



# Guía

## Habilidades para la vida

Guía elaborada por: M.Ed Katthya Umaña Montoya, Trabajadora Social, y Máster Jenny Espinoza Orientadora. Adaptada por Licda Floribeth Amador Jara, funcionarias del CASE de Ciencias Sociales de la Oficina de Orientación, de la Oficina de Orientación de la Universidad de Costa Rica.



## *¿Por qué las personas las mencionan?*

## *¿Por qué son importantes?*

Porque son las destrezas que utilizan las personas para conducirse por la vida de manera hábil y competente. Las habilidades para la vida actúan como factores de protección frente a las demandas del medio y frente a los momentos de crisis personales y sociales.

La Organización Mundial de la Salud las ha clasificado en 3 áreas y podemos entenderlas de la siguiente manera:

- Habilidades sociales e interpersonales: son aquellas que me facilitan interactuar positivamente con las demás personas.
- Habilidades cognitivas: me permiten ser una persona creativa frente a retos y tomar mejores decisiones.
- Habilidades para gestionar las emociones: me facilitan entender y mejorar la gestión de mis emociones para sentirme mejor.

A continuación le proponemos valorarse frente a algunas de ellas y establecer planes de acción para su mejora.



## Comunicación Asertiva



Para valorar su nivel de desarrollo en esta habilidad, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Transmito los mensajes de manera clara y precisa?
- ¿Escucho atentamente?
- ¿Percibo correctamente los mensajes no verbales?
- ¿Respondo de manera adecuada?



## Toma de decisiones



Para valorar su nivel de desarrollo en esta habilidad, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Influye el entorno y las circunstancias de vida personales en mis decisiones?
- ¿Recibo presiones ó apoyo?
- ¿Cómo mis decisiones afectan mi entorno?
- ¿Qué responsabilidades tengo al tomar una decisión?



## Empatía



Para valorar su nivel de desarrollo en esta habilidad, conteste las siguientes preguntas:

- ¿Comprendo los sentimientos del otro?
- ¿Comprendo el punto de vista u opinión de otras personas?
- ¿Respeto las diferencias en la manera de pensar o sentir?
- ¿Sé escuchar al otro?



## *Recuerda*

Algunos motivos por los que se sugiere añadir más herramientas personales a tu desarrollo personal y académico son:

- Te volverás una persona más proactiva.
- Sentirás que tienes más dominio y seguridad en relación a tus conocimientos.
- Tendrás más confianza en ti mismo.
- Sabrás gestionar de varias formas una misma situación porque contarás con más recursos que antes no conocías.
- Tu autoestima se verá reforzada al poder interactuar de igual a igual e incluso hasta con mayor conocimiento, al relacionarte con otras personas que desarrollan la misma actividad.

## *Reflexione y responda a estas preguntas:*

- ¿Qué opina con respecto a ampliar tus herramientas personales?
- ¿Con cuáles habilidades para la vida cuento?
- ¿Qué habilidades para la vida debo de fortalecer o mejorar?
- ¿Qué habilidades para la vida debo de incorporar?
- ¿Qué habilidades para la vida debo desarrollar?
- ¿Cómo lo voy hacer?
- ¿Con cuáles recursos cuento?
- ¿Con cuáles personas cuento para hacerlo?
- ¿Cuál es el lapso que me he establecido para lograrlo?



## *Actúe*

- La próxima habilidad que voy a fortalecer o desarrollar:
- Estrategias que voy a emplear:
- Mi meta es alcanzarlo en la siguiente fecha:
- Voy a empezar en ello a partir de la siguiente fecha:

## *Evalúate*

### **¿Plazos de revisión**

- ¿Cada cuánto va a revisar sus avances?
- ¿Cuáles son sus indicadores de éxito?

### **Busque apoyo**

- ¿Quiénes podrían ayudarle y de qué forma?

### **Reconozca avances**

- ¿Cuánto a avanzado?
- ¿Cuál será el premio por sus avances?