**HABILIDADES PARA LA VIDA**

**¿Qué son?**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993 define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como al grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

Facilitan la prevención de problemáticas psicosociales como: conductas adictivas, baja autoestima, mal manejo de emociones, enfermedades psicosomáticas, enfermedades de la conducta alimenticia, conflictos interpersonales, etc.

Son capacidades personales (cognitivas, afectivas y sociales). Una manera asertiva de las personas para enfrentar la vida diaria, mediante comportamientos adaptativos y positivos.

Las habilidades ***congnitivas*** son: Tomar decisiones, Resolver problemas, Pensamiento crítico, Pensamiento creativo y Autoconocimiento.

Estas habilidades desarrollan la capacidad para:

* Pensar por sí mismos
* Argumentar
* Expresar razonamientos
* Comprender diferentes puntos de vista

Las habilidades ***afectivas*** son: Empatía, Expresión emocional y Control emocional.

Estas habilidades desarrollan la capacidad para:

* Comprender a otros
* Expresar de manera positiva emociones
* Autocrítica

Las habilidades ***sociales*** son: Comunicación efectiva, Relaciones interpersonales.

Estas habilidades desarrollan la capacidad para:

* Interactuar y negociar
* Expresar a otras emociones, sentimientos y pensamientos (asertividad)
* Negociación
* Tolerancia

**Para qué sirven las HpV**

* Promoción de la salud.
* Prevención de problemas psicosociales: convivencia pacífica y la prevención de la violencia.
* Formación de valores: respeto sí mismo y a los demás.
* Promoción de la resiliencia (aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en condiciones de alto riesgo se desarrollan psicológicamente sanos y socialmente exitosos).

**Las personas que desarrollan Habilidades para la Vida**

* Son reflexivos.
* Resuelven problemas y toman decisiones adecuadas a un contexto o situación.
* Desarrollan conciencia de sí mismos.
* Regulan sus emociones.
* Expresan sus emociones de manera asertiva.
* Pueden ponerse en el lugar de otros (son empáticos).
* Desarrollan una escucha activa.
* Son tolerantes.
* Saben negociar.

A continuación te presentamos un instrumento el cual te ayudará a evaluar cuál o cuáles habilidades son las que necesitas fortalecer, te invitamos a contestar con toda honestidad. Posteriormente te daremos algunas técnicas para fortalecer estas habiliades.

|  |
| --- |
| **Instrucciones:** Este es un instrumento que busca la autorreflexión y el autoconocimiento, por lo que te pedimos contestes lo más honestamente posible. Anota:**0** si tu respuesta es "siempre"**1** si tu respuesta es "en ocasiones" **2** si tu respuesta es "nunca". En el espacio de **Total;** suma las cantidades de cada respuesta. Después vacía los resultados por bloque en la hoja de resultados. |
| **CSM** | **Respuesta** |  | **E** | **Respuesta** |
| ¿Te aceptas tal como eres? |   |   | ¿Puedes poner atención con facilidad cuando otros te comparten algo? |   |
| ¿Puedes describirte física y emocionalmente con facilidad? |   |   | ¿Puedes comprender fácilmente las emociones y sentimientos de los demás? |   |
| ¿Puedes realizar ejercicios de introspección fácilmente? |   |   | ¿Puedes respetar los comentarios de otros aunque no estés de acuerdo con ellos? |   |
| ¿Puedes reconocer con facilidad tus cualidades y defectos? |   |   | Cuando alguien te comparte algo, ¿puedes comunicarte con el mismo tono emotivo?  |   |
| **Total** |  |   | **Total** |  |
|  |  |  |  |  |
| **CE** | **Siempre** |   | **RI** | **Siempre** |
| ¿Cuando te comunicas, mantienes contacto ocular? |   |   | ¿Tienes habilidad para trabajar en equipo? |   |
| ¿Consideras que tu comunicación es clara, con tono firme y confiado? |   |   | ¿Puedes recibir retroalimentación de tus compañeros sin problema?  |   |
| ¿Tienes habilidad para dar instrucciones? |   |   | ¿Puedes pedir ayuda cuando lo necesitas? |   |
| ¿Te consideran una persona que sabe escuchar y entiende a los demás? |   |   | ¿Puedes demostrar tu afecto a los demás? |   |
| **Total** |  |   | **Total** |  |
|  |  |  |  |  |
| **TD** | **Siempre** |   | **SPC** | **Siempre** |
| Evalúas alternativas antes de tomar una decisión. |   |   | Cuando se te presenta un problema, ¿tomas una actitud positiva para resolverlo? |   |
| ¿Cuando decides algo te es fácil llevarlo a cabo? |   |   | ¿Tienes tolerancia hacia la adversidad? |   |
| ¿Te es fácil aceptar las consecuencias de tus decisiones? |   |   | ¿Te es fácil generar soluciones para tus problemas? |   |
| ¿Te es fácil aprender de las consecuencias de tus decisiones? |   |   | ¿Tienes habilidad para negociar? |   |
| **Total** |  |   | **Total** |  |
|  |  |  |  |  |
| **PCRI** | **Siempre** |   | **PCRE** | **Siempre** |
| ¿Tienes curiosidad por conocer y aprender? |   |   | ¿Te consideras imaginativo |   |
| ¿Eres observador y analítico |   |   | ¿Te consideras creativo |   |
| ¿Tienes capacidad de concentración |   |   | ¿Tienes tolerancia ante lo que resulta ambiguo? |   |
| ¿Sustentas con argumentos tus comentarios |   |   | ¿Tienes sentido del humor? |   |
| **Total** |  |   | **Total** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **MES** | **Siempre** |   | **MTE** | **Siempre** |
| ¿Consideras que tienes buena autoestima? |   |   | ¿Tienes adecuados hábitos de autocuidado (dormir bien, hacer ejercicio, comer adecuadamente, tener pensamiento positivo)?  |   |
| ¿Conoces el manejo de tus emociones y sentimientos? |   |   | ¿Te consideras una persona realista con las situaciones de tu vida? |   |
| ¿Tienes habilidad para pensar positivamente? |   |   | ¿Conoces y utilizas técnicas de relajación? |   |
| ¿Conoces y utilizas técnicas para la autorregulación emocional? |   |   | ¿Consideras que tienes un adecuado manejo de tus emociones? |   |
| **Total** |  |   | **Total** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |   |  |  |  |
| **Resultados generalesLas habilidades con números más altos son las que requieren de tu atención para fortalecerlas** |  |  |  |
| Conocimiento de sí mismo (CSM) |   |  |  |  |
| Empatía (E) |   |  |  |  |
| Comunicación efectiva (CE) |   |  |  |  |
| Relaciones interpersonales (RI) |   |  |  |  |
| Toma de decisiones (TD) |   |  |  |  |
| Solución de problemas y conflictos (SPC) |   |  |  |  |
| Pensamiento crítico (PCRI) |   |  |  |  |
| Pensamiento creativo (PCRE) |   |  |  |  |
| Manejo de emociones y sentimientos (MES) |   |  |  |  |
| Manejo de tensiones y estrés (MTE) |   |  |  |  |

