

TEMAS DE REVISIÓN

El desarrollo de las habilidades para la vida como prácticas de protección en la salud

The development of skills to life as practices of health protection

*Dra. Francisca Cruz Sánchez**

Indiscutiblemente el desarrollo humano y las habilidades están relacionados desde el principio hasta el fin de la vida, porque las habilidades son un conjunto de aptitudes y destrezas psicosociales necesarias para tener un comportamiento adecuadamente positivo y cuyo desarrollo incrementa las posibilidades personales de desempeño, lo cual permite enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria.

Las transformaciones socioambientales y los cambios del recorrido existencial en las familias (nuevas familias, nuevos problemas), nos exigen un cambio de estrategias en la adquisición de habilidades en las nuevas generaciones, de tal forma que se garantice un futuro humano saludable.

Los factores a los cuales se enfrentan nuestros niños, adolescentes y la familia en general son cada día más riesgosos y menos protectores y entre ellos tenemos:

- Condiciones difíciles del hábitat en muchas regiones, desastres naturales
- Desigualdad e inequidad social, lucha de poder económico, analfabetismo
- Desempleo y bajos salarios (insuficiente ingreso per cápita)
- Violencia urbana, conflictos bélicos
- Concentración de personas en grandes ciudades (migración, población flotante)
- Separación creciente de las parejas
- Incremento de madres solteras
- Pérdida de autoridad de los padres
- Desintegración de la familia (separación, emigración, muerte)
- Incremento en el uso de drogas lícitas e ilícitas
- Aumento excesivo de información falsa y sin ética
- Dificultad en establecer y mantener relaciones interpersonales
- Controlar las emociones

- Amenaza por nuevas epidemias y pandemias estrechamente relacionadas con estilos de vida y cuidados del medio ambiente (cáncer, SIDA, trastornos nutricionales, adicciones, entre otras)

Las habilidades para la vida están estrechamente relacionadas con las necesidades de las personas y estas a su vez con las diferentes etapas de la vida.

Existen necesidades básicas y comunes que se mantienen durante todo el proceso vital y otras que son indispensables, importantes, ocasionales o transitorias.

Entre ellas podemos señalar:

- Nutrición
- Estimulación, estima
- Comunicación, confianza, confidencialidad, comprensión, consejería
- Educación, equidad de género
- Salud, ser escuchados
- Información, igualdad social, inversión
- Desarrollo de habilidades
- Autoconocimiento, autoestima, autocuidado, asertividad, amor, amistad
- Dialogar, divertirse, disfrutar
- Estabilidad emocional, empatía
- Socialización, seguridad, servicios

Para desarrollar un modelo o programa de habilidades es necesario tener en cuenta las necesidades si se aspira a que estos sean positivos o exitosos.

El reconocimiento de la importancia que tiene la promoción y prevención en el campo de la salud es uno de los aportes más decisivos en los niveles de vida alcanzados en los últimos tiempos y el enfoque de habilidades puede cambiar la forma en que se implementa la promoción de salud, pues son un poderoso mecanismo o modelo efectivo para promover salud.

Desde que el feto se encuentra en el útero materno es capaz de responder a estímulos externos, ya

* Médica Pediatra Especialista en Primero y Segundo Grado de Pediatría
Profesora Auxiliar de Pediatría
Centro de La Habana – Cuba

desde este momento escucha y reconoce las voces de las personas más cercanas y se establece un vínculo emocional con las figuras de apego.

En la edad temprana (final del primer año de vida hasta los 3 años) se conquista la noción o representación de los objetos, indicador importante del desarrollo psicológico del niño. Con esta adquisición el niño comienza a percibir con mayor objetividad la realidad, actúa con más seguridad y estabilidad en el medio y es capaz de buscar soluciones a los problemas que el medio le plantea.

A través de la comunicación y de la colaboración con el adulto, el niño adquiere el conocimiento, se orienta en la realidad y domina las primeras formas de conducta social propias del hombre.

Un papel fundamental en la comunicación del niño con los adultos y otros niños lo desempeña el juego. Desarrolla su imaginación y la fantasía, y la expresión de sentimientos mediante mensajes verbales y no verbales.

Al final de la edad temprana se originan actividades de nuevo tipo que alcanzan su mayor expresión: el juego de roles, modelado, dibujo y construcción.

Simultáneamente con la aparición en los juegos de los objetos sustitutos, los niños comienzan a representar la actuación de los adultos concretos.

La comunicación es uno de los procesos más importantes en el desarrollo del hombre, influye determinantemente durante su vida.

La inteligencia es un elemento muy importante para el desarrollo de habilidades. No todas las personas son capaces de desarrollar las mismas habilidades ya sea en el campo de la música, el deporte, las matemáticas, las relaciones con los demás, etc.

La información, el conocimiento, la inteligencia, las destrezas sensoriales y motoras están íntimamente relacionadas y determinan junto a factores socio-ambientales (educación, recreación, cultura, deportes, cuidado de la salud), el desarrollo integral en la niñez y adolescencia.

Los estudios de morbilidad y mortalidad en adolescentes destacan entre sus primeras causas:

- Accidentes
- Lesiones autodestructivas
- Agresiones
- ETS (enfermedades de transmisión sexual) y entre ellas algunas no curables como el Papiloma Virus y

el VIH, esta última amenaza de forma inminente la supervivencia de la especie humana

- Problemas relacionados con el embarazo
- Adicciones
- Trastornos psicossomáticos

Todas estas causas pueden ser prevenibles. Los estilos de vida y los comportamientos determinan el bienestar de las personas así como la evolución de algunos estados de vulnerabilidad y desventaja social.

