

**Andrea Giráldez Hayes
y Emma-Sue Prince**

Habilidades para la vida

**Aprender a ser
y aprender a convivir
en la escuela**

Prólogo de Miguel Ángel Santos Guerra

biblioteca
**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**



**Andrea Giráldez Hayes
y Emma-Sue Prince**

Habilidades para la vida

**Aprender a ser
y aprender a convivir
en la escuela**

Prólogo de Miguel Ángel Santos Guerra

biblioteca
**INNOVACIÓN
EDUCATIVA**



Dirección del proyecto: Adolfo Sillóniz
Diseño: Dirección de Arte Corporativa de SM
Corrección: Elena Herrera
Edición: Sonia Cáliz

© SM, 2017

ISBN: 978-84-675-9707-3

Depósito legal: M-20563-2017

Impreso en España / Printed in Spain

Debido a la naturaleza dinámica de internet, SM no puede responsabilizarse por los cambios o las modificaciones en las direcciones y los contenidos de los sitios web a los que se remite en este libro.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

Prólogo	7
Introducción: Aprender en un mundo incierto	11
Capítulo uno: Conócete a ti mismo.....	25
Capítulo dos: Adaptabilidad	35
Capítulo tres: Optimismo.....	53
Capítulo cuatro: Resiliencia.....	69
Capítulo cinco: Integridad.....	79
Capítulo seis: Empatía.....	91
Capítulo siete: Escucha activa.....	105
Capítulo ocho: Pensamiento crítico y creativo.....	119
Capítulo nueve: Ser proactivo	135
Capítulo diez: Mi fin es mi comienzo.....	147
Referencias	151

Prólogo

La manzana que soñaba con ser una estrella

Había una manzana que soñaba con ser una estrella. Miraba de noche con envidia la luz que desprendían las estrellas en el firmamento y a ella le deprimía no desprender luz alguna. No le gustaba tampoco estar quieta día tras día en aquella rama que miraba a la tierra.

Cuando el viento soplaba, la manzana le preguntaba:

–¿Están fijas las estrellas en el firmamento?

–No –respondía el viento–, viajan a grandes velocidades.

La manzana lamentaba y maldecía la suerte que le había tocado de estar siempre inmóvil y sin luz. Cuando los pájaros se posaban de día en el árbol, la manzana preguntaba:

–¿Dónde están ahora las estrellas? ¿Están recogidas en algún lugar secreto? No las veo por ninguna parte.

Los pájaros decían:

–Las estrellas están en el firmamento y siguen viajando y viajando. Lo que pasa es que su luz es más débil que la del sol y por eso no se las ve.

La manzana se entristecía y lloraba por su desdichada condición. Quería ser una estrella.

Un buen día, una familia salió al campo y se cobijó a la sombra del manzano. Alguien golpeó sin querer el tronco y la manzana que quería ser estrella acabó en el suelo. El niño de la familia vio la manzana, comprobó que estaba madura y preguntó si podía comerla. Le dijeron que sí. Pidió un cuchillo a su madre y cortó la manzana, no del rabo al centro, sino en sentido transversal. Cuando la partió, asombrado, gritó:

–Papá, mamá, ¡una estrella!

En efecto, en el centro de la manzana se hallaba una estrella de cinco puntas. La manzana descubrió, a la voz del niño, que aquello que buscaba tan lejos estaba en su interior, se encontraba en su corazón.

Durante la lectura del libro de Andrea Giráldez Hayes y Emma-Sue Prince me ha venido a la mente con reiteración la historia de la manzana que soñaba con ser una estrella. Verá el lector, o lectora por qué.

Muchas veces perseguimos la felicidad en las cosas, en el poder, en el dinero, en la fama, en el conocimiento, en las destrezas... Si mirásemos con cuidado, veríamos que se encuentra en nuestro interior.

Ser inteligente es desarrollar la capacidad de ser felices y de ser buenas personas. Pero ¿a qué fines se encamina el sistema educativo?, ¿qué es lo que perseguimos en la escuela?, ¿en qué empeñamos nuestro tiempo? Pues bien, no hay nada más estúpido que lanzarse con la mayor eficacia en la dirección equivocada. Si todo el conocimiento que se adquiere en las escuelas sirviera para dominar, explotar y engañar mejor al prójimo, más nos valdría cerrarlas.

Andrea y Emma han hecho un trabajo tan sencillo como ambicioso. Se han preguntado por lo esencial. Y han pretendido ofrecer al lector, o lectora, una información eficaz para buscar la felicidad. No hay objetivo que pueda anteponerse a ese.

Me imagino, a veces, las instituciones escolares como barcos en alta mar. Toda la tripulación extenuada por las muchas y acuciantes tareas. Alguien pregunta:

–¿Se puede saber hacia dónde va el barco?

Nadie, ni siquiera el capitán, puede responder, más que lo siguiente:

–No lo sabemos. Estamos demasiado ocupados en las tareas apremiantes.

¿Y si van hacia el abismo? ¿Y si están dando vueltas en círculos concéntricos? Pues bien, no hay viento favorable para un barco que va a la deriva.

No tiene mucho sentido navegar a toda velocidad sin saber hacia dónde se va. ¿Qué pretende la escuela? Que salgan de sus aulas personas críticas. ¿Y si salen adocenadas? Que salgan ciudadanos solidarios. ¿Y si salen egoístas, competitivos e insolidarios? Que salgan personas creativas. ¿Y si salen romas y repetitivas? Que salgan personas felices. ¿Y si salen desgraciadas?

