

***BIENESTAR INSTITUCIONAL***  
**HABILIDADES PARA LA VIDA**



Estamos en **15**  
**DEPARTAMENTOS**

**+de 20**  
municipios

## HABILIDADES PARA LA VIDA

**1** Autoconocimiento

**2** Empatía

**3** Comunicación asertiva

**4** Relaciones interpersonales

**5** Capacidad para tomar decisiones

**6** Capacidad de resolver conflictos y problemas

**7** Pensamiento crítico

**8** Manejo de las emociones

**9** Manejo del stress

**10** Manejo del stress

**Habilidades para la vida**

0:02 / 2:41

HD

ISO 9001

Icontec



Pero..... *¿qué son las habilidades para la vida?*

**Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria.**

**Son un conjunto de destrezas psicosociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas a aumentar su desempeño en la vida diaria.**

*Se hacen visibles en las dimensiones de la persona*

Dimensión Personal

Dimensión Social

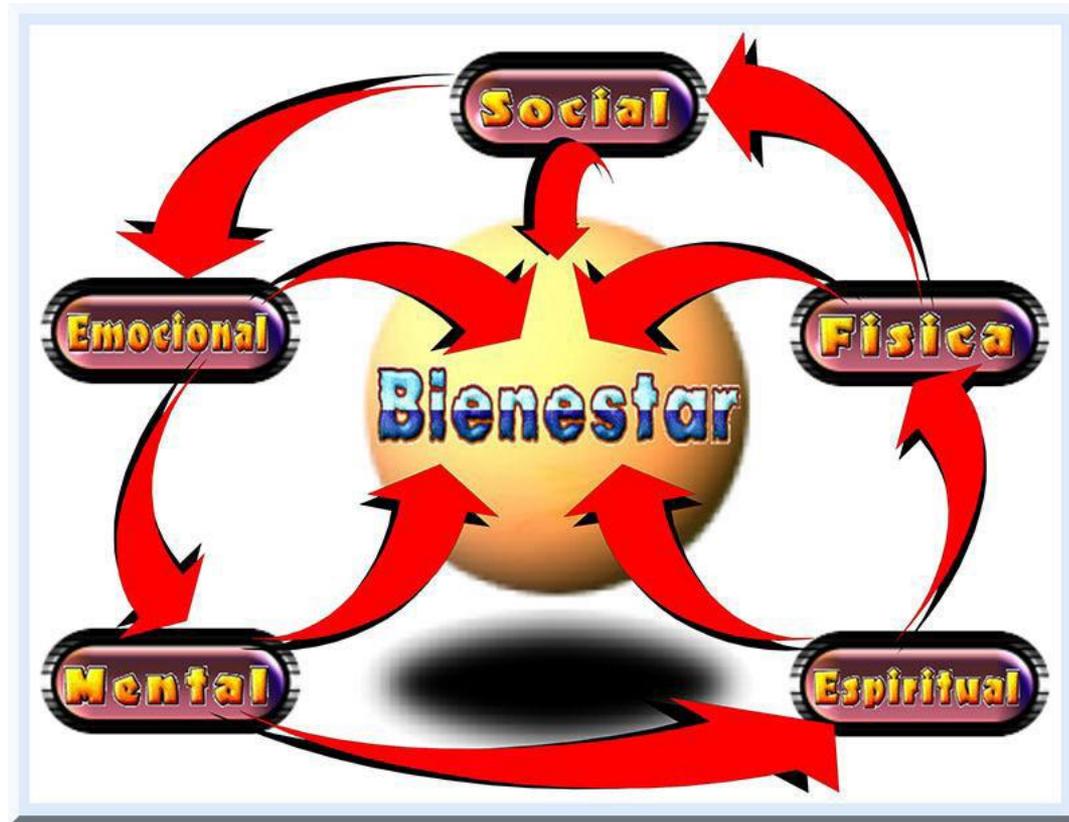
Dimensión Laboral

**Identificando**  
mis **habilidades**  
para la **Vida**

Página 1 / 27

ISO 9001  
Icontec

The infographic features three colored ovals at the top: an orange oval with a person icon labeled 'Dimensión Personal', a green oval with a group of people icon labeled 'Dimensión Social', and a yellow oval with a person at a desk icon labeled 'Dimensión Laboral'. Blue arrows from each oval point towards the central text. Below the text is a cartoon character with glasses and a green shirt pointing upwards. At the bottom, there is a navigation bar with 'Página 1 / 27' and zoom controls, and an ISO 9001 certification logo for Icontec.



