

¿Qué es la capacidad de acción?

La adolescencia es una época de crecimiento y oportunidades donde los jóvenes adultos pasan de la dependencia infantil a la independencia adulta. Desde los diez años de edad hasta los 20, aproximadamente, desarrollan las habilidades necesarias para tomar sus propias decisiones, desarrollar nuevos intereses y establecer metas para su futuro. Esta es una época importante para que los jóvenes aprendan el concepto de capacidad de acción y el papel que tiene en su proceso de toma de decisiones.

La definición de capacidad de acción

Cuando decimos que una persona o grupo tiene *capacidad de acción*, queremos decir **que tiene la facultad y la capacidad de tomar decisiones y actuar en su propio nombre.**

Sienten que pueden marcar la diferencia en sus vidas y en las vidas de otras personas.

Paul Napper y Anthony Rao, psicólogos y autores del libro *El poder de la capacidad de acción (The Power of Agency)*, definen la capacidad de acción como “la habilidad de atravesar todo lo que nos agobia, encontrar el equilibrio emocional y físico, pensar de forma más clara y abogar por nosotros mismos, para que podamos adoptar un curso de acción que tenga sentido. Con la capacidad de acción, podemos sentirnos en control de nuestras vidas”.¹

Turnos de charla: Cómo se ve, cómo suena y cómo se siente

¿Cómo se ve, cómo suena y cómo se siente cuando usted tiene capacidad de acción?

Comprensión de la capacidad de acción individual y colectiva

La **capacidad de acción individual** es cuando una persona actúa por sí sola y en su propio nombre, o en nombre de otra persona. La **capacidad de acción colectiva** es cuando un grupo de personas trabaja en conjunto para lograr un objetivo en común. La socióloga Nicki Lisa Cole explica el impacto de la capacidad de acción individual y colectiva en las personas, las estructuras sociales (por ejemplo, familia, religión, clase social y comunidad) y las normas sociales (como contacto visual, espacio personal, códigos de vestimenta y plazos):

¹ Anthony Rao y Paul Napper, “[Seven Ways to Feel More in Control of Your Life](#),” *Greater Good Magazine*, 15 de abril de 2019.

La capacidad de acción es el poder que tienen las personas para pensar por sí mismas y actuar de maneras que moldean sus experiencias y trayectorias de vida. . . . La capacidad de acción individual y colectiva puede servir para reafirmar el orden social a través de la reproducción de normas y relaciones sociales existentes, o puede servir para desafiar y reconstruir el orden social yendo en contra de la posición social para crear nuevas normas y relaciones. A nivel individual, esto podría parecer el rechazo de las normas de vestir basadas en el género. Colectivamente, se demuestra capacidad de acción en la lucha constante en materia de derechos civiles para ampliar la definición del matrimonio a las parejas del mismo sexo, expresada a través de los canales políticos y legales.²

Miremos otros ejemplos. Una jovencita con **capacidad de acción individual** pide a sus padres que le compren una camiseta azul con un dibujo de un robot en lugar de una camiseta rosada con un dibujo de una princesa. Esta joven demuestra su capacidad de acción cuando rechaza las normas de vestir de la sociedad basadas en el género.

Un estudiante con **capacidad de acción** solicita una reunión con un administrador en la escuela para defenderse a sí mismo después de que su maestro le negara el tiempo adicional permitido debido a su diferencia en el aprendizaje.

En 2015, la Corte Suprema dictaminó que los estados no pueden impedir que las parejas del mismo sexo se casen y que los 50 estados deben reconocer las uniones del mismo sexo. Después de varias décadas, la **capacidad de acción colectiva** de personas, activistas, políticos y el sistema legal de Estados Unidos ayudó a ampliar la definición de matrimonio para incluir a las parejas del mismo sexo.

En 2012, un grupo de empleados de distintas franquicias de comida rápida en Kansas City, Misuri, demostró **capacidad de acción colectiva** cuando se reunieron con el objetivo de organizar a los trabajadores de la industria de comida rápida de toda la ciudad para luchar por beneficios tales como licencias remuneradas, licencias por enfermedad y un salario mínimo de \$15.³

Turnos de charla: Texto-mundo

¿Cuál es otro ejemplo de **capacidad de acción individual**?

¿Cuál es otro ejemplo de **capacidad de acción colectiva**?

² Nicki Lisa Cole, "[How Sociologists Define Human Agency](#)," *ThoughtCo*, 22 de enero de 2019.

³ Heather McGhee, *The Sum of Us* (Nueva York: One World, 2021), 130–32.

Comprensión de los factores que influyen en la capacidad de acción

Existen muchos **factores** que pueden influir en la capacidad de acción de una persona/individuo en un momento dado. Por ejemplo, la capacidad de acción de una persona en una situación particular puede verse afectada por aspectos de su identidad, como lo son la edad, la raza, el género, la religión, el idioma y la clase social. Otro ejemplo tiene que ver con la cantidad de personas que manifestaron sentirse fuera de control, abrumadas y estresadas durante la pandemia del COVID-19. Para los jóvenes, otros factores relevantes que también influyen en la capacidad de acción son la autoestima, la esperanza y convicción en sus habilidades, sentir que son importantes, un sentido de conectividad con otros (en la casa y la escuela, en redes, y en su comunidad), y sentir que tienen autoridad sobre sus cuerpos.⁴

También podemos **cultivar nuestro propio sentido de capacidad de acción**. En su libro *The Power of Agency*, Napper y Rao describen los pasos que las personas pueden dar para sentir que tienen un mayor control de sus vidas. Algunos de ellos incluyen limitar las distracciones cuando necesitamos concentrarnos, por ejemplo, limitar el uso de teléfonos; dormir, nutrirnos y ejercitarnos lo suficiente; rodearnos de personas que nos motiven y nos apoyen para alcanzar nuestras metas; estar abiertos a aprender cosas nuevas; y, tomarnos el tiempo de reflexionar sobre decisiones importantes, hacer preguntas y elaborar un plan.⁵

Turnos de charla: Los factores más influyentes

¿Cuál cree que es UNO de los factores más influyentes en los jóvenes? ¿Qué razones tiene para pensar así?

¿Cuál cree que es UNO de los pasos que puede dar para cultivar su propio sentido de capacidad de acción, especialmente en momentos en los cuales no cree tenerlo?

Cierre

A pesar de cómo podamos sentirnos a veces, en especial cuando crecemos, somos actores con capacidad de acción en nuestras propias vidas y en nuestras comunidades. Cuando comprendemos los factores que influyen en el aumento o la limitación de nuestra capacidad de acción, empezamos a desarrollar las habilidades y herramientas necesarias para tomar decisiones, actuar, y ejercer control sobre las cosas importantes en nuestra vida.

⁴ A. Vidyarthi et al, "[Agency and resilience – foundational elements of adolescent well-being](#)," *Adolescentes* 2030, 19 de marzo de 2021, 2.

⁵ Anthony Rao y Paul Napper, "[Seven Ways to Feel More in Control of Your Life](#)," *Greater Good Magazine*, 15 de abril de 2019

