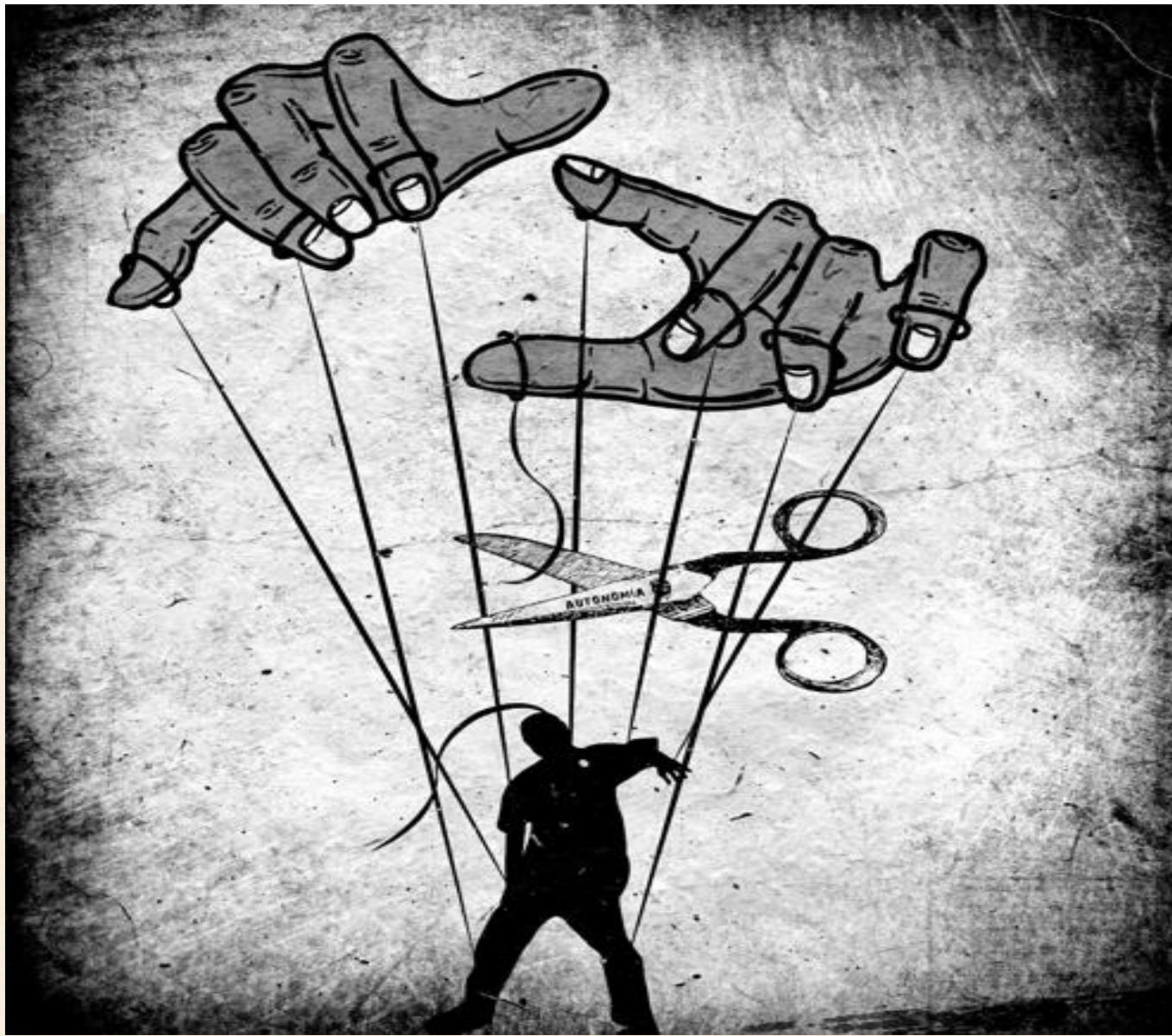


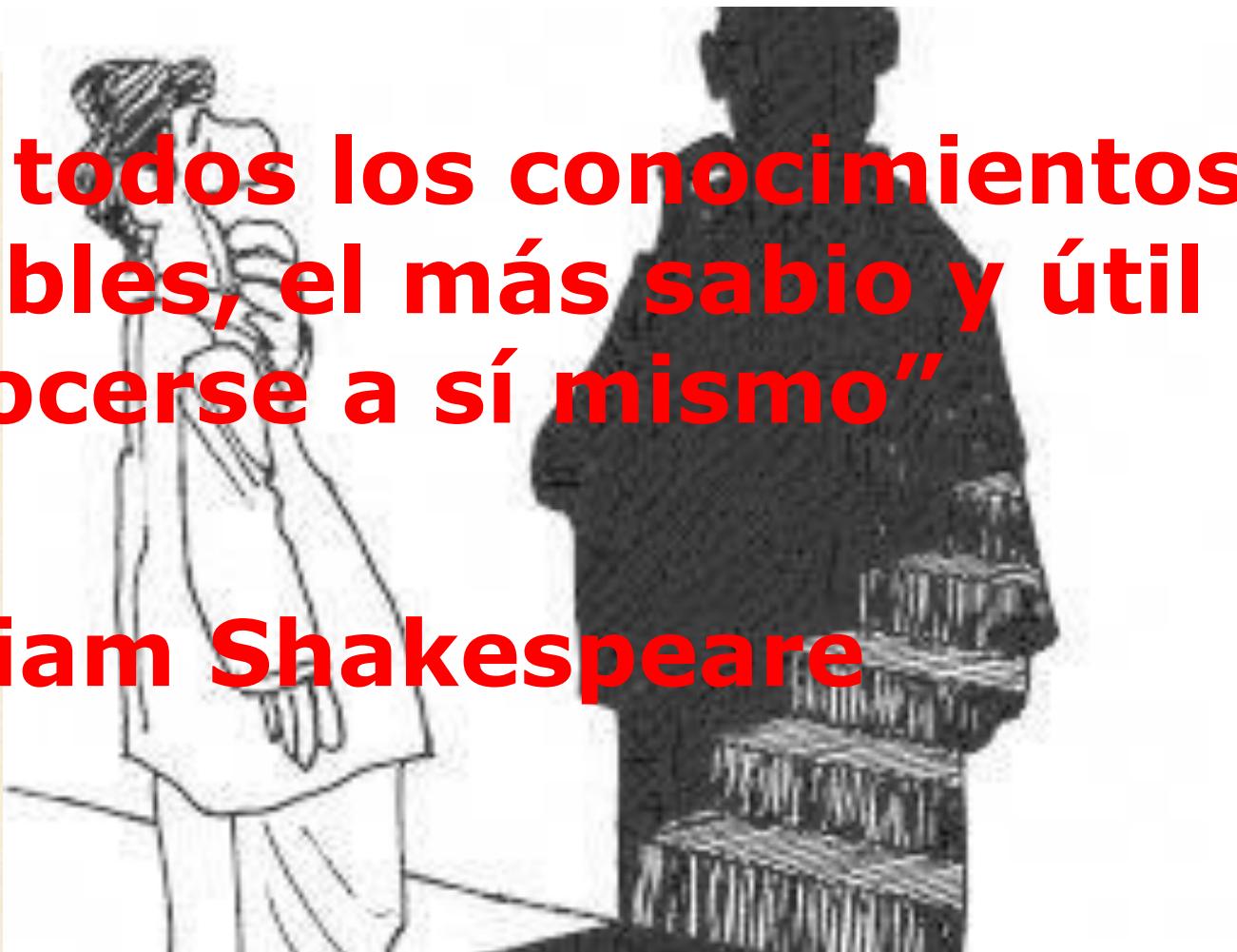
# **HABILIDADES PARA LA VIDA**





**“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”**

**William Shakespeare**



# AUTOCONOCIMIENTO

- **Conocer mejor nuestro ser, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos. Autoconocerse también significa construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las personas y del mundo en que vivimos.**

# EMPATÍA

- «Ponerse en los zapatos de la otra persona» para comprenderla mejor y responder en forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.



