

# Diez Aptitudes Clave para adolescentes

**El Kit para adolescentes para la expresión e innovación ayuda a que los adolescentes en situaciones humanitarias desarrollen aptitudes clave para el bienestar emocional, las relaciones sanas y otras habilidades que son relevantes para sus vidas y circunstancias. Estas aptitudes se basan en las iniciativas de protección infantil, psicosociales, de educación y empoderamiento de los jóvenes, y constituyen el núcleo de las actividades y los enfoques del Kit para adolescentes.<sup>1</sup>**

El Kit para adolescentes está organizado alrededor de un marco conceptual que incluye diez áreas de aptitudes clave. Se trata de categorías amplias de conocimiento, actitudes y habilidades esenciales para el bienestar y el desarrollo sano de todos los adolescentes, particularmente de aquellos que han sido afectados por crisis y conflictos. Se incluyen las habilidades que los adolescentes necesitan para enfrentar una crisis, construir (y restaurar) relaciones sanas, explorar el mundo que los rodea, comprometerse con sus comunidades y perseguir sus intereses y objetivos.

Cada una de las actividades del Kit para adolescentes está diseñada para ayudar a los adolescentes a que adquieran o practiquen sus conocimientos, actitudes y habilidades dentro de una o más de estas áreas de aptitudes. Algunas actividades introducen estas aptitudes a un nivel básico, mientras que otras ofrecen a los adolescentes la oportunidad de desarrollar sus conocimientos y habilidades a un nivel más profundo.

## Diez áreas de aptitudes

Esta sección describe las diez áreas de aptitudes y esboza la manera en que pueden abordarse a través de actividades con adolescentes. La sección proporciona un punto de partida para decidir lo que se desea lograr con los adolescentes en su situación particular y la mejor manera de utilizar las herramientas y los enfoques del Kit para adolescentes.

Es importante trabajar con los adolescentes para identificar qué áreas de aptitudes son las más relevantes e importantes para ellos. El siguiente paso consiste en desarrollar objetivos para cada una de

estas áreas (pueden aplicarse individualmente o en grupo) y seleccionar actividades que los aborden.

Estas áreas de aptitudes están destinadas a servir solo como guía. Se pueden modificar o ampliar según el contexto y el programa, por lo que no es necesario limitarlas a estas diez. Se dará siempre a los adolescentes la oportunidad de identificar otras aptitudes que deseen desarrollar.

### Las diez áreas de aptitudes incluyen:

- ▶ Comunicación y expresión.
- ▶ Identidad y autoestima.
- ▶ Liderazgo e influencia.
- ▶ Resolución de problemas y gestión de conflictos.
- ▶ Hacer frente al estrés y controlar las emociones.
- ▶ Cooperación y trabajo en equipo.
- ▶ Empatía y respeto.
- ▶ Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos.
- ▶ Pensamiento crítico y toma de decisiones.
- ▶ Creatividad e innovación.

## 1. Comunicación y expresión

**Los adolescentes aprenden continuamente nuevas formas de comunicarse y expresarse.** La comunicación y la expresión incluyen una amplia gama de habilidades transmisión de ideas, sentimientos y opiniones, así como la comprensión de los sentimientos y opiniones de los demás. Las habilidades de comunicación y expresión se pueden usar para abordar conflictos, promover la paz, comprender y manejar emociones, y construir y fomentar relaciones.

La capacidad de los adolescentes para comunicarse con otros puede verse afectada en crisis humanitarias. En situaciones donde las y los adolescentes se han visto separados de sus familias, aislados o expuestos al estigma social, es posible que tengan menos oportunidades de practicar las habilidades de comunicación con los demás. Los adolescentes afectados por conflictos violentos podrían tener dificultades para expresar sus sentimientos y emociones, o confiar en otros lo suficiente como para comunicarse abiertamente. Las normas culturales y

