

- **Manejo del estrés:** mantener un control o manejar la presión mental o física, o la reacción a la misma; lidiando con cambios. Una situación puede ser estresante para una persona, pero para otra no.

En el manejo del estrés tenemos que considerar:

- ♦ Entender el significado del estrés.
- ♦ Reconocer las señales del estrés.
- ♦ Identificar cosas que te causen estrés.
- ♦ Aprender las consecuencias del estrés.
- ♦ Aprender maneras de manejar el estrés positivamente.
- ♦ Identificar personas que te apoyen y ayuden durante momentos estresantes.
- ♦ Fijar una meta para reducir el estrés de la vida.

- **Prevención de enfermedades:** es conocer y alejar las condiciones que impiden que el cuerpo funcione de forma normal, como infecciones o el estrés que impide el funcionamiento psicológico normal.

- **Cuidado personal:** es cuidándose de peligros, riesgos o daños; auto protección; ser precavido, cuidadoso, seguridad física o emocional.

El cuidado personal incluye:

- ♦ Seguridad física.
- ♦ Seguridad emocional.
- ♦ Manejar emergencias.

Referencias

Arias Vega, S. (2006). *Destrezas de Vida* (Material educativo de capacitación).

Iowa State University. Extension and Outreach (2015). *Targeting Life Skills Model*.

Recuperado de:
<http://www.extension.iastate.edu/4h/explore/lifeskills>



DEFINICIONES DE DESTREZAS DE VIDA



**LA "H" DE SALUD:
SER Y VIVIR**

Revisado por:
 Comité de Publicaciones,
 Departamento de Educación Agrícola
 y Extensión

Adaptación de:
 Alan E. Iribarren Sánchez
 Catedrático
 Juventud y Clubes 4-H

**Área Curricular
Misión y Filosofía 4-H**



2015 © Derechos Reservados
 Servicio de Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico

Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícola, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

DISEÑO E IMPRESIÓN:
 Medios Educativos e Información, S.E.A. 



PROGRAMA
 JUVENTUD Y CLUBES 4-H

Universidad de Puerto Rico
 Recinto Universitario de Mayagüez
 Colegio de Ciencias Agrícolas
 SERVICIO DE EXTENSIÓN AGRÍCOLA

Destrezas de Vida

El desarrollo de la juventud es un proceso de crecimiento mental, físico, social y emocional en el que los jóvenes se preparan para vivir una vida productiva y satisfactoria dentro de las costumbres y normas de la sociedad.

Las personas que desarrollan programas y planes de estudio para los jóvenes están en el proceso de proporcionar oportunidades educativas a través de las cuales los jóvenes pueden adquirir conocimientos y desarrollar las destrezas de vida que requieran para su desenvolvimiento en el diario vivir.

Uno de los objetivos principales del Programa Juventud y Clubes 4-H del Servicio de Extensión Agrícola, es contribuir a que los niños y jóvenes, identifiquen y apliquen las destrezas de vida.

Una destreza se define como una habilidad con la cual se realiza una determinada actividad o trabajo y es útil a lo largo de la vida.

Las destrezas de vida se llevan de la mano y se complementan. Los niños y los jóvenes, al participar en actividades 4-H, se relacionan con experiencias de aprendizaje y con las destrezas de vida que son apropiadas a la actividad.

Las destrezas de vida relacionadas a la "H" de salud se han dividido en los grupos de "ser" y "vivir".

A continuación, la definición de las destrezas de vida que están relacionadas al grupo de "ser" (autoestima, auto responsabilidad, carácter, manejo de sentimientos y auto disciplina):

- **Ser:** la naturaleza básica del ser humano y desarrollo personal.
- **Autoestima:** es el orgullo propio, el valor propio, aprendiendo a lidiar, aprender a aceptarse y tener el concepto correcto de sí mismo como ser humano.

La autoestima también es:

- ◆ Entender sus habilidades, fortalezas y limitaciones, auto evaluación realista.
 - ◆ Aprender de sí mismo a través de las relaciones con otros.
 - ◆ Ganar aceptación.
 - ◆ Valorarse.
- **Auto responsabilidad:** es cuidarse a sí mismo, ser responsable con su conducta y obligaciones, seleccionar para sí mismo entre el bien y el mal.

La auto responsabilidad es también:

- ◆ Responsabilidad sin supervisión.
 - ◆ Dar cuenta por sus acciones.
 - ◆ Ser capaz de tomar decisiones racionales y morales.
 - ◆ Ser confiable, que se puede contar con él o ella.
 - ◆ Uso del buen juicio.
- **Carácter:** la fortaleza moral del ser humano; integridad, firmeza, reputación; las cualidades o rasgos usuales de una persona; adhesión a un código de valores o principios éticos.

Algunas características de un buen carácter:

- ◆ Conforme
- ◆ Cumplidor
- ◆ Autónomo
- ◆ Compasivo
- ◆ Buen Ciudadano

➤ **Manejo de sentimientos:** es expresar los sentimientos adecuadamente y de acuerdo a las circunstancias. Además, es reconocer un sentimiento mientras surge en sí; atento a su estado de ánimo y los pensamientos que surgen en ese estado de ánimo.

➤ **Auto disciplina:** es el control de sí mismo y su conducta en referencia al carácter moral (lo que está bien o mal), valores personales (lo que uno considera importante) y expectativas de la sociedad; tomar control antes de actuar de una forma nociva. Algunas destrezas de vida relacionadas incluyen: destrezas sociales y toma de decisiones.

En la salud, el vivir es: la manera, el estilo del diario vivir y la conducta o las acciones de una persona.

➤ **Estilos de vida saludables:** elegir una manera de vivir que conlleve una buena condición física y mental, previniendo enfermedades y heridas. Puede incluir: dieta nutritiva y control de peso.