RULETA DE LA VIDA .

1. [Autoconocimiento](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores

ACTIVIDAD: Toma papel y lápiz y realiza una lista donde nombre tus características, debilidades y fortalezas

Al mismo tiempo, deberás realizar una línea de tiempo donde construyas tu proyecto de vida, desde el centro de tu vida (Ahora) y lo que te propones a futuro.

Tiempo estimado: 5 min

1. [Empatía](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Es una habilidad interpersonal basada en la comprensión de opiniones, sentimientos y emociones que otra persona experimenta.

SITUACION: ¿Estas a la espera del cambio de un semáforo en la avenida principal de la ciudad, entre la multitud de gente encuentras a una persona discapacitada que desea realizar el cruce de la avenida, en esta situación qué harías?

1. Esperas que otra persona lo ayude, ya que por su discapacidad y su condición física no te inspira confianza hacerlo.
2. Lo ignoras al igual que las demás personas.
3. Imaginas la terrible batalla que vive esa persona a diario entre la gente, y decides ayudarla.
4. Haces de cuenta que no lo has visto, porque vas tarde a tu lugar de destino.
5. [Comunicación asertiva](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php) : La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.

**EN UN RESTAURANTE** Veamos un ejemplo en el cual se produce la acción devolver un plato frío en un restaurante.

**Reacción pasiva:** aceptar la situación del plato y comer calladamente, como si fuese una obligación moral aceptar la deficiencia por parte del cocinero o los empleados del restaurante.

**Reacción agresiva:** llamar la atención con voz alta al camarero y señalar enérgicamente la condición del plato, con un tono similar al de un regaño que hace más énfasis en el error humano por parte de los cocineros, que en su misma insatisfacción como cliente.

**Reacción asertiva:** cordialmente solicitar al camarero o encargado, a través de una sonrisa y solicitando amablemente, si es posible calentar un poco el plato, dando a entender al mismo tiempo que se puede tomar la situación con calma.

1. [Relaciones interpersonales](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas)

EN LA UNIVERSIDAD

Veamos un ejemplo en el cual se produce la acción de mal entendido entre compañeros de clase.

* **Reacción pasiva:** Quedarse callado y aceptar así no sea verdad lo que se diga en contra, permitir un vocabulario inadecuado e incluso agresión física por parte del compañero.
* **Reacción agresiva:** Tomar la misma postura de agresión que el compañero, igualándose en palabras y hechos para avivar la discusión y obligando al otro a retractarse por el mal entendido aun sin haber confirmado la información.
* **Reacción asertiva:** Entender que a pesar de todo son compañeros de clase, que puede haber un error en sus versiones y que el tiempo que han compartido puede que les permita solucionar las cosas de forma pasiva y respetuosa. Si definitivamente las relaciones tienen daños irreparables entender que es el momento para terminar con ella y no detener su crecimiento personal.

1. [Toma de decisiones](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php) : Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.

SITUACION: Martin termino sus estudios de bachiller y quiere ingresar a la universidad a estudiar administración de empresa, pero su padre quiere que estudie derecho ya que él es abogado además es quien le pagara los estudios universitarios. ¿Qué decisión tomara Martin?

1. Martin deja de lado estudiar administración de empresa y escoge el derecho
2. Martin no escucha a su padre y decide estudiar administración de empresa
3. Martin decide hablar con su padre y plantearle sus deseos de estudiar la carrera que a él le gusta y no la que él le quiere imponer.
4. [Manejo de problemas y conflictos](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php) : No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer

ACTIVIDAD: óscar es tu amigo y él está envuelto en problemas relacionados con hurto, un día tú lo ves robando y se te acerca a charlar, pero la señora se da cuenta que tu amigo la robo y cree que tú eres su cómplice por el solo hecho de estar hablando con él.

• ¿cuál es tu solución al problema?

1. [Pensamiento creativo](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Consiste en el desarrollo de nuevas ideas y conceptos, es una habilidad para combinar estas ideas y llenar una necesidad, dando origen a un resultado innovador y original.

ACTIVIDAD: Una mujer ama de casa pensionada, posee habilidades preparando ricos cupcake, deleita el paladar de sus hijos todo el tiempo, pero esta mujer dice que está cansada de ser ama de casa las 24 horas del día, dice que quiere sentirse útil y producir. ¿Qué debería hacer esta mujer para cambiar su rutina teniendo en cuenta la habilidad que posee?

1. Montar una repostería
2. Preparar los cupcake desde su casa y distribuirlos en tiendas y supermercados.
3. Tomar esta habilidad como un hobbie y siga viviendo se du pensión.
4. [Pensamiento crítico](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php) : Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga.

ACTIVIDAD: Se presenta una situación en la que el jefe manda a unos de sus empleados a realizar una tarea el cual no pertenece a su cargo laboral ¿tú como empleado qué harías?

a. Acepta y realiza la tarea con gusto sin refutar porque tiene que hacer todo lo que le manden.

b. Se coloca molesto y le contesta de mala manera y le responde que no va a realizar la tarea porque no está dentro de sus obligaciones.

c. De una manera cordial y respetuosa le comenta que no está bien, porque si realizando la tarea le ocurre un accidente, la ARL (accidentes de riesgos profesionales) no lo cobijan, y le podrían terminar el contrato por hacer una tarea que no le correspondía.

1. [Manejo de emociones y sentimientos](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.

• Ejemplo: Si tu pareja te es infiel

• ¿Cuál es tu reacción frente a esta situación?

1. [Manejo de tensiones y estrés](http://habilidadesparalavida.net/habilidades.php): Consiste en la identificación oportuna de las fuentes de tensiones y estrés en la vida cotidiana y sus diferentes manifestaciones fin de encontrar las condiciones para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

ACTIVIDAD: Camila está pasando por una situación difícil en su trabajo ya que le están asignando tareas que no le corresponden y esto no permite que esta chica tenga espacios libres de relajación con ella y sus seres queridos, esto está generando mucho estrés en ella. ¿Qué le aconsejan a Camila para evitar o contrarrestar esta situación estresante?

1. Que exprese sus sentimientos hacia sus superiores y si algo la está molestando lo manifieste de manera abierta y respetuosa.
2. Ser más asertivo, que no pase a un segundo plano su propia vida, lidiar los problemas de frente, para prevenir este sentimiento.
3. Renunciar y tirar todo a la borda.