Después de identificar las dos habilidades con mayor puntuación, lee la siguiente información que te ayudará a revisar en qué consisten esas habilidades así como el trabajo por realizar para fortalecerlas.

**Descripción de las diez principales habilidades para la vida:**

**Conocimiento de sí mismo.** Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás.

**Empatía.** Es la capacidad de “ponerse en los zapatos del otro” e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no estamos familiarizados.

La empatía nos ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros y mejora nuestras interacciones sociales. También nos ayuda a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo hacia las personas que necesitan cuidados, asistencia o aceptación, como los enfermos de Sida, las personas con trastornos mentales o los desplazados por el conflicto interno, quienes con frecuencia son víctimas del estigma y ostracismo social.

**Comunicación efectiva.** Tiene que ver con la capacidad de expresarse, tanto verbal como pre-verbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a las personas a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con nuestra capacidad de pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.

**Relaciones interpersonales.** Esta destreza nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a conservar buenas relaciones con los miembros de la familia —una fuente importante de apoyo social—, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

**Toma de decisiones.** Nos facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas y la de los demás. Esto puede tener consecuencias para la salud y el bienestar, si los niños y jóvenes toman decisiones en forma activa acerca de sus estilos de vida, evaluando opciones y las consecuencias que éstas podrían tener.

**Solución de problemas.** Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida. Los problemas importantes que no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicosomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas). Otro aspecto de esta habilidad se relaciona con la solución de conflictos, orientada a la educación de niños, niñas y jóvenes en formas constructivas, creativas y pacíficas de resolver los pequeños y grandes conflictos cotidianos, como una forma de promover una cultura de la paz.

**Pensamiento creativo**. Consiste en la utilización de los procesos básicos de pensamiento para desarrollar o inventar ideas o productos novedosos, estéticos, o constructivos, relacionados con preceptos y conceptos, con énfasis en los aspectos del pensamiento que tienen que ver con la iniciativa y la razón. Contribuye en la toma de decisiones y en la solución de problemas, lo cual nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Nos ayuda a ver más allá de nuestra experiencia directa, y aún cuando no exista un problema, o no se haya tomado una decisión, el pensamiento creativo nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

**Pensamiento crítico.** Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. El pensamiento crítico contribuye a la salud y al desarrollo personal y social, al ayudarnos a reconocer y evaluar los factores que influyen en: nuestras actitudes y comportamientos

y los de los demás; la violencia; la injusticia y la falta de equidad social.

La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones. El niño o el adolescente crítico

aprende a hacer una lectura más personal y objetiva de la publicidad y la enorme avalancha de información transmitida a través de los medios masivos de comunicación.

**Manejo de sentimientos.** Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de los demás, y emociones a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento

social, y a responder a ellos en forma apropiada.

Manejo de las tensiones. Nos facilita: reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras

vidas; desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas y controlar el nivel de estrés; realizar acciones que reduzcan las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro entorno físico o en nuestro estilo de vida, y; aprender a relajarnos de tal manera que las tensiones creadas por el estrés inevitable no nos generen problemas

de salud.

**TIPS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES:**

- Aprende a decir No

- Aprende a poner límites

- Admite tus límites, ¡somos personas, no robots!

- Utiliza el buen humor

- Realiza actividades como: Yoga, Mindfulness y Meditaciones

- Mantén control activo del problema
- Intenta no hacer más dramática la situación
- Relájate y analiza la situación desde diferentes perspectivas
- Confía en ti mismo y en tus capacidades
- Pide ayuda a las personas más íntimas, cuando reconozcas que necesitas apoyo.
- Realiza actividad física
- Busca ayuda profesional
- Ten una red de apoyo

# Bibliografía

*Martínez, A. (2010). Fundamentos Generales, programas con enfoques de habilidades para la vida. Coordinación de Apoyos Académicos, Sistema de Educación Media Superior, Uni­versidad de Guadalajara.*