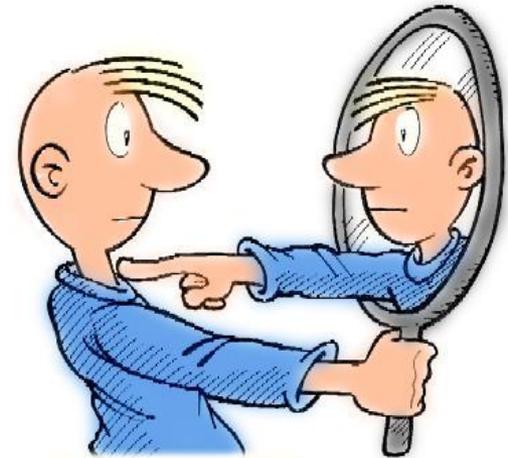
*En conjunto, son el bienestar de la persona*

***10 habilidades que hacen de la persona, un ser altamente integral y competitivo para la vida. ¿Cuáles de estas habilidades tienes?. ¿Cuáles debes reforzar?. ¿Cuáles debes aprender?***

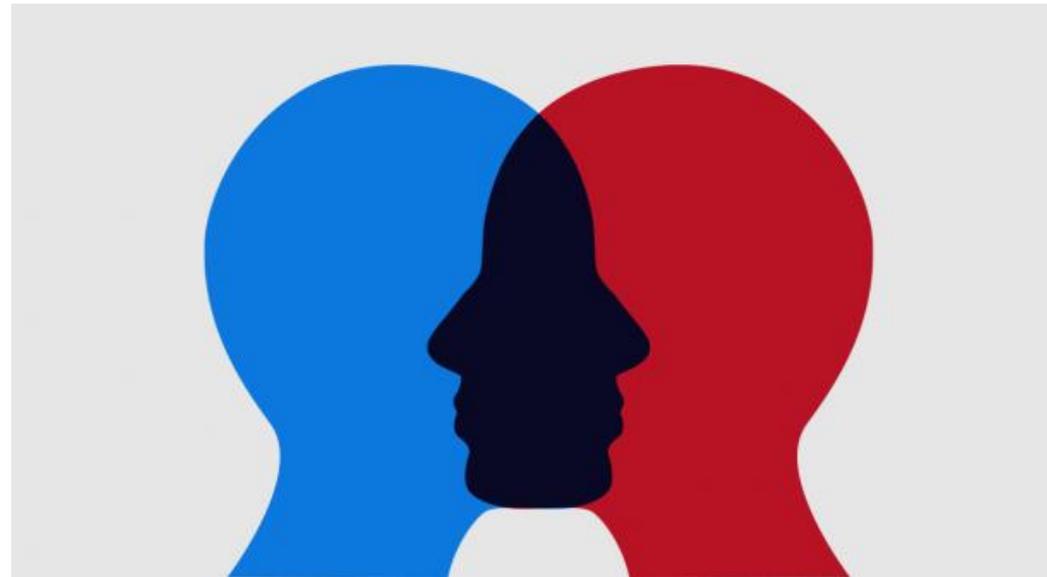
## **1. AUTOCONOCIMIENTO**

Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones.

Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos.