Las autoras de este libro se han planteado una cuestión fundamental: ¿Cuáles son las habilidades más necesarias para la vida? Y, después de definir en qué consisten, han elegido nueve. Ellas mismas afirman que podrían ser muchas más. Se trata de habilidades que nos ayudan a conocernos, a vivir felices, a relacionarnos bien con los demás: conocerte a ti mismo, adaptabilidad, optimismo, resiliencia, integridad, empatía, escucha activa, pensamiento crítico y creativo y proactividad.

Publiqué hace años en Buenos Aires un pequeño libro titulado *Arqueología de los sentimientos en la escuela*. Digo en él que la escuela ha sido tradicionalmente el reino de lo cognitivo, pero no (y debería serlo) el reino de lo afectivo. Cuando entramos en ella (profesores y alumnos) se nos pregunta: “¿Cuánto sabes?” Pero nunca: “¿Eres feliz?” Y cuando salimos de ella, se repite la misma pregunta: “¿Cuánto sabes?” Pero no si has aprendido a ser feliz.

Algunos objetan que no se puede abandonar el desarrollo del currículo académico para distraerse con otras preocupaciones, por muy sensatas que sean. Quienes así piensan se equivocan. Porque para aprender hace falta, como certeramente plantean las teorías constructivistas, una disposición emocional para el aprendizaje y no solo la coherencia lógica externa e interna del conocimiento. Solo aprende el que quiere. El verbo aprender, como el verbo amar, no se puede conjugar en imperativo. La profesión de enseñar gana autoridad por el amor a lo que se enseña y el amor a los que se enseña.

La ventaja enorme de este libro es que no solo nos dice hacia dónde tenemos que caminar, sino que también nos indica cómo hay que hacerlo. En efecto, después de explicar con claridad, sencillez y eficacia lo más importante de cada una de las habilidades, después de explicar por qué es importante cada una de ellas, nos dice cómo desarrollarlas. Me ha gustado también la forma sugestiva y elegante de la invitación: “¡Prueba esto!”. Te dan ganas de decir al leerlo: “Pues sí. Lo voy a probar. Gracias”. Porque nos habían persuadido previamente de lo importante que era hacerlo. Cada capítulo se cierra con siete recomendaciones para desarrollar la habilidad.

Este es un libro para leer y para hacer. Para pensar y para sentir. Para comprender y para compartir. Para hablar y para escuchar. Son “ideas en acción”, como titulé un libro con ejercicios para la enseñanza y el desarrollo emocional.

Cuando leí el índice y me topé con el título del capítulo diez (*Mi fin es mi comienzo*), pensé que las autoras iban a abordar el espinoso tema de la muerte. Luego vi que no. Dedicamos todo el esfuerzo a preparar para la vida. ¿Y la muerte? Un grupo de profesores de la Universidad Autónoma de Madrid lleva más de veinte años investigando sobre cuestiones relacionadas con la didáctica de la muerte. Pocas veces se piensa en ello. Y nada hay más inexorable que la certeza de que vamos a morir y de que también habrán de hacerlo nuestros seres queridos. Pocas veces se hace frente a ese tabú. Pocas veces se piensa en las habilidades necesarias para enfrentarse a la muerte. Habría que hacerlo.

El libro está destinado a educadores y educadoras, a padres y madres preocupados por el desarrollo emocional de los hijos e hijas, a especialistas en educación y, en general, a todas y cada una de las personas sensibles y responsables. Porque el libro nos interpela a todos y a todas. Nos pone frente al espejo de nuestra felicidad.

Y nos hace preguntarnos por aquellas estrategias que de verdad contribuyen a que las personas sean felices. Cada uno se asomará al libro desde su especial idiosincrasia, desde sus intereses y preocupaciones. Para cada uno será distinto. Hay dos tipos de lectores: los inclasificables y los de difícil clasificación. Estoy seguro de que todos quienes lo abran no se verán defraudados.

Creo que en las escuelas hay que formar no a los mejores del mundo, sino a los mejores para el mundo. Y para ello es preciso que los alumnos y las alumnas aprendan y dominen aquellas habilidades que les permitan vivirse a sí mismos dignamente y relacionarse con los otros de forma honesta, solidaria y compasiva. Este libro es un buen vademécum para conseguirlo. Es una suerte para ti, querido lector, querida lectora, que haya caído en tus manos.

Andrea y Emma han conseguido, con su esfuerzo, su inteligencia, su sensibilidad y el amor que ponen en lo que hacen, que miremos en la dirección adecuada y que descubramos el lugar exacto en el que se encuentra la estrella de la felicidad. Nunca se lo agradeceremos suficientemente.

Miguel Ángel Santos Guerra
Catedrático emérito de Didáctica y Organización Escolar

Introducción

Aprender en un mundo incierto

¿Cuáles parecen ser hoy las mayores preocupaciones de los responsables políticos respecto a los sistemas educativos? ¿En qué concentran sus esfuerzos? ¿Qué importa más: el rendimiento académico o el desarrollo personal de los estudiantes? Seguramente no habrá una respuesta unívoca a esta última pregunta, pero si juzgamos por los exámenes y pruebas estandarizadas a las que se somete constantemente al alumnado para “medir” sus aprendizajes, nos atreveríamos a afirmar que el foco está puesto en el rendimiento académico.

