



Co-funded by
the European Union



Ayudando a los profesores y trabajadores juveniles a
promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la
escuela

2021-1-EL01-KA220-SCH-000032845

Plataforma en línea
Base teórica y pedagógica

The material of the project reflects only the author's views. The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission or the Hellenic National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Índice

Introducción	1
Base teórica y pedagógica	3
Identificar los problemas de salud mental más comunes y los primeros signos	6
Cómo abordar los problemas de salud mental en el contexto de la educación escolar y el trabajo con jóvenes	11
Introducción al enfoque de habilidades para la vida de la Organización Mundial de la Salud	16
Aplicación del enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas	21

Introducción

YAMH es un proyecto Erasmus+ cuyo objetivo es ayudar a los profesores de los centros escolares y a los monitores juveniles a promover y proteger la salud mental de los jóvenes a través del innovador enfoque de las habilidades para la vida, respaldado por la OMS, para:

- Aumentar la concienciación sobre los principales problemas de salud mental y los primeros síntomas de los trastornos (mecanismo de la enfermedad mental, prevalencia, edad de aparición, factores de riesgo, posibilidad de tratamiento y posibilidad de recuperación).
- Combatir el estigma de los trastornos mentales mejorando la búsqueda de ayuda
- Contribuir a fomentar la resiliencia en las escuelas abordando las (a) habilidades sociales e interpersonales (comunicación, habilidades de rechazo, asertividad y empatía), (b) habilidades cognitivas (toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación) y (c) habilidades de afrontamiento emocional (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol).

Para alcanzar este objetivo, siete socios de cuatro países diferentes con experiencia en salud mental, juventud y desarrollo de herramientas basadas en las TIC diseñarán y aplicarán los siguientes resultados durante el proyecto:

- Un conjunto estructurado de competencias basadas en las normas y métodos de la UE en materia de promoción y protección de la salud mental de los jóvenes (YMH) en la escuela a través del enfoque de las habilidades para la vida (PR1 ECVET Curriculum).
- Un instrumento educativo basado en las TIC para mejorar las competencias de los profesores y trabajadores en el ámbito de la promoción y protección de la salud de los jóvenes, que incluye una base de datos digital en línea, una base teórica y pedagógica y un curso de aprendizaje combinado (plataforma en línea PR2).
- Un conjunto de recomendaciones políticas para facilitar la transferibilidad y replicabilidad de los resultados del proyecto en intermediarios y organizaciones que trabajan en la zona (Directrices y recomendaciones del PR3).



Los socios pondrán su experiencia al servicio de la creación de todos los productos, empezando por éste, que apoyará a **profesores y trabajadores juveniles** en **su labor de promoción y protección de la salud mental de los jóvenes** a escala nacional y europea.

Base teórica y pedagógica

Las Bases teóricas y pedagógicas y las Guías didácticas son uno de los diversos elementos incluidos en la Plataforma en línea YAMH (PR2), así como en la Base de datos digital en línea y el Curso semipresencial.

Las bases teóricas y pedagógicas y las guías didácticas (TPB) consisten en un documento de análisis de los fundamentos teóricos y los enfoques pedagógicos más avanzados sobre la promoción y la protección de la salud mental de los jóvenes.

- **Fundamentos teóricos:** reglas, principios o teorías en los que se basan los métodos de enseñanza-aprendizaje no convencionales y los recursos de apoyo a los profesores y trabajadores juveniles para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la escuela.
- **Enfoques pedagógicos:** formas en que los educadores aplican métodos y recursos basados en el apoyo a los profesores y a los monitores juveniles para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la escuela.

Para elaborar **las bases teóricas y pedagógicas y las guías didácticas** los socios han

- Identificado los fundamentos teóricos y los enfoques pedagógicos más relevantes e innovadores basados en el apoyo a los profesores y a los trabajadores juveniles para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la escuela.
- Analizado estos fundamentos teóricos y enfoques pedagógicos.

Las cuatro unidades están estructuradas en **dos dimensiones:**

1. La dimensión **Abordar los problemas de salud mental en la escuela** agrupa dos unidades cuyo objetivo es sensibilizar e identificar prácticas de apoyo. La unidad que identifica los problemas de salud mental más comunes y los primeros signos tiende a ser más teórica, mientras que la unidad "Cómo abordar los problemas de salud mental en el contexto de la educación escolar y el trabajo con jóvenes" promueve el desarrollo de habilidades y actitudes en el tema principal del proyecto: apoyar a los profesores y trabajadores juveniles para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la escuela.
2. La dimensión **Fomentar la resiliencia de la salud mental en la escuela** agrupa dos unidades cuyo objetivo es introducir y aplicar el enfoque de habilidades para la vida de la Organización Mundial de la Salud. De nuevo, la primera unidad tiende a ser más teórica y, en esta ocasión, ofrece el marco teórico que sustenta la innovación de este



proyecto mientras que la cuarta y última unidad ofrece un enfoque práctico sobre cómo aplicar el enfoque de las habilidades para la vida en las escuelas.

Tabla de dimensiones + unidades

Dimensión	Unidad	AIM
Abordar los problemas de salud mental en la escuela	Identificar los problemas de salud mental más comunes y los primeros síntomas	Sensibilización sobre cuestiones clave de salud mental (mecanismo de la enfermedad mental, prevalencia, edad de aparición, factores de riesgo, posibilidad de tratamiento y posibilidad de recuperación), así como sobre la interpretación de los primeros signos del trastorno.
	Cómo abordar los problemas de salud mental en el contexto de la educación escolar y el trabajo con jóvenes	Identificar las mejores prácticas de apoyo para abordar casos especialmente vulnerables, comunicar a los padres la posible necesidad de intervención profesional en la salud mental de sus hijos, potenciar la búsqueda de ayuda, combatir el estigma para impulsar el bienestar de la comunidad.
Fomentar la resiliencia de la salud mental en las escuelas	Introducción al enfoque de las aptitudes para la vida de la Organización Mundial de la Salud	Familiarizarse con el enfoque de la OMS y cómo puede utilizarse este enfoque para promover o reforzar la salud y el bienestar.
	Aplicar el enfoque de las aptitudes para la vida en las escuelas	Adquisición de técnicas para fomentar la resiliencia en las escuelas que aborden las a) habilidades sociales e interpersonales (comunicación, rechazo habilidades, asertividad y empatía), (b) habilidades cognitivas (toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación) y (c) habilidades de afrontamiento emocional (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol).



Identificar los problemas de salud mental más comunes y los primeros síntomas

Introducción

Esta unidad pretende dar a conocer los principales problemas de salud mental y algunos detalles relacionados con el tema, como el mecanismo de la enfermedad mental, su prevalencia, la edad de aparición, los factores de riesgo, la posibilidad de tratamiento y de recuperación, así como la interpretación de los primeros signos del trastorno.

