

¿COMO FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?



**INSTITUTO
RAFAEL POMBO**
FLORIDABLANCA SANTANDER



1 AUTOCONOCIMIENTO

Saber balancear la diversidad de elementos que me componen para construir con ellos un ser y una vida grata y saludable. En definitiva, saber qué quiero en la vida e identificar los recursos personales con que cuento para lograrlo.

2 TOMA DE DECISIONES

Se aprende a decidir escuchando nuestras reflexiones y emociones, sabiendo que siempre ofrecen consecuencias diversas, algunas positivas, otras negativas, que algo ganamos y algo perdemos. Y siempre será posible reafirmar o recomponer el rumbo de la propia vida a partir de la siguiente decisión.

3 PENSAMIENTO CREATIVO

Pensar y actuar creativamente en la vida cotidiana es aprender a estrenar ideas, costumbres, maneras de ser y hacer la vida. Una persona requiere creatividad para pensar distinto sobre sí misma, para refrescar las relaciones que mantiene, para intervenir de maneras nuevas y distintas en su contexto vital.

4 MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social. A veces, más que fuerza, los problemas nos piden flexibilidad, levedad, desechar prejuicios, tener la mente abierta.

5 PENSAMIENTO CRITICO

Usando el pensamiento critico se piensa sobre lo que pensamos, se descubre que no todo es lo que parece, que no todo lo que se hace por costumbre tiene sentido. Desarrollar el pensamiento critico abre abanicos de posibilidades, dejando atrás la idea de que las cosas son blancas o negras, positivas o negativas. Da paso a los matices y propone ver más de dos veces, preguntar, escuchar, dudar.

6 RELACIONES INTERPERSONALES

Conservar relaciones interpersonales significativas a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal, incluye aspectos claves.

El 1 es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación. El 2 aspecto clave es aprender relacionarse en forma positiva con las personas con quienes interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc. Estar en condiciones de disfrute de redes sociales enriquecedoras a las que cada persona aporta mejor de sí misma.

7 COMUNICACIÓN ASERTIVA

La asertividad propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación: primero, a la persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo. Segundo, a la persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones. Y tercero, el contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa

8 EMPATIA

"Ponerse en la piel" de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

9 MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades.

Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.

10 MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

