

# LAS HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA FAMILIA

---

Una propuesta para afrontar la adversidad

**Grupo Familiar:** Conjunto de personas vinculadas por relaciones de intimidad, mutua consideración y apoyo, parentesco, filiación o convivencia fraterna; o bien, tengan alguna relación conyugal o de concubinato.



La estructura familiar se refiere “al vínculo de relaciones sociales que determina la dinámica y la organización de la vida familiar”, las familias pueden ser nucleares (padres solos o con hijos), seminuclear (un padre con hijos), ampliadas (otros parientes consanguíneos) y compuesta (incorpora a otras personas con quienes no se tiene consanguinidad). Actualmente se presenta un creciente número de parejas en unión libre, familias reconstituidas, parejas sin hijos e incluso más personas que viven solas.



Pliego Carrasco, Fernando. Estructuras de familia y el bienestar de los niños y adultos. El debate cultural del siglo XXI en 16 países democráticos. México, LXIII Legislatura de la H. Cámara de Diputados, 2017, p. 8.



La familia es la institución sociocultural más importante en las sociedades democráticas, se ubica por encima de otros intereses relevantes como el trabajo, la religión, los amigos, la política, etc. **pero no por ello se le considera la generadora de todas las consecuencias en los actos de las personas**, ya que éstas se ven influidas por el funcionamiento de otras instituciones.

La Norma Oficial Mexicana NOM-046-SSA2-2005, Prestación de Servicios de Salud. Criterios para la atención médica de la violencia familiar, define en el numeral 4.27 como **violencia familiar**:



“el acto u omisión, único o repetitivo, cometido por un miembro de la familia en contra de otro u otros integrantes de la misma, sin importar si la relación se da por parentesco consanguíneo, de afinidad, o civil mediante matrimonio, concubinato u otras relaciones de hecho, independientemente del espacio físico donde ocurra”. considera el maltrato físico, psicológico, sexual, económico y abandono.

Fuente:

[http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009)

# ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE VIOLENCIA SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)?

Según quien comete los actos de violencia

## Violencia autoinfligida

Comportamiento suicida

Autolesiones

## Violencia interpersonal

Violencia familiar o de pareja

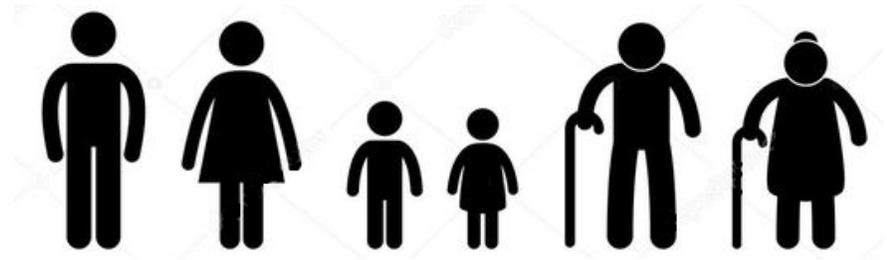
Violencia comunitaria

## Violencia colectiva

Social

Política

Económica



En el ámbito de la violencia familiar la víctima puede ser cualquier miembro de la familia, son particularmente mas vulnerables las mujeres, las niñas y los niños, los adultos mayores y las personas con discapacidad.

OMS (2003) Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud. Consultado en <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/725/9275315884.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

“En esta contingencia, en México, se han registrado **115,614 llamadas de emergencia al 9-1-1 por incidentes como abuso sexual, acoso sexual, violación, violencia de pareja y violencia familiar.** El número de reportes recibidos en marzo es 28% superior al de enero pasado y 22% mayor al de febrero. Sólo por casos de **violencia de pareja, en marzo se recibieron 22,628 llamadas, lo cual representa un incremento de 23% comparado con el mes de febrero y 33% más que lo reportado en enero.** Antes de la epidemia, la evidencia mostraba que el hogar es a menudo el lugar más peligroso para una mujer y sus hijos e hijas. Se sabe también que seis de cada 10 personas de entre 1 y 14 años han experimentado alguna medida de disciplina violenta en sus hogares, situación que, como se ha mencionado, ahora **se agrava por el confinamiento.** **Cuando hay violencia contra las mujeres en el hogar, también hay violencia contra niñas, niños y adolescentes pues, como testigos, son víctimas de violencia emocional y, en muchas ocasiones, también pueden ser víctimas directas de violencia física, psicológica o sexual”.**

