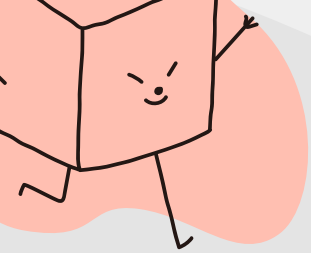
FAMILIA ESKOLA

ERRENTERIA UDALA



HABILIDADES PARA LA VIDA

Presentado por Sandra Muñoz

AUTOCONOCIMIENTO

MANEJO DEL ESTRÉS

COMUNICACIÓN POSITIVA

EMPATÍA

SE TRATA DE ADQUIRIR HABILIDADES PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE RESOLVER LOS PROBLEMAS QUE SE ENCUENTREN EN SU VIDA DE MANERA FAVORABLE

MANEJO DE LAS EMOCIONES

PENSAMIENTO CRÍTICO

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

TOMA DE DECISIONES

AYÚDALE A SER COMPETENTE Y RESOLUTIVO/A

Gestión de las emociones y el estrés

No reconocer o expresar emociones provoca malestar personal y con el entorno. Es necesario brindar estrategias que ayuden a expresar aquellos estados de ánimo que puedan interferir en los diferentes aspectos de la vida, enfrentar conflictos y preocupaciones, man- tener la calma y negociar en lugar de discutir.

Autoconcepto y resolución de problemas

La percepción propia implica conocerse, hacerse responsable de la salud física y mental, cuidar el cuerpo, y hacerse cargo de las emociones, valores, creencias, decisiones, derechos y oportunidades.
Este conocimiento se relaciona de manera directa con la resolución efectiva de los problemas, ya que se es consciente de las herramientas que se poseen para hacer frente a la situación.

Toma de decisiones

Las habilidades sociales y el pensamiento conformado por valores son esenciales sobre todo en la infancia y la etapa adoles-cente, ya que sirven para tomar decisiones, establecer relaciones de amistad y noviazgo, elegir el oficio o la profesión

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Compartir emociones en familia

Espacios

Enseñar cómo funcionan las emociones

fases

Respetar los diferentes puntos de vista

respeto

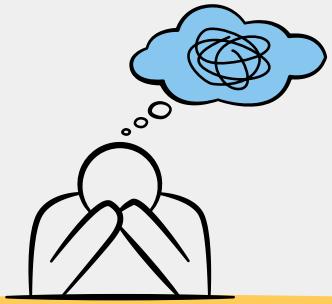
Entender las emociones de los demás

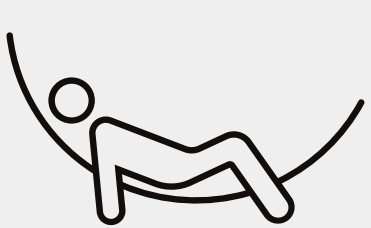
semáforo

Ofrecer alternativas positivas de canalización.

ruedas

GESTIÓN DEL ESTRÉS





Negar o huir de la situación, pensamientos negativos,	Aceptar la situación y buscar información para solucionarlo, gestionar mis pensamientos.
Discutir, pelear, destruir objetos, ...	Canalizar mi ira; ejercicio, ordenar, caminar,...
Culparte a ti mismo/a, ser autodestructivo/a	Ser consciente de la responsabilidad y de la manera de cambiarlo.
Ser punitivo, emitir juicios,	Aceptar el error como parte del proceso, enfocarse en soluciones.

HERRAMIENTAS PARA MINIMIZAR EL ESTRÉS.

ESTABLECER OBJETIVOS REALISTAS.

EJERCICIO REGULAR.

ACTIVIDADES PLACENTERAS.

DESCANSO.

RUTINA DE SUEÑO.

EXPRESR LAS EMOCIONES EN EL MOMENTO.

