



Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales

Tokiko Gobernuetan Bizikidetzaren Sustatzeko Udal Sarea

contenido

ARTÍCULO

Habilidades para la vida - Bizitzarako Gaitasunak

LITERATURA/ AIPAMENA

Habilidades para la vida

GIZAGUNE 3.0

¿YA CONOCES LA NUEVA WEB?

¡Descarga materiales y descubre...

TÚ ELIGES / ZUK ERABAKI

Habilidades para la vida Bizitzarako Gaitasunak

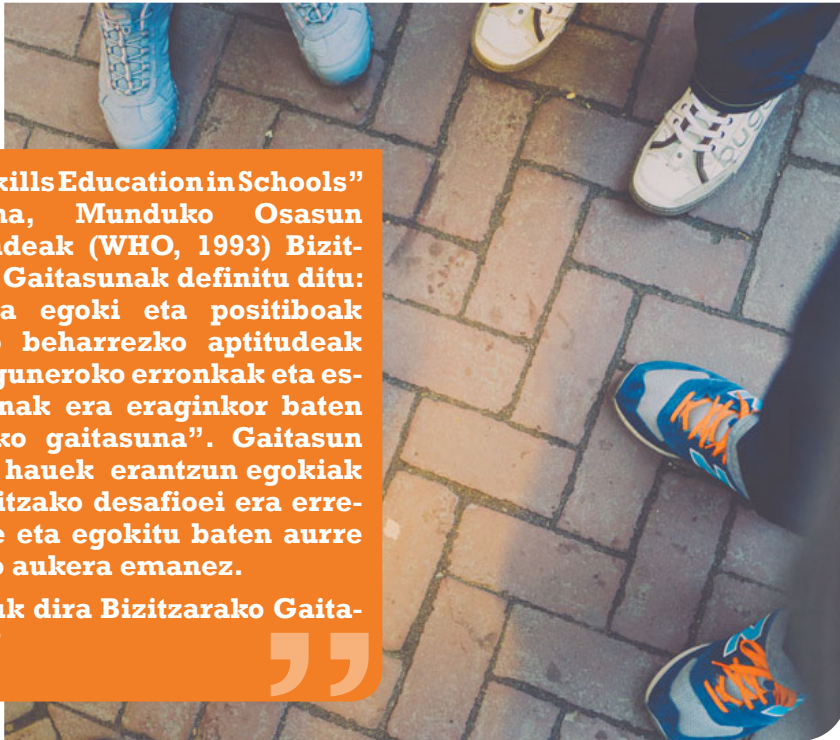
Nuestra calidad de vida, y por ende la de las comunidades en las que vivimos, depende en gran medida, de las decisiones que tomamos y la forma en la que decidimos relacionarnos con el resto de personas y el medio ambiente.

En el año 1993, la Organización Mundial de la Salud (OMS), poniendo el foco en las personas adolescentes, acordó establecer respuestas adecuadas a las dificultades que algunas realidades sociales suponen para la salud y la calidad de vida de muchos niños, niñas y adolescentes.

Tras observar que muchos de los problemas actuales se relacionan con estilos de vida nocivos y decisiones personales que derivan en malas condiciones de vida, decidieron establecer las que hoy conocemos como Habilidades para la Vida.

En su iniciativa "Life Skills Education in Schools", la Organización Mundial de la Salud (WHO, 1993) define las habilidades para la vida como "aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria". Son, por tanto, un conjunto de habilidades que permiten a las personas dar respuestas adecuadas y afrontar desafíos vitales de forma resiliente y adaptada.

¿Cuáles son esas Habilidades para la Vida?



“Life Skills Education in Schools” ekimena, Munduko Osasun Erakundeak (WHO, 1993) Bizitzarako Gaitasunak definitu ditu: “jarrera egoki eta positiboak izateko beharrezko aptitudeak dira, eguneroko erronkak eta eskakizunak era eraginkor baten ebazteko gaitasuna”. Gaitasun multzo hauek erantzun egokiak eta bizitzako desfioei era erresiliente eta egokitu baten aurre egiteko aukera emanaz.

Zeintzuk dira Bizitzarako Gaitasunak?