# COMUNICACIÓN ASERTIVA

- **Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura lo que se siente, piensa o necesita.**



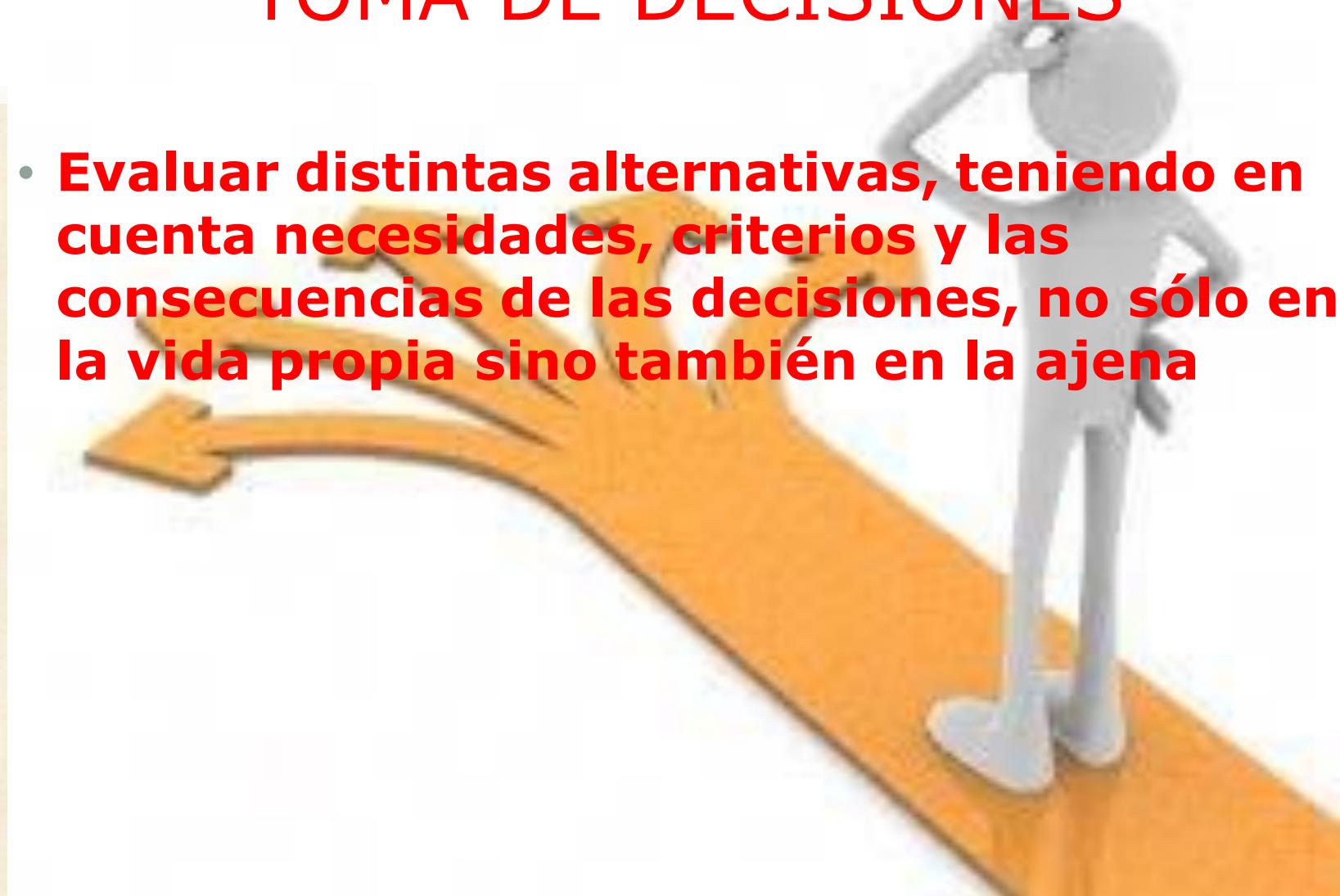
# RELACIONES INTERPERSONALES

- **Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal.**



# TOMA DE DECISIONES

- **Evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no sólo en la vida propia sino también en la ajena**