La edad temprana es de vital importancia para la salud mental y el bienestar del individuo, ya que es el periodo en el que los jóvenes desarrollan la autonomía, el autocontrol y los comportamientos socioemocionales. Este periodo afecta directamente a la salud mental y al bienestar y, en consecuencia, algunas experiencias negativas pueden tener efectos para toda la vida, como el abandono escolar prematuro y el consumo de sustancias, etc.

En esta unidad, que se basa en enfoques innovadores, se tratarán los siguientes temas para contribuir a la concienciación sobre los problemas de salud mental en los centros escolares:

- Principales problemas de salud mental
- Signos y síntomas precoces de problemas de salud mental y cómo interpretarlos
- Mecanismo, prevalencia, edad de inicio, factores de riesgo, tratabilidad y posibilidades de recuperación de los principales problemas de salud mental.

Esta unidad desempeñará un papel crucial como primer paso para concienciar a los centros escolares sobre cuestiones clave relacionadas con la salud mental; además, dotará a los profesores, las administraciones y los monitores juveniles de una serie de conocimientos y competencias que les permitan ser de ayuda para los jóvenes.

Descripción del fundamento teórico o del enfoque pedagógico

Últimamente, los problemas de salud mental se consideran una de las preocupaciones sanitarias más importantes tanto de los adolescentes como de los niños. Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente el 25% de la población mundial experimenta un problema de salud mental en algún momento de su vida y afirma que "en aproximadamente la mitad de los casos, el desarrollo de los síntomas comienza antes de que el niño cumpla 14 años". Por lo tanto, es crucial empezar a desarrollar intervenciones que puedan ayudar a abordar los problemas de salud mental en niños y adolescentes.

En la salud mental de los niños y adolescentes influyen muchos factores, que pueden enumerarse del siguiente modo:

- Las condiciones socioeconómicas del entorno en el que se han criado los jóvenes pueden tener un efecto importante en su salud mental y su bienestar. Pueden sentirse avergonzados o degradados, ya que tienen menos oportunidades en comparación con sus compañeros. En consecuencia, afecta a su entorno de aprendizaje, su rendimiento académico y sus interacciones sociales.

- Algunos de los jóvenes pueden haber sufrido algunos traumas negativos, como violencia familiar, la pérdida de uno de los padres o de un hermano, acoso entre iguales o comportamientos delictivos entre los miembros de la familia.
- Algunas desventajas físicas como la obesidad, las discapacidades o algunas enfermedades crónicas también se consideran motivo de problemas de salud mental y pueden ir seguidas de causas unidas.
- Además, algunos sentimientos como la baja autoestima, la ira, la ansiedad y la soledad están causados por el entorno y los cambios culturales o sociales provocan algunos trastornos mentales.

Según la Organización Mundial de la Salud, el consumo de sustancias, los trastornos del desarrollo, los trastornos del comportamiento, los trastornos mentales graves y los trastornos mentales comunes son las cinco dimensiones principales de los problemas de salud mental más frecuentes, y la tasa de problemas mentales y de comportamiento en los jóvenes ha aumentado mucho en los últimos años. Según la OMS, los trastornos de ansiedad, la depresión, el trastorno de estrés postraumático, los trastornos alimentarios, los trastornos disociales y los trastornos del neurodesarrollo son los problemas de salud mental más comunes entre los jóvenes. Asimismo, los informes afirman que la depresión, el estrés y la ansiedad son las causas más importantes de los problemas de salud mental. Según la última encuesta Health Behaviour in School-aged Children, el 29% de las chicas de 15 años y el 13% de los chicos de 15 años de los países europeos declararon "sentirse deprimidos" más de una vez a la semana. Además, los jóvenes desfavorecidos pertenecientes a minorías y grupos inmigrantes corren mayor riesgo de tener problemas de salud mental.

En este sentido, la promoción y la protección de la salud mental y el bienestar de los jóvenes deben establecerse como prioridad en las escuelas con todos sus componentes y contextos extraescolares. Los jóvenes necesitan sentirse seguros y protegidos, y esto sólo puede promoverse reconociendo su percepción única de la vida y sus pautas de comportamiento y apoyándoles con familias afectuosas, entornos de aprendizaje positivos y de apoyo y actividades sociales.

La protección de la salud mental de los jóvenes sólo es posible con una identificación precoz de los problemas comunes de salud mental y de sus primeros signos. La escuela es el lugar donde los jóvenes pueden desarrollar tanto hábitos positivos de aprendizaje como habilidades sociales. Por esta razón, toda la escuela debe trabajar en colaboración y cooperación para fomentar las habilidades para la vida y los comportamientos socioemocionales de los jóvenes, lo que llevará a mejorar su rendimiento académico y a reducir los comportamientos de riesgo para promover la salud mental de los jóvenes.

Los trastornos de salud mental en edades tempranas son la principal causa de problemas socioemocionales y de bienestar en la edad adulta. Se sabe que una de cada cuatro personas pasa por un trastorno de salud mental en algún momento de su vida.

Teniendo en cuenta que la edad de inicio de los problemas de salud mental es a los 14 años, tomar algunas medidas proactivas, como identificar los primeros signos de trastornos mentales, y proteger y promover el bienestar de los jóvenes, es significativamente importante.

El bienestar, un estado de ánimo sano y el fomento de las habilidades socioemocionales permitirán a los jóvenes superar los retos de la adolescencia y les ayudarán a transitar fácilmente hacia la edad adulta.

En este punto, las escuelas y algunas otras instituciones que se dirigen a los jóvenes se consideran entornos importantes para la promoción y protección de la salud mental y el bienestar de los jóvenes. Las experiencias positivas o negativas que los jóvenes tienen en estos entornos les influyen a lo largo de su vida. En este sentido, se supone que esas escuelas e instituciones deben colaborar con todas sus partes en sí mismas y entre sí para conseguirlo.

Tanto este proyecto como esta unidad pretenden apoyar a los centros escolares, a los profesores, a las administraciones escolares y a los monitores juveniles, es decir, a todos los componentes del sistema educativo, para dotarles de las competencias y los conocimientos necesarios con el fin de apoyar, promover y proteger la salud mental de los jóvenes y, en consecuencia, contribuir a una sociedad sana.

Dado que la necesidad de promover y proteger la salud mental de los jóvenes es crucial, se pretende concienciar sobre cuestiones clave de salud mental y algunos detalles relacionados con el tema, como el mecanismo de la enfermedad mental, su prevalencia, edad de aparición, factores de riesgo, tratabilidad y posibilidades de recuperación, así como la interpretación de los signos tempranos del trastorno. Teniendo en cuenta este objetivo, es imprescindible llegar a las necesidades de diversos países, instituciones y grupos.