<sup>1</sup>El marco de las diez áreas de aptitudes utilizado en el Kit para adolescentes se basa en un marco descrito en Peacebuilding Knowledge, Attitudes and Skills: A desk Review and Recommendations (UNICEF, 2013). Este marco fue desarrollado para apoyar a los programas de educación, protección infantil y juventud de UNICEF en programas afectados por conflictos e identifica las capacidades clave que los niños y niñas necesitan para enfrentar los efectos del conflicto y contribuir a la paz. El Kit para adolescentes utiliza estas mismas aptitudes en reconocimiento de sus beneficios para el desarrollo sano de todos los adolescentes en situaciones adversas, en particular las y los adolescentes que viven en crisis humanitarias y en situación de pobreza.

sociales pueden influir también en la forma en que las y los adolescentes se sienten cómodos al comunicarse con miembros del otro sexo y entre generaciones.

Encontrar maneras de comunicarse efectivamente puede ayudar a que los adolescentes dirijan sus propias vidas y se comprometan positivamente con los demás. Al reflexionar sobre su estilo de comunicación y aprender a reconocer (y evitar) formas negativas de comunicación, los adolescentes pueden influir positivamente en las vidas de quienes los rodean y ganar confianza en sí mismos. Las habilidades de comunicación también ayudan a que los adolescentes resuelvan y negocien problemas con otros, cooperen, a trabajen en equipo, desarrollen relaciones positivas y resuelvan conflictos.

Entre las metas dentro de esta área de aptitudes se incluye el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Escuchar las perspectivas, preocupaciones y necesidades de otras personas.
- ▶ Expresar con precisión sus ideas, perspectivas u opiniones.
- ▶ Comunicarse con calma y eficacia en situaciones difíciles.
- ▶ Comprender cómo la comunicación verbal y no verbal puede contribuir al conflicto o a construir la paz en la comunidad.

## 2. Identidad y autoestima

Los adolescentes reexaminan constantemente sus identidades y no suelen alcanzar un sentido del “yo” completamente desarrollado hasta la edad adulta. No obstante, pueden adquirir un mayor sentido de identidad y autoestima si aprenden sobre sí mismos y la forma en que se integran en los grupos y en la sociedad.

Se debe alentar a los adolescentes a que reflexionen sobre sus identidades individuales, especialmente sus fortalezas, debilidades, roles y responsabilidades. Pueden asimismo explorar sus identidades de grupo y cómo se definen a sí mismos con relación a su familia, grupos de pares, género, grupos étnicos o religiosos. Ello reviste especial relevancia en épocas de conflicto y agitación, cuando estas identidades y roles podrían cambiar y presentar desafíos y oportunidades para los adolescentes. Por ejemplo, los roles de género pueden cambiar en épocas de conflicto y las adolescentes asumir tareas tradicionalmente masculinas, como convertirse en cabeza de familia.

La identidad individual o grupal con la que se asocia un adolescente puede promover la paz o contribuir al conflicto. Los adolescentes deben aprender a ver los atributos positivos de las personas y los grupos, así como los beneficios de compartir identidades grupales. Igualmente deben comprender la forma en que los diferentes grupos de personas de distintas edades, culturas, géneros, castas o grupos étnicos comparten similitudes, y trabajar juntos para lograr objetivos comunes.

La autoestima puede ayudar a que los adolescentes se relacionen con otros e influir en ellos de manera positiva. Los adolescentes podrán así desarrollar un sentido más positivo de autoestima al reflexionar sobre sus fortalezas y logros, y las formas en que son valorados y respetados por los demás.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Entender sus fortalezas y debilidades personales.
- ▶ Reflexionar sobre sus identidades individuales con relación a su contexto social, cultural e histórico: responder a la pregunta ¿Quién soy?
- ▶ Reflexionar sobre las identidades de su grupo y cómo se sienten con respecto de su grupo (por ejemplo, grupo de pares, grupo étnico, grupo de edad): responder a la pregunta ¿Quiénes somos?
- ▶ Comprender las fortalezas y debilidades de lo(s) grupo(s) con los que están asociados.

