

“Habilidades para la Vida”. Experiencia en la Universidad de Guantánamo

Skills for Life. Experience in the University of Guantánamo

Ermelinda Hernández-Fernández¹; Niursy Bravo-Hernández²; Idalmis López-Sánchez³

¹ M. Sc Prof. Aux: Universidad de Guantánamo, Cuba. emerlinda@cug.co.cu

² M. Sc Prof. Asist: Hospital General de Guantánamo, Cuba. niursyb@infomet.sld.com

³ Dr.C Prof. Titular: Instituto Latinoamericano de Ciencias Pedagógicas, Cuba. idalmis@iplac.rimed.cu

Fecha de recepción: 3 de abril de 2017

Fecha de aceptación: 19 de mayo de 2017

RESUMEN

A tenor con las ideas actuales en el presente artículo se intenta brindar un determinado nivel de información a los educadores y a las familias para contribuir a la educación de los niños(as) adolescentes y jóvenes de manera que vivan como individuos útiles a la sociedad. Se trabaja un tema muy importante para el personal docente, se trata del diálogo “Habilidades para la Vida-Resiliencia”: una ojeada desde el acontecer educativo, en el que se proponen acercamientos teórico-metodológicos básicos para una mayor y cabal comprensión de esta arista del quehacer educativo de nuestros profesionales.

Palabras clave: Habilidades para la Vida; Resiliencia; Adolescentes; Jóvenes

ABSTRACT

In accordance with the present-day ideas this article offers the educators and families information about how to contribute to the young adolescents and children's education so that they live as useful individuals for society. A very important theme for the teaching staff is addressed in the paper, the dialogue *Skills for Life Resilience: A glance from the educational perspective*, in which basic theoretic and methodological approaches are proposed for a better and exact understanding of the area of educational work carried out by our professionals.

Key words: Skills for Life, Resilience; young adolescents

INTRODUCCIÓN

La apropiación, por parte del ser humano, de saberes que le capacita para vivir en sociedad de modo consecuente. Lograr este cometido precisa que el docente posea un

La educación de la personalidad constituye un fenómeno social que garantiza la nivel de preparación profesional ajustado a las demandas de la sociedad, al constituirse él mismo en una configuración psicológica susceptible de atenderse y autoatenderse holística y sistemáticamente.

Cuba, un país con un alto nivel de instrucción, transitando ininterrumpidamente al logro de una cultura general integral, que por demás es reconocida en el mundo, siempre está atenta al fortalecimiento y perfeccionamiento a través de su Sistema Nacional de Educación, de los Planes y Programas de Estudios dirigidos a la formación de las jóvenes generaciones.

En correspondencia con los objetivos sociales, el proceso pedagógico es un marco propicio para educar en torno a los principios éticos en el que sustenta el proyecto social cubano.

Las familias, los educadores y la sociedad en general tienen el elemental deber de formar en la nueva generación habilidades para vivir y estilos de vida saludables, que los preparen para que vivan con mayor calidad de vida, enfrentando las diferentes agresiones de los diversos contextos.

Con frecuencia encontramos que no se posee todos los contenidos ni herramientas mínimamente necesarias para afrontar la preparación en estas habilidades y competencias para la vida.

A tenor con las ideas precedentes en el presente material se intenta brindar un determinado nivel de información a los educadores y a las familias para contribuir a la educación de los niños(as) adolescentes jóvenes de manera vivan como individuos útiles a la sociedad.

En el presente texto se trabaja un tema importante para el personal docente, se trata del diálogo “Habilidades para la Vida-Resiliencia”: una ojeada desde el acontecer educativo, en el que se proponen acercamientos teórico-metodológicos básicos para una mayor y cabal comprensión de esta arista del quehacer educativo de nuestros profesionales.

