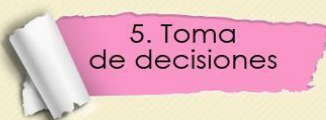
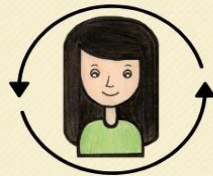


Habilidades para la vida

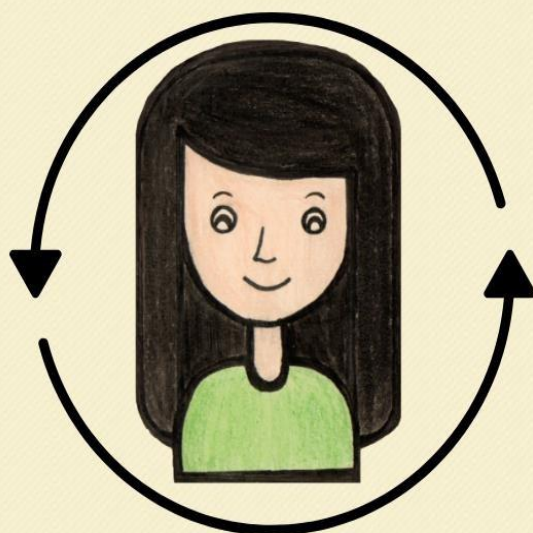




Implica tomar
consciencia
del propio ser.



El autoconocimiento
es la base de la
autoestima.



Ayuda a relacionarse
con las demás personas
constructivamente.



Es importante para el
desarrollo personal.

Para quererse a sí
mismo(a) se necesita
conocerse mejor y
aceptarse incluso con los
propios defectos.



Conocerse es el soporte y
el motor de la identidad y
de la autonomía.

*"Conocerse a sí mismo es el mayor saber".
-Galileo Galilei*

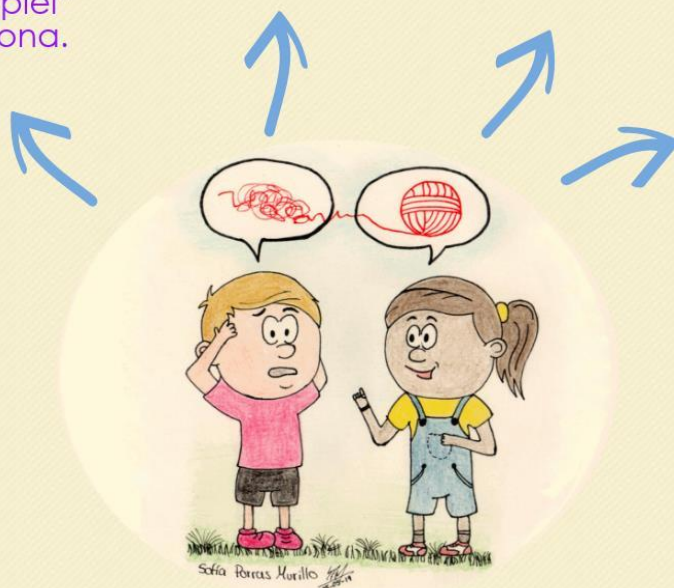
Empatía

Sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de los demás.

Responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

“Ponerse en la piel” de la otra persona.

Tratar de comprender de mejor manera a las otras personas.



Se debe recordar que cada persona es única y diferente. Su forma de ser y actuar responde a sus circunstancias: historia personal, género, condición económica, lugar de procedencia.

“La más básica de las necesidades humanas es entender y ser entendido. La mejor forma de entender a una persona es escucharla.”
-Ralph Nichols






Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva se relaciona con la capacidad del ser humano de expresarse de forma apropiada, de acuerdo al momento, personas y situaciones.



Algunas recomendaciones para desarrollar una comunicación asertiva:



-  Expresar la opinión propia de manera clara y respetuosa, sin imponerla.
-  Saber escuchar a los demás, sin interrumpir.
-  Respetar opiniones, aunque no se compartan.
-  Evitar confundir la sinceridad con el hecho de ser una persona grosera.
-  Esperar a que pase el momento de enojo, con el fin de calmarse y poder expresar la propia opinión de una manera pacífica y apropiada.

"Para saber hablar es preciso saber escuchar".

-Plutarco

Relaciones Interpersonales

Para establecer relaciones positivas
con otras personas se requiere:



¡La clave está
en conocerse a sí
mismo(a), para poder
relacionarse de manera
asertiva con
las demás personas!

