



HABILIDADES PARA LA VIDA

Nivel: Primario

Ciclo: 1° y 2° CICLO

Origen/Fuente: Departamento Centro de Mediación

Área: Contenidos transversales a todas las áreas

Contenidos: Las habilidades para la vida según la OMS. Su importancia para afrontar desafíos de la vida diaria.

Descripción de la Actividad:

Esta propuesta se desarrolla mediante un breve recorrido teórico y está orientada a que los alumnos puedan conocer cuáles son las “Habilidades para la vida” propuestas desde la Organización Mundial de la Salud.

Materiales necesarios

- Papel, lápiz o lapicera.
- Marcadores de color (optativo)
- Teléfono móvil o PC y acceso a conectividad (Optativo)



Estimados Docentes: esta propuesta, diseñada por el Departamento Centro de Mediación está pensada con la idea de que los alumnos conozcan de manera simple qué son y qué importancia tienen las denominadas “**Habilidades para la Vida**” en la vida cotidiana y especialmente en el contexto que vivimos actualmente y que puedan valorarlas como verdaderas herramientas que les permitirán tener una vida de mayor calidad. **Es una 1° propuesta que forma parte de una secuencia de futuras entregas**, que se ofrece para que uds. la hagan propia, adecuándola a sus alumnos.

¡Esperamos que les sea de mucha utilidad!



Introducción:

¿Qué son las Habilidades para la vida?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1999 definió a las habilidades para la vida como: la “**habilidad, destreza, capacidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria**”.

¿Cuáles son las Habilidades para la vida?

A continuación nos referiremos brevemente a cada una de ellas:

- **Autoconocimiento:** Nos permite descubrirnos con nuestras propias características, carácter, modos típicos de reaccionar, fortalezas, debilidades, valores, intereses y creencias personales.

- **Comunicación asertiva:** Nos permite expresarnos con claridad y saber escuchar e interpretar lo que se siente, piensa u ocurre en determinada situación.
 - **Toma de decisiones:** es elegir qué hacer, decir, responder, teniendo en cuenta las consecuencias de las mismas no sólo en la vida propia sino también en la ajena.
 - **Pensamiento creativo:** Es buscar, explorar, encontrar nuevas posibilidades para la realización de alguna cosa o formas de cómo resolver diferentes situaciones diarias.
 - **Manejo de emociones y sentimientos:** Tenemos que aprender a enriquecer la vida personal y las relaciones interpersonales. Cómo actuamos ante las distintas emociones y sentimientos.
 - **Empatía:** a ponernos desde el lugar de otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo a las circunstancias, es ser empático.
 - **Relaciones interpersonales:** Nos permite establecer y conservar relaciones con los demás, así como ser capaz de terminar aquellas que impiden el crecimiento personal. A quiénes llamamos amigos, parientes, etc.
 - **Solución de problemas y conflictos:** con esta habilidades aprenderás que hay conflictos pueden resolverse de manera pacífica y que hay muchas formas de hacerlo
 - **Pensamiento crítico:** aprender a preguntarse, investigar para tu opinión y expresarte.
 - **Manejo de tensiones y estrés:** con esta habilidad, podrán reconocer cuáles son las causas del estrés y la tensión emocional.



Actividad de inicio

¿Qué son las habilidades?

Podés preguntar a los mayores que están en tu casa y, si es necesario con la ayuda de ellos, anota lo que te responden.

Consignas de trabajo:

- 1- Con la ayuda de un mayor, lee el texto “¿Qué son las Habilidades para la vida?”, que figura en la Introducción.
- 2- Luego de la lectura, te invitamos a que escribas (o se lo dictes a la persona que te acompañe) lo que entendiste sobre qué son las habilidades para la vida.
- 3- Elige tres habilidades y explícalas con ejemplos.



Momento de Reflexión

En este tiempo de pandemia: ¿Cuál de estas habilidades tendrías que aprender y poner en práctica en tu casa? ¿Cómo lo harías?



Te invitamos a conocer cada habilidad para ponerla en práctica en nuestras próximas presentaciones.

Bibliografía utilizada:

- Martínez, V. (2014). Habilidades para la vida: una propuesta de formación humana. Itinerario Educativo, XXVIII, 61-89
- Programa Nacional de Mediación, Marco General. Ministerio de Educación de la Nación, 2008.