



GOBERNACIÓN DE
Boyacá

Secretaría de
Educación

Boyacá
Avanza



DEJANDO HUELLA

VOL. 3



HABILIDADES PARA LA VIDA



Las Habilidades para la Vida permite mejorar la capacidad para vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más solidarias y equitativas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”, y se propone diez destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas:

Sociales o interpersonales	Autonomía y manejo de emociones	Cognitivas
<ol style="list-style-type: none">1. Autoconcepto2. Comunicación asertividad.3. Empatía.4. Relaciones interpersonales5. Pensamiento creativo6. Pensamiento crítico	<ol style="list-style-type: none">7. Manejo de emociones.8. Control del estrés.	<ol style="list-style-type: none">9. Solución de problemas.10. Toma de decisiones.



1. Autoconocimiento: Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, este permite darle sentido a nuestra persona y a las que nos rodean. Antes de establecer cualquier tipo de relación con los demás, es imprescindible conocerse a uno mismo, nuestra personalidad, características, actitudes, debilidades y fortalezas, tratando de encontrar nuestro camino y motivación en la vida y qué necesitamos para conseguirlo.



2. Comunicación asertiva: En toda comunicación, lo más importante es cómo decimos lo que queremos transmitir, pues la manera en la que lo hacemos puede afectar al otro. Así, debemos expresar claramente nuestras ideas, pero siempre teniendo en cuenta y respetando los sentimientos de los demás.



3. Empatía: Se trata de la capacidad de ponernos en el lugar del otro, entendiendo sus circunstancias y sentimientos, aunque no los compartamos.



4. Relaciones interpersonales: ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, además, distinguir entre relaciones sanas y tóxicas.



5. Pensamiento creativo: Capacidad de imaginación puede ser llevada a cualquier ámbito de nuestra vida, de hecho, las personas con un pensamiento creativo se desenvuelven en la vida de manera más eficaz, pues abordan las situaciones desde distintos puntos de vista y son capaces de crear ideas nuevas.



6. Pensamiento crítico: habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva, estamos rodeados de información que nos llega a través de multitud de medios (personas, televisión, radio, impresos...), por lo que tenemos que saber analizarla, compararla y juzgarla en función de nuestro beneficio, tomando nuestras propias conclusiones.



7. Manejo de emociones y sentimientos: Ayuda a reconocer nuestras emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada. Tenemos que aprender a sentir, expresar y gestionar todas las emociones, comprendiendo lo que estamos sintiendo y el porqué de ese sentimiento, para percibir cómo influyen dichas emociones además de entender las de los demás.



8. Manejo de tensiones y estrés: ayuda a reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas, a nuestra capacidad de responder a ellas para controlar los niveles de estrés, a realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, y a aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas de salud, debemos identificar aquello que nos genere excesivo estrés y buscar la forma de solventarlo.



9. Manejo de problemas y conflictos: Todo problema requiere una respuesta por parte de cada uno, No podemos mirar hacia otro lado porque el problema va a seguir ahí hasta que actuemos, es una oportunidad de reflexionar, analizar, cambiar y/o mejorar cualquier situación, obteniendo siempre un aprendizaje del mismo que nos hará ganar nuevas experiencias y crecer personalmente.



10. Toma de decisiones: Debemos ser personas proactivas, con iniciativa, decisión y capacidad de anticiparnos a problemas o necesidades, siendo consecuentes con aquellas decisiones que tomemos no solo en nuestra propia vida sino también en la vida de los demás, y con capacidad de evaluar y mejorar siempre que sea posible.

Cada una de estas habilidades sirve para varias situaciones en nuestra vida, pero también una situación concreta puede requerir la utilización de varias de estas habilidades. Por ello, podemos decir que todas las habilidades están interrelacionadas, pues pueden presentarse simultáneamente en diversos ámbitos, pero el hecho de separarlas como entes diferentes contribuye a su utilización de manera particular y a ser conscientes de cada una de ellas

¡A JUGAR!



1. Encuentra en la sopa de letras las habilidades para la vida y sus características.



2. Con cada palabra que encuentres en la sopa de letra construye una frase personal, o un recuerdo en la que utilices esta habilidad.

MIS HABILIDADES PARA LA VIDA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

¿TE GUSTAN LOS DESAFÍOS?



Aquí te dejamos algunos para que retes a tu familia:



Para desarrollar la empatía, desafía a cambiar de lugar con alguien de tu familia, vístete como él o ella, has lo que esa persona hace y que él o ella haga lo que tú haces, propón que sea durante todo un medio día.

Te reto a tender tu cama con los ojos vendados. Mientras lo haces, piensa en qué sientes, ¿puedes controlar tus emociones?

Para desarrollar el autoconocimiento, escribe en una cartelera, muy bien decorada, 10 cualidades tuyas. Pega el cartel en un lugar visible para toda la familia, que todos sepan lo extraordinari@ que eres.

Te desafío a decirle por lo menos 20 veces “te quiero” en un día, a cada miembro de tu familia (eso mejorará las relaciones interpersonales en tu familia).

¡Inventa más retos y compártelos con nosotr@s!!!

Elaborado por:
Angélica Dueñas
IE San Isidro de Umbita
Catherine Roncancio
IET San Ignacio
Martha Suárez López
IE Andrés Romero Arévalo

Edición: Andrea Bulla Ruiz