Al dirigir ahí todas las miradas, el debate parece centrarse recurrentemente en las actualizaciones del currículo, los contenidos o los métodos, cuando la realidad nos muestra que lo que necesitamos no son más reformas educativas “cosméticas” ni nuevas recetas pedagógicas, sino romper con la lógica y las estructuras de un sistema que, nacido en el siglo XIX, sigue reproduciendo “prácticas deshumanizantes (en las que) los estudiantes no son considerados como personas, sino como números, como recursos humanos en fase de preparación para llegar a ser miembros del mercado de trabajo y el aparato productivo” (Pérez Rocha, citado por García Hernández, 2012).

Las preocupaciones por los resultados académicos y el futuro profesional de niños y jóvenes parecen justificar la excesiva importancia que los adultos atribuyen al éxito escolar, relegando a un segundo plano el desarrollo personal, emocional y relacional. Y esta “superposición de valor personal y éxito lleva a niños y adolescentes el mensaje de que valen tanto como puedan producir o alcanzar, en particular, en términos escolares. Si no están al nivel de las expectativas y fracasan, no merecen que se les quiera, y en último término, su vida carece de valor” (Marujo, Neto y Perloiro, 1999, p. 12).

Estamos tan preocupados por el futuro y vamos tan deprisa que parecemos olvidar a la persona que vive detrás de cada estudiante y la necesidad de acompañarlo

en procesos de aprendizaje vitales. De hecho, si preguntáramos a un joven o un adulto quién le enseñó a identificar y a gestionar sus emociones, a desarrollar su pensamiento crítico, a adaptarse a distintas situaciones en un mundo en constante cambio, a ser proactivo, resiliente, optimista, honesto o empático, la respuesta sería, en la mayoría de los casos: **nadie**. Más allá de algunos aprendizajes que pudieron haber tenido lugar en el seno de la familia o la escuela, lo más probable es que cada persona haya intentado abrirse camino como mejor pudo. ¿Podemos seguir ignorando estos aprendizajes? Seguramente no, sobre todo si tenemos en cuenta que en un mundo en el que todo cambia a una velocidad vertiginosa, estas son precisamente las habilidades que permitirán a los jóvenes “navegar” por las únicas dos cosas a las que sabemos con seguridad que deberán enfrentarse: lo impredecible y lo inesperado.

No estamos negando la importancia de otros aprendizajes, pero sí sugiriendo que estos pueden ser insuficientes para hacer frente a la incertidumbre y para resolver problemas que aún no conocemos. Más que acumular datos, los jóvenes precisan desarrollar un saber y un saber hacer que no puede estar desvinculado del saber ser y el saber convivir, dos “saberes” que se adquieren a través del desarrollo de habilidades para la vida. Una educación de calidad debería, por tanto, ser capaz de contribuir al desarrollo de estas habilidades en todos y cada uno de los aprendices, independientemente de sus capacidades y su rendimiento académico.

Para que esto sea posible, no basta con considerar lo que deberían aprender los estudiantes. Es imprescindible tener en cuenta a los docentes y otros profesionales del sector educativo, como principales agentes en el proceso que guiará a niños y jóvenes en el desarrollo de esas habilidades. Y la pregunta aquí es: ¿quién y cómo ha ayudado a los docentes a desarrollar capacidades tales como la adaptabilidad, la empatía, la resiliencia, la gestión del tiempo, la comunicación eficaz, el trabajo en equipo o el pensamiento crítico? Y si la respuesta es nadie: ¿no deberíamos comenzar por el profesorado?

Las autoras de este libro, con una amplia experiencia en formación en habilidades para la vida, pensamos que sí, que es en los docentes, y en general en todos los adultos que participan en la educación de niños y jóvenes, donde hay que fijar primeramente el foco de atención, puesto que el primer paso para enseñar habilidades para la vida es haberlas aprendido e incorporado en nuestro día a día. Por tanto, cuando imaginamos una escuela para aprender a ser y aprender a convivir, tenemos en mente a los estudiantes, pero también, y de manera muy especial, al profesorado como principal agente del cambio, ya que, como decía hace algún tiempo una profesora que asistió a una de nuestras actividades formativas, enseñamos lo que somos.

Aprender a ser y a convivir, casi medio siglo después

Desde que a mediados de la década de 1990 se divulgó el *Informe de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI presidida por Jacques Delors* (Unesco, 1996), la idea de aprender a ser y aprender a convivir como dimensiones fundamentales en la escuela ha estado cada vez más presente. Sin embargo, y aunque dicho informe ayudó a poner esta noción en el centro del debate, no se trataba de algo nuevo. De hecho, se había definido casi un cuarto de siglo antes, cuando la Unesco (1972, p. 220) difundió otro informe titulado *Aprender a ser. La educación del futuro*. En el mismo se afirmaba que “la educación ya no se define en relación a un contenido determinado que se trata de asimilar, sino que se concibe como un proceso del ser que, a través de la diversidad de sus experiencias, aprende a expresarse, a comunicar, a interrogar al mundo y a devenir cada vez más él mismo”.

La dimensión humana de la educación es también el eje de un informe más reciente, *Replantear la educación. ¿Hacia un bien común mundial?* (Unesco, 2015). En su introducción, Irina Bokova, directora general de la Unesco, afirma que “el mundo está cambiando: la educación debe cambiar también. Las sociedades de todo el planeta experimentan profundas transformaciones y ello exige nuevas formas de educación (...). Esto significa ir más allá de la alfabetización y la adquisición de competencias aritméticas básicas, y centrarse en los entornos de aprendizaje y en nuevos enfoques del aprendizaje que propicien una mayor justicia, la equidad social y la solidaridad mundial”.