Según el estudio "Situación de la infancia y la adolescencia en Europa", realizado por la Organización Mundial de la Salud, el 27% de los centros escolares europeos carecen de políticas o prácticas de promoción de la salud mental en las escuelas; cuando se trata de la salud mental de los adolescentes en particular, las cifras son aún más bajas.

En cuanto a las instituciones, aunque los centros escolares de algunos países tienen algunas políticas y prácticas para la salud mental de los jóvenes, la mayoría de los centros y trabajadores juveniles no tienen acceso a esos recursos.

En estas circunstancias, esta unidad, con sus enfoques holísticos innovadores y sus resultados, responderá a las necesidades de las escuelas, los profesores y los trabajadores en el ámbito de la juventud europeos. Será aplicable a centros escolares, instituciones y centros juveniles de diversos países.

Existe una estrecha relación entre los problemas de salud mental de los jóvenes y los problemas de salud mental en la vida adulta. Una salud mental positiva es una parte esencial de una adolescencia sana, y ayuda a desarrollar aptitudes y comportamientos socioemocionales positivos.



La detección precoz de los problemas de salud mental y sus signos aliviará los efectos negativos de la situación en los jóvenes, sus familias y la sociedad. Sensibilizando a los profesores y a los trabajadores juveniles y ayudándoles a intervenir precozmente en los problemas de salud mental, los jóvenes se recuperarán más rápidamente y no perderán su conexión con las actividades de la vida social. No sólo desarrollarán relaciones positivas, sino que también se beneficiarán de las oportunidades académicas, que en última instancia conducen a vidas más significativas y productivas.

Los destinatarios de la unidad son los profesores, la administración y los monitores juveniles. Su objetivo es dotar a los profesores y trabajadores juveniles de las habilidades y conocimientos necesarios y permitirles reconocer e identificar los primeros signos de problemas de salud mental. Los beneficiarios finales son los jóvenes, adolescentes y estudiantes.

Según la Organización Mundial de la Salud, uno de cada cuatro centros escolares de Europa carece de políticas o prácticas de promoción y protección de la salud mental de los jóvenes. Existen pruebas fehacientes de que los programas escolares desarrollan las habilidades socioemocionales y la resiliencia de los alumnos, incluidos su bienestar y sus capacidades cognitivas, y, en consecuencia, su participación en la vida social y académica.

Esta unidad pretende abordar esas necesidades concienciando y ayudando a los profesores y trabajadores juveniles para la intervención temprana en problemas de salud mental y sus signos. En este sentido, los profesores desempeñarán un papel clave para observar y reconocer los tipos de personalidad de los alumnos durante todo el proceso de aprendizaje. Como cada persona tiene una personalidad y un patrón de comportamiento únicos, los signos de problemas de salud mental no aparecerán de la misma manera y con la misma frecuencia en cada joven. Los comportamientos normales y habituales cambian de una persona a otra, y cada persona muestra reacciones únicas ante una situación específica o cuando está bajo presión o estresada. En primer lugar, los profesores tendrán la responsabilidad de comprender lo "normal" de cada joven, y después podrán reconocer los comportamientos inusuales y los primeros signos de problemas de salud mental e intervenir de forma proactiva. Los profesores, con la ayuda de intervenciones orientadas a objetivos concretos, serán quienes identifiquen los problemas y los aborden para reducir la depresión, los comportamientos negativos y los problemas de salud mental.

Para aportar un carácter innovador, se utilizará un enfoque escolar integral (WSA), reconocido por la Unión Europea y la Oficina Internacional de Educación de la UNESCO, para reconocer e identificar aquellos problemas como el acoso entre compañeros, el consumo de sustancias o los problemas familiares, etc. La WSA indica que todos los aspectos y componentes de la comunidad escolar pueden repercutir en la salud mental y el bienestar de los alumnos, además, el éxito académico y la salud mental están estrechamente relacionados, por lo que todos los procesos educativos que influyen en los alumnos deben abordarse de forma equitativa y espontánea. Para abordar esta necesidad, la AMS implica e integra a todas las partes de la escuela para que trabajen juntas y comprometidas.



Requiere una asociación entre los profesores, las administraciones escolares, así como los padres, e implica una acción colectiva y colaborativa de la comunidad escolar para apoyar la salud mental, los comportamientos, el bienestar y, en consecuencia, el rendimiento académico de los jóvenes. Como resultado, este enfoque holístico crea un entorno propicio para su salud.

Además, las actividades extraescolares, los centros juveniles y los programas comunitarios para jóvenes desempeñan un papel esencial en el acceso, la identificación y la rehabilitación de los jóvenes en situación de riesgo. Por lo tanto, este recurso también estará disponible para los trabajadores juveniles, con el fin de proporcionarles entornos positivos.

Conclusión

Es obvio que la salud mental y el bienestar de los jóvenes están en el corazón de las sociedades sanas. La construcción de una sociedad sana y solidaria sólo es posible con la promoción y la protección de la salud mental de los jóvenes en las escuelas y los servicios para jóvenes, donde los estudiantes desarrollan habilidades socioemocionales, hábitos de vida saludables, relaciones positivas, etcétera. Las escuelas, con todas sus partes, y los trabajadores juveniles deben trabajar codo con codo para atender las necesidades de los jóvenes en cuanto a la identificación precoz de los problemas de salud mental y los primeros signos de los mismos, ya que el momento oportuno y ser proactivo son de vital importancia.

En conclusión, esta unidad proporcionará un conjunto de habilidades, competencias y conocimientos necesarios para que los grupos destinatarios definidos alcancen los objetivos y se beneficien de enfoques y metodología innovadores.

Cómo abordar los problemas de salud mental en el contexto de la educación escolar y el trabajo con jóvenes

Introducción

La dimensión "aumentar la concienciación e identificar prácticas de apoyo" tiene como objetivo identificar problemas comunes de salud mental y signos tempranos desde una perspectiva teórica. Por lo tanto, se dividió en la unidad anterior, "identificar problemas comunes de salud mental y signos tempranos" y ésta "cómo abordar los problemas de salud mental en contextos de educación escolar y trabajo juvenil", ambas alineadas con el objetivo general del proyecto: apoyar a los profesores y trabajadores juveniles para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en la escuela.

Esta unidad pretende "identificar las mejores prácticas de apoyo para tratar casos especialmente vulnerables, comunicar a los padres la posible necesidad de intervención profesional en la salud mental de sus hijos, potenciar la búsqueda de ayuda, combatir el estigma para impulsar el bienestar de la comunidad".

