Habilidades para la vida



CLAUDIA I. SÁNCHEZ GARCÍA
Ponente

Habilidades para la *vida*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1999, define las habilidades para la vida o competencias psicosociales como:

“la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”.



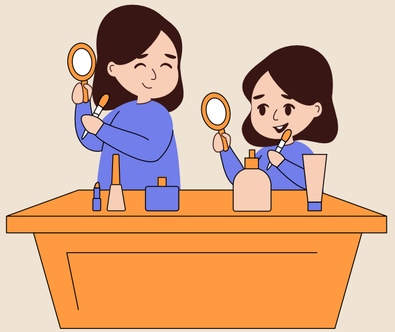
Estas habilidades, se adquieren en el trayecto de nuestras vidas a través de:



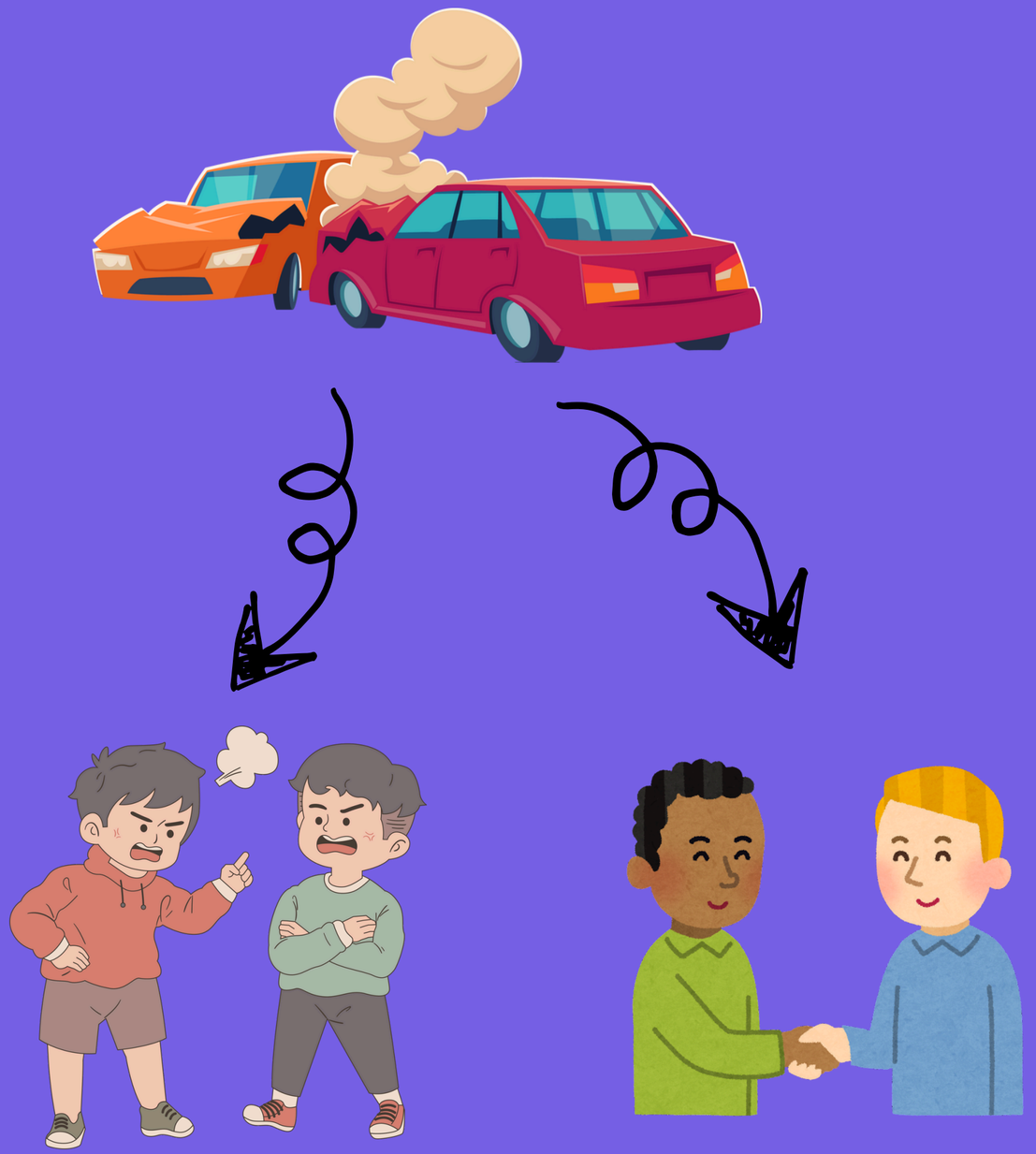
la experiencia directa



por medio de un entrenamiento intencional



mediante el modelado o la imitación.



Las habilidades para la vida de cada persona están compuestas por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, desarrollo de sus potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social.

¿Cuáles son las habilidades para la vida?

