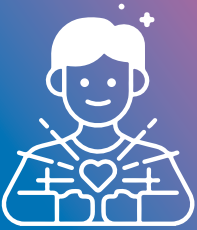


¡IMPACTA TU SENTIR!

Impacta tu vida y tu sentir
poniendo en práctica las
habilidades para la vida





Autoconocimiento

Es la apreciación de conocer tus pensamientos, reacciones, sentimientos, gustos y límites, fortalezas y debilidades propias; por lo tanto, permite la evaluación de tus pensamientos, acepta y conoce lo que te gusta y disgusta, fortalezas y debilidades, la evaluación te proporcionará conciencia ante tus comportamientos.



La Empatía

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, para comprender mejor su punto de vista y responder de forma adecuada; por esto, identifica y ubícate en el punto de vista del otro, solidarízate con los sentimientos del otro, y reconoce los logros de los demás.



Comunicación asertiva

Es la habilidad y capacidad de expresar de forma clara, respetuosa y apropiada al contexto y cultura, pensamientos y sentimientos. También es saber escuchar e interpretar lo que se siente, se piensa y ocurre en determinado espacio; así pues, escucha la conversación, verifica lo que el otro quiere expresar, por medio de preguntas con el fin de no malinterpretar la información.



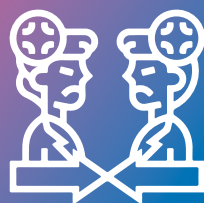
Relaciones interpersonales

Suelen ser factor protector en momentos de debilidad o problemas, por lo tanto, esta habilidad permite conservar relaciones e interactuar de forma positiva con ellas, y poder aportar al crecimiento personal del otro, expresa a las personas que quieres agradecimiento y motívalas a cumplir sus metas.



Toma de decisiones

Nos permite discernir frente a las diferentes opciones, teniendo en cuenta necesidades, capacidades y nos permite evaluar las consecuencias de cada alternativa para nosotros y para los demás; así que, buscar información adecuada de la situación, permite considerar riesgos y aciertos de la elección a realizar por medio de evaluación de los posibles resultados, y desarrolla una lista de prioridades que permita la reflexión acerca de las decisiones.



Solución de problemas y conflictos

Permite la búsqueda de soluciones acertadas para la mejora personal y del otro; permite manejar los problemas y conflictos de la vida diaria identificando oportunidades de cambio y crecimiento social y personal; por lo tanto, identifica la naturaleza del conflicto, permite comparar cada solución con el fin de elegir la más apropiada y coherente a la situación, pide ayuda a una persona que haya pasado por algo similar con el fin de contar con otras miradas acerca de esta experiencia.



Pensamiento creativo

Ayuda en la búsqueda de alternativas originales, las cuales nos guían a la resolución de problemas y apoyan a otras habilidades como manejo de emociones y sentimientos, y manejo de tensiones y estrés, permite crear, innovar y explorar la originalidad propia; para esto, selecciona qué actividades creativas te gustan o te gustaría implementar en tu vida diaria, estas actividades te permitirán emplear tu tiempo en actividades fuera de la rutina y disminuir pensamientos que consideres inadecuados; intenta actividades artísticas o recreativas que nunca has puesto en práctica y arriésgate.



Pensamiento crítico

Permite analizar situaciones y replantear conclusiones objetivas y personales sobre lo que es significativo; para lo cual investiga sobre temáticas que te interesen, escucha diferentes puntos de vista y expresa los tuyos, sin importar la crítica, recuerda que las opiniones siempre serán diferentes y tú puedes recrear la tuya a partir de experiencias y conocimiento.



Manejo de emociones y sentimientos

El reconocimiento de las emociones propias hace parte de esta habilidad, al igual que saber controlarlas, permite fusionar el mundo emocional personal y el del otro, para enriquecer las relaciones interpersonales y la vida propia; así pues, identifica tus emociones y los cambios de estas, al igual que su prevalencia en ciertos momentos, reconoce las emociones con las que te identificas y con aquellas que no, realiza una lista sobre cómo podrías controlarlas y qué no te gusta de esas emociones o sentimientos.

Manejo de tensiones y estrés

Permite el conocimiento de factores externos e internos que provocan tensiones y estrés, ayuda a reconocer las diferentes manifestaciones y encontrar estrategias apropiadas de eliminación y control que permitan un desarrollo saludable de los momentos identificados; inicialmente, identifica qué genera este malestar y realiza una lista de posibles soluciones con el fin de anticipar acontecimientos; renuncia tus preocupaciones en voz alta o con personas que consideras puedan brindarte ayuda e implementa una respiración adecuada cuando te sientas en estas situaciones, si es posible, dedica unos minutos a actividades diferentes de las que te provocan tensiones y estrés.





www.ucatolicaluisamigo.edu.co

Sedes país: Apartadó – Bogotá - Manizales – Montería

Sede principal Medellín - Colombia

Transversal 51 A N° 67 B. 90

Tel. +57 (4)4487666

Producción, edición, diseño y diagramación

Bienestar Institucional - Programa de Permanencia Académica

Oficina de Comunicaciones y RRPP

Copyright © todos los derechos reservados

Septiembre de 2020