Nadie duda que la formación y desarrollo de **Habilidades** es un proceso complejo, multilateral, que requiere de muchos referentes a aprehender, decodificar y operacionalizar por parte de los sujetos implicados en el mismo, por tanto, el trabajo de formación o de fortalecimiento - según proceda - es de suma importancia en el acomodo de los niños, niñas,

adolescentes y jóvenes, al ambiente social, en todas y cada una de las etapas que ha transitado, transita o transitará el mismo.

DESARROLLO

Se ha publicado por doquier que desde que el hombre nace, se encuentra inmerso en un contexto sociocultural que cualifica las primeras impresiones sobre el medio en el que ha logrado constituirse, lo que exige objetivamente aprender y desarrollar habilidades que favorezcan la natural capacidad de adaptación que le es posible a los humanos.

Estas habilidades al ser consideradas como la destreza para ejecutar una cosa o capacidad y disposición para negociar y conseguir los objetivos a través de unos hechos en relación con las personas, bien a título individual o bien en grupo.

¿Qué son pues, las **Habilidades para la Vida (HpV)**?

Es la categoría con la que se designan las destrezas y/o capacidad de respuesta asertiva que la persona da frente a las situaciones de dificultad, son adquiridas desde el entrenamiento conductual y se producen continuamente a lo largo de su vida secular. En el caso específico de nuestra realidad educativa, las HpV han encontrado en el Programa la "Aventura de la Vida"(1989), un instrumento valioso que como herramienta didáctica ha logrado una connotación en los modos de actuación y estilo de vida de los niños y las niñas.

El problema por su naturaleza multifactual ha sido trabajado por un número importante de investigadores cubanos, los que desde diferentes miradas han estado construyendo una especie de acercamiento teórico de naturaleza didáctica y teórico-metodológica sobre esta área del conocimiento. No obstante, no se descartan las aportaciones que autores de otras latitudes han consignado al respecto.

Lo que sí queda claro es que todos los investigadores, nacionales e internacionales le han estado prestando una exclusiva ojeada a esta categoría debido a que ella cualifica y cataliza mucho de los procesos que a nivel sociopsicológico, cultural, factual y práctico-espiritual debe asumir el individuo en su cotidianidad mediata e inmediata

Se destacan entre ellos (Mantilla B. P. Mantilla L., 2001 y 2003, López I., Hernández H. y Carvajal C. 1999 y 2010). Un eje transversal, más bien una invariante epistémica que preside los acercamientos en torno a las **HpV** de estos investigadores, es identificar a la misma como una de las alternativas más apropiadas para la promoción de la salud; a tenor con las bondades demostradas que propende a crear a los sujetos en materia de su formación,

desarrollo y perfeccionamiento, junto al facilitar permitir ir marchando mesuradamente al desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes.

De manera, que la prevención y el tratamiento a los llamados problemas de salud específicos, tales como:

- El abuso del tabaquismo.
- Los embarazos no deseados en las adolescentes.
- Las manifestaciones de violencia.
- Las ITS y el VIH/sida, etc.

Solo puede ser prevenibles si se logra un adecuado desarrollo de esas **HpV**.

Todo ello nos aproxima a considerar que las Habilidades para la Vida permiten al individuo:

- Enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria.
- Permiten a las personas transformar conocimientos, actitudes y valores en habilidades.
- Les “proponen” a los sujetos saber qué hacer y cómo hacerlo.
- Les facilitan comportarse en forma saludable, claro está, adecuado siempre al hecho de que los individuos deseen hacerlo y tengan la oportunidad para ello.

La Organización Mundial de la Salud en la década de los años noventa del pasado siglo, comenzó a difundir materiales informativos y educativos para apoyar y promover internacionalmente la educación en Habilidades para la Vida en las escuelas.

Nuestro país no quedó rezagado al respecto, sino que de manera oportuna a través de su Ministerio de Educación correspondiente, puso rápidamente su mirada y a su vez ha estado haciendo énfasis en 10 Habilidades Psicosociales o Habilidades para la Vida que propuestas por la OMS y en consonancia con el Movimiento de Escuelas y Universidades por la Salud, pues han estado aflorando entre nosotros y en el quehacer educativo.