Habilidades de Comunicación o comunicación asertiva

Una comunicación efectiva será aquella que nos permita expresarnos, tanto verbal como no-verbalmente, de forma apropiada a la cultura y a la situación en la que comunicamos. Ello significa ser capaz de expresar opiniones y deseos, pero también miedos y necesidades.

Habilidades Sociales

Nos ayudan a relacionarnos de forma positiva con las personas con las que interactuamos, lo que implica ser capaz de hacer y mantener relaciones positivas y amistades. Esta habilidad tendrá grandes consecuencias sobre nuestro bienestar social y mental.

Toma de decisiones

La capacidad para tomar decisiones ayuda a gestionar de forma efectiva y constructiva las decisiones que debemos tomar en nuestra vida. A lo largo de nuestra vida se convierte en una habilidad indispensable

que ayudará a sopesar las consecuencias que las diferentes decisiones pudieran tener sobre su vida.

Solución de problemas y conflictos

Destreza para afrontar de manera constructiva los conflictos inherentes a la vida humana, que afectan a las personas y las comunidades.

Pensamiento creativo

Contribuye al desarrollo y mejora de las dos habilidades previas (toma de decisiones y solución de problemas y conflictos) y nos habilita y anima a explorar las alternativas viables y las consecuencias de llevar a cabo o no cada una de ellas. Nos ayuda a mirar más allá de nuestra experiencia directa.

Pensamiento Crítico

Es la habilidad de analizar información y experiencias de una forma objetiva. El pensamiento crítico puede ayudar a la promoción de la salud a través de ayudarnos a reconocer y acceder a los factores que in-

fluencian actitudes y comportamientos como puedes ser los valores sociales, la presión del grupo de iguales o los medios de comunicación.

Autoconocimiento

Supone el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro carácter, nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Nuestras filias y nuestras fobias. Desarrollar autoconocimiento puede es también un prerrequisito para la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales, así como para la empatía con el resto de las personas con las que nos relacionamos.

Empatía

Entendida como la habilidad para imaginar cómo es la vida para otra persona, incluso en una situación que no nos es familiar. La empatía nos ayudará a entender y aceptar a otras personas que puedan ser diferentes a nosotros/as, lo que puede derivar en una mejora de las interacciones sociales.

Gestión de Emociones y sentimientos

Una buena gestión de emociones y sentimientos supone reconocer emociones en nosotros/as mismos/as y en el resto, siendo conscientes de cómo las emociones influyen nuestra conducta, y siendo capaces de responder las emociones de forma apropiada.

Gestión del estrés

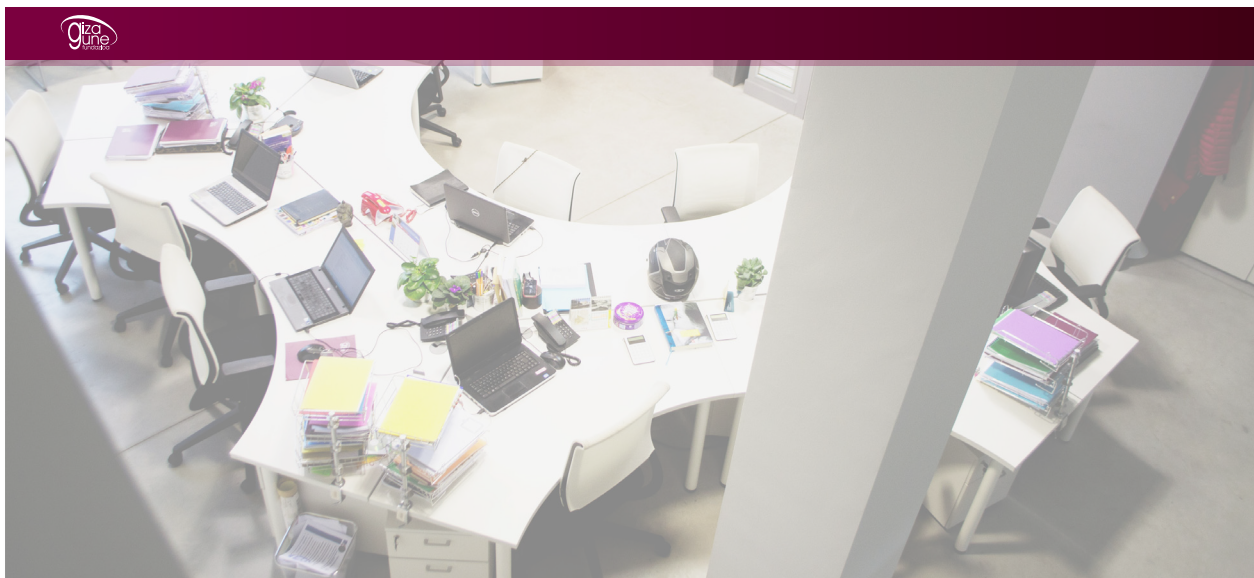
Implica tener capacidad para reconocer las fuentes de estrés en nuestras vidas, reconocer cómo nos afectan y ser capaces de actuar de forma que nos ayude a controlar los niveles de estrés. Ello puede suponer que tomamos las acciones necesarias para reducir las fuentes de estrés, por ejemplo, haciendo cambios en nuestro estilo de vida.

