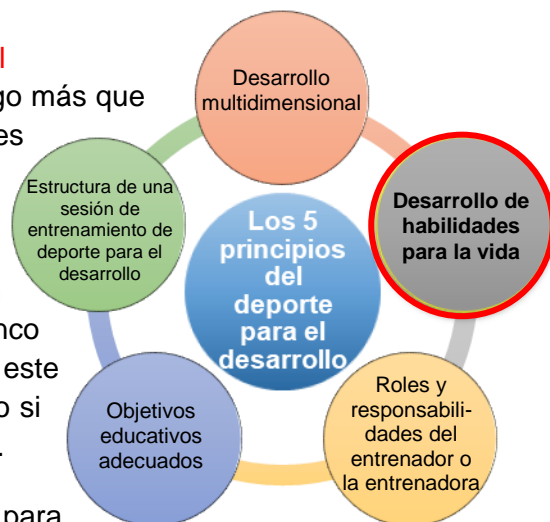


# Desarrollo de habilidades para la vida

Tal como se explicó en el curso sobre **Desarrollo multidimensional de las personas participantes**, el deporte para el desarrollo es algo más que mero ejercicio físico y entrenamiento de habilidades. El objetivo es **promover y desarrollar habilidades para la vida** en combinación con el desarrollo integral de los y las (jóvenes) participantes. El curso sobre desarrollo de habilidades para la vida examina con más detalle qué habilidades se pueden enseñar y cómo. En cualquier caso, recuerde que existen cinco principios fundamentales del deporte para el desarrollo, y que este



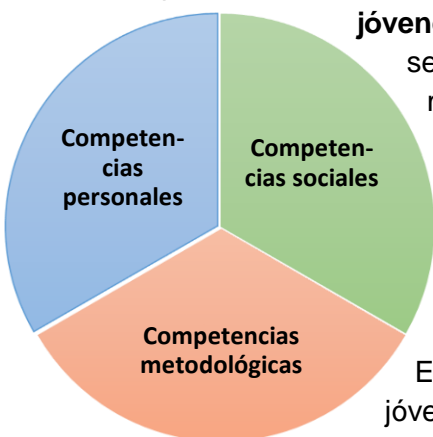
solo puede desplegar su potencial completo si se tienen en cuenta y se aplican todos ellos.

! El término *competencia* se puede usar como sinónimo de *habilidad para la vida*.

Las habilidades para la vida son esenciales para

ayudar a los y las (jóvenes) participantes a **superar los retos que afrontan dentro y fuera del campo de entrenamiento** y asegurar que logren éxito y satisfacción en la vida. No es necesario enseñar en cada país o proyecto todas las habilidades para la vida que se enumeran en este curso, pero todas ellas representan el conjunto de habilidades que pueden enseñarse a través del deporte para el desarrollo.

El deporte se presta como un instrumento eficaz para la enseñanza de habilidades para la vida, ya que **a través de él es posible alcanzar fácilmente e involucrar activamente a los y las jóvenes participantes**. Las habilidades para la vida deberían integrarse en una sesión normal de entrenamiento, de manera que sean transmitidas de una manera más sutil e intrínseca que si se enseñan con métodos didácticos más tradicionales. Así los niños, niñas y jóvenes experimentan las habilidades de un modo directo y pueden asimilarlas más fácilmente. Hay tres grandes **grupos de competencias: personales, sociales y metodológicas**. Cada grupo comprende una serie de habilidades para la vida específicas e individuales que pueden desarrollarse a través del deporte. Más abajo se muestra una lista completa de las habilidades para la vida.



Encontrará los grupos detallados de competencias básicas para niños, niñas y jóvenes en el sitio web *Sport for Development Resource Toolkit* (Caja de herramientas con recursos de deporte para el desarrollo), en el apartado [Essentials – S4D Competences – Children and Youth Competences](#) (Aspectos básicos – Competencias de deporte para el desarrollo – Competencias de niños, niñas y jóvenes). No obstante, incluso el marco básico detallado [Framework Children Youth Competences Sport for Development](#) (Marco de competencias de niños, niñas y jóvenes en el deporte para el desarrollo) puede parecer bastante general y poco definido. Por ello, es esencial **adaptar siempre las habilidades individuales de cada grupo al contexto y tema específicos de la sesión de entrenamiento de deporte para el desarrollo**, como p. ej. deporte para la salud, deporte para la igualdad de género, deporte para la prevención de la violencia o deporte para la empleabilidad.