Estos informes, junto a una guía internacional para facilitar el desarrollo de habilidades para la vida en las escuelas, elaborada en 1993 por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1997), son algunos de los antecedentes directos de numerosos planes y programas que abogan por considerar las habilidades para la vida como componentes esenciales en la formación docente y en la de los estudiantes de todos los niveles educativos.

Pero ¿qué son exactamente las habilidades para la vida y por qué se habla cada vez más de ellas? En el siguiente apartado intentaremos definir las.

¿Qué son las habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida han sido definidas como el conjunto de capacidades que nos permiten gestionar adecuadamente las oportunidades y desafíos que se nos presentan cada día, ya sea en la escuela, el trabajo o en nuestra vida personal (OMS, 1997, p. 1). También se definen como “un amplio conjunto de habilidades, competencias, conductas, actitudes y cualidades personales que permiten a las personas navegar eficazmente por su entorno, trabajar bien con otros, tener un desempeño

adecuado y alcanzar sus metas u objetivos. Estas habilidades son relevantes y complementarias a otras, como las técnicas o las académicas” (Lipman et al., 2015).

Desde estas definiciones, la cantidad de habilidades para la vida podría ser inmensa y, por ello, la elaboración de un listado definitivo sigue siendo tema de debate entre educadores, profesionales de la salud, gobiernos y empleadores. Lo mismo sucede con la búsqueda de un término preciso para nombrarlas. De hecho, en la literatura y en los foros de debate se habla de habilidades para la vida, habilidades para el siglo xxi, habilidades para el empleo, habilidades transversales, habilidades blandas o incluso de desarrollo personal de manera indistinta¹. Más allá de esta diversidad terminológica, lo cierto es que los docentes y los estudiantes que, independientemente de sus cualificaciones profesionales y académicas, sean capaces de comprender, utilizar e incorporar algunas de estas habilidades, estarán mejor preparados para prosperar, en el sentido más amplio del término. Y decimos algunas porque si bien todas pueden ser útiles y deseables, es posible identificar subconjuntos que resultan esenciales en distintos ámbitos.

Así, por ejemplo, mientras las habilidades comunicativas pueden ser importantes en todas las profesiones, son esenciales para los docentes y no tienen tanto peso en actividades que requieran menos interacciones personales, como podría ser el caso de las que realiza un archivista. Del mismo modo, el entrenamiento en habilidades como la conciencia cultural puede ser más o menos útil para un químico, pero es absolutamente esencial para el director de una escuela en la que conviven estudiantes de diferentes nacionalidades.

En el documento de la OMS publicado en 1997 se identifican estas habilidades: toma de decisiones, resolución de problemas, pensamiento creativo, pensamiento crítico, comunicación eficaz, habilidades interpersonales, autoconciencia, empatía, gestión de las emociones, gestión del estrés. Sin embargo, este listado no ha dejado de crecer, y una revisión de la literatura permite identificar otras muchas, entre ellas las que mencionamos a continuación: optimismo y actitud positiva, escucha activa, trabajo en equipo, creación de redes de contactos, profesionalismo, flexibilidad y adaptabilidad, iniciativa y autonomía, habilidades sociales y transculturales, habilidad para hablar en público, productividad, asertividad, toma de decisiones, gestión del estrés, autoconfianza, gestión del tiempo, innovación, habilidades de negociación o gestión de conflictos.

¹ Si bien las expresiones habilidades para la vida, para el siglo xxi, para el empleo, transversales y blandas se suelen usar de forma indistinta, lo cierto es que bajo el paraguas de cada una de ellas encontramos habilidades comunes y otras específicas. Así, mientras todas incluyen habilidades como la empatía, el optimismo, la resiliencia o el pensamiento crítico, en las habilidades para el empleo y en las habilidades para el siglo xxi se mencionan otras como es el caso de la competencia digital, las habilidades de negociación o las presentaciones eficaces.

Como el lector habrá podido advertir, en realidad no se trata de habilidades nuevas y, de hecho, cada día personas de todas las edades y culturas se adaptan, resuelven problemas, toman decisiones, trabajan en equipo o aplican estrategias de pensamiento crítico y creativo. La novedad del informe de la OMS, ampliado posteriormente con la publicación de otros muchos informes y documentos relacionados con el tema (véanse, entre otros, ODEP, 2012; NCWD, 2011; P21, 2016), fue agrupar habilidades que ya existían, algunas de las cuales formaban parte de diversos programas educativos, y proponer que se integraran de manera sistemática en las escuelas, las universidades y otras instituciones educativas a través de la formación docente y la creación de programas específicos para promover el bienestar y la salud.

La cantidad de habilidades para la vida que podemos encontrar en la literatura sobre el tema puede resultar apabullante, sobre todo si pensamos que cada una de ellas ha de desarrollarse a lo largo del tiempo. Por ello, parece importante agruparlas en categorías y, a su vez, identificar algunas de las más importantes para distintos contextos; en nuestro caso, el educativo. Desde nuestra experiencia trabajando con estudiantes, docentes, orientadores, educadores sociales y otros profesionales relacionados con el mundo de la educación, hay diez habilidades que resultan imprescindibles. Son las que, siguiendo el criterio de agruparlas para facilitar su categorización e identificación, mostramos en el siguiente gráfico, en el que la autoconciencia se presenta como una habilidad básica que da soporte a todas las demás (véase figura 1).

