# HABILIDADES PARA LA VIDA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en 1993 el documento "Life skills education in schools", que contiene una lista de todas aquellas habilidades (capacidades, competencias) que es necesario aprender para relacionarse con los demás y hacer frente a los problemas, presiones y tensiones de la vida cotidiana.

La idea básica es ayudar a cada niño o niña a adquirir esos conocimientos, esas formas de ser que le ayudarán a convertirse en una persona, un ciudadano, un trabajador responsable, un participante en la vida social, capaz de asumir papeles y funciones de forma autónoma, capaz de hacer frente a las vicisitudes de la existencia.

Se trata de "habilidades sociales y relacionales que permiten a los jóvenes enfrentarse eficazmente a diversas situaciones; relacionarse con autoestima consigo mismos, con confianza con los demás y con la comunidad en general (desde la familia, la escuela, el grupo de amigos y conocidos, hasta la sociedad a la que pertenecen, etc.).

El "núcleo" de las "habilidades para la vida" está formado por las siguientes habilidades y competencias:

- Toma de decisiones: tomamos una buena decisión cuando sopesamos las distintas posibilidades que tenemos y las consecuencias que pueden derivarse. Una decisión nunca es buena en términos absolutos, sino que es buena en relación con un contexto específico y con uno mismo. Una buena decisión tiene en cuenta la complejidad del ser humano, de uno mismo con: sus prioridades, objetivos, puntos fuertes y débiles, valores, cultura y emociones; y el contexto: las personas con sus objetivos, valores, necesidades; las relaciones entre las personas y el clima emocional; el entorno: objetos, espacios, clima, etc la cultura.
- Resolución de problemas: Resolver problemas significa encontrar soluciones eficaces a una situación problemática teniendo en cuenta el contexto y las personas implicadas, incluido uno mismo. La resolución eficaz de problemas implica satisfacer tanto las necesidades racionales y prácticas como las relacionales y emocionales.
- Pensamiento creativo: la creatividad consiste en pensar en posibles alternativas, tener ideas originales para encontrar soluciones, salir de situaciones difíciles o de patrones de comportamiento que nos bloquean. En este contexto, creatividad se convierte en sinónimo de: capacidad para encontrar alternativas, curiosidad, ideas originales, variedad de intereses. Definida así, la creatividad es muy útil para resolver problemas, tomar decisiones, permite encontrar alternativas originales en situaciones difíciles y puede ser un excelente antídoto contra el estrés.
- Pensamiento crítico: El pensamiento crítico consiste en ser capaz de analizar objetivamente la información, las situaciones y las experiencias, distinguiendo la realidad de las propias impresiones y prejuicios subjetivos; significa reconocer los factores que

influyen en los pensamientos y comportamientos propios y ajenos y, por ello, ayuda a mantener la lucidez a la hora de tomar decisiones.

- Comunicación eficaz: comunicarse eficazmente significa saber expresarse en cualquier situación con cualquier interlocutor tanto de forma verbal como no verbal (expresiones faciales, voz y postura), de forma clara y coherente con el propio estado de ánimo. Comunicar eficazmente significa asegurarse de que el mensaje que yo (el emisor) deseo transmitir al otro (el receptor) llegue de forma que pueda ser comprendido, recordando que puede haber "ruido de fondo", es decir, puede haber interferencias tanto externas (ruido real, línea telefónica perturbada, etc.) como internas (emociones, pensamientos que interfieren en la expresión y comprensión del mensaje). Por lo tanto, es necesario tener muy en cuenta la señal que recibimos de la otra persona, el feedback, es decir: escuchar las palabras y observar las expresiones faciales, la voz, la postura y las palabras, para comprobar si mi mensaje ha llegado.
- Habilidades para las relaciones interpersonales: ayuda a relacionarse e interactuar con los demás de forma positiva, a ser capaz de crear y mantener relaciones amistosas que pueden tener una gran influencia en el bienestar mental y social. Esta capacidad puede expresarse en términos de relaciones con los miembros de la familia, ayudando a mantener una importante fuente de apoyo social; también puede significar ser capaz, si procede, de poner fin a las relaciones de manera constructiva.
- Autoconocimiento: La autoconciencia tiene que ver con CONOCERSE. Ser consciente significa ser capaz de identificar: los puntos fuertes, los puntos débiles, la forma de reaccionar ante las situaciones, las preferencias (por ejemplo, ¿en qué situaciones me siento cómodo y en cuáles no?), los deseos, las necesidades y las emociones. La conciencia emocional es la base de un buen autoconocimiento y consiste en ser capaz de reconocer las señales emocionales del propio cuerpo y nombrar las emociones que uno siente y que nos "informan" sobre nuestras preferencias, gustos y necesidades.
- Empatía: es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, es decir, de reconocer y compartir sus emociones. Utilizar la empatía significa comprender cómo se siente la otra persona no sólo con la cabeza, sino también con el corazón y la barriga. La escucha activa e interesada es la base de una buena empatía. Sentir empatía puede ayudar a mejorar las interacciones sociales, por ejemplo en situaciones de diferencias culturales o étnicas.
- Gestionar las emociones implica reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás; ser conscientes de cómo influyen las emociones en el comportamiento y ser capaces de responder a ellas adecuadamente. Gestionar las emociones no significa controlarlas, sino utilizarlas como herramientas para actuar, sin dejarse abrumar o llevar por las emociones, es decir, reaccionando. La gestión de las emociones nos convierte en dueños de nosotros mismos, porque nos permite mantener la lucidez y la eficacia sin perder la cabeza: significa elegir nuestro comportamiento y, por tanto, ser intencionales en nuestras elecciones evaluando sus efectos sobre nosotros mismos y sobre los demás.
- Gestión del estrés: consiste en reconocer las fuentes de estrés en la vida cotidiana, comprender cómo nos "tocan" y actuar para controlar los distintos niveles de estrés. Gestionar el estrés significa volver a un estado de bienestar psicofísico, encontrando las estrategias para cambiar el entorno o a nosotros mismos, es decir: pensamientos, emociones, reacciones habituales.

Revision #1
Created 3 April 2023 08:15:08 by Lisa Fastré
Updated 3 April 2023 08:16:02 by Lisa Fastré