Consideramos que el reconocido investigador Leonardo Mantilla en su libro “Una propuesta educativa para vivir mejor”, muestra una aproximación teórica a la definición, a los límites y alcance de las HpV al definir las como:

- un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria,
- como un grupo de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a tomar decisiones bien informadas,
- a comunicarse de manera efectiva y asertiva,

- desarrollar destrezas para enfrentar situaciones, solucionar conflictos,
- contribuyendo a una vida saludable y productiva,
- contribuyen a que los estudiantes y sus familias desarrollen y fortalezcan las destrezas psicosociales necesarias para la construcción de procesos personales, familiares y comunitarios, de convivencia pacífica y de resolución no violenta de los conflictos.

La definición anterior nos muestra el alcance contextual que poseen las HpV, potencializa de hecho el que debe prestársele singular atención a direccionar los modos y las maneras en que se logran los niveles de ayuda en los sujetos para que logren apropiarse de los resortes que le permiten salir airosos en los contextos donde se desenvuelven.

De ahí que la bien llamada educación en HpV busca el empoderamiento de las personas, a partir del fortalecimiento de su adaptación a los diferentes ambientes en que se desarrollan.

No por casualidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado diez Habilidades o Destrezas Psicosociales que son especialmente importantes conocer por parte de todos los actores y/o agentes de cambio del sector educacional, a saber:

1. Conocimiento de sí mismo (a).
2. Empatía.
3. Comunicación efectiva o asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones
6. Solución de problemas y conflictos.
7. Pensamiento creativo
8. Pensamiento crítico.
9. Manejo de emociones y sentimientos.
10. Manejo de tensiones y estrés.

Existe un ensayo monográfico cuyo título es “Hacia la construcción de Escuelas Saludables” donde un colectivo de autores describe las diez principales Habilidades para Vivir. Estas son:

- **Conocimiento de sí mismo(a)**
- Está en función de:
 - Reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos.
 - Desarrollar un mayor conocimiento personal que nos facilite reconocer los momentos de preocupación o tensión.

- A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia las demás personas.
- **Empatía.**
 - Está en función de:
 - La capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados (as).
 - El ayudar a aceptar a las personas diferentes a nosotros(as) y mejora nuestras interacciones sociales.
 - También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación, como los enfermos del Sida, las personas con trastornos mentales o los/las desplazados (as) por el conflicto interno, quienes con frecuencia son víctimas del estigma y ostracismo social.
- **Comunicación efectiva o asertiva.**
 - Está en función de:
 - El tener que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbal, en forma apropiada al contexto, la cultura y las situaciones esperadas o no.
 - Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño(a) o a un adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable.
 - La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.
- **Relaciones interpersonales.**
 - Está en función de:
 - Nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos.
 - A tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar psíquico y social.
 - Conservar buenas relaciones con los miembros de la familia - una fuente importante de apoyo social - y a ser capaces de concluir relaciones de manera constructiva.
- **Toma de decisiones.**
 - Está en función de:

- Nos facilita manejar constructivamente decisiones respecto a nuestras vidas y en las interacciones con las demás personas.
- Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar si niñas(os) y jóvenes toman decisiones en forma activa sobre sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener en su propia vida y en las de las personas que les rodea.
- **Solución de problemas y conflictos.**
- Está en función de:
 - Enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida.
 - Los problemas y conflictos importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico y mental (alcoholismo, consumo de tabaco a edades tempranas, y sustancias psicoactivas, etc.)
 - Se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños(as), adolescentes y jóvenes en forma constructiva, creativa y pacífica de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de paz.
- **Pensamiento creativo.**
- Está en función de:
 - Utilización de procesos básicos de pensamiento para concebir ideas, desarrollar productos novedosos, estéticamente degustables o constructivos, relacionados con principios, conceptos y categorías, propias del pensamiento racional.
 - Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones.
 - Ver más allá de nuestra experiencia directa, y aún cuando no existe un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento holístico-creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.
- **Pensamiento crítico.**
- Está en función de:
 - Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.

- Contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en nuestras actitudes y comportamientos y el de los demás; la violencia; y la injusticia y la falta de equidad social, entre otros.
- La persona crítica hace preguntas y no aceptan las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.
- El niño(a) o adolescentes crítico aprende, entre otras cosas, a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.
- **Manejo de emociones y sentimientos.**
 - Implica:
 - Reconocer nuestros sentimientos y emociones de las demás personas.
 - Ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social y a responder a ellos en forma apropiada.
 - Explorar que el manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, son importantes en la construcción de mejores formas de convivencia.
- **Manejo de tensiones y estrés.**
 - Está en función de:
 - Nos facilita reconocer la fuente de estrés y sus efectos en nuestras vidas.
 - Desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés.
 - Realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida.
 - Aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable, objetivo, no nos genere problemas de salud.

Lo esbozado hasta aquí sienta las bases para darle legitimidad a la propuesta de la UNESCO en el sentido de que todas las formas de educación se orienten sobre la base de cuatro grandes aprendizajes o pilares de una verdadera Educación para la Vida, lo que tributan a la formación *de un Proyecto de Vida adecuado guardando estrecha relación con las HpV.*

Estos cuatro pilares, por antonomasia propenden a ser presupuestos, que no pueden perderse de vista si queremos potenciar en nuestros educadores y subsiguientemente en sus educandos las habilidades que garantizarán una vida completamente saludable.

Ellos son:

Aprender a conocer: implica que el estudiante llegue a poseer una cultura general, con conocimientos básicos de una gran cantidad de temas y conocimientos profundos específicos de algunos temas en particular. Implica aprender a aprender para continuar incorporando nuevos conocimientos a las estructuras ya establecidas.

Por tanto esto involucra la aprehensión de ideas, teorías, definiciones, principios y representaciones.

Para ello es necesario que el docente le ofrezca al estudiante la posibilidad de contar con una serie de conocimientos previos organizados y significativos con los que va a relacionar el nuevo contenido, de manera que se propicie:

- Poder expresar a otros lo que sabe y lo que siente
- Incorporar los nuevos conocimientos a las estructuras previas y retenerlos.
- Utilizar diferentes métodos y medios que le permitan elaborar resúmenes, notas, formular preguntas así como establecer relaciones entre los elementos en su proceso de aprendizaje.
- Encontrar sentido y utilidad a lo que aprende
- Sentir deseos de aprender algo nuevo.
- Compartir y comunicar lo que ha aprendido

Aprender a hacer: implica que el estudiante pueda llegar a presentar competencias personales que le permitan hacer frente a las situaciones cotidianas, resolver problemas, encontrar nuevas maneras de hacer las cosas, trabajar en equipo, entre otras.

En este sentido el docente debe trabajar estrategias y utilizar herramientas que le permitan trabajar en sus estudiantes el logro de determinadas capacidades, destrezas, habilidades los mismos. Esto es necesario debido a que el estudiante necesita con los presupuestos que hemos estado acotando con anterioridad, dominar nuevos mecanismos con los cuales va a conectar el nuevo contenido y de esta manera contar con los mecanismos para manejar en su vida cotidiana.

También es necesario que posea las herramientas para de esta manera saberlas utilizar ante cualquier situación que se le presente en su cotidianidad. Claro está, para ello necesita expresar y demostrar a otros lo que sabe y autoevaluar de manera ininterrumpida su manera de proceder.

Este pilar posee la singularidad de que facilita los cimientos para potenciar las herramientas, las habilidades y las destrezas a partir de estrategias que el docente le pueda facilitar a los educandos, y estos a su vez hacerlas suyas y de hecho hacer.

