

Habilidades para la Vida: Desarrolla tu Potencial



ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE VIOTÁ



¿Qué son las habilidades para la vida?

Son aquellas capacidades que nos permiten adaptarnos de manera efectiva a las demandas y desafíos de la vida diaria. Estas habilidades no solo son fundamentales para nuestra supervivencia, sino que también contribuyen a nuestro bienestar, relaciones y éxito personal.



Las habilidades para la vida se dividen en tres:

- **Emocionales:** Que hace referencia a los conocimientos de nosotros mismos.



- **Cognitivas:** Hace referencia al Pensamiento crítico y creativo
- **Social:** Hace referencia a las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva y efectiva



- Comunicación efectiva: Saber expresar nuestras ideas y emociones de forma clara y respetuosa.
- Empatía: Comprender los sentimientos y perspectivas de los demás.
- Manejo de conflictos: Resolver desacuerdos de manera respetuosa y constructiva.
- Habilidades de toma de decisiones
- Pensamiento crítico: Evaluar diferentes opciones y consecuencias antes de tomar decisiones.
- Resolución de problemas: Enfrentar desafíos de manera creativa y efectiva.



- Autorregulación: La capacidad de manejar las emociones de manera saludable y constructiva.
- Motivación: La capacidad de estar motivado internamente para alcanzar metas, incluso en momentos difíciles.
- Empatía: La habilidad de comprender las emociones de los demás y responder apropiadamente.
- Manejo emocional: Ser consciente de nuestras emociones y aprender a gestionarlas de manera saludable, sin reprimirlas ni reaccionar de manera impulsiva.
- Autoconocimiento y autoestima: Desarrollar una comprensión profunda de uno mismo, identificar fortalezas y debilidades y cultivar una imagen positiva de uno mismo.

¿Por qué son importantes?

- Nos ayudan a tomar decisiones responsables.
- Fomentan el desarrollo emocional, social y cognitivo.
- Son esenciales para enfrentar los retos de la vida de manera saludable y exitosa.
- Ayudan a pensar, sentir, comportarse e interactuar como miembros participativos de la sociedad.
- Ayudan a adaptarse a circunstancias cambiantes y diversas.

**“Somos lo que hacemos cada día de modo que la excelencia no es un acto sino un hábito”.
(Aristóteles)**

