









Habilidades Para la Vida

Las habilidades para la vida son destrezas y competencias que nos ayudan a responder adecuadamente a las exigencias de la vida y para poder relacionarnos adecuadamente, están enfocadas al cuidado de nosotros mismos, de otros y del entorno.

Relaciones interpersonales

Se refiere a aprender a relacionarnos en forma positiva con las personas que convivimos, así como ser capaz de terminar aquellas relaciones que nos lastimen.

Toma de decisiones

Ayuda a evaluar las diferentes posibilidades antes de tomar una decisión, considerando necesidades, valores, motivaciones y posibles consecuencias presentes y futuras en nosotros y en los demás.

Empatía

Permite sentir como es el mundo desde la perspectiva de la otra persona, ponerse en los zapatos del otro. Facilita comprender mejor emociones y opiniones ajenas y diferenciarlas, lo que nos hace más tolerantes con los demás.

Comunicación asertiva

Expresa en forma clara lo que se piensa, se siente o necesita, respetando las ideas de los demás. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones

Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales sean más sencillas de abordar, y solucionar conflictos.

Autoconocimiento

Captar mejor nuestro ser, nuestra personalidad, fortalezas y debilidades, actitudes, valores, conocer las redes sociales a las que pertenezco y con qué recursos personales y sociales contamos para afrontar los momentos de adversidad.

Manejo de problemas y conflictos

Ayuda a manejar conflictos sin evitarlos, ya que puede ser una oportunidad de cambio y de crecimiento personal y social.

Pensamiento creativo

Capacidad de crear algo nuevo o relacionar algo conocido de forma innovadora, ver realidad desde diferentes vistas que permitan crear, inventar y emprender con originalidad, sin seguir a los demás.

Pensamiento crítico

Analizar experiencias y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad es decir "pensar con un propósito". No aceptar la realidad de manera pasiva sino preguntar, investigar y actuar.

Manejo de emociones y sentimientos

Comprender mejor lo que sentimos antes de actuar, escuchar y analizar lo que nos molesta y nos genera malestar para mantener control sobre ello.

Manejo de tensiones y estrés

Permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar la manera para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.