

Les 10 Habilitats per a la vida (OMS, 2003)

Habilitats d'afrontament i autogestió

1. **Autoestima i control intern:** Desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir gustos, el que no ens agrada, els talents, les debilitats i les oportunitats pròpies per autoconstruir-se. És, també, la capacitat per definir objectius i autoavaluar-se; vol dir construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
2. **Maneig dels sentiments i les emocions:** Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia ... permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.
3. **Maneig de la tensió i l'estrès:** Identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable. És aprendre a donar el millor d'un mateix en cada moment en comptes de mantenir-se en un auto-judici permanent. És saber aturar-se i relaxar-se a temps.

Habilitats interpersonals i de comunicació

4. **Comunicació interpersonal:** Inclou tant la comunicació verbal com la no verbal i l'escolta activa. Ens serveix per establir relacions basades en el respecte i benestar mutu, que permetin l'autenticitat de les parts i així ser capaç de conservar relacions significatives, així com de posar fi o transformar les que impedeixen el creixement personal.
5. **Negociació i rebuig:** Escoltar la pròpia veu per expressar amb claredat, i de la manera apropiada, el que se sent, pensa o necessita. Fer-ho en el moment adequat, de forma assertiva: sense imposar, ignorar, manipular ni agredir ningú. Ser capaç d'argumentar una postura o una crítica encara que contradigui el que diuen altres persones.
6. **Empatia:** Connectar amb l'altra persona per escoltar, i comprendre les seves necessitats, per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord

amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar és només una més, no l'única i la correcta.

7. **Col·laboració i treball en equip:** Ser capaç de treballar i cooperar amb els altres de forma respectuosa i essent conscient de les capacitats d'un mateix, tot confiant en les de l'altre. Compartir estratègies i assumir responsabilitats de lideratge per contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit.
8. **Advocació i defensa:** Ser capaç d'entusiasmar-se per una causa i mantenir una actitud constructiva vers el conflicte. Actuar amb flexibilitat per crear aliances amb altres persones i fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per incidir en la millora del bé comú i generar canvi.

Habilitats de presa de decisions i de pensament crític

9. **Presa de decisions i solució de problemes:** Avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats, els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per a l'aliena. Suposa tenir capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació propis i tenint en compte als altres. Decidir és assumir la responsabilitat de transformar les circumstàncies en què vivim. També suposa pensar solucions alternatives als problemes de forma creativa.
10. **Pensament crític:** Ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, documentat i reflexionat per arribar a conclusions pròpies sobre la realitat personal i social. Qüestionar-se i qüestionar per comprendre i enfortir la diversitat de pensament. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera crèdula.