones (Mantilla, 2003).

La inteligencia emocional puede potenciar el desarrollo y el entrenamiento de conductas socialmente necesarias para el establecimiento de todo tipo de relaciones las cuales están implicadas con el apoyo (Cerón, Pérez, & Ibáñez, 2011). Aquí se ven las habilidades de las personas para entender, percibir, manejar y usar sus emociones para que de esta manera funcionen adaptativamente en las diversas áreas de la vida (Mantilla, 2003).

Las personas con altos niveles de inteligencia emocional son capaces de identificar y describir con mayor facilidad los sentimientos propios y los de los demás, pueden regular efectivamente los estados de excitación emocional en sí mismos y ayudar a que los otros hagan lo mismo (Cerón, Pérez, & Ibáñez, 2011).

Las emociones son consideradas como elementos fundamentales para la adaptación de las personas hasta el punto de que proporcionan el éxito no solo a nivel personal y familiar sino también profesional y académico. Se ha comprobado que incorporar la información de

los estados afectivos a las capacidades intelectuales permite una mejora en la adaptación y resolución de conflictos y es importante mencionar que al lograr un buen manejo de las emociones y todo lo relacionado con esto, los jóvenes pueden estar evitando problemas posteriores de salud (Mantilla, 2003).

En cuanto al ámbito educativo autores tales como Cerón, Pérez, & Ibáñez (2011) han encontrado la existencia de uno o más de los siguientes problemas cuando los niveles de inteligencia emocional se encuentran bajos en los estudiantes:

- Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico.
- Disminución en el número y la calidad de las relaciones interpersonales.
- Descenso del rendimiento académico y aparición de conductas disruptivas.
- Consumo de sustancias psicoactivas.

Algunos autores muestran que los estudiantes con mayor grado de inteligencia emocional informan de un número menor de síntomas físicos o enfermedades (Mantilla, 2003) y una mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo para solucionar problemas y enfrentar situaciones cotidianas de la vida diaria (Cuadra Peralta, A., Veloso Besio, C., Moya Rubio, Y., Reyes Atabales, L., & Vilca Salinas, J, 2010).

Para terminar, se señala una orientación para programas de intervención los cuales incluyen la necesidad de potenciar el fortalecimiento de la autoestima y el cuidado de la salud en la formación inicial en los colegios, integración de redes de apoyo y acompañamiento pedagógico para lograr un rompimiento de la sensación de soledad y abandono frente a la ausencia de espacios colectivos para compartir y aprender saberes pedagógicos, muchos de los docentes hoy en día consideran que hay un escaso apoyo técnico pedagógico de parte de

la supervisión y dirección de las escuelas en toda Latinoamérica (Cuadra Peralta, A., Veloso Besio, C., Moya Rubio, Y., Reyes Atabales, L., & Vilca Salinas, J, 2010)

Se han encontrado diferentes modelos para tratar de explicar y medir hasta habilidad, estos modelos se agrupan en dos grandes grupos (Cobb., Mayer. 2000):

- Modelos mixtos: establecen asociación entre lo cognitivo y lo emocional e involucran rasgos de la personalidad tales como el control de impulsos, la confianza, la motivación, entre otros.
- Modelo de habilidad: se basan en planteamientos en las habilidades cognitivas los cuales permiten el procesamiento de la información emocional y no incluyen factores de la personalidad.

Además de estos modelos explicativos, después de largas investigaciones no se encuentran programas de intervención en los cuales se le ayude a los jóvenes a mejorar esta habilidad.

### **Afrontamiento de conflictos: una estrategia para resolver problemas de manera acertada**

Esta habilidad nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida arrojando como resultado la capacidad de resolver y tomar decisiones acertadas. La manera preferencial de afrontamiento de conflictos para los adolescentes tiende a buscar apoyo social, lo que es suficiente para superar con mucha más facilidad los problemas y adversidades que se les presentan en el camino.

Como métodos de intervención de esta habilidad se encontró un programa de educación emocional llamado Happy 8-12, el cual educa a los adolescentes en competencias

emocionales lo que arroja como resultado que los jugadores obtengan la capacidad de resolver conflictos de una manera más positiva (Filella, Cabello, Pérez-Escoda, & Ros-Morente, 2016).

