



## Tipos de Habilidades para la vida

Según la OMS

### Habilidades Emocionales:

**Nos permiten manejar nuestras emociones de manera razonable.**

- **Empatía:** Intención de comprender los sentimientos y emociones de las otras personas.
- **Autonomía:** Capacidad del individuo para tomar decisiones.
- **Creatividad:** Facilidad para crear.
- **Iniciativa:** Cualidad que poseen algunas personas de poder iniciar alguna actividad.
- **Liderazgo:** Capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines.



### Habilidades Sociales:

**Comportamientos eficaces en situaciones de interacción social.**

- **Diálogo:** Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas.
- **Autocontrol:** Capacidad de control o dominio sobre uno mismo.
- **Relaciones interpersonales:** Establecer y mantener normas basadas en el respeto y la igualdad.



### Habilidades Cognitivas:

**Aptitudes del ser humano relacionados con el procesamiento de la información.**

- **Autoconocimiento:** Habilidad que tiene una persona para descubrir sus puntos fuertes, sus cualidades y sus defectos.
- **Toma de decisiones:** Actuar de forma oportuna para tomar la mejor decisión ante una circunstancia.
- **Planificación:** Estructuración de una serie de acciones que se llevan a cabo para cumplir determinados objetivos.
- **Flexibilidad:** Capacidad para adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias. acciones para lograr sus fines.

