

Adolescentes y educación en habilidades para la vida¹

El Kit para adolescentes capacita a las y los adolescentes en aquellas habilidades para la vida que puedan ayudarles a enfrentar los desafíos ocasionados por las situaciones humanitarias, así como a desarrollar su capacidad de resiliencia.

Las habilidades para la vida son habilidades y destrezas cognitivas, personales e interpersonales de utilidad para que las niñas y niños adolescentes se adapten al cambio y puedan dar respuesta de manera constructiva a las exigencias y los desafíos planteados por las situaciones humanitarias. Las habilidades para la vida ayudan a las y los adolescentes a pensar con espíritu crítico, resolver problemas, comunicarse de manera efectiva, establecer relaciones sanas, empatizar con los demás y desarrollar un sentido de autoestima.

Habilidades para la vida en situaciones humanitarias

Las habilidades para la vida son particularmente importantes para los adolescentes en situaciones humanitarias, en las que suelen enfrentar desafíos considerables, como son verse separados de sus familias, la interrupción de la educación y el desplazamiento de sus comunidades. Sin los recursos adecuados para hacer frente a estas dificultades, las y los adolescentes corren el riesgo de recurrir a formas negativas de adaptación, e incluso aislarse, pagar la frustración y enojo con los demás o abusar del alcohol y las drogas.

La educación en habilidades para la vida puede brindar apoyo a los adolescentes para desarrollar formas más constructivas de responder a sus problemas, ayudándolos a tomar decisiones más sanas y resistir las presiones negativas, así como desarrollar sus fortalezas y resiliencia existentes.

Desarrollar habilidades para la vida a través del Kit para adolescentes

El Kit para adolescentes ayuda a los adolescentes a desarrollar **aptitudes** clave: conocimientos, actitudes y habilidades. Esencialmente como en las habilidades para la vida, estas aptitudes ayudan a que los adolescentes afronten eficazmente las áreas de sus vidas que más les preocupan. **Para**

UNICEF define las **habilidades para la vida** como habilidades para un comportamiento adaptativo y positivo que posibilita que las personas traten con eficacia las exigencias y los desafíos de la vida.

muchas niñas y niños adolescentes, ello puede implicar navegar por relaciones o inquietudes relacionadas con la familia, los amigos, la escuela, el trabajo, la seguridad, el sexo, el dinero, la comida y la salud.

El Kit para adolescentes utiliza métodos interactivos y participativos para fomentar las habilidades para la vida en los y las adolescentes a través de actividades como juegos de roles, ejercicios grupales, proyectos creativos y lluvia de ideas. Esto significa ayudar a los adolescentes a aprender haciendo, practicando y reflexionando, en lugar de sermonearlos. Posteriormente, se les brinda la oportunidad de practicar estas habilidades para la vida dentro de sus Círculos de Adolescentes, y se les ayuda a usarlas más ampliamente a través de las interacciones con sus familias, amigos y comunidades.

El Kit para adolescentes ayuda a desarrollar habilidades para la vida al ayudar a los adolescentes a:

- ▶ Aprender a ser parte de un grupo.
- ▶ Hacer frente a emociones abrumadoras, al estrés y al cambio.
- ▶ Desarrollar empatía, tolerancia y respeto por los demás, particularmente a aquellos con diferentes orígenes y culturas.
- ▶ Comunicarse de forma efectiva, cooperar y resolver conflictos pacíficamente.
- ▶ Planear cómo resolver problemas y tomar decisiones.
- ▶ Encontrar formas de evitar peligros y de protegerse.
- ▶ Abogar por sus derechos y los de los demás.
- ▶ Desarrollar la conciencia personal, la confianza y la autoestima.
- ▶ Establecer metas realistas para el futuro.
- ▶ Fortalecer las relaciones con sus familias, amigos y otras personas.
- ▶ Participar constructivamente en su comunidad.