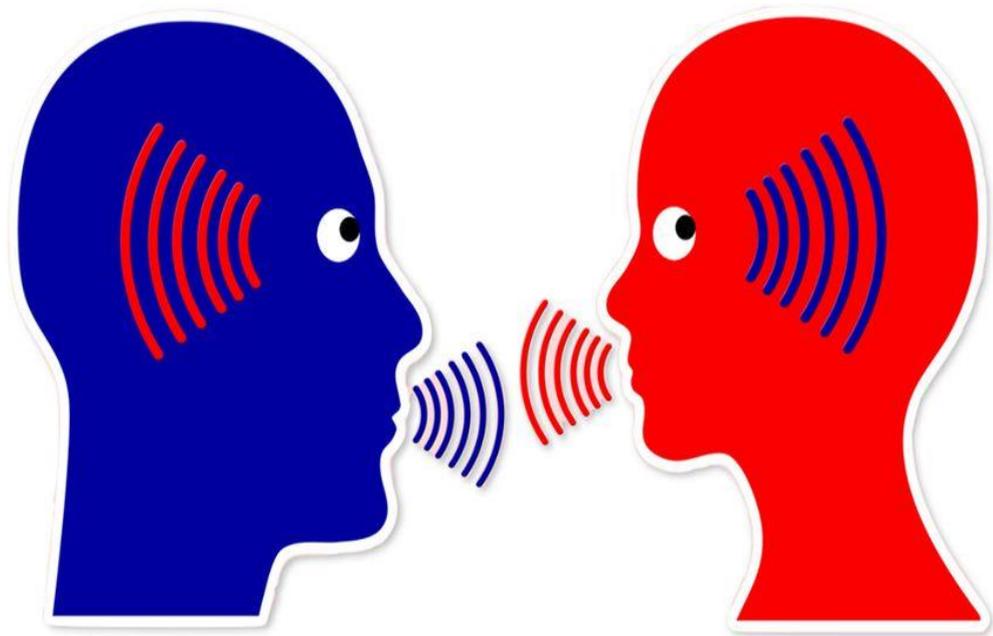


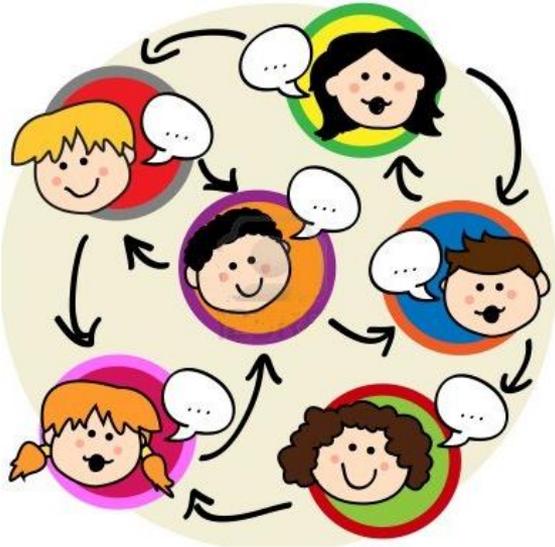
2. **EMPATÍA:** es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona.



### 3. COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.





#### **4. RELACIONES INTERPERSONALES**

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)



## 5. TOMA DE DECISIONES

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos.

Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas.

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.

## 6. MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.



## 7. PENSAMIENTO CREATIVO

Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

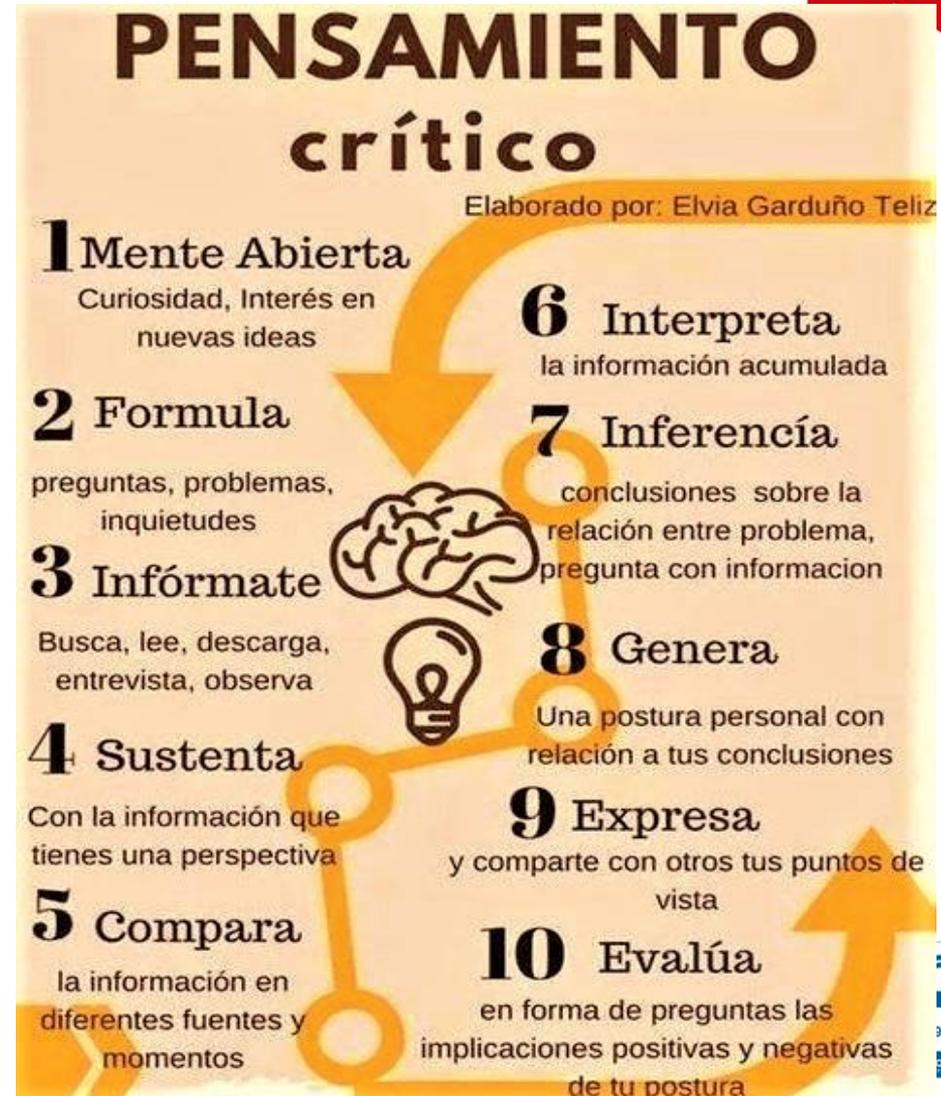
Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.



