

HABILIDADES PARA LA VIDA

te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia más



¿SABÍAS QUÉ?

Según la OMS las habilidades para la vida están relacionadas con la capacidad de una persona para enfrentarse exitosamente a los desafíos de la vida diaria (OMS,1993).

Próximamente podrás conocerlas y aprender más sobre ellas.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los otros.

DIÁLOGO:



Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Hablar con claridad,
escuchar con empatía:

el arte de la
comunicación asertiva.

MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Comunícate respetuosamente, promueve el diálogo para abordar las diferencias y encontrar soluciones.

Trata de comprender los diferentes puntos de vista y las emociones de los demás, esto ayuda a generar confianza y encontrar soluciones.

El enojo y la frustración dificultan la comunicación y puede empeorar la situación. Mantén la calma.

Utiliza técnicas para llegar a acuerdos, busca soluciones innovadoras.

Considera cada problema o conflicto como una oportunidad para aprender y crecer.

UN AMIGONIANO TOMA DECISIONES CONSCIENTES

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

¿Cómo tomarlas?

Identifica la
situación



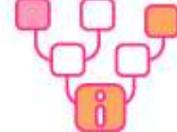
Reúne todos los
datos posibles



Evalúa todas tus
opciones



Examina qué
alternativas hay



Elige una de tus alternativas:

AMOR

NOTA

VIDA

SANO

CAOS

¿Cuál eliges tú?

¡Y PONTE EN ACCIÓN!

AUTOCONOCIMIENTO

CONÓCETE, DESCÚBRETE CONECTA CONTIGO

te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

¿Qué te gusta?

¿Sabes qué deseas?

¿Reconoces tus
fortalezas y debilidades?

¿Cuáles son tus metas?

¿Cuál es tu proyecto de vida?

¿Eres auténtico?

Tu bienestar es lo primordial
¡Cuestionate y conócete!

PENSAMIENTO CREATIVO

Te quedas en la U  Bienestar Institucional
Una experiencia feliz

Es ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

¿CÓMO MEJORARLO?

Lee un nuevo libro 

Usa tu mano no dominante 

Escribe tus ideas en un cuaderno 

Encuentra uso a lo que ya no utilizas 

Cuestionar hábitos, abandonar costumbres y abordar la realidad de formas novedosas. 

Participa en los talleres y actividades que te ofrecemos en Permanencia Académica

ANALIZA DIFERENTES PERSPECTIVAS

¿Consideras múltiples puntos de vista
y entiendes las diferentes opiniones?

PRACTICA LA AUTORREFLEXIÓN

¿Reflexionas sobre tus propios prejuicios y
cómo estos pueden influir en tus acciones?

CUESTIONA

¿Eres de los que se pregunta el
porqué de las cosas?

te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

RELACIONES INTERPERSONALES

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto,
la igualdad y la autenticidad de las partes.



EMPATÍA

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Ponerse en la piel de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

¿TÚ, QUÉ HARÍAS?

Tu amigo te cuenta que tiene muchos problemas en su casa y esto le ha afectado en su rendimiento laboral y académico, por lo que piensa que lo van a despedir del empleo y que reprobará los cursos matriculados.

A

Lo invitas a una fiesta en la noche para que se relaje.

B

Le dices que eso no tiene importancia y que después se arregla.

C

Lo escuchas y buscas entre los dos alternativas para solucionar su situación.

D

Le cuentas que tú estás más triste, porque discutiste con tu pareja en la mañana.

MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

CHECK LIST PARA SENTIRTE BIEN



- Realiza actividad física, ¡muévete y diviértete!
- Aliméntate conscientemente y duerme lo suficiente.
- Planea tus días, te ayudará a evitar el estrés.
- Expresa lo que sientes (escribe, canta, dibuja y baila).
- Tus redes de apoyo son importantes, ten contacto con ellas.

Escucha tu canción favorita,
Liberará dopamina y
te hará sentir bien

¡SÚBELE EL VOLUMEN!

¡Date permiso de sentir!

MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Te quedas
en la U

Bienestar
Institucional
Una experiencia feliz

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva.



Haz Ejercicio

Organiza tu día

Aliméntate bien

Duerme suficiente

Haz algo que disfrutes

Aprende a decir NO

**¡Todas las emociones
son válidas!**