Aprender a ser: implica potenciar las capacidades de los estudiantes a fin de lograr un crecimiento integral que favorezca la autonomía, la toma de decisiones responsables, el equilibrio personal, la adquisición de valores como la autoestima positiva, el respeto hacia uno mismo, etc.

Estructuralmente propicia el logro paulatino de conductas, comportamientos, hábitos, actitudes, maneras de ser, orientados por una serie de valores y principios de vida que son básicos en los estudiantes para favorecer en ellos actitudes personales, autoestima positiva, autonomía integral y responsabilidad probada.

El estudiante no podrá dejar de tener para su desempeño actual y futuro el tener un repertorio de comportamientos y actitudes que manifieste ante determinadas circunstancias y personas.

También debe lograr reflexionar sobre las normas y valores que ya conoce y vive, contrastarlos con otros, a fin de identificar si quiere modificar o enriquecer sus comportamientos. Del mismo modo debe estar en condiciones de relacionar los valores nuevos con aquellos que ya conoce y manifestar los principios de vida que ha asumido a través de sus normas de actuación y convivencia manifiestas.

Aprender a convivir: implica la capacidad de los estudiantes de entenderse unos a otros, de comprender los puntos de vista de otros aunque no se compartan, de realizar proyectos comunes en bien de todos. Es aprender a vivir juntos.

Es fomentar acciones para poder cooperar y participar que parafraseando a nuestro José Martí sería algo así como que cada hombre aprenda a hacer algo de lo que necesiten los demás.

Implica además que debe aprender y debe ser enseñado a no agredir ni psicológica ni físicamente a los otros miembros de su especie, debe potenciar el reconocimiento como la autoafirmación.

Una manera importante de aprender a convivir está en el proceso natural de comunicación, por tanto a través del diálogo es que aprendemos a expresarnos, a comprendernos, aclararnos, coincidir, discrepar y comprometernos con nuestros proyectos de vida personales, de manera que puedan expresar sus mensajes en igualdad de condiciones creando mejores condiciones para la convivencia.

Involucra el aprender a comunicarse con los otros reconociendo los sentimientos y los mensajes de los otros, y logrando que reconozcan los míos.

Aprender a convivir admite: aprender a sobrevivir y a proyectarse, se aprende a concertar, con los otros, los intereses y el futuro inmediato y mediano.

Todo ello conduce a afianzar determinados contenidos actitudinales que se traduzcan en valores sociales, solidaridad, empatía, manejo de conflictos, etc.

Por tanto se puede denotar que las **Habilidades para la Vida** posibilitan:

- El desarrollo de destrezas para conducirse de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus posibilidades sociales y culturales.
- Un eslabón o puente entre los factores motivadores de conocimiento, las actitudes y los valores, y el comportamiento o estilo de vida saludables.
- Comportamientos no basados en la enseñanza de recetas, sino en la adquisición de herramientas puntuales que le faciliten al niño(a), adolescentes y jóvenes un proceder más positivo y saludable consigo mismo(a), con los y las demás y con la sociedad en general.
- Desarrollar valores como la honestidad, integridad, solidaridad y responsabilidad y cualidades como autoestima o confianza en sí mismo.
- La estrecha relación entre la educación en HpV y el fomento y ejercicio de cualidades y valores.

De todo lo anterior se desprende que las Habilidades para la Vida constituyen un acercamiento francamente viable para fortalecer la capacidad de respuestas asertivas, es decir para fortalecer en realidad la resiliencia desde el contexto docente educativo, donde el educador se manifiesta como un agente de cambio, como un actor de la socialización en materia de lograr dichos propósitos.

La resiliencia un acercamiento viable desde la práctica educativa.