## 8. PENSAMIENTO CRÍTICO

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. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).



			
feliz <i>happy</i>	triste <i>sad</i>	enfadado/a <i>angry</i>	molesto/a <i>upset</i>
			
serio/a <i>serious</i>	avergonzado/a <i>embarrassed</i>	emocionado/a <i>excited</i>	enamorado/a <i>in love</i>
			
nervioso/a <i>nervous</i>	pensativo/a <i>thoughtful</i>	aburrido/a <i>bored</i>	sorprendido/a <i>surprised</i>
			
preocupado/a <i>worried</i>	asustado/a <i>scared</i>	deprimido/a <i>depressed</i>	orgulloso/a <i>proud</i>

## 9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

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.

Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos.

A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira.



Completa las actividades en [www.profedeele.es](http://www.profedeele.es)

Diseñado por Daniel Hernández Ruiz. Distribuido con licencia CC BY-SA-NC



## 10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. **El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva,** sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

Las anteriores son conductas que nos permiten relacionarnos con los demás, debemos aprenderlas e interiorizarlas, apropiarnos y para ello es importante seguir algunos consejos, como:

1. Emplea la dinámica del disco rayado: repetición constante de una idea que te gustaría expresar o exponer.
2. Comprende tus miedos sociales como timidez, ansiedad, para minimizarlos emplea el teatro de improvisación, o asume una postura más abierta, no cruzar los brazos, si mirar a los ojos de la otra persona.
3. Pensar antes de reacciona ante una crítica. Reacciona sin dar demasiadas justificaciones. Cuando alguien nos dice o nos da su opinión con la intención de ayudarnos debemos recibir ese comentario como un cumplido y no como algo negativo.

4. Interésate por los demás. **Interesarte por el otro te vuelve interesante.**
5. Utiliza la técnica del sándwich. Comienza con un aspecto positivo, sigue con aquel que se podría mejorar (la crítica) y por último **termina con frases de confianza y ánimo.**
6. Usa la empatía. **Presta atención a las palabras y a los gestos del interlocutor.**
7. **Repite lo que el otro siente.** No se trata de hablar como un loro o como un eco, sino de **demostrar que hemos entendido el mensaje.** Por ejemplo: “Sé que para ti es muy importante este ascenso...”.
8. Sé asertivo. Una comunicación adecuada no solo mejora tus habilidades sociales. Al contrario, te permite expresar tus necesidades, exponer tus opiniones y hacer sugerencias honestas.

9. ¿A quién no le gusta recibir muestras de cariño? Aunque a veces nuestra reacción sea de vergüenza o la timidez, lo cierto es que a todos nos encanta sentirnos queridos.

10. Convince de manera natural . La persuasión es un arte que debe ser trabajado e manera continua. Existen varias técnicas para lograrla. Por ejemplo, hacer un favor al otro para que se sienta obligado a nivel moral y nos lo devuelva de alguna manera.

***RECUERDA LAS HABILIDADES PARA LA VIDA NOS HACEN MAS RESPONSABLES DE NOSOTROS MISMOS Y DE NUESTRAS ACCIONES, NOS ABREN LAS OPORTUNIDADES EN LA VIDA, Y ... LO MAS IMPORTANTE PERMITEN NUESTRO AUTO-RECONOCIMIENTO.***

## EVIDENCIA:

Una auto-reflexión en texto, video, infografía, en fin. En la cual puedas expresar qué debes mejorar para ser UNA MEJOR PERSONA, en todos los escenarios en los que la vida de dé.

RECONOCE: 20 HORAS DE BIENESTAR.

***ERES EL RESULTADO DE TI MISMO***



# ¿LO SABÍAS?

Un vaso de agua  
después de despertarse  
Ayuda a activar  
los órganos internos.

Un vaso de agua  
antes de tomar un baño  
Ayuda a bajar  
la presión sanguínea.

Un vaso de agua  
30 minutos antes  
de una comida  
Ayuda a la digestión.

Un vaso de agua  
antes de ir a la cama  
ayuda a evitar  
un derrame cerebral  
o un ataque al corazón



# GRACIAS

Calle 58 #32-16  
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

[www.fitec.edu.co](http://www.fitec.edu.co)