

Competencias para la vida

¿Qué son y cómo podemos reforzarlas?



En esta presentación profundizaremos los aspectos medidos en la prueba de “Competencias para la vida”





AUTONOMÍA

¿Qué significa?

Capacidad para tomar decisiones, asumiendo la responsabilidad de los resultados obtenidos.

¿Cómo puedo reforzarla?

Intenta actuar con mayor independencia, responsabilízate de tus acciones, confía y toma decisiones.





CREATIVIDAD

¿Qué significa?

Capacidad de imaginar, crear y producir ideas originales y diferentes para resolver problemas y proponer soluciones.

¿Cómo puedo reforzarla?

Realiza actividades artísticas que te ayuden a soltar tu imaginación, juega mucho, dibuja, pinta, lee cuentos e imagina finales diferentes.





ADAPTACIÓN

¿Qué significa?

Capacidad para desempeñarse con éxito en distintos contextos, aún cuando las condiciones sean cambiantes o inciertas.

¿Cómo puedo reforzarla?

Busca correr riesgos en pequeñas cosas, cambia tus rutinas, haz cosas de manera diferente, mira las crisis como oportunidades de aprendizaje.





NEGOCIACIÓN

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para resolver conflictos, logrando acuerdos satisfactorios para las partes involucradas.

¿Cómo puedo reforzarla?

Ponte en el lugar del otro. Cuando estés frente a un conflicto piensa en lo que quiere obtener la otra parte, y piensa en soluciones en las que ambas partes puedan salir ganando.





EMPUJE

¿Qué significa?

Se refiere a la tenacidad, la fortaleza y el enfoque para el logro de las metas y objetivos propuestos.

¿Cómo puedo reforzarla?

Proponte pequeñas metas a alcanzar cada día y cumple con ellas, realiza abdominales o ejercicios.





ORGANIZACIÓN

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para organizar los recursos con los que se cuenta para el logro de las metas trazadas.

¿Cómo puedo reforzarla?

Maneja una agenda, establece prioridades en las cosas que tienes que hacer, ordena los espacios importantes (automóvil, habitación, cartera, etc).





COMUNICATIVIDAD

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para comunicarse con los demás a través de la escucha y la expresión de ideas y sentimientos.

¿Cómo puedo reforzarla?

Ponte en los zapatos de los demás para que puedas intuir como se sienten, arriésgate a hablar de tus emociones con una persona en la que confíes. Escucha a los demás simplemente sin pensar en lo que les vas a responder.





PROACTIVIDAD

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para actuar de manera anticipada, evaluando y tomando acciones para la mejora.

¿Cómo puedo reforzarla?

Entrena tu mente en esta habilidad, cada vez que las cosas no salgan como tu quieres, intenta pensar y descubrir las cosas que sucedieron y, lo que se podría haber hecho de mejor manera. Recorre todo el proceso desde el inicio.





RESILENCIA

¿Qué significa?

Se refiere a la capacidad para reponerse ante situaciones adversas y proyectarse de manera sana y equilibrada hacia el futuro.

¿Cómo puedo reforzarla?

Frente a situaciones adversas o difíciles, antes de actuar, piensa en la mejor respuesta que puedes dar como persona y decide tu actitud.



LAS COMPETENCIAS PARA LA VIDA SON ESCENCIALES PARA TODO ÁMBITO DE NUESTRO DÍA A DÍA, DESDE LO ACADÉMICO HASTA LO SOCIAL.

El reforzar y trabajar estos aspectos te ayudará a poder adaptarte mejor a los distintos ambientes y ayudarte a salir de tu zona de confort de una manera más fácil y amigable.

Todas estas mejoras dependen de ti y del trabajo que realices para ir profundizándolas y integrándolas en tu día a día.



PSICOMETRIX

¡Esperamos que te haya ayudado esta presentación!

¡DECISIONES INFORMADAS SON DECISIONES INTELIGENTES!

 hola@psicometrix.org

 psicometrix.cl

 cel + (562) 3254 7321

 [psicometrix_chile](https://www.instagram.com/psicometrix_chile)

Empresa



Certificada