HABILIDADES COGNITIVAS



HABILIDADES EMOCIONALES



HABILIDADES SOCIALES



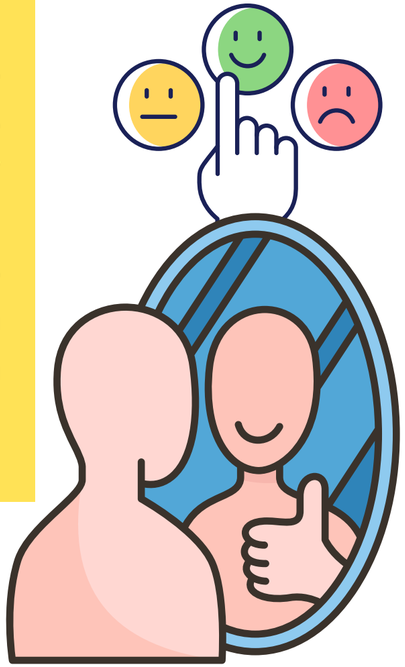
HABILIDADES COGNITIVAS

Implica que podamos conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad y saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas, aprender de los errores.



Autoconocimiento:

Es fundamental que las personas en recuperación comprendan sus emociones, pensamientos y comportamientos.
Esto les permite identificar los desencadenantes de su adicción y desarrollar estrategias para manejarlos.



Educación sobre adicciones:

Comprender la naturaleza de la adicción y sus efectos en el cuerpo y la mente puede empoderar a las personas para tomar decisiones informadas sobre su recuperación.
Pensamiento crítico.



HABILIDADES COGNITIVAS

Implica que podamos conocer las alternativas que se nos presentan, sus ventajas y desventajas para escoger la más adecuada a nuestra salud y desarrollo humano, con una visión crítica e integral de la realidad y saber asumir las consecuencias de las decisiones tomadas, aprender de los errores.



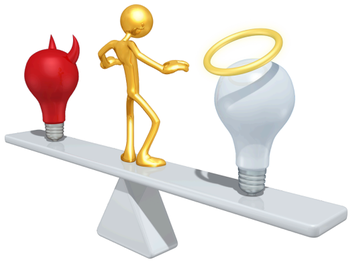
Establecimiento de metas:

Fijar objetivos a corto y largo plazo puede proporcionar un sentido de dirección y propósito. Esto puede incluir metas relacionadas con la salud, el trabajo, las relaciones y el desarrollo personal.



Habilidades de afrontamiento:

Desarrollar estrategias para lidiar con la tentación y el deseo de consumir sustancias es crucial. Esto puede incluir actividades alternativas, pasatiempos o ejercicios que mantengan la mente ocupada y alejada de pensamientos negativos.
Pensamiento creativo.





HABILIDADES EMOCIONALES

Ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas.
Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión.



Manejo de emociones y sentimientos:
Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza.



Manejo del estrés:

Aprender técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda o el yoga, puede ser muy útil.
Estas herramientas ayudan a reducir la ansiedad y el estrés, que a menudo son factores que contribuyen a la recaída.





HABILIDADES EMOCIONALES

Ningún sentimiento es malo, depende de la forma como se exprese, puede enriquecernos y ayudarnos a establecer relaciones positivas.
Es importante aprender a expresar nuestras emociones, identificando los factores que nos producen tensión.



Empatía:

Es la capacidad de “ponerse en el lugar del otro”, es decir, de prestar atención a lo que los demás intentan decir y cómo se sienten



Influencia:

Permite transmitir un argumento de forma convincente a otras personas, así como ejercer control sobre alguien o algo.
Es una habilidad que puede ayudar a lograr las metas en la recuperación.



HABILIDADES SOCIALES

Son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas.



Habilidades de comunicación:

La capacidad de expresar sentimientos y necesidades de manera efectiva es crucial.
Esto incluye aprender a decir "no" a situaciones que puedan llevar a la tentación y a establecer límites saludables en las relaciones.



Red de apoyo:

Fomentar relaciones positivas y de apoyo es vital.
Esto puede incluir grupos de apoyo, amigos y familiares que comprendan la situación y ofrezcan aliento y comprensión.





HABILIDADES SOCIALES

Son aquellas destrezas que nos llevan a resolver problemas, a comunicarnos efectivamente y poder expresar nuestros sentimientos, pensamientos y acciones de forma acertada, para poder garantizarnos relaciones estables y duraderas.



Resolución de problemas:

Fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones es esencial.
Las personas deben aprender a evaluar situaciones y a considerar las consecuencias de sus acciones, lo que les ayudará a tomar decisiones más saludables.



Relaciones interpersonales

Establecer y mantener relaciones basadas en el respeto, la igualdad (sin sentirse menos ni más que nadie) y la autenticidad de las partes (sin fingimientos).
Saber identificar si la relación que se tiene con determinada persona es fuente de bienestar o de malestar.
Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal



La adquisición de habilidades para la vida nos ayuda a recuperar el control sobre nuestro comportamiento y al mismo tiempo, tomar decisiones con conocimiento de causa para adquirir patrones de comportamientos y valores positivos.









CONCLUSIÓN:

Mantener una actitud positiva, realista y perseverante, comunicarse de una forma asertiva, construir caminos para un proyecto de vida, la búsqueda para el encuentro de cambios novedosos y elevar el crecimiento personal, serán entre otras, algunas estrategias que lleven por el camino del éxito y alcanzar las metas deseadas, pensando que siempre habrá otra opción y nunca un final.



Las habilidades de la vida son la clave para una *VIDA* exitosa.



¿Preguntas o comentarios?

¡Gracias!

