



HABILIDADES PARA LA VIDA

“Fortalecimiento del ejercicio
de los derechos de salud
sexual y reproductiva de
los adolescentes”

CARTILLA IV

CRÉDITOS

Dirección:

Consuelo Torrez Escobar

Coordinación y Edición:

Esteban Martín Huallpara Ticona
Claudia Bertha Benavides Salmón

Autores equipo del Programa Constructores del Buen Trato:

Diseño y Diagramación:

AVH

Revisión:

Nuevos

Ilustración digital:

Dis

Primera Edición

Número de Ejemplares Impresos: 800

Propiedad:

Gobierno Autónomo Municipal de La Paz
Programa Constructores del Buen Trato de la
Dirección de Defensorías Municipales

Con el apoyo de:

Fondo de Población de las Naciones Unidas
(UNFPA) y la Agencia de Cooperación Italiana
en Bolivia

Los contenidos emitidos en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de los/as autores/as y no necesariamente son compartidas por los/as financiadores/as.

La Paz, 2017



HABILIDADES PARA LA VIDA

“Fortalecimiento del ejercicio
de los derechos de salud
sexual y reproductiva de
los adolescentes”

CARTILLA IV

INTRODUCCIÓN

El Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, en coordinación con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) a través de la Secretaría Municipal de Desarrollo Social, Programa Constructores del Buen Trato y el Programa Instituto de la Juventud, desde una perspectiva sistémica, elaboraron los contenidos de la cartilla que tienes en tus manos.

En esta cartilla encontrarás conceptos importantes correspondientes a las habilidades para la vida, como ser el conocimiento de ti mismo/a, la empatía, la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales, la solución de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y crítico, el manejo de sentimientos, emociones, tensiones y estrés; dándote pautas para que logres una comunicación asertiva y ejercicio de tu liderazgo.

En tal sentido, te presentamos la Cartilla “Habilidades para la Vida”, que se convierte en una herramienta que contribuya a mejorar tu calidad de vida, con el objetivo que esta sea más saludable y feliz, para esto analizaremos las características de salud, bienestar, generándote protagonismo y mecanismos para que identifiques y prevengas hechos de abuso de poder, violencia y discriminación.

CONTENIDO

- 1** •INTRODUCCIÓN
- 5** •¿QUÉ ENTENDEMOS POR HABILIDADES PARA LA VIDA?
- 6** •¿CUÁLES SON LAS DIEZ PRINCIPALES HABILIDADES PARA LA VIDA?
•¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?
- 7** •¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?
- 7** •¿CÓMO PODEMOS RECONOCER A JÓVENES LÍDERES?
- 8** •TIPOS DE LÍDERES





NUESTRO
PLAN

¿Qué entendemos por habilidades para la vida?

Las habilidades para la vida o destrezas psicosociales son las que nos permiten enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria.

No debemos confundir habilidades para la vida como aquellas recetas o tips de cómo debemos comportarnos en tal o cual situación, sino la adquisición y aplicación de herramientas específicas que nos permitirán ser responsables de nuestras propias acciones, cuidándonos a nosotros/as mismos/as y relacionándonos con los y las demás de manera asertiva.

¿CUÁLES SON LAS DIEZ PRINCIPALES HABILIDADES PARA LA VIDA?

1. CONOCIMIENTO DE MÍ MISMO/A

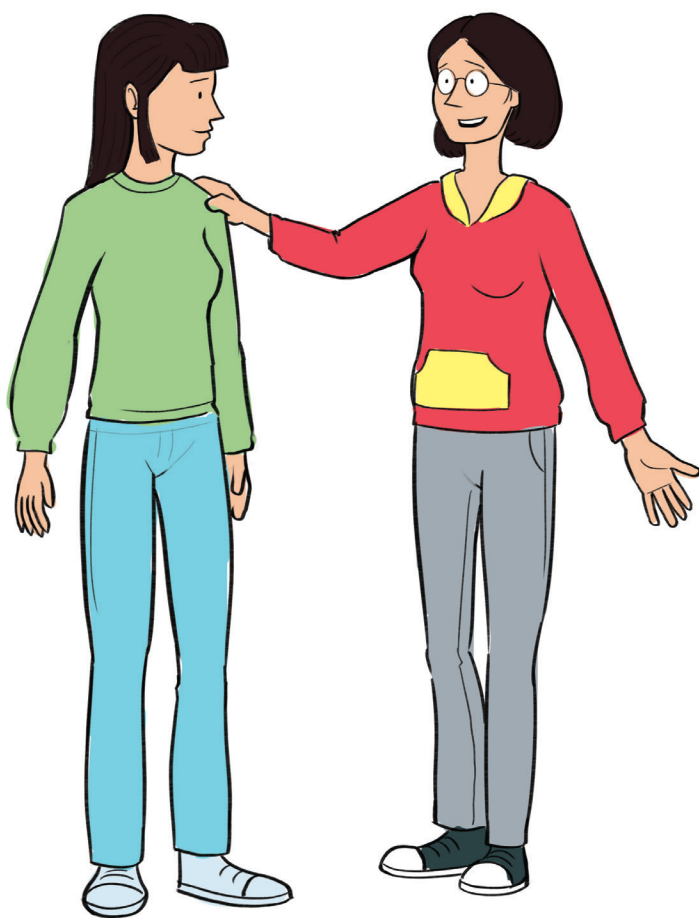
Esta habilidad te permite reconocer tu ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. A partir de conocerte puedes mejorar ciertas debilidades de tu forma de ser.