Fuente: UNICEF, México UNICEF ( 18 de Mayo de 2020) **Protección de la niñez ante la violencia. Respuestas durante y después de COVID19.** Nota Técnica.

<https://www.unicef.org/mexico/media/3506/file/Nota%20t%C3%A9cnica:%20Protecci%C3%B3n%20de%20la%20ni%C3%B1ez%20ante%20la%20violencia%20.pdf>

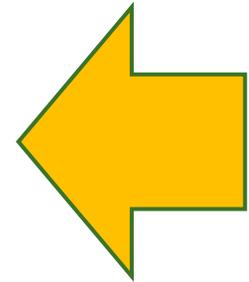
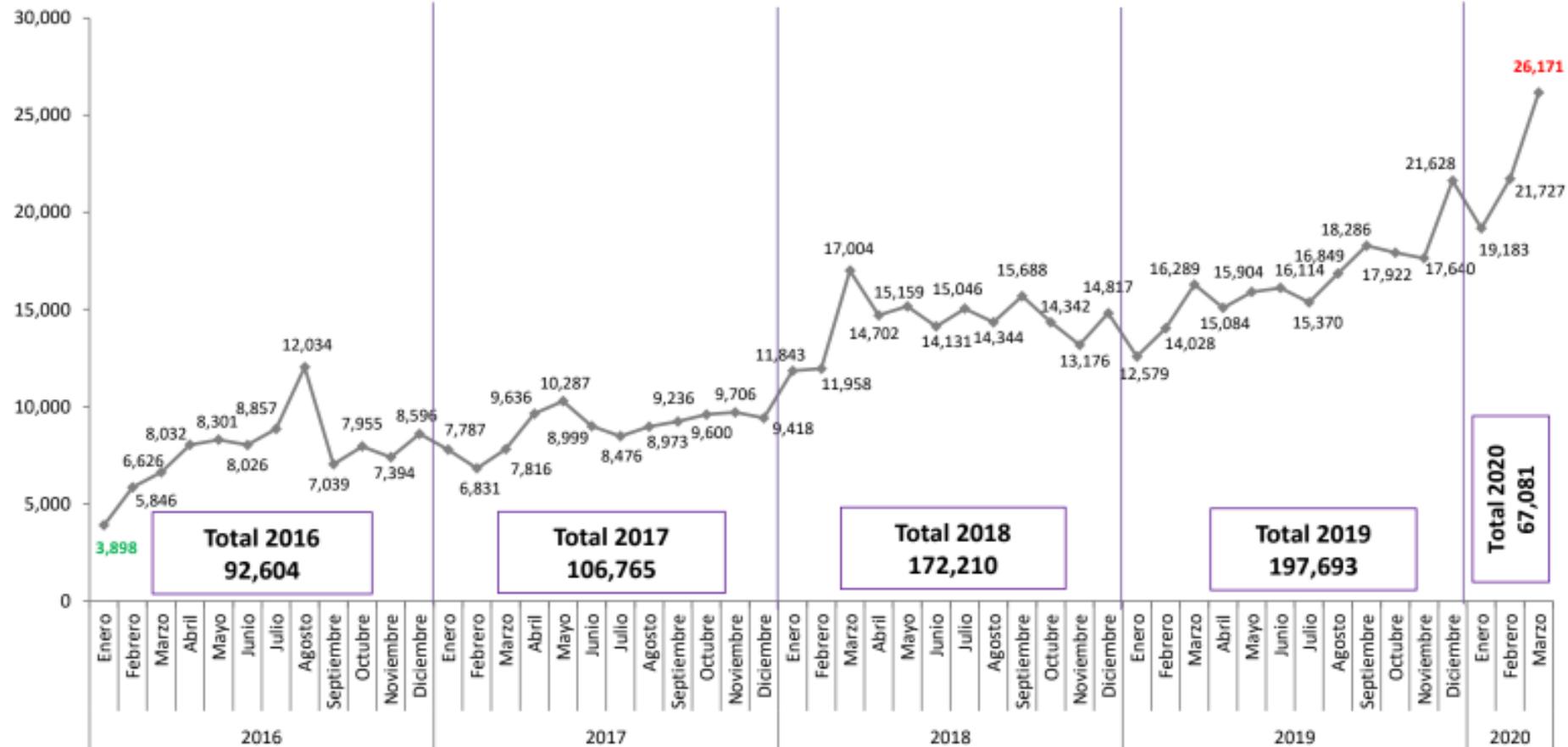
# Pandemia, confinamiento y violencia familiar