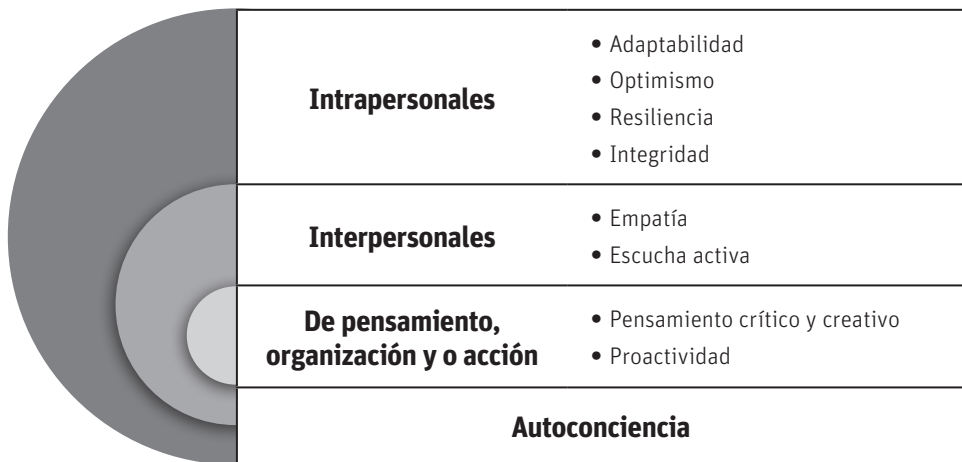


Figura 1: *Habilidades para la vida seleccionadas para este libro y agrupadas en categorías.*

Más allá del conocimiento académico

A pesar de los esfuerzos para mejorar la educación, es cada vez más evidente que la mayoría de las escuelas y las universidades no están proporcionando las herramientas necesarias para prosperar en un mundo complejo, marcado por los avances en tecnología, la globalización, la incertidumbre económica, la inestabilidad laboral o la dinámica social cambiante, que nos enfrentan a retos y oportunidades que nunca antes habíamos experimentado.

En este contexto, la insatisfacción y la cultura de la culpa parecen estar a la orden del día, algo fácil de advertir, por ejemplo, cuando leemos noticias en las que se recrimina al Gobierno, a las familias, a los docentes, a los constantes cambios de leyes, a las tecnologías o a los niños y los jóvenes de la situación. No obstante, buscar culpables es una tarea estéril e inútil.

Sea cual sea el lugar que ocupemos en el sistema, en vez de vernos como víctimas indefensas podemos optar por considerar que cada uno de nosotros tiene el potencial para hacer algo distinto, y percibir la época que nos ha tocado vivir y la crisis por la que atraviesa la educación como un desafío con nuevas oportunidades a las que podemos hacer frente, responsabilizándonos de lo que sí podemos cambiar.

De hecho, si en lugar de centrar la mirada en las carencias nos fijamos en lo que sí está funcionando, veremos, por ejemplo, que hay equipos docentes que consiguen resultados totalmente distintos en el mismo sistema al que otros culpan. Con esto no queremos sugerir que este sistema sea el adecuado, sino que incluso en las dificultades es posible actuar de otra manera para conseguir resultados diferentes.

En este breve análisis también debemos recordar cómo en la mayoría de los países estamos “sobreducando” sin tener en cuenta los aprendizajes y las habilidades básicos e imprescindibles (Coll, 2006) necesarios para que cada persona pueda alcanzar su potencial, tener una vida personal gratificante y una vida social y familiar satisfactorias; hacer un buen trabajo, procurar su estabilidad económica y contribuir a la vida y a la sociedad con lo mejor que pueda ofrecer. En muchas instituciones educativas se satura a los alumnos con demasiada información o saberes complejos que difícilmente podrán aplicar en el futuro. Unos estudiantes que, una vez finalizada su formación de grado, continúan estudiando con la esperanza de encontrar un mejor empleo y, en general, tienden a estar “sobrecualificados”, aun a sabiendas de que más diplomas universitarios no son garantía para acceder al mercado de trabajo si no se cuenta con habilidades esenciales para la vida y el empleo.

Un problema añadido es que, por la presión económica y la ilusión de que más conocimientos se traducirán en un mayor éxito en la vida, muchas familias deciden que sus hijos, a edades cada vez más tempranas, pasen demasiadas horas

en las escuelas y en actividades extraescolares, lo que produce una sobrecarga de aprendizajes a veces difíciles de digerir y mayores carencias en el desarrollo de algunas habilidades personales e interpersonales que se podrían desarrollar en el tiempo de ocio, las horas de juegos con los amigos o las salidas con la familia.

Una idea recurrente parece ser: “Yo trabajo más para darte lo que mis padres no pudieron brindarme. Tú tendrás, por tanto, que llegar a donde yo no llegué, y para ello tienes que esforzarte y renunciar a tu tiempo libre”. Esta ambición de las madres y los padres no es nueva. Si nos remontamos en el tiempo, es probable que siempre haya existido, porque desear lo mejor para los hijos es algo lógico y natural. Lo malo es que lo que los padres “pueden dar” ahora a sus hijos es tanto que el efecto que se produce es exactamente el contrario al deseado, especialmente si tenemos en cuenta que muchas de esas actividades no posibilitan aprendizajes básicos e imprescindibles para la vida y el empleo.