2. EMPATÍA

Esta habilidad te permite ponerte en el zapato del otro/a, es imaginarte cómo es la vida para esa adolescente o joven, incluso en situaciones con las que no estás familiarizado/a. A partir de mirar a la otra persona es posible que entiendas otras formas de ser y estar en el mundo y ser más respetuosa/o.

3. COMUNICACIÓN EFECTIVA

Esta habilidad tiene que ver con la forma como te expresas, a través del lenguaje verbal y no verbal. Utilizar un lenguaje corporal y verbal que no sea agresivo ni denigre a las personas, por ejemplo.



Conocimiento de mí mismo/a

Empatía

Comunicación afectiva

Relaciones interpersonales

Comunicación asertiva y/o toma de decisiones

4. RELACIONES INTERPERSONALES

Esta habilidad te permite iniciar y mantener relaciones cordiales y respetuosas con otros adolescentes, jóvenes, con tu familia, comunidad, barrio y sociedad.

5. COMUNICACIÓN ASERTIVA Y/O TOMA DE DECISIONES

Esta habilidad consiste en decir lo que sientes, piensas y quieres a la otra persona, sin lastimarla y respetando tus derechos y los de él/ella. La toma de decisiones consiste en manejar responsablemente las decisiones cotidianas de tu propia vida y tu relación con los y las demás, precautelando tu salud y bienestar.

6. SOLUCIONES DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Esta habilidad te permite contar con las herramientas para enfrentar, hacerte responsable y no huir o dejar a otros/as los problemas cotidianos de la vida, un problema que no resuelves puede convertir en una fuente de malestar físico, mental y/o psicosociales.

7. PENSAMIENTO CREATIVO

Es la habilidad para tomar decisiones y resolver los problemas pensando en respuestas creativas y propositivas para evitar situaciones de chantaje, hostigamiento u otras situaciones que se te puedan presentar en la vida cotidiana.

8. PENSAMIENTO CRÍTICO

Esta habilidad te permite analizar de forma personal y objetiva la información que te llega a través de los medios de comunicación, ferias, charlas y por tus propias amistades, compararlas con experiencias propias o de otras personas y de esta forma identificar, alertar o frenar situaciones de riesgo para tu propio bienestar.

9. MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Esta habilidad te ayudará a reconocer tus sentimientos y emociones y entender las de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en tu

comportamiento y responder a ellos de forma apropiada. También te ayudará a controlar emociones de ira, rabia y otras que son nocivas para ti y tu entorno.

10. MANEJO DE LAS TENSIONES Y EL ESTRÉS

Esta habilidad te permite reconocer situaciones que te ponen tenso/a o te generan estrés, permitiéndote desarrollar herramientas de relajación y respuesta a estas situaciones de forma positiva. Esta habilidad puede también ayudar a alejarte de espacios o personas tóxicas que te generan angustia, miedo o intranquilidad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD EMOCIONAL?

La salud emocional está relacionada con lo que quieres para ti mismo/a, confiar en tus habilidades, manejar bien tus preocupaciones, estrés tristeza y llevarte bien con las demás personas.

Ser saludable emocionalmente depende casi siempre de tu actitud. Puedes hacer cosas para mantenerte emocionalmente saludable, tener pensamientos positivos, lo que implica dedicar tiempo a cuidar tu autoestima tu entorno, tus relaciones.

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación asertiva es una forma de comunicación basada en el respeto hacia ti mismo/a y hacia las demás personas, implica que puedes expresar de manera clara, directa, honesta y con respeto aquello que consideras justo para ti, incluida la habilidad de saber decir “NO”, poner límites, teniendo en cuenta tus derechos, pensamientos, sentimientos y valores.