# **SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS**

- **Manejar los problemas y los conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos la oportunidad de cambio y crecimiento personal y social.**

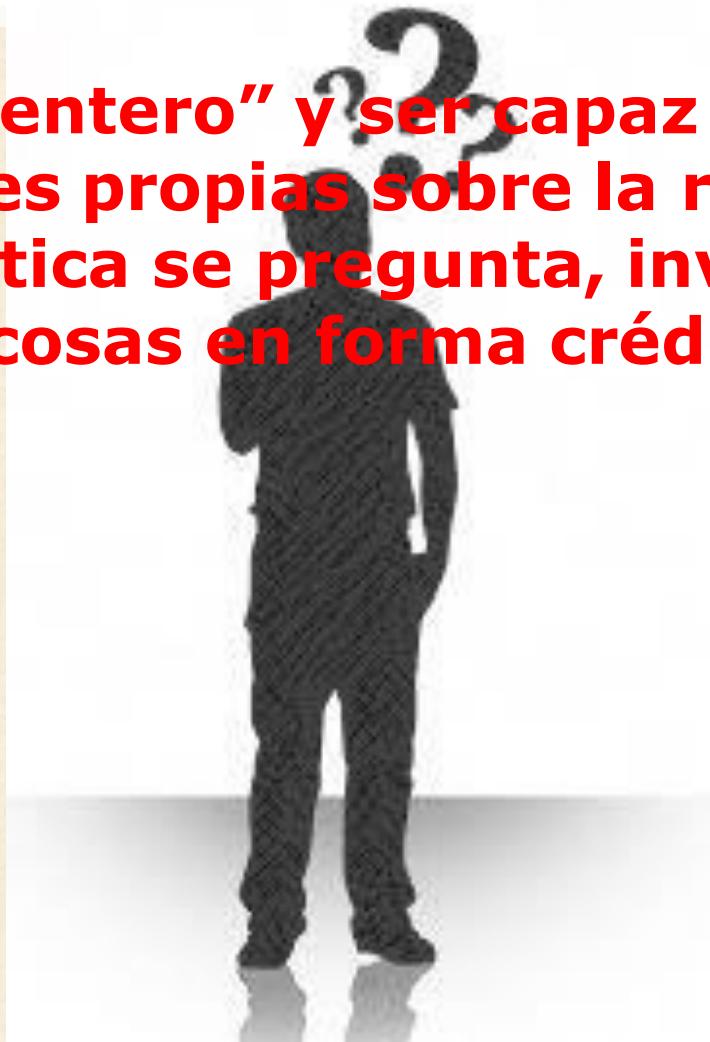


# PENSAMIENTO CREATIVO

- **Usar la razon y la pasión (emociones, sentimientos, intuición, fantasias e instintos) para ver las cosas desde perspectivas diferentes, que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.**