Para prevenir y promover salud en adolescentes es necesario hacerlo desde la niñez, solo así podemos lograr una adecuada calidad de vida y longevidad sana y para ello debemos desarrollar capacidades de:

- Autoconocimiento
- Pensar en forma creativa y crítica
- Comunicarse con eficacia
- Tomar decisiones
- Resolver problemas
- Experimentar empatía

Las habilidades sociocognitivas (comunicación, rechazo, agresividad, empatía, toma de decisiones, pensamiento crítico, autoevaluación, autoeficiencia) y de control de emociones (tensiones, estrés) son componentes esenciales para el desarrollo saludable en la niñez y adolescencia, y necesarios para lograr una transición exitosa de la niñez a la edad adulta.

Se reconocen varios niveles de habilidades para una vida saludable:

- Habilidades psicológicas y sociales básicas (configuradas por una profunda influencia de los valores culturales y sociales)
- Habilidades relacionadas específicamente con una situación (tales como negociación, afirmación personal y resolución de conflictos)
- Habilidades aplicadas a la vida (tales como cuestionar los roles de género o rechazar las drogas)

La familia, la escuela y otras instituciones comunitarias, así como el medio ambiente alrededor de los individuos son decisivos para lograr una adecuada salud y desarrollo vital.

Los cambios o transformaciones biológicos, psicológicos y sociales durante la adolescencia (10 a 18 años) determinan que las personas en esta etapa de la vida sean diferentes y por tanto el enfoque dentro de la sociedad también debe ajustarse adecuadamente a las demandas propias de ese ciclo vital humano, según las condiciones individuales:

herencia, origen, sexo, raza, etnia, religión, entre otras. Por ejemplo, los varones tienen más riesgos psicológicos durante la niñez (más depresión, más trastornos de aprendizaje, más trastornos de conducta) y las muchachas durante la adolescencia (más intentos suicidas, más trastornos emocionales, más vulnerables a problemas de salud sexual y reproductiva).

Por tanto, los (las) adolescentes deben aprender o capacitarse para:

- Adaptarse a un cuerpo que cambia y con el cual no están muchas veces satisfechos, por lo que deben conocer esos cambios y su variabilidad.
- El cuidado y autocuidado de la salud
- Practicar conductas sexuales saludables
- Desarrollar relaciones amorosas y responsables
- Comprender y coordinar ideas abstractas más efectivas
- Pensar y aprender a planificar el futuro (proyectos de vida)
- Comprender las relaciones humanas
- Aprender a "ponerse en el lugar de otra persona"
- Aprender a tener en cuenta sus propias perspectivas y las de los demás
- Resolver conflictos y problemas en las relaciones con los que los rodean
- Tomar decisiones de forma más objetiva
- Alcanzar sus metas en lugar de ponerlas en peligro
- Conocer sus deberes y derechos
- Identificar y comunicar emociones más complejas personales e interpersonales
- Pensar acerca de las emociones de manera abstracta
- Desarrollar relaciones de pares para brindar y recibir apoyo tanto en el presente como en el futuro
- Basar sus amistades en compartir ideas y sentimientos, con desarrollo de confianza y entendimiento mutuo

- Satisfacer aspiraciones en el seno de la familia y la comunidad

El desarrollo de habilidades para la vida relacionadas con la protección de la salud permite:

- Mejorar conductas relacionadas con la salud (autocuidado, autorresponsabilidad)
- Elevar y fortalecer la autoestima
- Promover el ajuste social positivo
- Mejorar el desempeño académico
- Mejorar la comunicación asertiva
- Prevenir el rechazo y presión de los pares
- Retrasar la edad de inicio de las relaciones coitales
- Prevenir conductas sexuales de alto riesgo
- Evitar el uso del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Controlar las emociones negativas (ira, agresividad, irritabilidad, impulsividad, angustia, ansiedad, tristeza)
- Prevenir la delincuencia

Se han descrito diversas y variadas técnicas participativas así como juegos didácticos:

- Juegos de rol
- Análisis de situación, solución de problemas
- Trabajo en grupos pequeños
- Debates, actuación
- Árbol de problemas
- Análisis de contenido literario
- Ejercicios de formación de confianza
- Juegos que sean capaces de mejorar la frustración, la provocación y la motivación. (dramatización, modelación)
- Ejercicios de autorrelajación y relajación

Todos ellos indudablemente ayudan a la adquisición y desarrollo de habilidades y pueden ser desarrollados en el hogar, la escuela, los servicios o centros de desarrollo y atención comunitarios, así como de forma individual, pero estos deben ser orientados y asesorados siempre por personal entrenado o capacitado para estos fines.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfonso Rodríguez A. C., Rebollar M., Sarduy C.: Aprender a prevenir. Colección Salud Sexual, Ed. CENESEX. C. Habana. Cuba, 2005.
2. Casado Muñoz R. y cres: Nuevos Adolescentes. Aprender a vivir.
3. Coordina: Ma. Isabel Serrano González. 3ra. ed. Real Patronato sobre Discapacidad. Madrid 2002.
4. Colectivo de Autores: Técnicas participativas de educadores cubanos. Tomo II. Ed. Centro de Intercambio Educacional Graciela Bustillos. C. Habana. Cuba. 1996
5. Cruz Sánchez F. y cres: En la Adolescencia queremos saber. Ed. Ciencias Médicas. C. Habana. Cuba, 2004
6. Fonseca H. Comprender os Adolescentes. Un desafío para Pais e Educadores. 2da. Edición. Ed. Presenca. Lisboa, Nov. 2003.
7. Krauskopf D. Adolescencia y Educación. Ed. EUNED. Costa Rica, 2004.
8. Mangrulkar L., Whitman Ch. V., Posner M. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. OPS. Sep 2001.

Recibido: 19-01-07

Aceptado: 15-03-07