

10 Habilitats per a la Vida (OMS, 2003)

- 1 Autoestima i control intern**
Conèixer millor el propi ésser, el caràcter, les fortaleses, les oportunitats, les actituds, els valors, els gustos i els disgustos. Autoconèixer-se també vol dir construir sentits sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
- 2 Empatia**
Posar-se en la pell de l'altra persona per entendre-la millor i per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies.
- 3 Negociació i rebuig**
Expressar amb claredat, i de la manera apropiada segons el context i la cultura, allò que sentim, pensem o necessitem.
- 4 Comunicació interpersonal**
Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com ser capaços de posar fi a les que impedeixen el creixement personal.
- 5 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.
- 6 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, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit.
- 7 Advocació i defensa**
Ser capaç d'entusiasmar-se, de crear aliances amb altres persones i de fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per defensar una causa.
- 8 Pensament crític**
Ser capaç d'arribar a conclusions pròpies sobre la realitat. La persona crítica es pregunta, investiga i no accepta les coses d'una manera cèdula.
- 9 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. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals.
- 10 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 vies per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.