## 3. Liderazgo e influencia

Es fundamental que las y los adolescentes que se encuentran en circunstancias difíciles comprendan que pueden influir en lo que ocurre en sus vidas. Ello los motivará a tomar decisiones positivas y a provocar cambios.

Las oportunidades para una participación constructiva en el liderazgo y la toma de decisiones pueden verse limitadas en situaciones humanitarias. Sin embargo, practicar habilidades de liderazgo y aprender a influir positivamente en su entorno puede ayudar a que los adolescentes trabajen por un cambio positivo en sus familias, amigos y grupos de pares, así como en la comunidad.

Los adolescentes que comprenden su capacidad de liderazgo e influencia tienen más probabilidades de participar en prácticas que sean importantes para su desarrollo social y cognitivo, como explorar nuevos

conocimientos, practicar, experimentar y persistir cuando se enfrentan a desafíos u obstáculos.

El desarrollo de liderazgo e influencia puede igualmente ayudar a resolver conflictos y promover la paz. Los adolescentes con fuertes habilidades de liderazgo tienen más probabilidades de influir en otros para promover la paz y contribuir a la armonía en sus comunidades.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Reconocer que tienen influencia sobre las cosas que suceden en sus vidas.
- ▶ Permanecer con un proyecto hasta que se logre un objetivo y superar los contratiempos.
- ▶ Tomar medidas para ayudarse a sí mismos y a los demás.
- ▶ Contribuir a la transformación de conflictos/ problemas con la familia, amigos y grupos de pares.

#### 4. Resolución de problemas y gestión de conflictos

La capacidad de resolver conflictos y problemas de manera no violenta es fundamental para mantener relaciones positivas con los demás y para contribuir en la construcción de paz en la comunidad. Ello puede ayudar a los adolescentes en circunstancias difíciles a navegar transiciones difíciles y gestionar conflictos dentro de su familia, con sus amigos y grupos de pares.

Es posible que los adolescentes que han vivido en situaciones de conflicto violento hayan desarrollado formas poco sanas de gestionar los conflictos y que necesiten aprender maneras constructivas de resolver sus problemas. Precisan aprender a analizar las raíces de sus problemas y conflictos, encontrar soluciones que beneficien a todos y practicar habilidades como la negociación y la mediación. Esto puede ayudarles a resolver conflictos y problemas de manera no violenta y creativa, así como a contribuir a la construcción de la paz en su comunidad.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Comprender las razones subyacentes a los problemas o conflictos.
- ▶ Explorar múltiples soluciones/ opciones para resolver un conflicto o problema.

- ▶ Persuadir a otros para que comprendan y respeten sus perspectivas.
- ▶ Usar habilidades de negociación durante un conflicto interpersonal.
- ▶ Tener en consideración y respetar diferentes perspectivas y posiciones en un conflicto, desacuerdo o problema.

#### 5. Hacer frente al estrés y controlar las emociones

Para que las y los adolescentes crezcan de manera sana, es necesario que aprendan cómo gestionar sus emociones y desarrollar estrategias para sobrellevar el estrés. Deben poder reconocer y comprender por qué experimentan emociones como la tristeza, el enojo o el arrepentimiento, y encontrar maneras de lidiar con calma con estas situaciones estresantes.

Los adolescentes en contextos humanitarios viven en circunstancias particularmente difíciles. Desarrollar habilidades para manejar su estrés, resulta fundamental para mitigar los efectos potencialmente tóxicos de estos ambientes en su salud física y mental. Al aprender a gestionar sus emociones y a lidiar con situaciones estresantes con calma, ellos pueden mejorar su capacidad de resiliencia.

Los adolescentes que manejan su propio estrés y emociones están mejor preparados para reconocer y comprender las emociones de otras personas, y transformarlas positivamente. Por ejemplo, los adolescentes que entienden el vínculo entre la emoción y el conflicto pueden reducir el conflicto en sus familias y comunidades con mayor facilidad.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Reconocer y expresar diferentes emociones de manera segura y constructiva.
- ▶ Reconocer y comprender su respuesta emocional y de comportamiento al estrés.
- ▶ Usar estrategias sanas para reducir el estrés y controlar sus emociones.
- ▶ Reconocer la manera en que las emociones y el estrés afectan al comportamiento de los demás.
- ▶ Responder de forma constructiva a las emociones y el estrés de otras personas.

