

¿Qué son las HABILIDADES PARA LA VIDA?

1 ¿QUÉ SON?

HABILIDADES PARA LA VIDA

Son **destrezas psicosociales** que ayudan a las personas a **afrontar los desafíos** de la vida diaria, relacionarse con los demás y tomar decisiones que favorezcan el bienestar.

RELACIONES



SOCIEDAD

SON HABILIDADES PSICOSOCIALES

- Pensamiento
- Emociones
- Comportamiento

Permiten actuar de forma positiva y adaptativa ante los desafíos de la vida diaria.

2 ORIGEN

PROPUESTA INTERNACIONAL

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** propuso en 1993 la educación en habilidades para la vida para promover el bienestar físico, mental y social.

3 ÁMBITO

PROFESIONAL

- Crear **equipos** más colaborativos
- **Reducir conflictos** y malestar
- Mejorar el **clima laboral**
- Aumentar la **productividad**
- Impulsar el **liderazgo saludable**

4 ¿DÓNDE SE APLICAN?

- **Vida personal**
- **Relaciones**
- **Sociedad**

Conocerse y gestionar emociones.
Comunicarse y comprender a los demás.
Tomar decisiones y actuar de forma responsable.