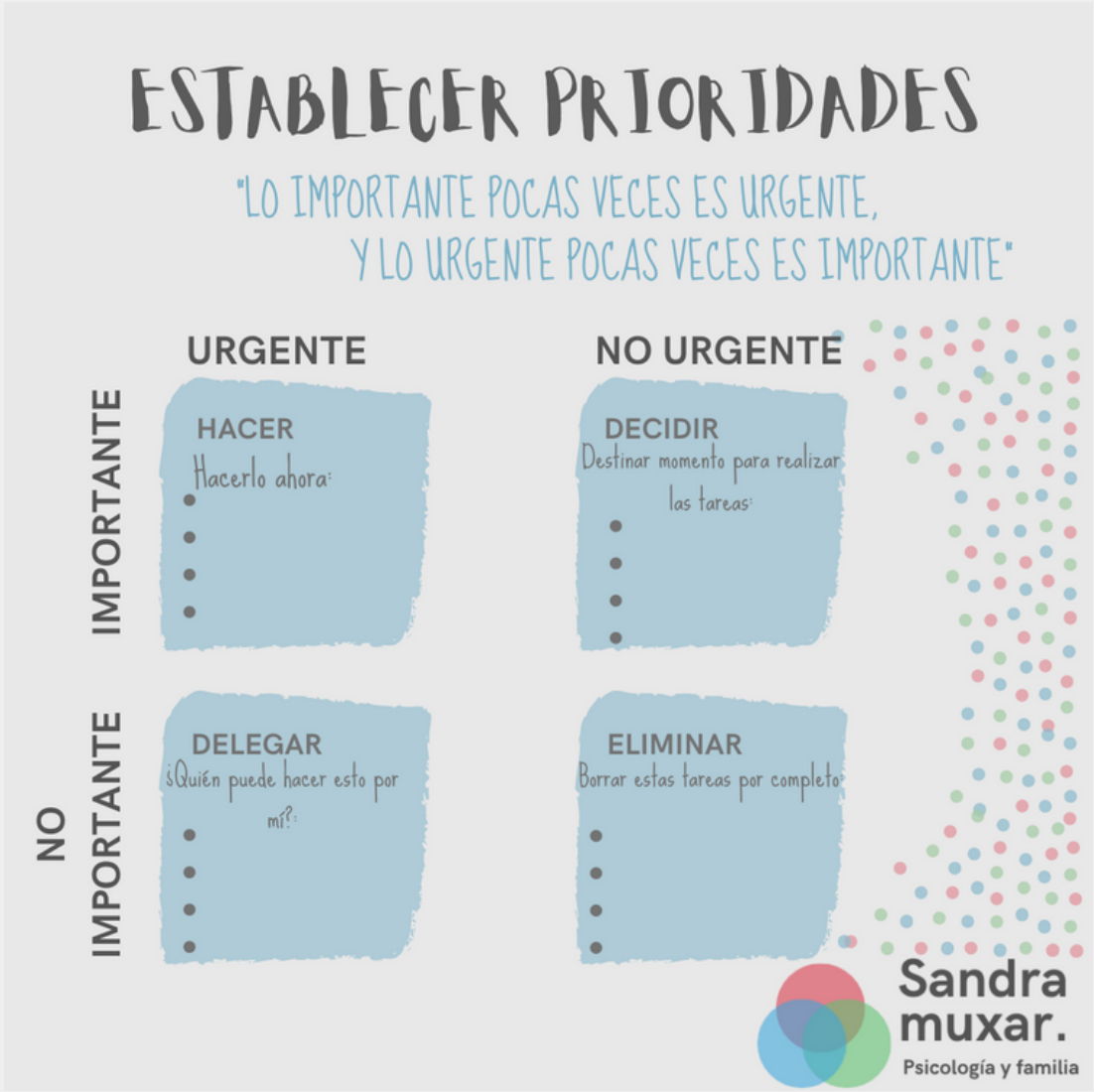
ORGANIZACIÓN PERSONAL Y LABORAL.

ASUMIR LIMITACIONES Y DELEGAR.

APRENDER A PRIORIZAR*.

PRACTICAR EJERCICIOS DE RELAJACIÓN*.

APRENDIENDO A PRIORIZAR



AUTOCONCEPTO Y TOMA DE DECISIONES

Tener buena opinión sobre sí mismo/a.

respetar

Actitud y diálogo interno positivos.

comunicación

Establecer objetivos realistas. no "sobre alabar"

Libertad para expresarse.

validar y tener en cuenta

Estar satisfecho/a.

valorar logros

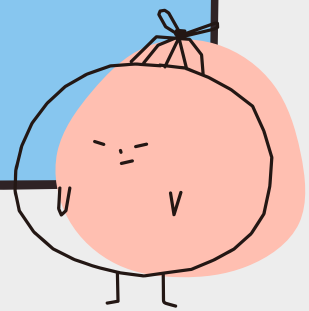
PROMOVER EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTOESTIMA

CUENTO DE LA AUTOESTIMA

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: Los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabían andar ... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Lo intentaron. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: "¡Vuela, conejo!" y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacer- lo se lastimó las alas y el pico y, después, tampoco pudo volar, reprobando el examen de excavación y de vuelo.

REFLEXIONEMOS

- **¿De qué se trata el cuento?**
- **¿Qué te gusto más?**
- **¿Qué cosas puedes hacer tú que otras personas no pueden?**
- **¿Qué cosas puedes y no puedes hacer?**
- **¿Qué piensas de esto?**



HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA EN LA FAMILIA.

ACÉPTALE TAL CUAL ES.

AJPRECIA SUS DIFERENCIAS.

VALÓRALE SEGÚN SUS CUALIDADES NO TUS EXPECTATIVAS.

HÁBLALE EN POSITIVO.

NO ETIQUETAS.

CORRIGE EN PRIVADO Y CENTRÁNDOTE EN LA CONDUCTA CONCRETA.