Por otro lado, se encontró otro método de intervención el cual se basa en conocimientos y estrategias metacognitivas, las cuales les permiten a los adolescentes realizar reflexiones acerca del afrontamiento de conflictos, antes durante y después que estos se presenten (Sáiz & Pérez, 2016).

Por último, los artículos arrojaron de esta habilidad un método de intervención basado en el juego de Ajedrez, en el cual se logra evidenciar que incluir esta actividad como sistema de educación extracurricular en los colegios, ayuda a potenciar las capacidades cognitivas de los estudiantes y, por ende, tener una mejor capacidad de afrontamiento de conflictos y resolución de problemas (Aciego, García, & Betancort, 2016).

### **Relaciones interpersonales: formas de interacción**

Esta habilidad representa la forma en la que un sujeto se relaciona e interactúa con otras personas, las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en la vida de todas las personas, pero aún mucho más, en la etapa de la adolescencia, en la cual se está formando y construyendo una identidad, cuando el sujeto crea relaciones positivas, estas le brindan un gran significado a cualquier ámbito de sus vidas. Las relaciones positivas, además, brindan al adolescente un gran apoyo para desarrollar sus fortalezas personales y crear una gran empatía hacia el otro; lo cual a medida que va surgiendo esa nueva identidad le proporciona una gran satisfacción y bienestar (Mantilla, 2003).

Poseer relaciones positivas supone que el sujeto se sienta integrado socialmente, con un importante apoyo de los otros y satisfecho con sus relaciones sociales. Según las investigaciones de Ospina, Piñeros y Ramírez (2019), uno de los componentes principales fue la educación física y el deporte, como estrategias de intervención para fomentar esta habilidad. La educación física brinda las herramientas necesarias para lograr un mejor desarrollo de las habilidades socio-emocionales, gracias a sus diversos programas, juegos, actividades, los estudiantes aprenden a trabajar en equipo (Ospina, Piñeros & Ramírez, 2019).

Por medio del modelo de intervención que investigaron Ospina, Piñeros y Ramírez (2019), se aprende a trabajar creando interacción con el otro, lo que permite ir construyendo relaciones interpersonales armónicas, mejorar la comunicación, respetar las diferencias, ser justos, éticos, críticos y empáticos, arrojando como resultado un ambiente acogedor y por ende, generando vínculos que les permita acompañarse en el afrontamiento de sus conflictos de una manera más creativa.

### **Toma de decisiones: una reflexión personal entre diversas opciones de acción**

Esta habilidad principalmente nos indica, cuando un sujeto tiene la capacidad de identificar y resolver problemas, creando una introspección y reflexión del mismo, en el cual la persona refleje la capacidad de elegir entre diversas alternativas de acción y consecuencias que para él sean más positivas, dando una solución y asumiendo los resultados y consecuencias personales, relacionales y morales que ésta le puedan traer (Luna,2014).

En otras ocasiones la decisión implica un generador de estrés, surgiendo de este cuestionamientos e incertidumbre que conllevan a evitar o aplazar en muchas ocasiones los

problemas. Se encontró en la presente revisión que en el momento dado que se tenga que tomar acción para resolver decisiones en la vida, los adolescentes se pueden inducir por tres caminos diferentes; siendo el primero de ellos un patrón de vigilancia, donde la persona se siente cómoda y con mucho tiempo para resolver su conflicto, el segundo camino es el patrón de la hipervigilancia, donde la persona se siente segura frente a tener soluciones, pero no cree contar con mucho tiempo para hacerlo, dando como respuesta aspectos desordenados y un nivel muy alto estrés; y por último se encuentra el patrón de la evitación, donde la persona es altamente pesimista y no encuentra alguna salida frente a ninguna opción, así que decide evadir (Luna & Laca, 2014).

En la investigación anteriormente mencionada, se llegó al resultado de que la mayoría de los niños y adolescentes presentan emociones positivas que les permiten tomar decisiones adecuadas para resolver sus conflictos; esto permite que los adolescentes se encuentren abiertos a nuevas ideas que les brindan un abanico de posibilidades mucho más grandes.

