

LAS 10 HABILIDADES PARA LA VIDA



PRACTICANTE UPB:
STEFANY PINO SUAREZ

La Organización Mundial de la Salud en 1999 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



AUTOCONOCIMIENTO

es el propio reconocimiento, introspección o exploración, que permiten a cada uno obtener información sobre el propio ser o el propio cuerpo.



TOMA DE DECISIONES

se realiza una elección entre diferentes opciones o formas posibles para resolver diferentes situaciones en la vida



PENSAMIENTO CREATIVO

capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.



PENSAMIENTO CRITICO

se refiere a la capacidad de identificar, analizar, evaluar, clasificar e interpretar lo que está a nuestro alrededor.



COMUNICACIÓN ASERTIVA

actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar las opiniones y las valoraciones, evitando reproches y enfrentamientos



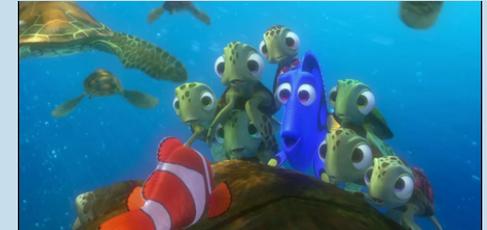
RELACIONES INTERPERSONALES

Se trata de hacer ver a la otra persona cómo se está comportando y mostrarle cómo podría comportarse asertivamente



MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

el conjunto de estrategias y actividades que procuran prevenir una escalada de tensiones y transformar relaciones de confrontación en relaciones de colaboración y confianza justa y equitativa.



EMPATIA

percibir los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro



MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

gestionar asertivamente nuestras emociones. Ya que cada una de ellas se manifiesta en nuestro cuerpo de una manera diferente.



MANEJO DE TENSIONES Y ESTRES

identificar qué provoca tensión y estrés en la vida cotidiana para eliminarlas o, al menos contrarrestarlas de manera saludable.