- ✏ Fomentar el conocimiento de la propia identidad.
- ✏ Desarrollar una comunicación asertiva.
- ✏ Respetar las diferencias. Se debe tener presente que cada persona es única y que tiene derecho a tener sus propias opiniones.
- ✏ Desechar prejuicios, aunque estos sean socialmente aceptados.
- ✏ Establecer límites hacia las demás personas, para evitar situaciones de violencia o control.
- ✏ Alejarse de relaciones nocivas y desarrollar herramientas emocionales para no ceder ante la presión de grupo.
- ✏ Buscar apoyo cuando existe una relación que implica violencia o hace daño a nivel emocional.
- ✏ Fomentar amistades constructivas.

*"No hay que apagar la luz del otro
para lograr que brille la nuestra".
-Gandhi*

Toma de decisiones

Aspectos importantes sobre este tema:

- Las decisiones que una persona toma, pueden influir en su propia vida y en la de las demás.
- Las consecuencias de lo que se decide en el presente, podrían perdurar por mucho tiempo.
- Niñas, niños y personas adolescentes deben conocer la importancia de tomar sus propias decisiones. Las personas adultas, por su parte, deben fomentar en ellos(as) la capacidad de identificar cuándo es que existe presión por parte de su grupo de pares y brindarles alternativas para escoger opciones favorables para sí mismos y para los demás.
- Es importante incentivar en las personas menores de edad otras habilidades relacionadas con la toma de decisiones, tales como el pensamiento crítico y el autoconocimiento.
- Las decisiones que se tomen deben favorecer la propia salud, el bienestar y en la medida de lo posible, a las demás personas.
- En la toma de decisiones influyen diversos factores, tales como las circunstancias del entorno (las cuales difícilmente se pueden cambiar) y aspectos propios de la personalidad, como el autoconocimiento, la capacidad de análisis y la actitud.

Recuerde:



¡La responsabilidad
va de la mano con
la toma de
decisiones!



En el transcurso de la vida las personas deben tomar distintas decisiones: desde las más simples hasta aquellas que son trascendentales.

La toma de decisiones implica escoger entre diversas posibilidades y requiere por lo tanto, de un proceso de análisis, para conocer las alternativas y proyectar las posibles consecuencias.

"Es en los momentos de decisión cuando se forma tu destino".
-Tony Robbins



Consiste en la capacidad personal para enfrentar de manera constructiva los problemas de la vida y fomentar una cultura de paz y la sana convivencia.



Los problemas y conflictos son parte de la vida en sociedad, pero es necesario buscar soluciones efectivas y fomentar siempre la sana convivencia.

Algunas estrategias para su manejo son las siguientes:

Incentivar en los grupos una comunicación fluida, respetuosa y asertiva.

Fomentar la negociación ante las situaciones de conflicto, para evitar que estas escalen.

Identificar problemas o posibles conflictos, buscando sus causas y alternativas de solución.

Buscar formas constructivas, creativas y pacíficas de solución, haciendo partícipes a las personas menores de edad

- Las acciones de prevención y promoción de la sana convivencia que realizan los centros educativos, son muy importantes para fomentar una cultura de paz.
- Cuando las propuestas de solución a los conflictos se proponen de manera participativa, existe mayor posibilidad de que sean respetadas por las partes involucradas.

*"La paz exige cuatro condiciones esenciales:
Verdad, justicia, amor y libertad".
-Juan Pablo II*

*"No hay camino para la paz,
la paz es el camino".
-Mahatma Gandhi*



Pensamiento creativo

El pensamiento creativo implica la capacidad de generar nuevas ideas, conceptos, conocimientos o acciones para dar respuesta a necesidades del entorno.

Requiere un ejercicio cognitivo (pensamiento), pero también un aporte de la persona en cuanto a creatividad e imaginación.

Toda persona tiene potencial para ser creativa, por lo que se debe incentivar en los estudiantes la búsqueda de nuevas formas de pensamiento.



Originalidad
Innovación
Flexibilidad
Nuevas ideas

Creación
Pensamiento divergente
Resolución de problemas

Es importante incentivar en las personas menores de edad algunas acciones tales como: observación, indagación, búsqueda de nuevas maneras de realizar los trabajos, identificación de soluciones ante un problema, análisis de información, entre otras.