Se encontraron además, varios programas de intervención para esta habilidad, pero eran los mismos mencionados en otras habilidades, tales como, la educación física, y actividades lúdicas, pero además de estos, se encontró un programa educativo creado por una fundación en España para intervenir esta habilidad, denominada “ la aventura de la vida”, (Mantilla, Hakspiel, Mantilla & Cardenas, 2016), la cual se encarga de fomentar hábitos saludables, como la alimentación, actividad física, descanso, higiene y seguridad, siendo así como los adolescentes se sientan responsables de su cuerpo, permitiendo el aprendizaje de autorrespeto y toma de decisiones.

## **Comunicación asertiva: la forma más adecuada para expresar pensamientos y emociones**

Esta habilidad es la capacidad que tenemos como personas de expresar de forma verbal o no verbal nuestras ideas, necesidades, inconformidades, sentimientos, inquietudes, molestias, entre otras, de una forma respetuosa y empática en pro de mejorar las interacciones con el otro. Existen 3 estilos de comunicación los cuales son la huida ansiosa, las respuestas agresivas y el estilo asertivo, estas formas de comunicación se desarrollan cuando se encuentran 2 o más personas y aquí son estas las que determinarán el estilo en el cual se desenvolverá (Aguilar & Vargas, 2010).

En el momento de realizar la revisión de artículos se pudo observar que un programa específico que pudiera evaluar o analizar la adecuada implementación o desarrollo de esta habilidad no se encontró, se realizan proyectos, pruebas u observaciones de otras habilidades como objetivo principal. Uno de estos proyectos busca por medio de la implementación de actividades físicas aportar las herramientas necesarias para mejorar las habilidades socio-emocionales ya que en el estudio que realizaron mostraron resultados donde no todos los niños se les facilita estas habilidades entre las cuales se encuentra la comunicación asertiva (Ospina, Piñeros, & Ramírez, 2019). Otro método es dar a conocer a las personas información adecuada sobre qué es y cómo se debe desarrollar esta habilidad para así implementarlas en la interacción con el otro (Aguilar & Vargas, 2010).

## **Empatía: la manera de acercarnos a la experiencia del otro**

Esta habilidad es la que permite a los seres humanos intentar comprender los sentimientos y emociones, procurando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo (Rivero Guzmán, 2019). Los seres humanos empáticos son muy buenos escuchando al otro en todo momento, ya que buscan obtener relaciones constructivas y enriquecedoras con base en esto, el comprender al otro para es muy importante para así pueden lograr entender la situación por la que están pasando y sentir cómo si fuera propia, son personas solidarias y respetuosas, ayudan al otro sin la necesidad de esperar algo a cambio más cuando saben que una persona está pasando por alguna dificultad y no desvalorizan ni mucho menos descalifican al otro en sentimientos, decisiones, métodos de afrontar la vida, conducta y sentimientos así no comparten alguna de estas.

Es posible observar que los seres humanos muestran una inclinación a imitar el comportamiento de las personas con las que comparten frecuentemente, esto se puede decir gracias a los estudios y *“análisis de la actividad cortical producto de la sincronización y desincronización de neuronas espejo puesto que, teóricamente, la activación de estas neuronas es la responsable de los procesos de imitación y empatía a nivel neuronal que repercuten en la conducta humana”* (Betancourt et. al., 2019).

Por otro lado, se podría decir que *“la empatía, vista desde la teoría de la mente, además de ser innata requiere de aprendizaje, educación y socialización”* (Betancourt et. al., 2019), por lo que se podría decir que crear programas, actividades o talleres para potencializar esta habilidad la sociedad podría generar un gran cambio.

**Conocimiento de sí mismo: una introspección hacia tu interior**

Esta habilidad implica reconocer nuestras fortalezas, carácter, gustos, sentimientos, debilidades, todo lo que implique nuestro ser, esto es, el reconocimiento personal que nos permite diferenciar las situaciones por las que atravesamos día a día y así solucionar de una manera efectiva. El tener un conocimiento de sí es fundamental en el tipo de relaciones interpersonales que creamos, la comunicación que tenemos con el otro e interviene en el desarrollo de la empatía que poseemos. Otra característica del por qué el conocimiento de sí mismo es tan importante, es porque, nos permite saber qué debemos mejorar, cambiar, eliminar de nuestro ser para día a día ir mejorando nuestras relaciones interpersonales e intrapersonales.