El objetivo del deporte para el desarrollo es **integrar las habilidades para la vida en las sesiones de entrenamiento** de manera que los y las jóvenes participantes puedan incorporarlas y transferirlas al contexto de su vida diaria. A través del deporte se puede enseñar a desarrollar

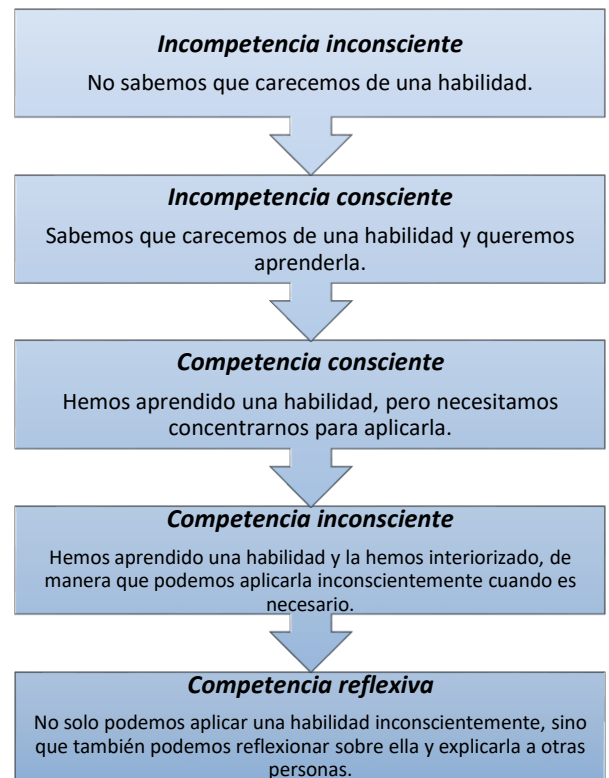
Autopercepción	Confianza	Motivación	Responsabilidad	Resiliencia	Disciplina	Resolución de conflictos
Orientación a objetivos	Capacidad de adaptación	Creatividad	Empatía	Solidaridad	Cooperación	Respeto y tolerancia
	Juego limpio e igualdad	Comunicación	Pensamiento crítico	Toma de decisiones	Solución de problemas	

una amplia gama de habilidades, entre ellas las siguientes:

A fin de que los y las (jóvenes) participantes puedan desarrollar habilidades para la vida mediante actividades de deporte para el desarrollo, es importante entender el proceso que lleva al desarrollo de tales habilidades. Es preciso desarrollar las diferentes competencias personales, sociales y metodológicas de manera reiterada y sistemática para que las personas participantes las incorporen con el tiempo y sean capaces de pasar de la incompetencia inconsciente a la competencia reflexiva.

Como ya se dijo, es necesario adaptar los marcos de competencias a los temas y contextos específicos. Un ejemplo útil de un grupo de competencias para un tema específico está disponible en el sitio web *Sport for Development Resource Toolkit* (Caja de herramientas con recursos de deporte para el desarrollo), en el apartado [Topic Collection – Sport for Employability – Competences – Competences Children and Youth](#) (Catálogo de temas – Deporte para la empleabilidad – Competencias – Competencias de niños, niñas y jóvenes).

La siguiente tabla incluye una serie de ejemplos seleccionados detallados de habilidades básicas para la vida en el deporte para el desarrollo (en contraposición a las habilidades para la vida para temas específicos) que se enseñan en una sesión de deporte para la empleabilidad. Estos ejemplos no son más que una muestra representativa y en ningún caso proporcionan una visión completa. Encontrará los marcos de competencias completos en el enlace indicado anteriormente.



		Habilidades para la vida que adquieren niños, niñas y jóvenes en el deporte para el desarrollo	Habilidades para la vida que adquieren niños, niñas y jóvenes en el deporte para la empleabilidad
Competencias personales	Seguridad en sí mismos y confianza	... conocer sus habilidades y cualificaciones	... confiar en sus habilidades y cualificaciones para tomar decisiones (valientes) (p., ej. presentarse a un puesto de trabajo)
	Respeto, juego limpio y tolerancia	... ser tolerantes y tener en cuenta la diversidad	... mostrar respeto y tolerancia hacia nuevos/as compañeros/as o miembros del equipo que proceden de un entorno o contexto diferente
Competencias metodológicas	Toma de decisiones	... evaluar una situación dada y elegir un proceder adecuado	... evaluar una situación dada en el campo de deporte o en el lugar de trabajo y elegir un proceder adecuado