La buena noticia es que todas las personas, a cualquier edad, pueden desarrollar estas habilidades a través de un entrenamiento adecuado que, eso sí, durará toda la vida. Ese aprendizaje a lo largo de la vida, como se sugería en el Foro Mundial sobre la Educación organizado por la Unesco (2015), “requiere un cambio de modelo que nos aleje de las ideas de enseñanza y capacitación y nos aproxime a las de aprendizaje, de una instrucción transmisora de conocimientos a un aprendizaje para el desarrollo personal (...). Este cambio es necesario en todos los niveles y en todas las modalidades de la educación” (Unesco, 2015).

¿Es el desarrollo personal del alumnado un cometido de la escuela? Nosotras creemos que sí, pero cuando hablamos del tema en talleres y otros encuentros, algunos docentes suelen mostrar resistencias y afirmar que esa no es su función. Sin embargo, creemos que tanto a nivel individual como institucional debemos ser capaces de atender a ese nuevo modelo definido por la Unesco y reclamado en muchas instancias intelectuales y sociales. Como ejemplo, cabe recordar a Seligman (2014), quien en su libro titulado *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*, afirma que los jóvenes necesitan aprender tanto habilidades para el empleo como para el bienestar, y comenta que si preguntásemos a los padres qué es lo que quieren para sus hijos, una inmensa mayoría diría, con seguridad, que lo que desea es que sean felices, seguros de sí mismos, equilibrados, amables, saludables y cariñosos.

Muchas instituciones educativas, preocupadas en enseñar para que sus estudiantes puedan alcanzar el éxito (si es que tal cosa puede definirse como algo certero), se centran exclusivamente en los contenidos disciplinares. Sin embargo, Seligman sostiene que también es importante construir fortalezas personales tales como la honestidad, la lealtad, la perseverancia, el coraje, la integridad, la curiosidad, la persistencia, la amabilidad, la equidad, la humildad, la compasión o la sabiduría.

No cabe duda de que el conocimiento académico cumple una función importante, pero en nuestro mundo, más allá del conocimiento teórico y algunas capa-

ciudades prácticas vinculadas a esas disciplinas, necesitamos cada vez más enseñar habilidades para la vida, ya que, con el tiempo, como el poso de los buenos vinos, serán un síntoma de que mucho de lo que se aprendió en la escuela ha llegado a contribuir decisivamente a la calidad de vida del alumnado, tanto en lo personal como en lo profesional.

Nueve habilidades para profesores y estudiantes

Como hemos comentado al comienzo de este capítulo, el listado de habilidades para la vida puede ser interminable y, como todo lo que parece inabarcable, desalentador. Esto exige un análisis detallado que permita identificar cuáles son aquellas habilidades que pueden tener un mayor impacto en la vida de los docentes y los estudiantes, aplicando criterios informados en la investigación y la experiencia. Es lo que las autoras hemos hecho al seleccionar las nueve habilidades que pueden observarse en la figura 1, a cada una de las cuales dedicaremos un capítulo, y que ahora definimos en pocas palabras.

1. Autoconocimiento y autoconciencia

Decía William Shakespeare que, de todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo. El autoconocimiento es la primera aptitud de la Inteligencia Emocional y, en general, un requisito esencial para proponerse cualquier cambio, puesto que, si alguien no logra conocerse a sí mismo, tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades, sus estados de ánimo o sus pensamientos, difícilmente podrá controlar sus reacciones y encaminar sus acciones a la obtención de resultados más positivos.

Sin esta habilidad, tampoco podrá comprender bien las emociones o los comportamientos de las personas que le rodean, ni actuar con eficacia en sus relaciones interpersonales, todo lo cual resulta esencial en la vida, los estudios o el trabajo. Todas las personas creemos que nos conocemos en profundidad; sin embargo, no siempre es así. Cuanto mayor sea nuestro nivel de autoconciencia y mejor nos conozcamos, más control tendremos sobre nosotros mismos y nuestras decisiones, así como sobre aquellos ámbitos en los que deseamos cambiar o aquellas capacidades que necesitamos desarrollar. De ahí que el conocimiento de sí mismo y la autoconciencia estén en la base de todas las habilidades para la vida.

2. Adaptabilidad

La adaptabilidad supone la capacidad de modificar nuestras propias ideas, emociones y comportamientos a fin de lidiar con situaciones o eventos nuevos, cambiantes o inciertos. Algunas investigaciones (Collie & Martin, 2016; Corno, 2008) sugie-

ren que, dada la naturaleza cambiante de su tarea, los docentes más flexibles tienen un mayor bienestar y compromiso con su trabajo, a la vez que sus estudiantes obtienen mejores resultados. Tanto para el profesorado como para el alumnado, ser flexibles y ágiles es hoy más importante que nunca, puesto que la realidad cambia a una velocidad vertiginosa, y algunas respuestas que hace poco parecían adecuadas o eficaces, hoy pueden no serlo.

3. Resiliencia

Lidiar con la ambigüedad y el estrés y superar los obstáculos puede ser agotador emocionalmente, demandante en el plano psicológico y exigente intelectualmente. La resiliencia nos ayuda a recuperarnos, sobreponernos y adaptarnos con éxito frente a la adversidad y a desarrollar competencias personales, sociales, académicas o profesionales pese a estar expuestos a las tensiones inherentes al mundo actual. Todos necesitamos desarrollar la habilidad de ser resilientes, como un ejercicio de fortaleza que haga posible afrontar los avatares de la vida personal, familiar, profesional y social.

