



**Las diez Habilidades
para la Vida que
propuso la
Organización Mundial
de la Salud (OMS) en
1993**

- **Conocimiento de si mismo(a)**
- **Comunicación efectiva o asertiva**
- **Toma de decisiones**
- **Pensamiento creativo**
- **Manejo de emociones y sentimientos**

- **Empatía**
- **Relaciones interpersonales**
- **Solución de problemas y conflictos**
- **Pensamiento crítico**
- **Manejo de tensiones y estrés**



Algunas características de las Habilidades para la Vida

Habilidades para la Vida:



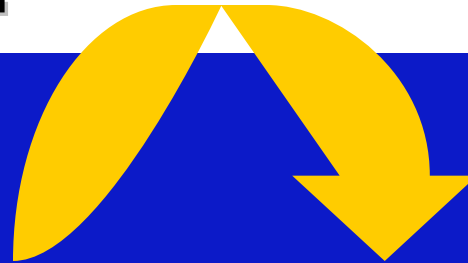
- Son sinónimo de **destrezas psicosociales.**
- No son habilidades vocacionales o prácticas, cualidades, actitudes o valores, aunque están relacionadas.



**Habilidades PARA
LA VIDA:**

**no solo para
manejar
situaciones de
riesgo o
problemas
psicosociales**

Una misma habilidad puede tener utilidad en diversas situaciones psicosociales:



**Pensamiento
Crítico**

- Convivencia**
- Manejo de la presión de pares**
- Resistencia a la influencia de los medios**
- Otras...**

Se requieren una o varias habilidades para enfrentar con éxito una misma situación psicosocial:

¿Cómo resistir mejor la presión de los amigos para consumir alcohol o drogas?

**Pensamiento crítico
Toma de decisiones
Comunicación asertiva
¿Otras?**



**Gracias por su
atención**