Para ello, la unidad comprende el enfoque de la Convención sobre los Derechos del Niño que se alinea con la metodología descrita en la segunda dimensión y durante el proyecto: El enfoque de las habilidades para la vida.

Esta metodología está cuidadosamente descrita por UNICEF, la agencia de Protección de la Infancia de las Naciones Unidas en su folleto: "Derechos, salud mental y educación. Un enfoque para promover la salud mental y psicosocial en las escuelas".

Descripción del fundamento teórico o del enfoque pedagógico

A lo largo de nuestra vida, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que aprendemos y lo que valoramos determina gran parte de nuestras posibilidades de desarrollo y bienestar.

Desde la infancia, nuestros conocimientos, emociones, actitudes y comportamientos conforman las relaciones que mantenemos con otras personas y nuestras posibilidades de superar tanto las relaciones más difíciles que mantenemos con otras personas como nuestras posibilidades de superar tanto los retos más deseables como las crisis vitales a las que nos enfrentamos. Sin la capacidad de conocernos a nosotros mismos y de comprender a los demás, somos más vulnerables y nuestro bienestar emocional puede estar en peligro.

Es frecuente que muchos niños crezcan sin las herramientas necesarias para tomar conciencia de sí mismos, de sus procesos cognitivos y de sus emociones, negándoles oportunidades de desarrollo. Esta situación va en contra del reconocimiento que hace la Convención de los Derechos del Niño (CDN) que en su aplicación se convierte en una metodología.

Desde este enfoque, la educación tiene un importante papel que desempeñar en relación con la salud mental infantil de los niños, como tarea complementaria a la labor realizada por otras instituciones y agentes.

En esta Convención, se establece que todos los niños, adolescentes y sus familias deben:

- Conocer los principios básicos de salud e higiene.
- Tener acceso a la educación sanitaria.
- Recibir apoyo para poder aplicar estos conocimientos (artículo 24 de la CDN).

¿Cuáles son las principales características del enfoque de protección de la salud mental de la Convención sobre los Derechos del Niño?

- **Un enfoque basado en los derechos:** En los últimos años ha aumentado la preocupación por los problemas de salud mental en niños y adolescentes. Debe garantizarse que el bienestar mental, como parte de la salud general, se proteja y promueva en todos los entornos, incluido el educativo.
- **Educación en hábitos saludables:** Las escuelas y las familias tienen un papel crucial que desempeñar en la educación de hábitos saludables desde la primera infancia. Para tener éxito en ello es importante que se transmitan conocimientos, habilidades y actitudes que permitan a cada niño desarrollar un autoconcepto sólido, comprender sus emociones, fortalecer su espíritu crítico, gestionar su propio aprendizaje y cultivar sus relaciones y aficiones.
- **Prevención:** La buena salud mental es más que la ausencia de un trastorno: su fundamento es la prevención. Del mismo modo que se hace hincapié en la adquisición de hábitos saludables e higiénicos para promover una buena salud física, se puede fomentar el aprendizaje y la práctica de medidas preventivas para el desarrollo de una buena salud mental durante toda la infancia y la adolescencia.
- **Contexto social y cultural:** La influencia de la sociedad en el bienestar mental es determinante. Las personas somos seres sociales y la calidad de nuestras relaciones, la cultura y las normas, estereotipos e ideas que nos rodean tienen una gran influencia en la forma en que los niños y adolescentes perciben el mundo se valoran a sí mismos y se relacionan con los demás.
La educación tiene el poder de hacer visible este contexto e impulsar el cambio en él.

Teniendo en cuenta que la labor de la escuela no es diagnóstica sino educativa, existen diversos indicadores de salud mental que pueden servir de guía en la escuela para diseñar actividades educativas, preventivas y de aprendizaje de habilidades. Estos indicadores evolucionan con la edad, pero son válidos en todas las etapas educativas:

- **Autoaceptación:** grado en que cada alumno se conoce y se acepta a sí mismo, admitiendo posibles necesidades de mejora pero sin someterse a una presión excesiva.
- **Optimismo:** capacidad de mantener la esperanza y la motivación en situaciones inciertas.
- **Resiliencia:** capacidad de confiar en la propia autoeficacia en situaciones adversas y de superarlas sin excesiva angustia emocional.
- **Establecimiento de relaciones positivas:** capacidad para relacionarse con otras personas y que estas relaciones se basen en el respeto y en el deseo de mejorar la vida propia y la de los demás.
- **Sentido de la vida:** sensación de que nuestras aportaciones son útiles, capacidad de planificación realista a medio y largo plazo y deseo de mejorar y contribuir a la sociedad.
- **Sentimientos de crecimiento y logro:** valoración del propio desarrollo y aprendizaje y satisfacción por las mejoras conseguidas.
- **Sentimiento de aceptación social:** sentimiento de pertenencia al grupo de amigos, familia, comunidad educativa. Certeza de ser querido y respetado por otras personas.
- **Integración en la comunidad:** capacidad para desarrollar un papel acorde con su edad, gustos y aptitudes dentro de su comunidad de referencia.

Más allá de los factores individuales de salud mental, hay tres grandes factores contextuales que suponen un claro riesgo para la salud mental y el desarrollo cognitivo-emocional de los niños y adolescentes: La pobreza, la discriminación y la violencia. La escuela desempeña un papel protector en la medida en que tiene un claro impacto en la salud mental y el desarrollo cognitivo emocional:

- Debe ser un entorno seguro en el que los alumnos estén libres durante un tiempo de la influencia negativa de estos factores en su vida cotidiana.
- La escuela es un lugar de socialización y aprendizaje, donde la educación es capaz de cambiar actitudes y comportamientos y romper el círculo de la violencia. cambiar actitudes y comportamientos y romper el círculo vicioso de vulnerabilidad y victimización que la pobreza, la victimización que la pobreza, la discriminación y la violencia provocan.
- Como parte del entorno protector de la infancia, en coordinación con diferentes agentes sociales, detectando problemas, realizando una intervención educativa y derivando a diferentes y derivando a diferentes instituciones y profesionales para otro tipo de intervenciones. intervenciones.

El enfoque de la Convención sobre los Derechos del Niño está alineado y puede aplicarse a través del enfoque de las habilidades para la vida. Ambos enfoques, que son complementarios, tienen en cuenta que la escuela es clave para promover una buena salud mental durante la infancia y la adolescencia, no sólo a través de programas de educación para la salud y de habilidades para la vida, sino también de forma más amplia en el proyecto educativo del centro y a través de planes de acción que impliquen a toda la comunidad educativa.