Soluciones de problemas y conflictos

Pensamiento creativo

Pensamiento crítico

Manejo de sentimientos y emociones

Manejo de las tensiones y el estrés

ÁREA	SITUACIÓN DE RIESGO	HABILIDAD	RESPUESTAS ASERTIVAS	PROBLEMAS PSICOSOCIALES Y DE SALUD
Sexualidad en los y las adolescentes y jóvenes	Presión del enamorado/a para tener relaciones sexuales íntimas por primera vez.	Comunicación asertiva	Te quiere mucho, pero no lo voy hacer porque no me siento preparada/o.	• Iniciación temprana de relaciones sexuales íntimas. • Embarazos no planificados.
	Presión del enamorado/a para tener relaciones sexuales íntimas sin protección.		Te quiero mucho, pero también me amo mucho a mí, por eso no voy tener relaciones sexuales sin protección (condón), ya que estoy informado/a de los riesgos para mi salud.	• Infecciones de transmisión sexual/ VIH – Sida. • Embarazos no deseados (es decir, no planificados) y posibles complicaciones de salud en el embarazo, el parto y post parto que incluye una mayor probabilidad de muerte materna en las adolescentes.
Relaciones con amigos/as y el grupo de pares	Presión para consumir alcohol o inducir a otra persona a consumir alcohol u otras sustancias psicoactivas	Comunicación asertiva	“Me gustaría seguir siendo tu amigo/a pero no deseo consumir alcohol porque me hace daño”. “Muchas gracias, ya he bebido suficiente” Yo no consumo ningún tipo de drogas, por favor no insistas que no cambiaré de opinión.	• Consumo de sustancias psicoactivas, incluidos el tabaco y el alcohol. • Accidentes de tránsito y lesiones personales en estado de embriaguez o intoxicación.
			“Pienso que lo que estás haciendo no es correcto, si quieres hacer daño a otra persona bajo la influencia del alcohol tendré que impedirlo o denunciarte”.	• Violación. • Abuso sexual. • Muerte • Embarazo • Aborto



Las características de jóvenes asertivos

1. Aceptas tu realidad
2. Actúas y hablas con la verdad y respeto;
3. Tomas tus propias decisiones
4. Aceptas tus errores y aciertos
5. Utilizas tus capacidades y habilidades con gusto
6. Eres afirmativo/a y al mismo tiempo gentil y considerado/a.
7. No eres agresivo/a y estás dispuesto/a a dirigir, así como dejar que otros dirijan
8. Maduras y te desarrollas para tener éxito sin resentimiento
9. Permites que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito
10. Pides lo que necesitas, dices lo que piensas y expresas lo que sientes con respeto, sin olvidar los derechos de los/as demás.
11. Eres honesto/a, directo/a, firme, igualitario/a y buscas beneficiar a la persona y a la relación.
12. Te expresas verbalmente con respeto (sentimientos, derechos, hechos, opiniones, peticiones, límites, etc.).
13. Acompañas apropiadamente aquello que quieres compartir con la otra persona a través de tu lenguaje no-verbal (contacto visual, voz, postura, expresión facial, gestos, distancia, oportunidad, fluidez, atención, etc.).

¿Qué es el liderazgo?

El liderazgo es la capacidad que tenemos para influir sobre los/as demás, de comunicar de manera positiva e inspirar a otros/as. Los/as líderes/as son capaces de establecer una meta, persuadir a otros/as para que le acompañen a alcanzar y llevar a su equipo a la victoria.

Por lo general se cree que el/la líder/esa es una persona carismática, pero existen muchas formas de liderazgo que no necesariamente tienen que ver con nuestra oratoria o el número de personas que nos siguen, sino más bien tiene que ver con la forma en la que motivas e impulsas el trabajo en equipo y el logro conjunto de las metas. Una buena líderesa/líder también apoya para que el grupo esté motivado, considera opiniones distintas, no invalida iniciativas y saca lo mejor de cada persona.

¿Cómo podemos reconocer a jóvenes líderes?

1. Eres capaz de influir en los/as demás.
2. Tienes la habilidad de trabajar en equipo.
3. Eres flexible.
4. Estás informado/a y siempre busca actualizarte.
5. Eres capaz de transformar los problemas y críticas en soluciones.
6. No rechazas ni discriminas.
7. Eres capaz de negociar.
8. Eres perseverante y confiable.
9. Eres capaz de motivar con el ejemplo.
10. Eres asertivo/a al momento de comunicarte.
11. Tomas las decisiones, pero pides sugerencias e ideas al equipo de forma democrática.
12. Eres respetuosa/o.
13. Valoras la igualdad, la armonía y la creatividad.

Los/as líderes son capaces de establecer una meta, persuadir a otros/as para que le acompañen a alcanzar y llevar a su equipo a la victoria.

Tipos de líderes

AUTÓCRATA

Toma las decisiones y da órdenes para que se cumplan, observan el trabajo.

PARTICIPATIVO

Toma las decisiones, pero pide sugerencias e ideas de lo que el equipo piensa, es democrático.

LIBERAL O DE RIENDA SUELTA

Permite que todos/as hagan su trabajo como tengan que hacerlo con tal de que salga bien; solo espera que se le informe cuando existen problemas muy difíciles.

¿EL/LA LÍDER NACE O SE HACE?

Hay líderes que nacen con capacidades innatas y otros/as que se van formando en el proceso de autodescubrimiento y de relacionamiento con influencias positivas.

Las habilidades propias (innatas) favorecen el desarrollo del/la líder, pero la formación que vas adquiriendo conforme vas creciendo es fundamental para que puedas constituirte en un líder/sa, en especial, porque aprendes de tu entorno y te comunicas con las personas que te siguen, así, puedes conocer sus necesidades y expectativas y acompañarles a la meta que se trazan como equipo.



Desarrollar nuestras habilidades para la vida precisa un proceso permanente de autoconocimiento, pero también que seamos capaces de escuchar a las personas que más nos quieren y ser críticos/as con sus comentarios. Si practicas cada día una de estas habilidades, en muy poco tiempo tu repertorio habrá crecido y sin darte cuenta tendrás una habilidad más que te hará una mejor persona.