Estas habilidades se pueden aplicar en diferentes etapas de la vida de los adolescentes, ayudándoles a

¹ Fuentes: Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, Life Skills – Skills for Life: A handbook, ICRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhague, 2014; y Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Global Evaluation of Life Skills Education Programme, UNICEF, Nueva York, 2012.

enfrentar los desafíos cuando crecen y se desarrollan. No obstante, es importante analizar cuidadosamente las necesidades y los desafíos de las y los adolescentes de diferentes edades, culturas, antecedentes, habilidades y lenguaje, y evitar agruparlos a todos de la misma manera. Ciertas habilidades para la vida serán más relevantes para algunos adolescentes que para otros. Las actividades con el Kit para adolescentes deberán adaptarse a las diferentes necesidades, de modo que los adolescentes aprendan habilidades para enfrentar los problemas que realmente les afectan.²

La educación en habilidades para la vida no se centra solo en hacer que los adolescentes superen una crisis humanitaria. Se trata de brindarles habilidades para la vida, equipándolos con formas de protegerse a sí mismos, manejar los desafíos y lidiar de manera constructiva con lo que la vida les ofrece.

Consulte a la **sección de Recursos de Habilidades para la vida** para obtener más información y apoyo en esta área.

Las actividades, herramientas y orientación del Kit para adolescentes ayudan a los adolescentes a mejorar su bienestar psicosocial y a enfrentar los desafíos que plantean las situaciones humanitarias.

El bienestar psicosocial de los adolescentes en situaciones humanitarias

Uno de los fundamentos del bienestar psicosocial es el acceso a las necesidades básicas (alimentos, vivienda, medios de vida, atención médica, servicios de educación) junto con un sentido de seguridad que resulta de vivir en un entorno seguro y de apoyo. Lamentablemente, dicho bienestar suele verse perturbado en las crisis humanitarias, lo que genera un grave impacto en el desarrollo psicológico y social de los adolescentes.

Los trastornos, la incertidumbre y la violencia asociadas con las crisis humanitarias pueden ejercer una presión psicológica y social considerable en los adolescentes, quienes tienen que lidiar con la desintegración de sus familias y comunidades, asumir responsabilidades propias de adultos antes de estar preparados para ello y enfrentar riesgos como el **reclutamiento en grupos armados, la trata, la explotación laboral y la violencia sexual**.

Si bien los adolescentes reaccionan a circunstancias difíciles de diferentes maneras, es probable que, durante una crisis humanitaria, casi todas las y los adolescentes muestren algunos cambios iniciales en su comportamiento, emociones, pensamientos y relaciones sociales. Las respuestas comunes pueden ir desde la pena, dolor, depresión y desesperanza, al miedo, ansiedad, preocupación y culpa. Algunos adolescentes pueden tener problemas de concentración y sentir una sensación de desapego, mientras que otros se involucran en conductas de riesgo. **Esto es algo normal.**

Es importante recordar que, con algo de apoyo, la mayoría de los adolescentes puede recuperar su salud psicosocial y superar experiencias difíciles. Si bien es posible que algunos adolescentes tengan problemas para desempeñarse y necesiten apoyo especializado

² El Kit para adolescentes se centra en desarrollar habilidades que puedan ayudar a los adolescentes en diferentes áreas de sus vidas (como comunicarse de manera efectiva y tomar decisiones), en lugar de temas particulares como el VIH y el SIDA, protección infantil, reducción de riesgos de desastres, salud reproductiva, educación financiera y derechos humanos.

¹ Fuentes: Actions for the Rights of Children, ARC Resource Pack, Critical Issue Module 7: Psychosocial Support, Comité Internacional de Rescate, Save the Children, Terre des Hommes, Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados, UNICEF, Nueva York, 2009; UNICEF, The Psychosocial Care and Protection of Children in Emergencies: Teacher training manual, UNICEF, Nueva York, 2009. UNICEF, Inter-Agency Guide to the Evaluation of Psychosocial Programming in Humanitarian Crises, UNICEF, Nueva York, 2011