Y tú, ¿qué habilidades para la vida crees que te toca trabajar? ■



¿Ya conoces la nueva web?

¡Descarga materiales y descubre noticias y publicaciones relacionadas con la Cultura de Paz y la Promoción de la Convivencia!



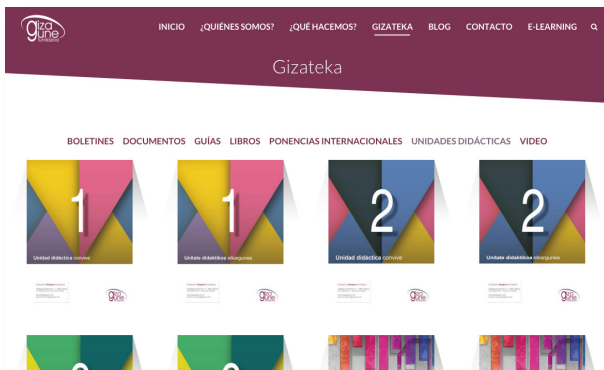
Fundación Gizagune
Entidad especializada en gestión de conflictos.



Plaza Saralegi 6, 48003 Bilbao
944 73 34 12
944 12 66 58
admin@gizagune.net



Visita la Gizateka



Descubre nuestro Blog





LITERATURA APAIMENA

Habilidades para la vida

Este libro va dirigido a Psicólogos, Psicopedagogos, Profesores y, en general, a todos aquellos que trabajan con adolescentes. Su objetivo es proporcionar indicaciones completas y precisas que faciliten la planificación y puesta en práctica de actividades encaminadas a dotar a los adolescentes de habilidades y recursos con los que afrontar con éxito los retos que esta etapa del ciclo vital les plantea. Índice Extractado: Sesión de presentación - Entrenamiento en Habilidad



Fitxa Teknikoa:

- Izenburua:** *Habilidades para la vida*
- Idazleak:** Tomas J. Carrasco Gimenez, María Luna Adame
- ISBN:** 9788428328265

- Urtea:** 2001
- Orrialde Kopurua:** 176
- Editoriala:** S.A. EDICIONES PARANINFO



gizagune 3.0

bloggeando... {junio-noviembre ekaina-azaroa}

2015

Lo que aprendimos de Bertrand Russel

Nos gusta Bertrand Russel, quizás porque ha sido una de esas personas que... [Fundación Gizagune]

Los mediadores privados, ¿dónde trabajamos?

La capital cordobesa acogió la celebración del "I Congreso Internacional de Mediación... [aemediación]

Diversidad e innovación social

Son cada día más las organizaciones del tercer sector con voluntad de desarrollar... [Inst .Innovación Social]



Tú eliges Zuk erabaki!



Seguro que hay algún tema que echáis en falta u os apetece que desarrollemos un poquito más. Por eso, os invitamos a que nos comentéis

qué contenidos os gustaría leer en el boletín. **¡Animáos a participar a través de nuestras redes sociales!**



Si deseas recibir el Boletín Elkargunea o bien darte de baja, mándanos un e-mail a: admin@gizagune.net

Edición y Dirección

www.fundaciongizagune.net.netwww.elkargunea.net