**LLAMADAS DE EMERGENCIA RELACIONADAS CON INCIDENTES DE  
VIOLENCIA CONTRA LA MUJER\* : TENDENCIA NACIONAL**

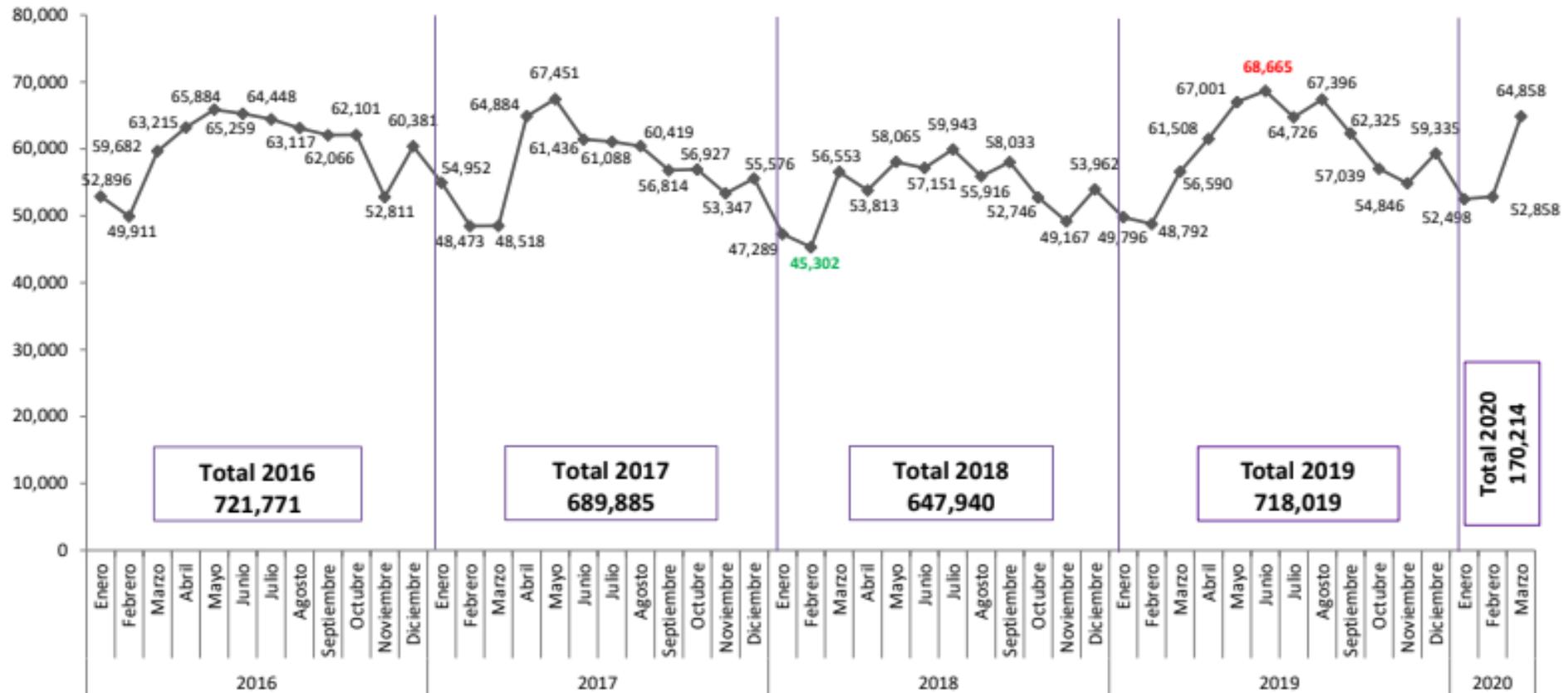
Enero 2016 – marzo 2020





### LLAMADAS DE EMERGENCIA RELACIONADAS CON INCIDENTES DE VIOLENCIA FAMILIAR\*: TENDENCIA NACIONAL

Enero 2016 – marzo 2020



Cifra negra

# Factores de riesgo que considera UNICEF ante confinamiento

- Aumento de los niveles de estrés  
Inseguridad económica y alimentaria
- Desempleo
- Restricciones de movimiento
- Por este distanciamiento social niñas, niños, adolescentes y mujeres tienen limitadas posibilidades de acceder a ayuda por parte de sus redes de apoyo (escuelas, amigos y familiares).



Importancia de la salud mental

# Recomendaciones de UNICEF para México:

- ✓ Prevenir la violencia mediante la difusión de información para reducir los riesgos y fortalecer los factores protectores.
- ✓ Coordinar una campaña nacional de prevención de la violencia contra niñas, niños, adolescentes en el hogar, basada en la parentalidad positiva para promover la convivencia familiar y relaciones respetuosas, **en la que también se brinde información a la población en general sobre cómo pedir ayuda ante una situación de violencia.** Su difusión debe darse tanto en redes sociales como en radio y televisión abierta, a fin de llegar a las poblaciones más alejadas.
- ✓ Liderar campañas con base en el enfoque de comunicación para el cambio social y de comportamiento, que contribuyan a modificar actitudes, prácticas y normas sociales que fomentan la violencia y la discriminación.