Para esta habilidad en específico, se pudo observar que los programas de intervención para su respectivo análisis busca investigar las competencias personales, comprender las emociones que conllevan ciertas situaciones y cómo estas influyen en la toma de decisiones, la autorregulación y forma de actuar (Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. 2014), dando como resultado que para evaluar esta habilidad hay que evaluar las otras 8 en simultáneo. Se podría llegar a la conclusión que al ser evaluada esta habilidad cómo individual serán arrojado resultados de otras habilidades o en caso de ser evaluadas las otras darán resultado de esta, por lo que todos los programas que se realicen serán efectivos para saber cómo se encuentra en cada persona.

## **Conclusiones**

Para concluir, las habilidades para la vida son destrezas que le sirven a las personas para relacionarse mejor consigo mismas, con los demás y con el entorno. La educación en estas habilidades es un estilo de aprendizaje que se centra en aspectos más personales, humanos y subjetivos del individuo. Es una forma de hacer la educación más humana y

menos académica con el objetivo de enseñarle a los niños, niñas y jóvenes una mejor manera de cómo pueden vivir y responder a las exigencias de la vida de una manera más integral y desde el amor. Hasta el día de hoy, la enseñanza de estas habilidades no se aborda comúnmente de forma específica ni en los hogares ni en los colegios, por lo que a la mayor parte de las personas les toca ir aprendiendo sobre ellas en el camino de la vida.

Por último, este enfoque tiene un potencial enorme en el logro y los objetivos de la educación de aprender a ser y a convivir con los demás de una manera respetuosa y responsable que traiga bienestar, felicidad y amor. En la actualidad la educación en los colegios sobre habilidades para la vida consiste en el diseño de currículos integrales que buscan que las enseñanzas de estas habilidades hagan parte de los programas escolares de educación para una vida saludable y un desarrollo más positivo desde la niñez.

## **Referencias**

- Aciego, R., García, L., & Betancort, M. (2016). Efectos del método de entrenamiento en ajedrez, entrenamiento táctico versus formación integral, en las competencias cognitivas y sociopersonales de los escolares. *Universidad de La Laguna, 15 (1)*, 165-176. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5721886>
- Aguilar Morales, J. E., & Vargas Mendoza, J. E. (2010). *Comunicación asertiva*. Conductitlan. Recuperado de: [http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G\\_Recursos\\_orientacion/g\\_5\\_habilidades\\_sociales/g\\_5.3.hhss\\_asertivas/1.6.Comunicacion%20asertiva.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_5_habilidades_sociales/g_5.3.hhss_asertivas/1.6.Comunicacion%20asertiva.pdf)
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., & Torretti, A. (2014). Programa para el Bienestar y Aprendizaje Socioemocional en estudiantes de tercero y cuarto grado: descripción y evaluación de impacto. *Revista Latinoamericana de Psicología, 46*, 169-177. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80533065004>
- Betancourt, D., Romo, H., Habermann, M., Velasco, E. M., Sánchez, A. I., Axelrod, K., Axelrod, R., & González, A. (2019). Desarrollo Positivo en Jóvenes Involucrados en Voluntariado y su Relación con las Neuronas Espejo. *Revista Colombiana de Psicología, 28 (2)*, 77-90. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v28n2/0121-5469-rcps-28-02-77.pdf>
- Cáceres, P. A., & Conejeros, M. L. (2011). Efecto de un modelo de metodología centrada en el aprendizaje sobre el pensamiento crítico, el pensamiento creativo y la capacidad de resolución de problemas en estudiantes con talento académico. *Revista española de pedagogía, 69 (248)*, 39-56. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3365058.pdf>

