

HABILIDADES PARA LA vida



Consiste en saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento. Valorar los gustos y disgustos. Identificar la persona que quiero ser, la que he sido y soy, y lo que me hace parecerme y diferenciarme de otras personas.

Conocimiento de si mismo



Empatía

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.

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.

Comunicación efectiva

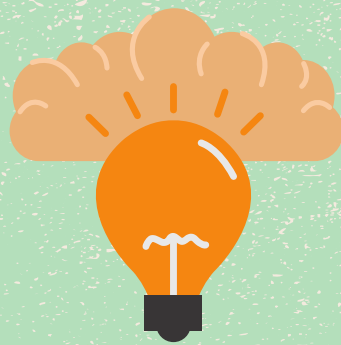


Relaciones interpersonales

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.

Nos facilita manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestras vidas y la de los demás.

Toma de decisiones

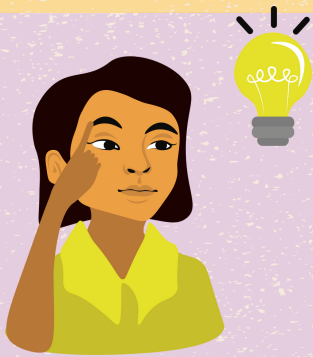


Solución de problemas

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 y mental.

Nos permite explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de nuestras acciones u omisiones. Además nos ayuda a responder de manera adaptativa y flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

Pensamiento creativo



Pensamiento crítico

Nos facilita analizar información y experiencias de manera objetiva. También nos ayuda a reconocer y evaluar los factores que influyen en: nuestras actitudes y comportamientos y la de los demás;

Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y la de los demás, y a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada.

Manejo de emociones



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 y; aprender a relajarnos.