- ✓ Potenciar, en términos de **contenidos, recursos de aprendizaje, difusión y alcance, programas existentes para la parentalidad positiva e intervenciones oportunas en el entorno familiar, considerando el enorme impacto que tienen en la reducción de los índices de violencia en el hogar.** También, impulsar programas que privilegien el apoyo a las familias de origen y las opciones de cuidados alternativos para niñas, niños y adolescentes basados en familias extendidas o de acogida, cuando se detecten casos de violencia.
- ✓ Desarrollar un programa de fortalecimiento del tejido social, promoviendo el concepto de **comunidades libres de violencia contra los niños, niñas y adolescentes,** donde: (i) existan espacios o centros seguros donde niñas, niños y adolescentes puedan ejercer sus derechos a la participación, juego, educación y cultura; (ii) **las escuelas implementen programas de convivencia y habilidades psico-emocionales;** (iii) se cuente con **compromiso de las autoridades locales de prevenir y responder a la violencia;** y, (iv) existan capacidades de atención y respuesta para las víctimas, en el límite de las competencias locales.

- ✓ Prevenir la ciber violencia a través de la formación y la difusión de mensajes para apoyar a los padres, madres, niñas, niños y adolescentes a aprender y mantenerse seguros en línea, así como fortalecer los mecanismos legales e institucionales para disuadir y sancionar a quienes cometen ciberacoso y explotación sexual en línea.