Nadie duda que la formación integral de la personalidad de nuestros niños y niñas, adolescentes y jóvenes constituya uno de los objetivos esenciales de nuestra sociedad; en este orden el Ministerio de Educación como entidad rectora de tales propósitos ha estado dando los pasos encaminados al logro de tan nobles propósitos.

No obstante lo anterior, en el proceso de educación se han encontrado en él con frecuencia niños, niñas adolescentes, jóvenes o grupos que viven en situaciones de tragedia o de estrés, que parecen difíciles o imposibles de superar. Sin embargo, la realidad muestra que no sólo las superan, sino que salen renovados, creativos, optimistas, logrando transformarlas en una ventaja o un estímulo para su desarrollo integral.

Aquí subyace la categoría de resiliencia, que teóricamente ha sido trabajada desde las ciencias que tienen en lo humano el presupuesto que las cualifica, pero que necesita de un mayor nivel de realce en materia de comunicarse, de contextualizarse el alcance de la misma.

El término **resiliencia** fue adoptado por las ciencias sociales para caracterizar a aquellos sujetos que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos. El vocablo resiliencia tiene su origen en el idioma latín [1], en el vocablo “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar [2].

En el idioma inglés “resilient”, significa capacidad de rebote (bouncing back), pararse otra vez, una cualidad muy particular para resistir que evidencian los seres humanos sobrevivientes de crisis sociales.

En español y en francés (résilience), se emplea en metalurgia e ingeniería civil, para describir la capacidad de algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora.

Por tanto se trata de una prestación porque en realidad “el término fue adaptado a las ciencias sociales para caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos (Rutter, 1993).

A tenor con la impronta que ha dejado este término en una buena parte de los interesados en las ciencias sociales y humanísticas, se impone que ofrezcamos una serie importante de acercamientos teóricos y/o conceptuales que caracterizan, que dimensionan el alcance del mismo. Es así como diferentes autores han abordado dicha problemática, considerándola como:

- Habilidad para surgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. (ICCB, 1994)
- Historia de adaptaciones exitosas en el individuo que se ha visto expuesto a factores biológicos de riesgo o eventos de vida estresantes; además, implica la expectativa de continuar con una baja susceptibilidad a futuros estresores (Mantilla, B. 2007)
- Enfrentamiento efectivo ante eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativas (Carvajal, L. 1995).

- Capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez (Grotberg, 1995).
- La resiliencia distingue dos componentes: la resistencia frente a la destrucción, esto es, la capacidad de proteger la propia integridad bajo presión; por otra parte, más allá de la resistencia, la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles (Carvajal, L. 1995).

Según este autor, el concepto incluye además, la capacidad de una persona o sistema social de enfrentar adecuadamente las dificultades, de una forma socialmente aceptable.

- La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida “sana”, viviendo en un medio “insano”. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo (Mena, M.1995) entre éstos y su medio.
- La resiliencia habla de una combinación de factores que permiten a un niño, a un ser humano, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida (Mena, M 1995).
- Concepto genérico que se refiere a una amplia gama de factores de riesgo y los resultados de competencia. Puede ser producto de una conjunción entre los factores ambientales, como el temperamento y un tipo de habilidad cognitiva que tienen los niños cuando son muy pequeños (Mena, M 1993).

Según L. Mantilla, (2003,p.28) refiere que desde el decenio de los años ochenta ha existido un interés creciente por tener información acerca de aquellas personas que desarrollan competencias a pesar de haber sido criados en condiciones adversas, o en circunstancias que aumentan las posibilidades de presentar patologías mentales o sociales.

En este sentido, el Programa de Salud del Adolescente, en la División de Promoción y Protección de la Salud de la Organización Panamericana de la Salud, publicó un documento titulado: “Estado del arte en resiliencia” (1997), donde la define como “la resiliencia es un llamado a centrarse en cada individuo como alguien único, es enfatizar las potencialidades y

los recursos personales que permiten enfrentar situaciones adversas y salir fortalecido, a pesar de estar expuesto a factores de riesgo”.