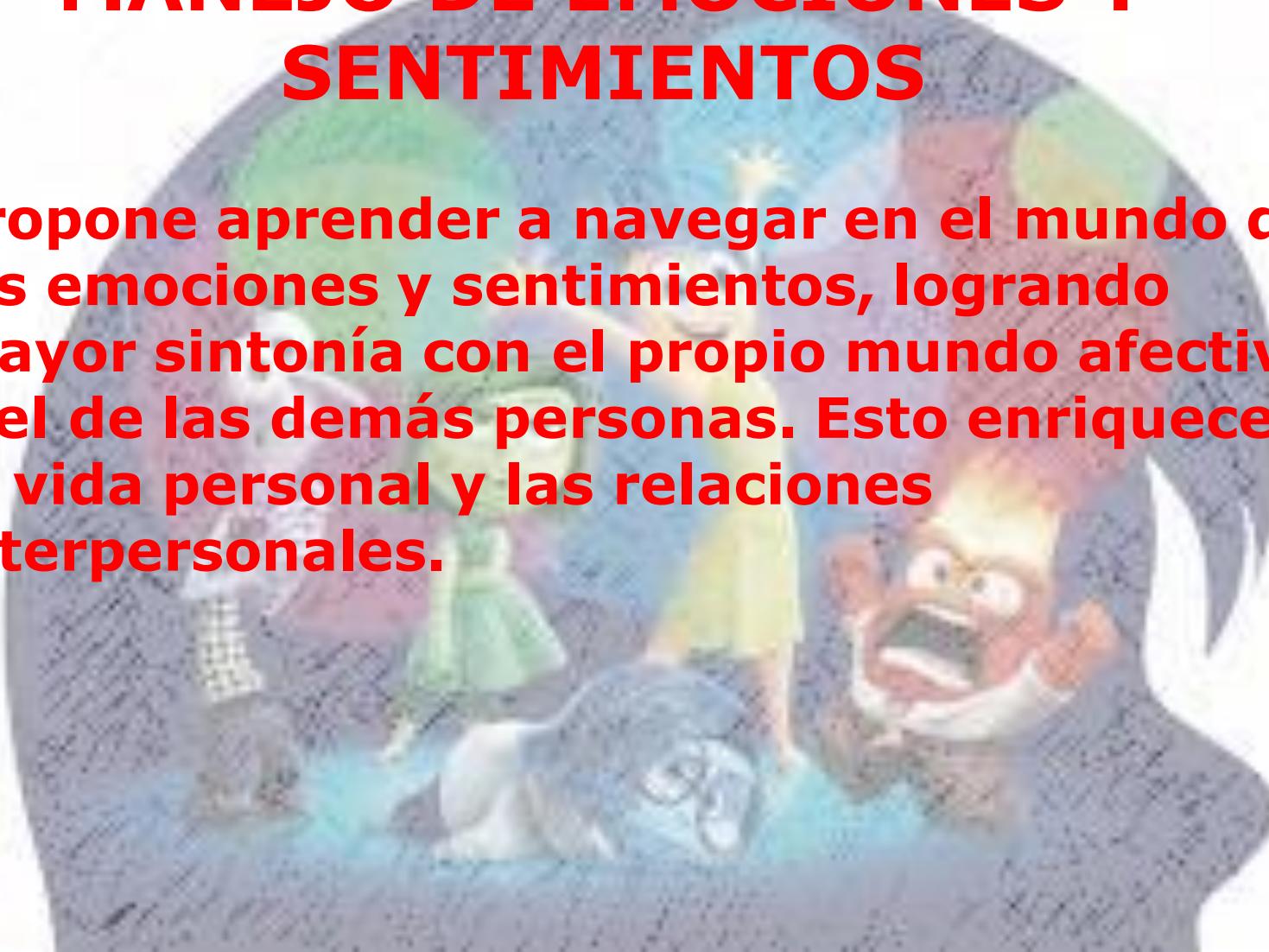
# PENSAMIENTO CRÍTICO

- **“No tragar entero” y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula.**



# MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

- **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. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.**



# MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

- **Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones, y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de forma saludable.**

# ACTIVIDAD

1. Reflexiona sobre la frase inicial de William Shakespeare **“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”**
2. Realiza una historieta sobre alguna habilidad para la vida. Explica la historieta
3. Explica como cada una de las habilidades para la vida te puede ayudar en tu vida personal y académica. Realiza un dibujo para cada una