Para participar, la comunidad educativa necesita conocer cuál es el planteamiento del centro educativo en materia de salud mental y cómo funciona en el día a día. La información se adaptará a los distintos colectivos implicados: familias, alumnos, profesores...

Gran parte del trabajo en este ámbito es de planificación y programación y no adopta la forma de proyectos visibles. El compromiso de todos los participantes con los resultados es esencial para la continuidad de las acciones. No obstante, es necesario que los planes no se queden en papel mojado y que se pueda actuar con rapidez si la situación lo requiere.

Los beneficios de aplicar el Enfoque de la Convención sobre los Derechos del Niño son múltiples, algunos de ellos son:

- El estigma puede ser estructural y estar tan arraigado culturalmente que no podamos percibirlo. Una consecuencia involuntaria de ello es la escasez de enfoques educativos adaptados para hacer visible y prevenir la estigmatización de los niños.
- Identificación con el estigma: El estigma, las etiquetas y los prejuicios sobre la mente y las emociones influyen en la autoidentidad y repercuten en el desarrollo y las posibilidades de éxito educativo y vital.
- Identificar el estigma y combatirlo: A veces el estigma, las etiquetas y los estereotipos sobre los problemas de salud mental, desarrollo o personalidad no son malintencionados e incluso pretenden ayudar clasificando o clarificando comportamientos que parecen fuera de lo normal. Aunque bienintencionados, pueden ser perjudiciales.
- Que un niño o un adolescente interiorice etiquetas y estereotipos relacionados con su forma de desarrollarse, sentir, expresarse o entender el mundo puede influir negativamente en su autoestima, sus emociones, su comportamiento y sus estrategias de afrontamiento. En la adolescencia, puede provocar sentimientos de vergüenza, rechazo social y miedo a no encajar.
- Uno de los efectos más perjudiciales del estigma en niños y adolescentes es que, ante un malestar o dificultad, puede interferir en el deseo de buscar ayuda y llevar a ocultar el problema a quienes podrían ayudarles, haciendo que afronten sus dificultades en soledad.

- El estigma puede agravar un problema psicosocial preexistente, pero también puede generar problemas emocionales que antes no existían, como ocurre a veces con quienes sufren discriminación y violencia por su aspecto físico, género, color de piel o historia personal.
- Como recomendación, es importante recordar que un diagnóstico no define a una persona y que nadie "es" un diagnóstico. Esto es especialmente relevante cuando la diversidad funcional es una realidad en nuestro centro educativo y cuando queremos trabajar por el derecho a la inclusión y el respeto a la diferencia.

Conclusión

No es posible entender la salud mental sin el cumplimiento de los derechos de los niños, ni es posible el pleno desarrollo de los derechos de los niños, ni es posible el pleno desarrollo de los derechos sin abordar la salud mental sin abordar la salud mental.

Las cuestiones de salud mental y bienestar psicosocial pueden incluirse en un enfoque de educación sobre los derechos del niño, en iniciativas generales de salud y en la planificación y las políticas escolares.

En lo que respecta a la salud mental, el ámbito educativo tiene un papel particular que desempeñar, basado en su propio corpus teórico, metodologías, herramientas y prácticas. prácticas. Cuanto más desarrollada esté la visión educativa, más eficaz será la coordinación con otros ámbitos (asistencial, médico, jurídico, etc.).

Un enfoque basado en los derechos, la educación en hábitos saludables, la prevención y la interacción con el contexto social y cultural son cuatro de las posibles formas de iniciar un enfoque de educación en salud mental.

Introducción al enfoque de las aptitudes para la vida de la Organización Mundial de la Salud

Introducción

El objetivo de esta Unidad es presentar el Enfoque de Habilidades para la Vida de la OMS y explicar cómo puede utilizarse este enfoque para promover o reforzar la salud y el bienestar en la escuela y en entornos de trabajo con jóvenes.

La OMS publicó en 1993 un documento clave, "Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en la escuela". Ofrece una introducción y directrices para facilitar el desarrollo y la aplicación de un programa de preparación para la vida activa. En él se esboza un marco para el desarrollo de programas de preparación para la vida activa en las escuelas y está dirigido a los responsables o participantes en la elaboración de planes de estudios escolares, la educación sanitaria y el desarrollo de intervenciones sanitarias y sociales en las escuelas. El contenido también puede adaptarse a otros contextos, como el trabajo con jóvenes.

Esta información contenida en el documento de la OMS, 'Life Skills Education for Children and Adolescents' será referenciada para informar esta unidad ya que, en esta unidad, estamos preocupados por lo que es el Enfoque de Habilidades para la Vida de la OMS y cómo puede ser utilizado para promover o fortalecer la salud y el bienestar de los jóvenes.

La base teórica y pedagógica proporcionará la siguiente información sobre el enfoque de las habilidades para la vida de la OMS: definición, objetivo, ámbito de aplicación, metodología y enfoque pedagógico, beneficios, usuarios a los que va dirigido, problemas a los que se enfrenta y carácter innovador.

Descripción del fundamento teórico o del enfoque pedagógico

La OMS define el bienestar mental como "competencia psicosocial". Competencia psicosocial significa ser capaz de "afrentar con eficacia las exigencias y los retos de la vida cotidiana". Durante las interacciones con los demás, el entorno y la cultura de un individuo, la Competencia Psicosocial se refiere a la capacidad de una persona para mantener y demostrar un estado de bienestar mental a través de un comportamiento adaptativo y positivo.

La mejora de la Competencia Psicosocial es especialmente importante cuando los problemas de salud están relacionados con el comportamiento, cuando la incapacidad para afrontar el estrés y las presiones de la vida conduce a un comportamiento que afecta negativamente a la salud. En estos casos, la mejora de la Competencia Psicosocial podría desempeñar un papel importante en la prevención de estos comportamientos y, por tanto, tener un impacto beneficioso en el bienestar físico, social y mental de la persona.

La OMS considera que la mejora de los recursos de afrontamiento y de las competencias personales y sociales de una persona es clave para promover su Competencia Psicosocial.



El enfoque de habilidades para la vida es, según la OMS, la intervención más directa para promover la Competencia Psicosocial en los escolares.

La OMS define el siguiente conjunto de habilidades como las habilidades básicas para la vida en niños y adolescentes:

- Toma de decisiones
- Resolución de problemas
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Comunicación eficaz
- Habilidades para las relaciones interpersonales
- Autoconocimiento
- Empatía
- Afrontar las emociones
- Afrontar el estrés

Según la OMS, cada vez se es más consciente de que muchos jóvenes carecen de las habilidades necesarias para afrontar con eficacia el estrés y las exigencias de la vida cotidiana.