## 6. Cooperación y trabajo en equipo

Practicar la cooperación y el trabajo en equipo puede ayudar a los adolescentes a entablar y mantener relaciones sanas con otros, y los preparar para la participación activa en su comunidad durante su crecimiento hacia la vida adulta. Los adolescentes deben aprender los beneficios de cooperar con otros, encontrar maneras de superar las barreras a la cooperación y sentirse alentados a trabajar en equipo para ayudar a construir la paz.

A los adolescentes en contextos humanitarios se les puede dificultar la práctica de la cooperación y el trabajo en equipo, especialmente si están aislados, cargados con responsabilidades de adultos o si las costumbres sociales prohíben la cooperación con ciertos grupos. En algunas situaciones de conflicto; por ejemplo, si han estado involucrados en grupos armados, es posible que incluso hayan usado formas negativas o violentas de cooperación y trabajo en equipo. En este caso, es importante reconocer los puntos fuertes de estas experiencias y brindar a los adolescentes formas positivas de practicar la cooperación y el trabajo en equipo que contribuyan a la paz.

Los adolescentes pueden reemplazar los patrones negativos de resolución de problemas que propician el conflicto, mediante el aprendizaje de formas positivas de cooperar y trabajar en equipo. Pueden asimismo aprender formas de identificar e incluir a las personas o grupos que están excluidos y promover la reconciliación y la paz en sus comunidades.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Reconocer la forma en que sus habilidades y las habilidades de otros son activos valiosos para un equipo.
- ▶ Escuchar las ideas y opiniones de otros y encontrar soluciones colaborativas.
- ▶ Trabajar de manera inclusiva y comprometerse cuando se realizan tareas en grupo o en equipo.
- ▶ Formar relaciones sanas, respetuosas y colaborativas con los demás.

## 7. Empatía y respeto

La empatía es la capacidad de imaginar, ver y comprender la situación, los sentimientos y las

experiencias de otra persona desde la perspectiva de esa misma persona. Incluye la capacidad de reconocer los problemas, necesidades y metas de otras personas. Los y las adolescentes deben aprender a apreciar las similitudes y diferencias y a respetarse a sí mismos y a los demás.

Ayudar a los adolescentes a hablar y escuchar a otros, a entenderse e imaginarse a sí mismos desde las perspectivas de otras personas, puede ayudarlos a restablecer relaciones positivas con adultos y compañeros, y a aprender a confiar en los demás. Al compartir tiempo y energía con otros, y al mantener relaciones significativas con diversos tipos de personas, los adolescentes pueden desarrollar empatía y respeto.

Los adolescentes que sienten empatía y respeto por los demás tienden a ser más tolerantes, a responder de manera más positiva a los demás y a resolver mejor los conflictos. Pueden, además, desempeñar un papel activo en la promoción del entendimiento mutuo en la familia, entre los amigos y grupos de pares, así como en la comunidad.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Escuchar y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás.
- ▶ Asociar imágenes y rasgos positivos con personas de diferentes orígenes e identidades.
- ▶ Reconocer y respetar las similitudes y diferencias entre ellos y los demás.
- ▶ Construir relaciones positivas con la familia, amigos y pares.

## 8. Esperanza en el futuro y establecimiento de objetivos

Sentir esperanza en el futuro es importante para el bienestar psicosocial de los adolescentes. Puede ayudar a disminuir el estrés, aumentar la resiliencia y capacitar a los adolescentes para que realicen cambios positivos en sus vidas.

En situaciones humanitarias, los sueños y esperanzas de las y los adolescentes podrían perderse a causa de las alteraciones en sus familias, comunidades y en la educación. Los adolescentes pueden llegar a perder la esperanza de que sus vidas vuelvan a ser como eran o de recuperar el tiempo perdido. Es posible que se sientan desanimados y que dejen de prepararse para su futuro.