4. Integridad

Los estudiantes están aprendiendo constantemente de sus profesores y, sin lugar a dudas, estos deberían ser un ejemplo y modelo para seguir. La integridad, entendida como la capacidad de actuar en congruencia con nuestros valores y con los de la sociedad, manteniendo conductas basadas en la honradez, la honestidad, la corrección, la responsabilidad, el respeto por uno mismo y por los demás, la puntualidad, la lealtad, la disciplina, la congruencia o la firmeza en nuestras propias acciones, debería ser una característica fundamental en todas las personas, y de manera particular en los docentes y los estudiantes que están formando para ejercer una ciudadanía activa y responsable.

5. Optimismo

¿Ves el vaso medio lleno o medio vacío? Aprender a desarrollar y a mantener una actitud positiva ante las adversidades o las dificultades es, sin duda, una ventaja tanto a la hora de aprender como a la de enseñar. Generar y radiar buena voluntad y energía positiva otorga una ventaja frente a quienes solo ven las dificultades. El optimismo nos permite pensar que (casi) todo es posible y que todos podemos aprender y mejorar.

6. Empatía

La empatía es la capacidad de entender realmente lo que alguien está experimentando y de “ponerse en su piel” o “en sus zapatos”. Implica, según Rogers (2007),

vivir nuestras relaciones siendo nosotros mismos y percibiendo a los otros por lo que son, con aceptación y sin introducir elementos subjetivos. Rogers estaba convencido de algo que luego se ha podido comprobar a través de distintas investigaciones, y es que cuando las personas son aceptadas y apreciadas, tienden a desarrollar cariño y aprecio hacia sí mismas.

¿Podemos imaginar lo importante que es esto para los estudiantes que habitan nuestras aulas? ¿Los aceptamos como son y los apreciamos? ¿Qué efecto genera esto en la formación de su autoconcepto? ¿Cómo sería el mundo si, desde pequeños, los niños y las niñas desarrollaran la empatía?

7. Escucha activa

A la mayoría de las personas nos gusta sentirnos escuchadas. Sin embargo, cuando pensamos en comunicarnos con los demás, pensamos en lo que vamos a decir, y no en cómo vamos a escuchar, sin darnos cuenta de la importancia de la escucha en la comunicación. Sin escucha no hay posibilidad de comprensión.

¿Cuántas veces decimos “no me estás escuchando”, cuando en realidad queremos decir “no me estás entendiendo”? ¿Cuántas veces das por sentado que sabes de qué te están hablando? ¿Cuántas veces supones lo que te van a decir? ¿Cuántas veces interrumpes durante una conversación? ¿Cuántas veces asumes que lo que le pasa al otro es lo mismo que te pasó a ti? ¿Por qué tenemos que hablar menos y escuchar más en contextos educativos? Estas son algunas de las preguntas a las que daremos respuesta en el capítulo dedicado a la escucha activa, una habilidad clave en la que siempre podemos mejorar.

8. Pensamiento crítico y creativo

En tiempo de cambios, nuestra actitud necesita ser más abierta que nunca. El pensamiento crítico y el pensamiento creativo son dos habilidades claves para el éxito y el progreso. Para desafiar los supuestos, o lo que siempre se ha hecho de una determinada manera y se sigue haciendo así, aunque la realidad demuestre que eso ya no funciona, necesitamos ser capaces de ver las cosas desde distintos ángulos, encontrar respuestas originales, definir metas y encontrar soluciones, colaborando con los demás.

En una época en la que constantemente nos enfrentamos a problemas nuevos, sin precedentes, las habilidades para solucionarlos son más importantes que nunca. Debemos ser lo suficientemente valientes como para desafiar el *statu quo*, así como ser adaptables ante situaciones y circunstancias cambiantes. La clave es ahora experimentar siempre que sea posible, de modo que cuando lo que hacemos deje de funcionar, seamos capaces de encontrar alternativas.

9. Proactividad

La vida se ha hecho más compleja y el tiempo es un bien cada vez más escaso. Por ello, necesitamos ser más eficaces y anticiparnos a unos cambios que se suceden cada vez a más velocidad. Los informes que indican que los jóvenes tendrán que reinventarse varias veces a lo largo de la vida son cada vez más numerosos, y como se sugería hace ya más de quince años en un libro titulado *Nade con tiburones sin que le coman vivo* (Mackay, 2002), “la mayoría de los estudiantes que están actualmente en la universidad tendrán entre 3 y 5 cambios de carrera en su vida laboral y entre 10 y 14 cambios de trabajo al llegar a los 38 años”. Parece evidente que para no ser víctimas de las circunstancias necesitaremos ser proactivos, lo cual implica pensar y actuar de manera anticipada, así como prever lo que nos puede pasar.

Aprender y enseñar habilidades para la vida

Hasta aquí hemos presentado un resumen de algunas de las habilidades que consideramos fundamentales tanto para docentes como para estudiantes. Puede que el lector se esté preguntando cómo llegar a desarrollar estas capacidades y por dónde empezar.