El objetivo general de la educación en habilidades para la vida es, por tanto, que los jóvenes desarrollen "capacidades de comportamiento adaptativo y positivo que les permitan afrontar las exigencias y los retos de la vida cotidiana".

La OMS afirma que la enseñanza de habilidades para la vida debe considerarse tan esencial como las demás habilidades clave que se enseñan en las escuelas, como aritmética, lectura, etc., y debe incluirse en la educación de todos los jóvenes.

El enfoque de las habilidades para la vida puede aplicarse y se está aplicando en una gran variedad de países. La OMS informa de que, dado que el enfoque de las habilidades para la vida se está enseñando en una variedad tan amplia de países, parece que tiene relevancia en todas las culturas. Sin embargo, puede ser necesario realizar algunas adaptaciones en función de la cultura, por ejemplo, las distintas culturas pueden tener normas diferentes en cuanto al contacto visual (comunicación eficaz).

La enseñanza de habilidades para la vida no sólo es beneficiosa para niños y adolescentes, sino que también es relevante para los adultos, y ha aparecido en programas de educación para adultos, por ejemplo, habilidades de comunicación y empatía para estudiantes de medicina y consejeros. Dado que las habilidades para la vida tienen una relevancia tan amplia, la OMS sugiere que la estrategia óptima para la enseñanza de habilidades para la vida es, por lo tanto, garantizar que estén disponibles para todos los niños y adolescentes en las escuelas. El impacto es mayor si el aprendizaje de habilidades se produce cuando los individuos son jóvenes y aún no han establecido patrones de comportamiento e interacción negativos.



¿Cómo recomienda la OMS que se enseñe el enfoque de las aptitudes para la vida en las escuelas y los entornos de trabajo con jóvenes?

La OMS sugiere agrupar las 10 habilidades vitales definidas en 5 áreas principales:

- Toma de decisiones y resolución de problemas
- Pensamiento creativo y pensamiento crítico
- Comunicación y relaciones interpersonales
- Autoconocimiento y empatía
- Afrontar las emociones y los factores de estrés

La OMS afirma que las habilidades para la vida antes mencionadas pueden enseñarse a los jóvenes como capacidades que pueden adquirirse mediante el aprendizaje y la práctica activos y basados en la experiencia. Las clases deben diseñarse de forma que se ofrezcan oportunidades para practicar las habilidades en un entorno de apoyo.

La OMS cree que la enseñanza de las habilidades para la vida como habilidades genéricas relacionadas con la vida cotidiana podría ser la base de la educación en habilidades para la vida para la promoción del bienestar mental, así como del comportamiento y la interacción saludables. A partir de ahí, es posible desarrollar aptitudes más específicas, como aprender a responder de forma asertiva a las presiones de los compañeros en relación con el consumo de alcohol y drogas. Este enfoque de la enseñanza de habilidades para la vida ha dado resultados beneficiosos, según informa la OMS. Las habilidades para la vida proporcionan a los jóvenes una forma de traducir conocimientos, actitudes y valores en habilidades para la vida real, les muestran qué hacer y cómo deben hacerlo. Muestran a los jóvenes lo que es un comportamiento saludable.

El enfoque de las habilidades para la vida de la OMS se basa en la Teoría del Aprendizaje Social desarrollada por Bandurra (1977) en la que se considera que el aprendizaje es 1/adquisición activa, 2/procesamiento y 3/estructuración de experiencias (aprender de la propia experiencia y de las experiencias de los demás a su alrededor, observar el comportamiento de los demás y las consecuencias subsiguientes).

En la educación para la vida activa, los jóvenes "participan activamente en un proceso dinámico de enseñanza y aprendizaje". La metodología de la educación para la vida activa incluye el trabajo en parejas y pequeños grupos, la lluvia de ideas, los juegos de rol y los debates.

Una lección típica de habilidades para la vida puede seguir este plan de lección:

- Exploración de los conocimientos o ideas de los alumnos sobre una situación concreta (en la que podría utilizarse una habilidad vital concreta).
- Los niños pueden formar parejas o pequeños grupos para debatir las cuestiones planteadas con mayor profundidad.

- A continuación, el profesor puede involucrar a los niños en juegos de rol o actividades que les den la oportunidad de practicar las habilidades para la vida en diferentes situaciones. Esta parte -la práctica- es una característica clave de la educación para la vida diaria.
- El profesor pone deberes que animan a los niños a seguir practicando o a comentar las habilidades con los miembros de su familia o con sus amigos.

Es fundamental que el programa de preparación para la vida que se ofrezca en las escuelas esté bien diseñado, bien probado y se imparta en un entorno de aprendizaje propicio. La OMS proporciona apoyo detallado a las escuelas sobre cómo desarrollar y estructurar un programa de educación para la vida, la metodología para las lecciones de habilidades para la vida, cómo desarrollar un manual de enseñanza de habilidades para la vida y materiales, cómo capacitar a los formadores de habilidades para la vida, cómo pilotar / probar / evaluar un programa de habilidades para la vida y la formación y la forma de aplicar y mantener el programa de habilidades para la vida. Estos puntos se exploran en esta unidad del curso en línea de YAMH.

El principal beneficio de enseñar habilidades para la vida en las escuelas es el importante impacto que su adquisición tendrá en el bienestar mental, físico y social de los niños y adolescentes. Implica el aprendizaje de habilidades que contribuyen a unas relaciones interpersonales positivas, a un bienestar mental positivo y a un comportamiento saludable positivo. Aprenderán a afrontar el estrés y los retos cotidianos de una forma positiva que no repercuta negativamente en su salud.

La OMS informa de que, en la práctica, la enseñanza de habilidades para la vida ha dado resultados positivos y eficaces. Proporcionan ejemplos en los que la enseñanza de aptitudes para la vida ha tenido éxito en programas de prevención del abuso de sustancias, el embarazo en la adolescencia y el SIDA, así como en el fomento de la inteligencia, la confianza en uno mismo y la autoestima, entre otros. Esto demuestra su valor común, incluso en programas tan diversos.

La capacidad de un joven para adquirir y aplicar habilidades para la vida puede afectar a la forma en que se ve a sí mismo y a los demás, y a la forma en que los demás le ven a él, contribuyendo a la autopercepción de un individuo de su propia autoeficacia, autoconfianza y autoestima. Por lo tanto, las habilidades para la vida tienen un impacto importante en la promoción del bienestar mental y la motivación para cuidar de uno mismo y de los demás, y para prevenir los trastornos mentales y los problemas de salud y comportamiento.

Los destinatarios del enfoque de preparación para la vida activa son los profesores y los monitores juveniles. Los beneficiarios finales son los alumnos y los jóvenes que acuden a los servicios de juventud.