Los adolescentes con esperanzas en el futuro tienen más probabilidades de creer que su situación mejorará y de prever posibilidades positivas para ellos, sus familias y comunidades. Su capacidad para establecer metas puede ayudarles a perseguir sus esperanzas y encaminar su trabajo hacia esa visión.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Imaginar un futuro positivo para ellos mismos, sus familias y comunidades (especialmente, la posibilidad de paz).
- ▶ Comunicar y compartir sus esperanzas y metas para el futuro con otras personas.
- ▶ Establecer metas y desarrollar un plan de acción para alcanzar sus sueños, metas y expectativas.
- ▶ Avanzar paso a paso y trabajar con otros para alcanzar sus metas.

## 9. Pensamiento crítico y toma de decisiones

El pensamiento crítico y la toma de decisiones son importantes para el bienestar y el desarrollo de los adolescentes. Aprender a dudar, cuestionar y poner la información a prueba puede ayudar a que los adolescentes analicen críticamente las situaciones e identifiquen las causas del conflicto.

En contextos humanitarios, son muchos los adolescentes que carecen de la oportunidad de practicar un pensamiento crítico o tomar decisiones debido a normas culturales, restricciones o tensiones elevadas. Los adolescentes (particularmente las niñas) suelen renunciar al cuestionamiento de puntos de vista comunes, a tomar decisiones o a presentar sus propias ideas. En el peor de los casos, pueden verse influidos y manipulados por acciones que perturban la paz o contribuyen al conflicto, como, por ejemplo, perpetuar los prejuicios o comportarse de forma violenta con los demás.

Aprender a pensar críticamente y comprender las consecuencias de sus acciones puede ayudar a los adolescentes a romper los estereotipos negativos, analizar los sesgos y prejuicios, y distinguir cuánto influye su actitud en la paz o el conflicto. Ello puede conducirles a identificar respuestas alternativas y tomar decisiones que favorezcan la paz.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Equilibrar los riesgos y beneficios de los diferentes procedimientos a seguir.
- ▶ Reunir información y evaluarla para tomar decisiones informadas.
- ▶ Apoyar las decisiones con pruebas y argumentos sólidos.
- ▶ Reconocer estereotipos comunes (género, cultura, etnicidad).

## 10. Creatividad e innovación

La creatividad es la capacidad de pensar y expresar ideas nuevas y originales. Implica imaginar posibilidades más allá de la experiencia de uno mismo y explorarlas en la vida real o a través de canales artísticos como el teatro, el arte, la narración de historias y la poesía. La innovación, como la creatividad, implica experimentar con diferentes formas para mejorar las cosas o resolver problemas.

En situaciones humanitarias, las oportunidades para que las y los adolescentes se expresen creativamente suelen verse interrumpidas. Debido a la supervivencia cotidiana las y los adolescentes disponen de poco tiempo para jugar de manera creativa y artística o para experimentar con formas innovadoras de explorar nuevas ideas o enfrentar desafíos.

Se debe alentar a los adolescentes a pensar creativamente y encontrar soluciones diferentes a los problemas. Ello incluye la capacidad de considerar los problemas desde varios puntos de vista, imaginar resultados diferentes y pensar en formas creativas para transformar conflictos. Al fomentar la creatividad y la innovación, los adolescentes pueden encontrar formas de trabajar con otros para alcanzar objetivos compartidos y contribuir a la paz.

Las metas dentro de esta área de aptitudes incluyen el apoyo a los adolescentes para que puedan:

- ▶ Explorar ideas creativas a través de la escritura, música, teatro y otras artes.
- ▶ Experimentar con formas innovadoras de resolver problemas.
- ▶ Desarrollar una lluvia de ideas y generar ideas creativas, conceptos y soluciones.
- ▶ Asumir riesgos sanos y aprovechar las oportunidades que se presenten.