

## Cerrando ciclos: el papel de las habilidades para la vida

Cerrar ciclos es necesario para crecer, siendo vital evaluar su resultado para:

- **Fortalecer la autoestima** (lo que me valoro) y el autoconcepto (lo que pienso de mi) al identificar logros.  
*¿Reconozco mis valores y habilidades?*
- **Definir pautas a seguir** para controlar situaciones que no fueron exitosas...  
*¿Tengo claras mis metas a corto plazo y largo plazo?*
- **Revisar la planeación**, el orden, las prioridades por las que estamos trabajando y la real importancia que tienen. Facilita plantearse metas.  
*¿Tengo una vida ordenada?*
- **Afianzar decisiones** que se tomaron o que hay que tomar...  
*¿Mis decisiones aportan a mi bienestar?*
- **Establecer si estamos avanzando o estamos estancados** en nuestro proyecto de vida o en situaciones puntuales que no resolvemos, que no cambian positivamente.  
*¿Me gusta mi vida?*

**Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas .**

(Paulo Coelho)

## HABILIDADES PARA LA VIDA

Son aquellas que tiene una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria. **Desarrollarlas facilita que despluguemos todo nuestro potencial y que al cerrar los distintos ciclos que depara la vida, obtengamos buenos resultados.** Conozcamos cuáles son (concepto de la OMS) y desde ellas revisemos qué nos ayuda o impide alcanzar logros:

### Autoconocimiento

Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones... Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos.

### Empatía

“Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

### Relaciones interpersonales

Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas).

### Asertividad

Expresar con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores



### **Toma de decisiones**

Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar.

### **Manejo de emociones y sentimientos**

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

### **Pensamiento crítico**

Analizar experiencias e información. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “*porque siempre ha sido así*”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga.

### **Manejo de conflictos**

Aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

### **Pensamiento creativo**

Hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales que permita inventar, crear y emprender con originalidad.

### **Manejo de tensiones y estrés**

Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

## **CUESTIONEMOS Y REWISEMOS...**

1. Dos habilidades para la vida que como familia tenemos fortalecidas y nos han ayudado a cerrar ciclos satisfactoriamente son...Porque...
2. Dos habilidades para la vida que como familia necesitamos afianzar para obtener mayores logros son... y las necesitamos aplicar en...(Identifiquen por lo menos dos situaciones).