*"La mente que se abre a una nueva idea, jamás
vuelve a su tamaño original".
-Albert Einstein*

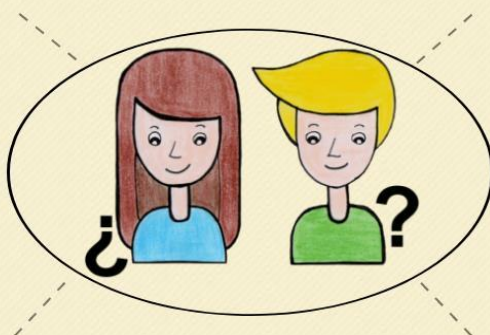
Pensamiento crítico



Esta habilidad implica:

Tomar decisiones y resolver problemas con base en la opinión propia, producto de procesos de análisis y toma de conciencia.

Analizar las diferentes situaciones que la vida presenta y la información que se recibe, con el fin de elaborar criterios propios.



Evitar basarse en prejuicios establecidos socialmente o en generalidades que puedan llevar a juzgar la realidad de una manera equivocada.

Evaluar las fuentes y no aceptar como cierta toda la información que llega por diferentes medios (redes sociales, televisión, noticiarios o aquella que se transmite de manera oral).

Aspectos contrarios al pensamiento crítico:

- Los prejuicios, porque obligan a juzgar una situación o a una persona de determinada manera, sin conocerla a fondo.
- La manipulación ideológica, que impone a las personas una manera de pensar única y fomenta una "condena social" si se piensa de forma diferente.
- Difusión de información falsa, situación que se ha vuelto común en la actualidad, principalmente por medio de las redes sociales. Este fenómeno se ve favorecido cuando las personas no discriminan ni analizan la información y la comparten ilimitadamente.



"No creas todo lo que te dicen, no ignores lo que ves y no digas todo lo que sabes".
-Anónimo

"Cada vez que enseñes, enseña también a dudar de aquello que enseñas".
-José Ortega y Gasset

Manejo de emociones y sentimientos



- ✏ Se necesita aprender a manejar de manera adecuada, las emociones y los sentimientos, para el bienestar propio y el de los demás.

Los sentimientos y las emociones son inherentes a todas las personas y representan expresiones naturales del propio ser:

- 😊 Las emociones son sensaciones o reacciones temporales e intensas que surgen por un estímulo o situación. Ejemplo de ellas son: alegría, enojo, tristeza, miedo, repulsión, asombro, entre otras.
- 😬 Los sentimientos se relacionan más con lo que se siente a largo plazo, después de vivir, pensar o analizar una situación. Ejemplo de ellos son: amor, admiración, afecto, odio, indignación, entre otros.

Algunas estrategias para el manejo de emociones y sentimientos:

Analizar cuales situaciones de la vida provocan diferentes emociones, tales como el enojo o la euforia, con el fin de anticiparse a las propias reacciones.

Buscar maneras de calmarse cuando se siente enojo o frustración (autoregulación).

Pensar antes de actuar ante una situación.

Reconocer los propios sentimientos y emociones, con el fin de saber cuáles son y cómo afectan al propio ser.

Es importante que las personas menores de edad conozcan sobre la posibilidad de solicitar apoyo cuando tienen sentimientos o reacciones emocionales que las afectan negativamente o que no pueden manejar.



*"Tus emociones son esclavas de tus pensamientos
y tú eres el esclavo de tus emociones."
-Elizabeth Gilbert*

Manejo de tensiones y estrés

La presencia de tensiones y estrés en las personas es inevitable, ya que la vida presenta diversas situaciones que se deben afrontar y el cuerpo humano está diseñado para reaccionar ante ellas.

Lo que sí es posible, es controlar algunas fuentes de estrés y la forma en la que se reacciona ante diversas situaciones. Para lograrlo, es importante fomentar el conocimiento de sí mismo.

Es necesario aprender a afrontar las tensiones y problemas de una manera constructiva, tratando de evitar "instalarse" en un estado crónico de estrés.

Esta habilidad permite fomentar estilos de vida saludables, aumentar nuestro autoconocimiento y mantener relaciones adecuadas con las demás personas.

Recomendaciones:

- Identificar las fuentes de tensión presentes en nuestra vida y buscar vías para eliminarlas o controlarlas.
- Reconocer síntomas, como por ejemplo, dolor de cabeza o muscular, insomnio, fatiga, tristeza recurrente, ansiedad, inquietud, mal carácter y presencia de enfermedades psicosomáticas.
- Buscar estilos de vida saludables, tales como la buena alimentación, práctica del ejercicio físico, espiritualidad, fomento de buenas relaciones con los demás, entre otros.
- Aprender a relajarse.
- Dedicar tiempo al descanso y a actividades de ocio, pasatiempos, deporte y recreación.



"El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo".

-Marco Aurelio