# Habilidades para la vida

En 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó su **propuesta de Educación en Habilidades para la Vida para niños y adolescentes en las Escuelas**, definiendo a las habilidades psicosociales como:

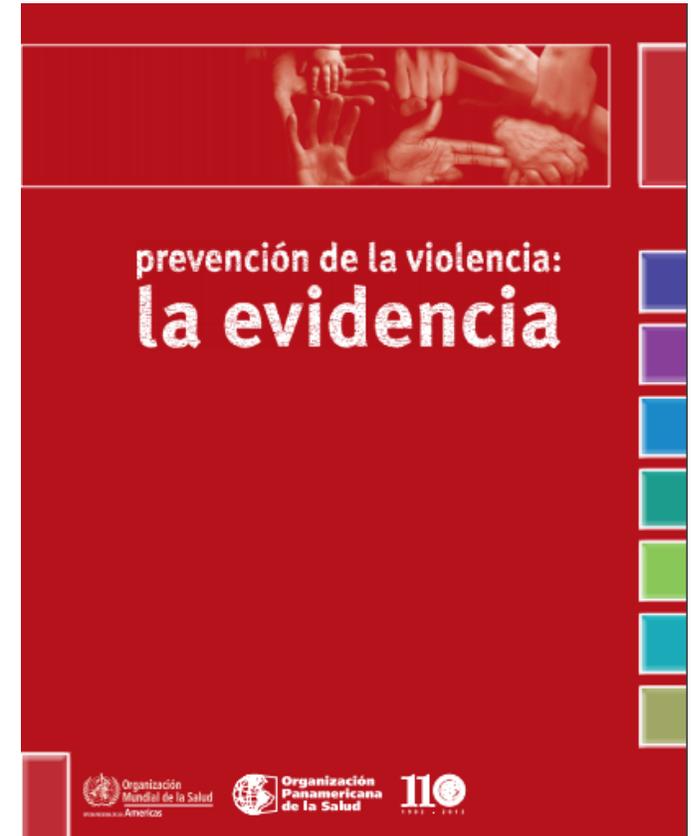
“La habilidad de una persona de **lidar efectivamente** con las **demandas y retos de la vida cotidiana** (...) para mantener un **estado de bienestar mental** y demostrarlo en un **comportamiento positivo y adaptable**, mientras interactúa con otros, con su cultura y su entorno”

“La **competencia psicosocial** tiene un **papel importante en la promoción de la salud** en un sentido más amplio, **en términos de bienestar físico, mental y social**. En particular cuando los problemas de salud están relacionados con el comportamiento y éste, a su vez, se relaciona con la incapacidad de manejar el estrés y las presiones de la vida”.

Programme on mental health World Health Organization, 1997. Life skills Education for children and adolescents in school. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Switzerland, en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**La violencia se puede prevenir.** De los diferentes modelos de intervención para prevenirla, existe el referente a **desarrollar habilidades para la vida en los niños y adolescentes**, y la Organización Panamericana de la Salud reporta que:

“Los datos de las investigaciones indican que las habilidades para la vida adquiridas mediante los programas de desarrollo social (que intentan desarrollar competencias sociales, emocionales y conductuales) pueden prevenir la violencia juvenil (...) Las habilidades para la vida **ayudan a los niños y los adolescentes a afrontar eficazmente las dificultades de la vida diaria.** Programas de esta naturaleza dirigidos a la infancia **pueden prevenir la agresividad, reducir la participación en actos violentos, mejorar las aptitudes sociales, estimular el buen rendimiento escolar y aumentar las perspectivas laborales.** Todos estos efectos son más pronunciados en los niños de familias y vecindarios económicamente desfavorecidos. Los beneficios de los programas de buena calidad que invierten en el comienzo de la vida de una persona **tienen el potencial de perdurar en la edad adulta**”.