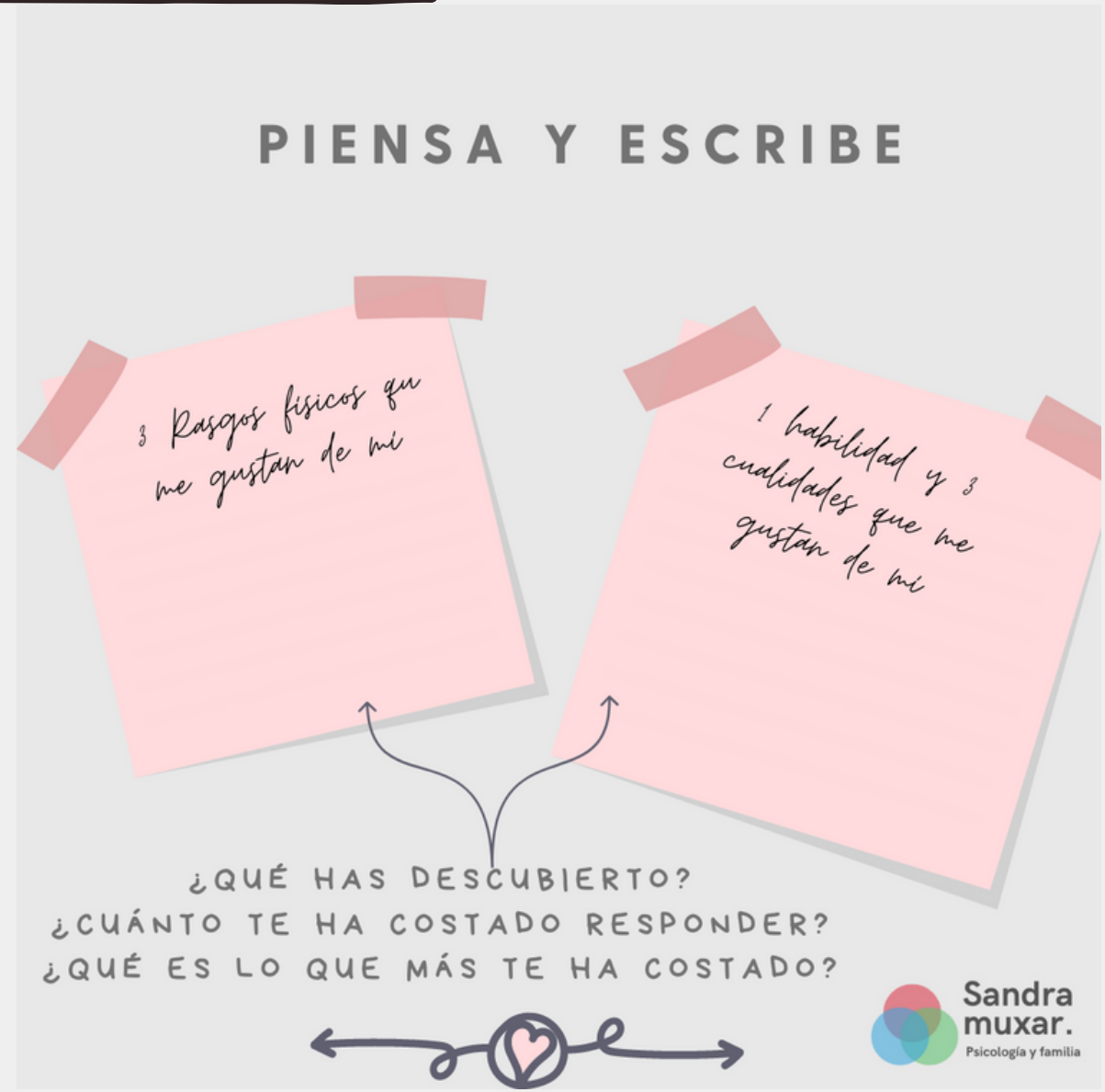
HAZLE PARTÍCIPE DE LAS DINÁMICAS FAMILIARES.

RESPÉTALE.

OFRÉCELE ATENCIÓN.

VALIDA SUS IDEAS Y EMOCIONES.

EJERCICIO AUTOESTIMA



TOMA DE DECISIONES

CONSISTE EN EVALUAR DIFERENTES POSIBILIDADES EN UN MOMENTO DADO, CONSIDERANDO, ENTRE OTROS FACTORES, NECESIDADES, VALORES, MOTIVACIONES, INFLUENCIAS Y POSIBLES CONSECUENCIAS PRESENTES Y FUTURAS, TANTO EN LA PROPIA VIDA COMO EN LA DE OTRAS PERSONAS

TOMA DE DECISIONES

DEFINIR EL PROBLEMA

BUSCAR INFORMACIÓN

EXPLORAR POSIBLES SOLUCIONES

EVALUAR LAS OPCIONES

ESCOGER LA MEJOR ALTERNATIVA

EJERCICIO TOMA DE DECISIONES