Desde esta perspectiva se considera la capacidad de alcanzar el máximo potencial en la interacción con las características personales, con un ambiente facilitador, además que apunta a promover la salud en donde el entorno familiar, su ambiente socio-económico, político y cultural, así como a las comunidades, la institución educativa, para que velen por el crecimiento de nuestra nueva generación en función de propiciar un crecimiento personal, a través de la salud, el bienestar, la educación, y la participación social.

Para la escuela cubana de hoy, estudiar, comprender y aplicar la capacidad de resiliencia significa un reto, de ahí que sea necesario considerar determinadas cualidades que son medulares para dimensionar el alcance contextual de la misma:

- Una comprensión y aceptación de la realidad;
- Una profunda creencia en que la vida sí tiene significado, movida en valores muy sólidos;
- Una extraña y misteriosa habilidad para improvisar, para *“inventarse una”* en medio de la adversidad.
- Un valor extraordinario a la educación como uno de los recursos esenciales para eliminar estrés, trauma, riesgo en la vida personal, que incluye abusos, pérdidas abandono, o simplemente las tensiones comunes de la vida cotidiana.

En Cuba desde el mismo momento del triunfo de la Revolución se le dio una nueva mirada al sistema educativo, el que contempla un modelo de equilibrio social que propicia garantizar una educación integral, asegurando la atención de los niños (as) y adolescentes, hasta alcanzar su formación para la vida como seres comprometidos con la transformación de la sociedad.

En tal sentido, la educación se convierte en una poderosa arma, que debe estar orientada a desarrollar el potencial creativo de cada ser humano alcanzando el pleno ejercicio de su personalidad, basado en su valoración del trabajo, de la participación activa consecuente y solidaria.

Es en este proceso donde la participación de todos los entes (padres, docentes, niños, niñas, adolescentes y la comunidad en general) es importante y necesaria para crear un vínculo afectivo y valorativo, donde cada quien cumpla una función en la sociedad, donde la escuela debe crear un clima saludable y placentero para una constante comunicación e intercambio familia – docente en aras de potenciar una salud integral.

No obstante lo anterior, se presentan algunas insuficiencias expresadas en el ambiente familiar, tales como:

- Situación económica del medio familiar.
- Clima de inseguridad.
- Insuficiente preparación de los docentes en cuanto al manejo de estas situaciones en el aula.
- La escasa participación e integración de la familia de los estudiantes con dificultades, en las actividades escolares y extracurriculares.

Todos estos factores han conllevado a la deserción escolar, al abandono, de ahí la imperiosa necesidad de ofrecerles al docente estrategias para los niños(as) y adolescentes, que presenten estas problemáticas en el ambiente donde se desarrollan, para de esta manera poder crear y modificar actitudes y aptitudes; esto facilitará que se pueda contribuir desde esta mirada a elevar la cantidad de individuos resilientes en la sociedad.

¿Cómo desarrollar estrategias para fomentar y revelar las Habilidades para la Vida y la resiliencia de los estudiantes desde el contexto escolar?

Para ellos sugerimos determinadas premisas básicas que el docente debe de tener en cuenta tales como:

- Potenciar el desarrollo de habilidades psicosociales, actitudes y comportamientos positivos que contribuyan a reafirmar los valores en los educandos para contribuir a su desarrollo individual y social.
- Estimular el conocimiento, autoconocimiento, así como la elaboración de proyectos de vida saludables.
- Propiciar la promoción de procesos orientadores de carácter resiliente encaminados al fortalecimiento de los recursos personales para enfrentar riesgos y adversidades que se puedan presentar en su vida cotidiana.
- Favorecer un proceso de comunicación asertiva que facilite el establecimiento de una actitud participativa, dialógica y horizontal estudiante- estudiante, estudiante – grupo, estudiante- docente y estudiante - colectivo de docente.
- Promover el desarrollo de aspectos autorreferenciales tales como: autoconocimiento, autoconfianza, seguridad, autovaloración, autoaceptación así como la

autoestima como elementos de una dinámica formativa que contribuyan a consolidar las diferentes habilidades para la vida .

