Cinco son las habilidades para la vida a través de las que el sistema nacional educativo procura un proceso de prevención de las violencias centrado en las destrezas emocionales de las niñas, niños y adolescentes.

Empatía: es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera. Esta habilidad ayuda al estudiante a comprender mejor al otro y por tanto responder de forma consecuente con las necesidades y circunstancias de la otra persona. La empatía ayuda a aceptar a las personas diferentes a nosotros, a mejorar las interacciones sociales y fomentar comportamientos solidarios con las personas del entorno.

Autoconocimiento: es la habilidad de conocer nuestros propios pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, de dónde venimos, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.

Manejo de emociones: es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.

Resolución de conflictos: habilidad para buscar la solución más adecuada a un problema/conflicto, identificando en ello oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

Toma de decisiones: La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: familiar, escolar, social. Tomar una decisión implica elegir entre alternativas, preferir una cosa en vez de otra, formar un juicio sobre algo que genera duda y adoptar una determinación al respecto. Se trata de un proceso complejo, secuencial y no siempre consciente, que toma lugar a lo largo de la vida y que se va sofisticando con el paso del tiempo, pasando de decisiones de menor transcendencia a decisiones de mayor trascendencia.