



MENTES COLECTIVAS



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia



HABILIDADES PARA LA VIDA





¿QUÉ SON?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999 las definió como “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.

Tienen evidencia para educación afectivo-sexual, prevención de adicciones y violencia, así como para fomentar el bienestar y la salud mental.



SÉ EMPÁTICO



Imagina e intenta sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas.

Desconéctate un momento de tus pensamientos y necesidades propias, para conectarte con las necesidades de los demás.



MANEJA TUS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



Date la oportunidad de aprender a leer y comprender tus propias emociones y las de los demás, permítete sentir el miedo, la tristeza o incluso la ira y busca formas diferentes de expresar tus emociones en el arte, los deportes, la música o la escritura.



MANEJA TUS TENSIONES (ESTRÉS)



Las tensiones son inevitables en la vida, por lo que lo importante no es evitarlas sino aprender a afrontarlas de manera constructiva, puedes estresarte para poder responder en el momento pero intenta que no se convierta en tu estado permanente.



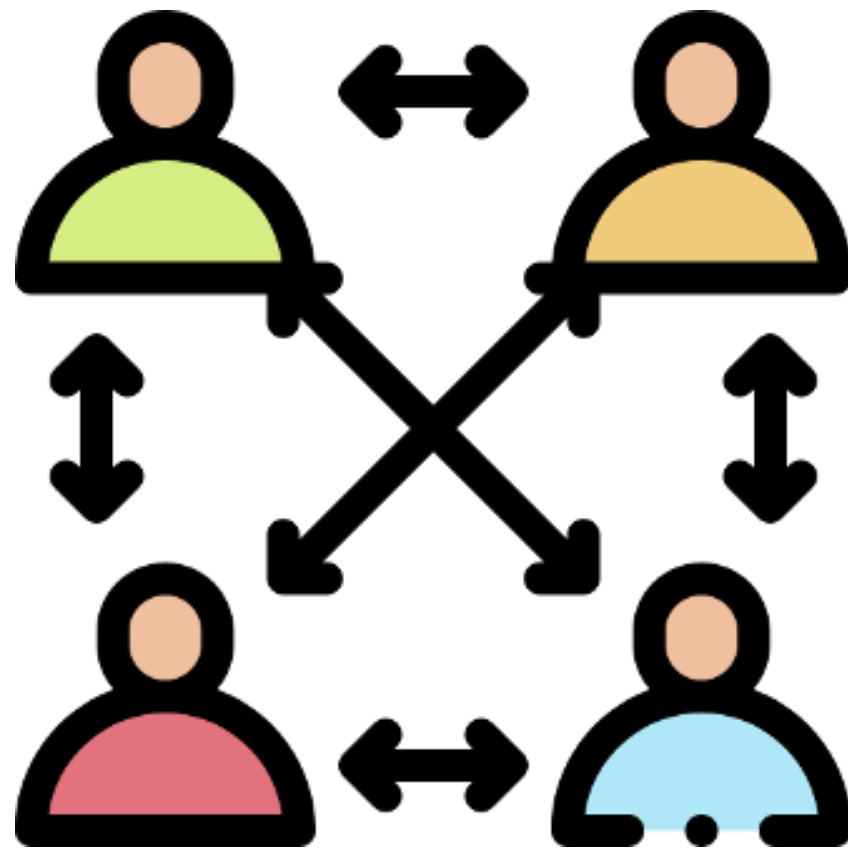
COMUNÍCATE DE FORMA ASERTIVA



Haz conocer y valer tus opiniones, sentimientos, derechos y necesidades, siempre respetando a otras personas, teniendo en cuenta sus derechos, valores y sentimientos. También ten en cuenta si son las palabras, el momento y el lugar adecuados.



MANEJA TUS RELACIONES



Asegúrate de que tus relaciones estén basadas en el respeto, la igualdad y la autenticidad.

Evalúa si tus relaciones te aportan bienestar o malestar, así sabrás cuando iniciar, mantener o terminar una relación.

Intenta siempre confiar en la otra persona, validar su punto de vista sin juzgarla, pero también establece tus propios límites.



MANEJA TUS PROBLEMAS O CONFLICTOS



Debes empezar por reconocer el problema, no es posible ni deseable evitar los conflictos.

Puedes pedir ayuda para verlos desde otro punto de vista.

Intenta asumirlos como oportunidades para ser estratégico(a) y flexible.



CONÓCETE



Conocerte es tu motor y soporte.

Intenta aclarar cuales son tus fortalezas y debilidades;
qué te gusta y qué no.

¿Qué clase de persona quieres ser?, ¿Cómo has sido
hasta ahora?

¿Con que amigos o familiares cuentas para ser tu red
de apoyo en situaciones difíciles?

A partir de esto también te será más fácil saber
cuando decir "no" comunicándote asertivamente.



TOMA TUS DECISIONES



Tus decisiones marcan tu vida, te permiten elegir cómo quieres estar, en vez de dejar que las cosas sucedan por azar, costumbres o por decisiones de otros.

Evalúa las diferentes posibilidades según tus valores, necesidades y las posibles consecuencias inmediatas y en el futuro (tanto para ti como para otros) y recuerda que siempre podrás reafirmarte o retomar tu rumbo a partir de la siguiente decisión.



SÉ CREATIVO(A)



Usa tu razón y tu pasión para ver la realidad desde diferentes perspectivas e inventar algo nuevo. Estrena ideas, costumbres y maneras de ver tu vida. Recupera tu curiosidad y tu asombro, ellos pueden irse opacando cuando te dejas llevar por la rutina.

Lléñate de "primeras veces".



SÉ CRÍTICO(A)



Analiza tus experiencias e información para sacar tus propias conclusiones, investiga y reflexiona. Cuando te preguntas sobre cómo funciona el mundo, se abren muchas más posibilidades y puedes sacar mejores argumentos para orientar tus decisiones.