- Estimular comportamientos grupales y cooperativos indispensables para propiciar una educación que tenga como base las habilidades para la vida.
- Aprovechar las potencialidades individuales de cada alumno para que ellas constituyan un instrumento indispensable para propiciar una buena educación.

¿Es posible desarrollar estas estrategias si el docente no tiene un conocimiento claro de qué factores pueden incidir de manera favorable en los educandos?

Pues claro que no, en este sentido tomamos los elementos que apuntan Quintero, H, F A (2010) cuando enfatiza en el conocimiento que debe tener el docente sobre determinados factores tales como:

Factores de riesgo: son cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se sabe va unida a una elevada probabilidad de dañar la salud física, mental, socio-emocional o espiritual.

Factores protectores: son las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de personas o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de las circunstancias desfavorables.

Factores protectores externos: se refieren a condiciones del medio que actúan reduciendo la probabilidad de daños: familia extensa, apoyo de un adulto significativo o integración laboral y social.

Factores protectores internos: están referidos a atributos de la propia persona: autoconcepto, seguridad y confianza en sí misma, facilidad para comunicarse, empatía.

Entre cada uno de ellos subyace una relación dialéctica de manera que propicie la personalidad del ser humano.

✚ PARTIDAS EDUCATIVAS DE LA RESILIENCIA A TENER EN CONSIDERACIÓN POR EL DOCENTE.

- Desarrollar vínculos positivos, en los estudiantes.
- Establecer reglas, límites claros y firmes, de manera que se enseñe al educando a asumir las consecuencias de sus actos así como ayudarle a vivir en conveniencia y unidad de vida.

- Enseñar las habilidades para la vida. como la cooperación, resolución de conflictos, estrategias de resistencia, asertividad, habilidades de comunicación, competencias para la resolución de problemas y adoptar decisiones, asumiendo la responsabilidad y un manejo sano del estrés.
- Propiciar la creación de ambiente de aprendizaje que garanticen las interacciones de los educandos dentro de los contextos en el cual ellos interactúan(escuela , familia , comunidad).
- Brindar afecto y apoyo de manera que le proporcione respaldo y aliento

Incondicionales por parte de familia, grupos, docentes y miembros de la comunidad.

CONCLUSIONES

Al concluir nuestro trabajo hemos podido cumplir con el objetivo de brindar un determinado nivel de información a la comunidad educativa para contribuir a la educación de los niños(as) adolescentes y jóvenes de manera que puedan ser individuos útiles a la sociedad lo que tributaria a la elevación de su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bravo Martínez, V. y Mantilla, L. (2003). *Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para vivir mejor*. Bogotá: Líneas Creativas Publicaciones Ltda.
- Carvajal Rodríguez, C. (1995). *La escuela, la familia y la educación para la salud*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Carvajal Rodríguez, C. (2005). *Estrategia para integrar la Promoción para la Salud en la Secundaria Básica*. (Tesis de Doctorado).Universidad de La Habana.
- Cerqueira, M, T. (1996). *Promoción de la salud y educación para la salud: en América Latina- un análisis sectorial*. San Juan Puerto Rico: Universal.
- Gustavo Torroella. (2002). *Aprender a Convivir*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Hernández, E. y López, I. (2006). *Informe de resultados de Investigación de la Aventura de la Vida en Guantánamo*. La Habana.
- Mantilla B. P. y Mantilla, L. (2001). *Hacia la construcción de escuelas saludables: guía para docentes y personal de salud*. Bucaramanga: División de y de Publicaciones UIS.
- Ministerio de Educación, Cuba. (2007). *Programa Director de Promoción y Educación para la Salud*. La Habana: Pueblo y Educación.