- Cerón, D. M., Pérez, I., & Ibáñez, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40 (1). Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v40n1/v40n1a06.pdf>
- Cuadra, A., Veloso, C., Moya, Y., Reyes, L., & Vilca, J. (2010). Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. *Revista salud y sociedad*, 1 (2), 101–112. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Alejandro\\_Cuadra-Peralta/publication/277842477\\_Efecto\\_de\\_un\\_programa\\_de\\_psicologia\\_positiva\\_e\\_inteligencia\\_emocional\\_sobre\\_la\\_satisfaccion\\_laboral\\_y\\_vital/links/5c98feb0a6fdccd4603ae4d8/Efecto-de-un-programa-de-psicolog](https://www.researchgate.net/profile/Alejandro_Cuadra-Peralta/publication/277842477_Efecto_de_un_programa_de_psicologia_positiva_e_inteligencia_emocional_sobre_la_satisfaccion_laboral_y_vital/links/5c98feb0a6fdccd4603ae4d8/Efecto-de-un-programa-de-psicolog)
- Filella, G., Cabello, E., Pérez-Escoda, N., & Ros-Morente, A. (2016). *Evaluation of the Emotional Education program “Happy 8-12” for the assertive resolution of conflicts among peers*. Recuperado de: <http://investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/english/ContadorArticulo.php?1106>
- Lara, A. (2012). Desarrollo de habilidades de pensamiento y creatividad como potenciadores de aprendizaje. *Revista Unimar*, 59. Recuperado de: <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/unimar/article/download/232/203>
- Luna, A. C. A., & Laca, F. A. V. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología (PUCP)*, 32 (1). Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0254-92472014000100002](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472014000100002)
- Mantilla, L. (2003). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa para convivir mejor*. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/148991877/Habilidades-Pa->

[La-Vida-Una-Propuesta-Educ-Pa-Vivir-Mejor-Marco-Referencia-FEyALEGRIA-](#)

[55pag](#)

Mantilla, B. P., Hakspiel, M. C., Mantilla, N. C., & Cardenas, M. S. (2016). *Efectividad del proceso de formación de escolares de 32 colegios públicos en habilidades psicosociales y hábitos saludables en Engativá-Bogotá D.C.* Aquichan. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v16n4/1657-5997-aqui-16-04-00462.pdf>

Mayer J, D & Cobb C, D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense?. Recuperado de:

“<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.455.3194&rep=rep1&type=pdf>”

Morales, L. C. (2014, Mayo 30). El pensamiento crítico en la teoría educativa contemporánea. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14 (2), 1-23. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/447/44731371022.pdf>

Ospina, J. E., Piñeros, D., & Ramírez, K. H. (2019). *Actividades físicas cooperativas para el desarrollo socio-emocional de los estudiantes del ciclo 2 en la clase de Educación Física del Colegio de la Universidad Libre.* Universidad Libre.

Recuperado de:

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/16019/PROYECTO%202019%202.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rivero, M. Á. (2019). *Empatía, el arte de entender a los demás.* Academia.edu.

Recuperado de:

[https://www.academia.edu/41264394/Empat%C3%ADa\\_el\\_arte\\_de\\_entender\\_a\\_los\\_dem%C3%A1s](https://www.academia.edu/41264394/Empat%C3%ADa_el_arte_de_entender_a_los_dem%C3%A1s)

Rodríguez, F. J., Ovejero, A., Bringas, C., & Moral, M. D. I. V. (2016). Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente. propuesta de un modelo. *Psicología desde el Caribe*, 33 (1). Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/213/21345152001.pdf>

Sáiz, M. C., & Pérez, M. I. (2016). Autorregulación y mejora del autoconocimiento en resolución de problemas. *Psicología desde el caribe*, 33 (1). Recuperado de la página web: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v33n1/v33n1a03.pdf>

Valenzuela, J., Nieto, A. M., & Muñoz, C. (2014). Motivación y disposiciones: enfoques alternativos para explicar el desempeño de habilidades de pensamiento crítico. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16 (3). Recuperado de:

<http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v16n3/v16n3a2.pdf>

Waisburd J, G. (2009). Pensamiento creativo e innovación. *Revista Digital Universitaria* 10 (12). Recuperado de: <https://www.revista.unam.mx/vol.10/num12/art87/art87.pdf>