El documento de la OMS "Educación en habilidades para la vida para niños y adolescentes en la escuela" se imprimió por primera vez en 1993 y desde entonces se ha reimpresso. Sin embargo, la OMS ha observado que sólo se han introducido cambios muy pequeños en el documento original, no se han introducido cambios sustanciales. Esto demuestra el carácter innovador del documento original. El marco sigue siendo pertinente hoy en día.



Si nos fijamos en otros marcos que se han desarrollado para abordar la salud mental de los jóvenes en las escuelas, encontramos que tienden a basar su marco en las orientaciones de la OMS, por ejemplo, en el documento "Bienestar en la educación postprimaria - Guía para la promoción de la salud mental y la prevención del suicidio", desarrollado en Irlanda por el Departamento de Educación y Habilidades, el Ejecutivo de Servicios de Salud y el Departamento de Salud, reconocen que el marco que están utilizando para avanzar en el trabajo de promoción de la salud mental, el National Educational Psychological Service (NEPS) Continuum of Support Framework, se basa en el modelo de la OMS para la promoción de la salud mental. Este modelo comienza con la creación de entornos escolares integrales que promueven el bienestar mental y emocional y la interacción social positiva y conduce a un plan de estudios que incluye la educación en salud mental: conocimientos, actitudes y comportamiento.

Conclusión

En conclusión, está claro que el enfoque de habilidades para la vida de la OMS es válido y ha demostrado su eficacia para promover y proteger la salud mental de los jóvenes en las escuelas y en los entornos de trabajo con jóvenes. El enfoque se centra en el aprendizaje activo y experimental y permite a los jóvenes practicar formas eficaces de adaptar su comportamiento para afrontar positivamente las tensiones y las situaciones difíciles a las que probablemente se enfrenten en su vida, con el objetivo general de evitar que estas tensiones y situaciones difíciles tengan un efecto perjudicial en su salud y bienestar mental.

Aplicar el enfoque de las aptitudes para la vida en las escuelas

Introducción

Esta Unidad pretende apoyar al alumno en la adquisición de técnicas para reforzar la resiliencia en los centros escolares a través del enfoque de las habilidades para la vida, que se definen como un conjunto de competencias básicas adquiridas a través de actividades de aprendizaje y/o experiencias vitales directas. La adquisición y el fortalecimiento de las habilidades para la vida proporcionan a los individuos los conocimientos y valores necesarios para que puedan llevar a cabo con éxito las tareas cotidianas, al tiempo que se fomenta un comportamiento social equilibrado y saludable, así como la confianza en uno mismo.

La investigación confirma que el enfoque de las habilidades para la vida repercute en la ansiedad, la adaptabilidad y la autoestima de los adolescentes, limitando a corto plazo los comportamientos de alto riesgo. Al mismo tiempo, se certifica que las habilidades no académicas, incluido el autocontrol y las habilidades sociales y mentales, contribuyen a la capacidad del joven para satisfacer las demandas de su entorno cambiante y son factores pronósticos de beneficios a largo plazo para el bienestar y la salud de la edad adulta (UNICEF, 2019; Mertens et al., 2020).

Esta unidad se centrará en la aplicabilidad de las siguientes categorías de competencias en el contexto escolar, ya que constituyen los principales componentes del enfoque de las habilidades para la vida:

- (a) habilidades sociales e interpersonales
- (b) capacidades cognitivas (toma de decisiones, pensamiento crítico y autoevaluación)
- (c) habilidades de afrontamiento emocional (gestión del estrés, gestión de la ira y autocontrol).

Descripción del fundamento teórico o del enfoque pedagógico

Las habilidades interpersonales impregnan todos los aspectos de la vida personal y empresarial. Con el término "habilidades interpersonales" nos referimos a las competencias que una persona necesita para **interactuar, comunicarse y colaborar** con los demás de forma fluida y eficaz. Algunos ejemplos típicos son la empatía, la capacidad de rechazo y la asertividad.

Las habilidades cognitivas son esenciales para procesar nueva información. El cerebro utiliza las habilidades cognitivas para **pensar, leer, aprender, recordar, razonar y prestar atención**. Trabajando juntas, toman la información entrante y la trasladan al banco de conocimientos que todo el mundo debe utilizar cada día. Durante la adolescencia, el desarrollo cognitivo es rápido. La estructura del cerebro y los cambios en la conectividad interactúan con el aumento de la experiencia, el conocimiento y las cambiantes demandas sociales para producir un rápido desarrollo cognitivo. El desarrollo cognitivo es fundamental para preparar a los jóvenes a ser capaces de gestionar la complejidad, emitir juicios y planificar el futuro.



Por otra parte, las competencias **emocionales** se refieren a la capacidad de **reconocer, expresar y regular nuestras emociones**. Las habilidades emocionales son la base del autoconocimiento y de una buena salud mental. Reconocer y comprender nuestras emociones también ayuda a reconocer las de los demás, lo que forma parte integrante de nuestra manera de interactuar con los demás.

La mejora y la promoción práctica de las habilidades para la vida son importantes en el ámbito del fomento de la resiliencia en el marco escolar.

La importancia de las habilidades interpersonales radica en que no son sólo habilidades, sino más bien rasgos de comportamiento y actitud que se engloban en la vida diaria personal y laboral. Siguiendo los principios de las 3 C de la comunicación eficaz, se sugiere que los estudiantes y los trabajadores en el ámbito de la juventud hagan un uso equilibrado de las 3 C, que son **Confianza, Claridad y Control**, cuando interactúen con los demás.

Más concretamente, la Confianza se interpreta como la capacidad de resolver una cuestión o un problema con eficacia y éxito, la Claridad implica hacer la mejor elección posible a la hora de responder o reaccionar, mientras que el Control significa la capacidad de manejar la información con mesura, como evitar reaccionar de forma exagerada. Este método práctico y fácilmente aplicable puede ser utilizado por todos los factores incluidos en un contexto escolar para lograr una comunicación asertiva, lo que equivale a la capacidad de expresar sentimientos tanto positivos como negativos con transparencia y franqueza.

Además, el fomento aplicado de las capacidades cognitivas es una **parte crucial del desarrollo mental holístico de los alumnos**. Muchos trastornos mentales aparecen por primera vez durante la adolescencia, en parte debido a los cambios en el desarrollo físico del cerebro. Los adolescentes que se enfrentan a problemas de salud mental pueden tener menos motivación y más dificultades para realizar tareas cognitivas como la planificación y la toma de decisiones. El desarrollo cognitivo durante la adolescencia predispone a los jóvenes a asumir más riesgos, y asumir riesgos es una parte importante del crecimiento. Probar cosas nuevas da a los adolescentes la oportunidad de tener experiencias que les ayudarán a hacer la transición a su vida adulta independiente, como encontrar una carrera, formar su propia familia o mudarse a nuevos lugares.

