

# ¿Qué son las HABILIDADES PARA LA VIDA?

## 1 ¿QUÉ SON?

### HABILIDADES PARA LA VIDA

Son **destrezas psicosociales** que ayudan a las personas a **afrentar 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.

# Zer dira BIZITZARAKO TREBETASUNAK?

## 1 ZER DIRA?

### BIZITZARAKO TREBETASUNAK

Pertsonei, eguneroko **erronkei aurre** egiten, besteekin harremanetan jartzen eta ongizatea sustatzen duten erabakiak hartzen laguntzen dieten **gizarte trebetasunak** dira.

### HARREMANAK



### GIZARTEA

### TREBETASUN PSIKOSOSIALAK DIRA

- Pentsamendua
- Emozioak
- Jokabidea

Eguneroko bizitzako **erronken aurrean** modu positibo eta moldakorrean jokatzeko aukera ematen dute.

## 2 JATORRIA

### NAZIOARTEKO PROPOSAMENA

**Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) 1993an** bizitzarako trebetasunen hezkuntza proposatu zuen, ongizate fisikoa, mentala eta soziala sustatzeko.

## 3 LAN-ARLOA

- **Lankidetzarako gaitasun handiagoa**
- **Gatazkak eta ondoeza murriztea**
- **Langiroa hobetzea**
- **Produktibitatea handitzea**
- **Lidergo osasungarria** sustatzea

## 4 NON APLIKATZEN DIRA?

- **Bizitza pertsonala**
- **Harremanak**
- **Gizartea**

Norbera ezagutu eta emozioak kudeatzea.  
Komunikatzea eta besteak ulertzea.  
Erabakiak hartzea eta arduraz jardutea.