Las autoras de este libro estamos convencidas de que todas ellas se pueden aprender y enseñar. Lo decimos en este orden puesto que consideramos que cualquier persona que se disponga a enseñar o acompañar a otros para que puedan desarrollar estas habilidades, debe aprenderlas e incorporarlas primero a su propia vida. De hecho, que los lectores decidan enseñar estas habilidades es algo deseable, pero no imprescindible, ya que incluso en el caso de que tras la lectura de este libro no participen en programas educativos específicos, si han logrado desarrollar las habilidades para la vida propuestas, seguramente conseguirán enriquecer su vida personal, familiar y profesional, y esto tendrá un impacto directo en sus estudiantes.

Ahora bien: ¿cómo se aprenden las habilidades para la vida? Desde nuestra experiencia, podemos afirmar con total seguridad que se aprenden desde la práctica, la reflexión y el diálogo. Por ello, como podrá comprobarse más adelante, cada capítulo incluye propuestas para que puedas ir experimentando y poniendo en práctica estas habilidades en tu entorno personal y profesional, así como preguntas que promueven la reflexión y el diálogo. Estos tres elementos resultan fundamentales, ya que del mismo modo que el mejor libro sobre natación puede ofrecernos ideas, pero no nos ayudará a ser mejores nadadores a menos que entremos a la piscina y comencemos a nadar, leer sobre habilidades para la vida no será suficiente si no estamos dispuestos a aprender a base de práctica, reflexión, prueba y error.

También te animaremos a observarte a ti mismo y a otras personas, y a aplicar lo que vas descubriendo y aprendiendo para introducir pequeños cambios y

mejoras en tu propia vida, en tus procesos de aprendizaje y en tu trabajo. Para ello, te pedimos que antes de continuar con la lectura busques un pequeño cuaderno o libreta, o generes un documento en tu tableta o tu ordenador, puesto que anotar algunas ideas, e incluso hacer mapas mentales, esquemas y dibujos, te ayudará a reflexionar sobre tus progresos. ¡Es muy importante que lo hagas!

Ahora bien, llegados a este punto hemos de hacer una advertencia: tendrás que ser paciente porque, aunque al comienzo notarás beneficios, ningún cambio es inmediato, y antes de que se produzca un cambio evidente y permanente, quizá tengan que pasar semanas o meses. Eso sí: el esfuerzo habrá valido la pena.

¿Por qué un libro sobre habilidades para la vida en contextos educativos?

Si el lector frecuenta las estanterías de librerías y bibliotecas, o sus catálogos digitales, seguramente habrá advertido que actualmente hay muchos libros para casi todo. Sin embargo, más allá de un libro escrito en 2014 por una de las autoras de esta obra, Emma-Sue Prince, titulado *The Advantage for graduates: How to get the soft skills you need right now*, pudimos comprobar que no existe, ni en inglés ni en castellano, ningún libro referido específicamente al desarrollo de habilidades para la vida en educación.

Cierto es que los informes y otros documentos sobre esta temática, incluyendo algunas guías prácticas publicadas mayormente en inglés, son más o menos abundantes, pero generalmente abordan el tema desde un enfoque que vincula de manera directa estas habilidades con el empleo, un aspecto que, siendo importante, no es el único que se ha de considerar.

De hecho, el desarrollo de habilidades para la vida ha de comenzar en la primera infancia y cada avance influirá, desde el inicio, en la vida personal y académica de niños y jóvenes, mucho antes de que llegue el momento de acceder al empleo. Al mismo tiempo, consideramos que, si bien el tema puede ser abordado desde una perspectiva general, una mirada específica, centrada en la educación, es también necesaria. De ahí la idea de escribir esta obra, que deseamos pueda contribuir a explorar un campo sobre el que aún queda mucho por hacer.

Una aclaración importante

Para aligerar los textos, hemos optado por generalizar en el uso de algunos términos. Concretamente nos referimos a aquellos relativos al género (usamos el masculino, pero evidentemente lo hacemos desde el respeto y la consideración) y a la palabra *escuelas*. Cuando utilizamos esta última, nos referimos tanto a centros

educativos de Infantil, Primaria, Secundaria o Bachillerato como a universidades y cualquier otro organismo o institución dedicado a la enseñanza y el aprendizaje.

¿Cómo se organiza este libro?

Decidir la organización de un libro no es tarea fácil, sobre todo cuando se quiere acompañar al lector en un proceso de aprendizaje. Tras muchas consideraciones, decidimos comenzar dedicando un capítulo (el número 2) al conocimiento de sí mismo y la autoconciencia, y seguidamente, un capítulo a cada una de las otras habilidades para la vida seleccionadas para esta obra. Cada uno de estos capítulos tiene una organización similar, pues esto puede facilitar la lectura y la práctica.

Comenzamos explicando qué es la habilidad y, seguidamente, ahondamos un poco más en la idea, destacando algunos aspectos claves y explicando por qué es necesaria e importante en contextos educativos. Finalmente, bajo el título *¡Prueba esto!*, incluimos ejemplos concretos, sugerimos ejercicios y herramientas para la práctica y otras preguntas para la reflexión.

Todo ello ayudará al lector a comprender ciertas particularidades de la habilidad y a explorar algunas de sus aplicaciones, así como a tomar consciencia de cómo y cuándo utilizar esta habilidad, cómo avanzar en su desarrollo y, eventualmente, cómo ayudar a otros a desarrollarla. Finalmente, te invitaremos a autoevaluar cómo, tras la lectura de este libro, percibes en ti mismo el grado de desarrollo en cada habilidad y a considerar cómo continuar este “viaje” que, sin duda, durará toda la vida.