Las habilidades emocionales son la base del **autoconocimiento y de una buena salud mental**. La capacidad de los jóvenes para reconocer y comprender sus emociones también les ayuda a ser capaces de reconocer las de otras personas, lo que constituye una parte integral de su forma de interactuar con los demás. Es muy común que los jóvenes se sientan estresados de vez en cuando. El estrés es una parte normal de la vida e incluso puede ser beneficioso en algunas situaciones. Además, la ira suele expresarse de forma diferente según la edad del alumno. Los adolescentes muestran su enfado de forma más adulta, probablemente utilizando su lenguaje desarrollado y sus habilidades motoras.

El comportamiento puede ser extremo y potencialmente incluye "participar en actos de abuso de sustancias, conducta inapropiada, agresión, amenazas verbales y comportamiento sexual". Por lo tanto, el autocontrol emocional desempeña un papel crucial para gestionar las emociones perturbadoras y seguir siendo eficaz, incluso en situaciones de estrés.

La mejora práctica de la forma en que los estudiantes y los monitores juveniles se comunican entre sí tiene múltiples beneficios a nivel personal y escolar. Por ejemplo, mediante la comunicación asertiva las personas pueden establecer relaciones sanas, adaptarse fácilmente a una nueva situación, resolver conflictos y establecer la confianza y el respeto como base de su interacción.

Además, la planificación y aplicación de intervenciones y estrategias eficaces para fomentar las habilidades cognitivas en el contexto escolar favorece la salud y el desarrollo óptimos de los adolescentes. Esto puede hacerse aplicando algunas de sus nuevas capacidades de pensamiento y ofreciendo apoyo en las áreas en las que los adolescentes aún tienen margen de crecimiento. Estas estrategias pueden incluir preguntas abiertas sobre temas complejos, ayudar a considerar las consecuencias de las acciones, ofrecer más oportunidades de aprendizaje que impliquen riesgos saludables (distinguiéndolos de los riesgos negativos); promover la prevención de lesiones; buscar oportunidades para que los adolescentes se comprometan como aprendices.

Las habilidades sociales y emocionales determinan la adaptación de las personas a su entorno y sus logros en la vida. Pero el desarrollo de estas habilidades es importante no solo para el bienestar de cada alumno, sino también para las comunidades escolares en su conjunto.

La formación en habilidades para la vida es una herramienta para capacitar a los jóvenes que va en contra de proporcionarles conocimientos prefabricados. Siguiendo la Teoría del Aprendizaje Social desarrollada por Bandura (1977), en la formación en habilidades para la vida los niños participan activamente en un proceso dinámico de adquisición y aprendizaje que utiliza sus propias experiencias. Así, a través de estrategias de valor añadido, la formación en habilidades para la vida permite a los individuos comprenderse a sí mismos, evaluar su potencial y sus áreas de desarrollo para que puedan tomar la iniciativa, traduciendo sus conocimientos y actitudes en habilidades reales (OMS, 2003; Pellegrino et al., 2012; Nasheeda et al., 2019). La enseñanza de habilidades para la vida forma parte de un aprendizaje holístico y permanente expandible en cuatro pilares el cognitivo (aprender a conocer), el individual (aprender a ser), el social (aprender a convivir) y el instrumental (aprender a hacer), con beneficios acumulativos desde la primera infancia, pasando por la adolescencia hasta la edad adulta. La vía de desarrollo de las habilidades para la vida es un enfoque personalizado, centrado en el alumno, que puede combinar diferentes e innovadoras modalidades presenciales y en línea, proporcionando oportunidades de apoyo al aprendizaje equitativas y de calidad.

Las habilidades para la vida son universalmente aplicables a todas las edades de los niños y adolescentes escolarizados. Por un lado, las escuelas, responsables de generar habilidades para la vida en los jóvenes, deben reconocer que el desarrollo de habilidades no es específico de ninguna asignatura en particular, sino ampliamente aplicable a todos los campos del conocimiento. Por otro, los profesores deben recibir formación para mejorar la mentalidad y la resiliencia de sus alumnos. El papel de los profesores e instructores es crucial en el contexto del desarrollo de competencias a través de las diferentes vías. Como habilitadores y facilitadores, los docentes son agentes clave del cambio y deben estar cualificados y dispuestos a promover el desarrollo de competencias a través de diversos enfoques (Unicef, Marco mundial sobre competencias transferibles, noviembre de 2019).

La enseñanza de habilidades para la vida en el aula se ha investigado meticulosamente y se ha demostrado que tiene resultados positivos cuando se imparte como parte de un plan de estudios bien estructurado. La educación para la vida implica un proceso de enseñanza dinámico. Las actividades que pueden utilizarse para mejorar las habilidades para la vida en los estudiantes son las discusiones en clase, los debates, la lluvia de ideas, los juegos, los juegos de rol, el trabajo en pequeños grupos o en parejas, los estudios de casos y el análisis de situaciones y la narración de historias (Prajapati, R. et.al., 2016).

Además, se considera que las actividades extraescolares son muy beneficiosas para desarrollar las competencias no académicas de los alumnos, como complemento de las estrategias basadas en el aula. Las visitas culturales, el voluntariado, los clubes extraescolares estructurados, las actividades de acción social y los programas de formación social y emocional se consideran estrategias eficaces para promover el aprendizaje social y emocional en un entorno de aprendizaje positivo y de apoyo. Los programas de desarrollo de habilidades para la vida requieren una evaluación constante y sólida para que las escuelas dispongan de mejores orientaciones sobre los enfoques más eficaces (Gim N-g, 2021).

Conclusión

La formación en habilidades para la vida es una estrategia de intervención eficaz para capacitar a los jóvenes a actuar de forma racional y emocional. El desarrollo eficaz de habilidades incluye una cuidadosa selección y alineación del currículo y los contenidos, prácticas pedagógicas apropiadas y una evaluación auténtica y continua de las habilidades de los alumnos. Situar las habilidades para la vida en el centro de la educación y el aprendizaje de calidad garantiza la equidad en la calidad del aprendizaje y en los resultados del aprendizaje, de modo que todos los niños y adolescentes puedan tener éxito como aprendices a lo largo de toda la vida. Dotados de capacidades avanzadas de pensamiento crítico y de habilidades sociales y emocionales, los alumnos pueden sopesar de forma independiente el contenido de la información que reciben e identificar soluciones a los problemas. Además, los alumnos críticos, curiosos e innovadores pueden desarrollar actitudes positivas y estar preparados para participar en sus escuelas y comunidades.