2012- 2013

Documento disponible en:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85671/9789275317488\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85671/9789275317488_spa.pdf?sequence=1)

## EN MÉXICO



Artículo 10.- La prevención en el **ámbito psicosocial** tiene como objetivo **incidir en las motivaciones individuales** hacia la violencia o las condiciones criminógenas con referencia a los **individuos, la familia, la escuela y la comunidad**, que incluye como mínimo lo siguiente:

I. Impulsar el **diseño y aplicación de programas formativos en habilidades para la vida**, dirigidos principalmente a la población en situación de riesgo y vulnerabilidad;

# 10 HpV



Pensamiento creativo

Solución de problemas  
y conflictos

Pensamiento crítico

Manejo de emociones  
y sentimientos

Empatía

Toma de decisiones

Comunicación efectiva  
o asertiva

Autoconocimiento

Relaciones  
interpersonales

Manejo de la tensión  
y el estrés



### Autoconocimiento

Conocer mejor nuestro ser, carácter fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos.



### Pensamiento creativo

Usar la razón y la pasión (emociones, sentimientos, intuición, fantasías entre otros) para ver la realidad desde perspectivas diferentes, que permiten inventar, crear y emprender con originalidad.



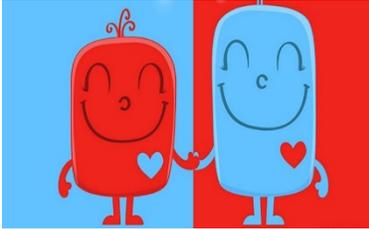
### Pensamiento crítico

Ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula.



### Toma de decisiones

Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia, sino también en la ajena.



## Empatía

“Ponerse en los zapatos” de otra persona para comprenderla y responder en forma solidaria a sus necesidades y alegrías, de acuerdo con las circunstancias.



## Manejo de emociones y sentimientos

Aprender a navegar en el mundo emocional, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.



## Manejo de tensiones y estrés

Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.



### Comunicación asertiva

Expresar con claridad y forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita.



### Relaciones interpersonales

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.



### Manejo de problemas y conflictos

Aprender a afrontarlos de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Cuentos para conversar guía

El enfoque de habilidades para la vida ha probado un impacto positivo en distintos comportamientos:



- Consumo y abuso de sustancias psicoactivas como alcohol, tabaco y marihuana.
- Comportamientos sexuales de alto riesgo
- Autocuidado en redes sociales
- Ser víctima de violencia
- Ser agente de violencia

Si bien, el planteamiento original es el de trabajarlo desde las escuelas, **en realidad se han creado programas educativos para adultos, dirigidos a docentes y padres de familia, principalmente**, aunque pueden ser aprovechados por cualquier persona interesada. Las habilidades para la vida se trabajan y fortalecen con la práctica y es probable que en cualquier edad se encuentre el potencial para desarrollarlas.

El Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIFEM) a través de la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación del Estado de México, así como del CONVIVE y de los Sistemas Municipales DIF ha puesto en marcha la campaña de prevención **10 Cuentos para Conversar**, poniendo al alcance de todas y todos vía mail, WhatsApp, redes sociales y de manera impresa **los 3 primeros cuentos de esta colección**, desarrollada por EDEX y promovida de la mano con el DIFEM.

Los 10 cuentos tienen como protagonistas a un grupo de amigas y amigos, cuya vida cotidiana se desenvuelve en los tres espacios de socialización: familia, escuela y comunidad a través de los cuales se analizan y aprenden **derechos de las niñas, niños y adolescentes, valores y habilidades para la vida**.

Cada volumen incluye el anexo denominado **Guía para madres y padres**, en el que se exponen brevemente aspectos fundamentales de la **Convención sobre los Derechos del Niño** y se propone una actividad diferente en cada cuento para que padres, madres y **cuidadores** puedan compartir con las y los niños.

