

## Habilidades para la vida.

Con el propósito de formar a jóvenes de manera integral, y que no solo adquieran conocimientos sino que aprendan a manejar habilidades que les permitan desarrollarse de manera personal, profesional y sean productivos para la sociedad, nos proponemos compartir la información y contribuir a desarrollar habilidades que no sean solo de pensamiento o intelectuales, sino también afectivas y sociales, habilidades que contribuyen a formar un pensamiento crítico, con la finalidad de solucionar problemas y tomar las mejores decisiones en diferentes momentos de su vida



Esta forma de aprendizaje está basada en promover el respeto mutuo, razonamiento, la cooperación, la aportación constructiva, en contraposición con el aprendizaje mecánico tradicional.

Comenzaremos el conocimiento de Habilidades para la Vida de la siguiente manera:

### 1. Autoconocimiento.

El autoconocimiento es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual el alumno/a adquiere la noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción es decir en la forma de cómo se ve a sí mismo, auto observación de la forma de cómo actúa o como reacciona, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El autoconocimiento es la base de la autoestima (concepción o imagen que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal, muchas personas tiene una imagen de sí mismos un poco distorsionada, lo que le lleva a ser inseguros de sí mismos, esto tiene que ver con lo que pensamos sobre nosotros mismos, de nuestra figura física, etc

El desarrollo integral de una persona implica enseñar a desarrollar la capacidad de tomar decisiones significativas para su vida y específicamente, formar para aquellas decisiones que afectan a su futuro. En la adolescencia es un período importante y de indecisión, por lo que, con una intervención adecuada podremos conseguir que las persona se conozcan más, se valoren más, sean capaz de tomar por sí mismo decisiones que le comprometan, y que lleguen a alcanzar el desarrollo y madurez en cada etapa de su vida.

Conducir a la persona al desarrollo de una madurez decisoria y vocacional capaz de realizar toma de decisiones autónomas y acordes con sus capacidades, valores, metas e intereses, es una de las funciones importantes de la acción tutorial y orientadora.

Esta habilidad permite adquirir un sentimiento de confianza en sí mismos, para actuar en la forma deseada y esperada en diferentes situaciones; que es la base fundamental de autoestima.

**Ref.** - Alcántara, José A. "Cómo educar la Autoestima". Barcelona, Edit. CEAC S.A. 1993  
- Gillham L., Heber. "Cómo ayudar a los niños a aceptarse a sí mismos y a aceptar a los demás". Editorial Paidós.1991.

San Salvador, 22 de septiembre de 2021.