

“Habilidades para la vida. Guía para educar con valores”

Recibido: 18/11/2014

Aprobado: 27/11/2014

Rosa Ilescas Vela

Fernández Cáceres, Carmen, autora y coordinadora, *et al.* *Habilidades para la vida. Guía para educar con valores*, México, Secretaría de Salud, Centros de Integración Juvenil. Consejo Nacional contra las Adicciones, Conadic, 2006.

La psicóloga Carmen Fernández Cáceres es directora de los Centros de Integración Juvenil, A.C.; ha publicado en revistas científicas y es compiladora de varios libros; además, ha coordinado diplomados, maestrías y ha participado en la cátedra en adicciones “Dr. Jesús Kumate Rodríguez” de la Universidad Anáhuac.

Habilidades para la vida

El contenido de este libro está enfocado a la enseñanza en niños y adolescentes para que adquieran las herramientas necesarias en la toma de decisiones ante situaciones de riesgo en las que se ven expuestos, como las adicciones y las conductas que contribuyen a la desintegración familiar y a llevar una vida social sin armonía.

Las condiciones ambientales, sociales y psicológicas con las que se van desarrollando los jóvenes, determinan sus conductas y hábitos, además se manifiestan otras causas que conducen a un deterioro importante en la autoestima, las cuales están relacionadas con situaciones o enfermedades como la depresión, el fracaso escolar, la dependencia a las drogas, la delincuencia, las conductas de abuso y la violencia física y emocional.

El texto no pretende hacer una crítica social de la pérdida de valores o de los alcances que pueden tener los jóvenes que se involucran con las adicciones, por el contrario, plantea una serie de estrategias que rescatan las cualidades de los niños y jóvenes desde el reconocimiento de sí mismos, hasta la convivencia como una actividad integradora y solidaria para el beneficio individual y colectivo, de tal manera que puedan ejercer acciones mediante un proceso reflexivo y responsable en sus vidas, al mismo tiempo que se fortalece su autoestima.

Se le presenta al lector un panorama general sobre las consideraciones que deben tomarse sobre el manejo del estrés y de las



Fotografía cortesía de: Alan Emmanuel Medina Arellano.

PARA AMPLIAR LA MIRADA



Fotografía cortesía de: Rosa Illescas Vela

emociones que, si bien forman parte de un proceso natural en las actividades humanas, pueden conducir a la toma de decisiones de manera impulsiva, violenta o perjudicial en caso de no ser manejados adecuadamente.

También se le brinda una semblanza sobre la formación de la autoestima en el desarrollo del niño hasta la adolescencia, tomando en cuenta los procesos psicológicos en cada etapa de crecimiento, de acuerdo con su percepción de la realidad.

A la par, se abordan las características del estrés y de las emociones para hacer trabajos de contención y regulación para el fortalecimiento de la autoestima y así desarrollar su capacidad de tolerancia a la frustración para fomentar, de forma creativa, la adaptación a

las diferentes situaciones que se le presenten, tomando la creatividad como “una manera especial de pensar, sentir y actuar que conduce a un logro o producto original, funcional y estético, para el propio individuo o para el grupo social al que pertenece”.

Asimismo se sugiere la posibilidad de construir un pensamiento crítico desde el reconocimiento individual, que conduzca a replantear la importancia de una conducta responsable basada en el respeto y la convivencia.

En la idea *Hable menos para que los estudiantes piensen más. Permita que sus hijos hablen más que usted.* (pág. 119), se evoca a la práctica docente del Colegio de Ciencias y Humanidades, en la que el alumno es constructor de sus propios conocimientos, con las aportaciones del profesor, pero sin esperar a recibir un conocimiento único de éste. Los alumnos desarrollan el pensamiento crítico, que les permite sortear dificultades desde las cuatro áreas del conocimiento de manera reflexiva. Aprender a vivir con responsabilidad también es un compromiso del alumno consigo mismo y con la gran aportación que pueda ofrecerle el docente.

Esta lectura invita al profesor a replantear las estrategias de cada materia, vinculando la importancia de los valores como eje transversal y como parte de la cultura básica, la cual permea a las cuatro áreas del conocimiento, y para el éxito del perfil del alumno egresado del CCH. Asimismo, plantea tanto el compromiso individual como con la sociedad, en el que las generaciones sean equitativas y solidarias con el ambiente social y natural para mejorar el futuro del país.

El fortalecimiento de las habilidades para la vida es una inversión y una apuesta para el éxito de la formación de los alumnos, pero es importante también considerar que es un trabajo en donde la participación del profesor es vital, comenzando con el ejemplo tanto en valores como en el manejo responsable ante situaciones difíciles a través de la búsqueda creativa de las diferentes soluciones en el ejercicio docente.