Al finalizar cada cuento se ofrecen líneas de atención y denuncia. (ver siguiente página)



<https://drive.google.com/open?id=1SyDxGkWxSHqVliLTevn3efo2W7woAV5M>

**SERVICIO DE ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA (S.O.S.)  
POR PSICÓLOGAS Y PSICÓLOGOS DEL DIFEM  
A TRAVÉS DEL CENTRO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA  
#EDOMEX  
070 VALLE DE TOLUCA  
800 696 96 96 TODO EL ESTADO Y EL PAÍS  
DURANTE CONTINGENCIA**

**LÍNEA SIN VIOLENCIA**  
800 108 40 53  
ATENCIÓN 24 HORAS

**EMERGENCIAS**  
911  
ATENCIÓN 24 HORAS

**LÍNEA #SALUD REFERENTE A COVID-19**  
800 900 32 00  
TODO EL ESTADO DE MÉXICO  
ATENCIÓN 24 HORAS

**PROCURADURÍA DE PROTECCIÓN DE NIÑAS,  
NIÑOS Y ADOLESCENTES DIFEM**  
722 2 27 47 05 ext. 119 y 108  
ATENCIÓN A TODO EL ESTADO DE MÉXICO

**DENUNCIA ANÓNIMA**  
089  
ATENCIÓN 24 HORAS

**FISCALÍA GENERAL DE JUSTICIA DEL ESTADO  
DE MÉXICO**  
ATENCIÓN CIUDADANA Y DENUNCIA  
800 702 87 70

## Fuentes consultadas:

- Mantilla Castellanos , Leonardo y Chahín Pinzón, Iván, Habilidades para la Vida. Edex. España, 2010
- Diagnóstico Sociodemográfico del Estado de México (2018), disponible en <https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2018/Diagn%C3%B3stico%20Sociodemogr%C3%A1fico%20.pdf>
- Diario Oficial de la Federación, en [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5087256&fecha=16/04/2009)
- Ley General para la prevención social de la violencia y la delincuencia, 2012, en : <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGPSVD.pdf>
- OMS (2003) Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud. Consultado en <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/725/9275315884.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud, 2013. Prevención de la Violencia. La Evidencia, en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85671/9789275317488\\_spa.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/85671/9789275317488_spa.pdf?sequence=1)
- Pliego Carrasco, Fernando. Estructuras de familia y el bienestar de los niños y adultos. El debate cultural del siglo XXI en 16 países democráticos. México, LXIII Legislatura de la H. Cámara de Diputados, 2017
- Programme on mental health World Health Organization, 1997. Life skills Education for children and adolescents in school. Introduction and guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes. Switzerland, en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO\\_MNH\\_PSF\\_93.7A\\_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63552/WHO_MNH_PSF_93.7A_Rev.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública en:  
[http://sesespem.edomex.gob.mx/sites/sesespem.edomex.gob.mx/files/files/Infografia%20pdf/Info\\_marzo-20.pdf](http://sesespem.edomex.gob.mx/sites/sesespem.edomex.gob.mx/files/files/Infografia%20pdf/Info_marzo-20.pdf)
- Secretariado Ejecutivo del Sistema Nacional de Seguridad Pública, Información sobre violencia contra las mujeres enero-marzo 2020, consultado en <https://drive.google.com/file/d/1jew7rwBA09ub6dgROme4uFaOwYaF6hHv/edit>
- UNICEF, México UNICEF (2020) Protección de la niñez ante la violencia. Respuestas durante y después de COVID19. Nota Técnica en:  
<https://www.unicef.org/mexico/media/3506/file/Nota%20t%C3%A9cnica:%20Protecci%C3%B3n%20de%20la%20ni%C3%B1ez%20ante%20la%20violencia%20.pdf>

**GRACIAS**

REGINA SOLEDAD CRUZ VEGA

DATOS DE CONTACTO

[dif.direccionprevencion@edomex.gob.mx](mailto:dif.direccionprevencion@edomex.gob.mx)  
[prevenciondifem@gmail.com](mailto:prevenciondifem@gmail.com)

Dirección de Prevención y Bienestar Familiar DIFEM

722 219 43 36

Teléfono móvil

722 620 98 09