



Cartilla

Habilidades para la vida: soporte para la salud mental



Colmena
Seguros





Así como la salud física requiere de tu cuidado y desarrollo constante, la salud mental también requiere de ti para desarrollar ciertas habilidades que la nutran y la soporten a lo largo de la vida para enfrentar los desafíos diarios.

Las habilidades para la vida se desarrollan principalmente en la infancia, pero podemos trabajar en ellas a lo largo de nuestra vida. Para el rol como empleadores, trabajadores o miembros de familia, estas se convierten en puntos de apoyo para resolver las circunstancias diarias, cuidar de otros y mantener una vida saludable a pesar de las dificultades.

Estas habilidades son un conjunto de capacidades y destrezas sociales, cognitivas y de manejo de las emociones que te permiten afrontar y resolver las exigencias, retos y oportunidades que se te van presentando a lo largo de la vida. Ellas conectan el desarrollo de valores y actitudes con el conocimiento y la motivación para superar los problemas psicosociales que se presentan en los diferentes contextos sociales, laborales o personales.

En momentos de crisis estas habilidades te permiten actuar de manera apropiada sobre ti mismo y tu entorno, de modo que **puedas transformar de forma positiva** la experiencia asumiendo el control sobre tu vida, tu salud física y mental, según las circunstancias lo permitan.

Existe un gran repertorio de **habilidades que pueden aportar positivamente** a tu calidad de vida y salud mental. En general, algunos autores reúnen estas habilidades en tres grupos:



1



Habilidades sociales o interpersonales como la comunicación, la negociación o la empatía.

2



Habilidades cognitivas como la autonomía, la comprensión de las consecuencias de las acciones, la comprensión de las normas sociales o el pensamiento crítico.

3



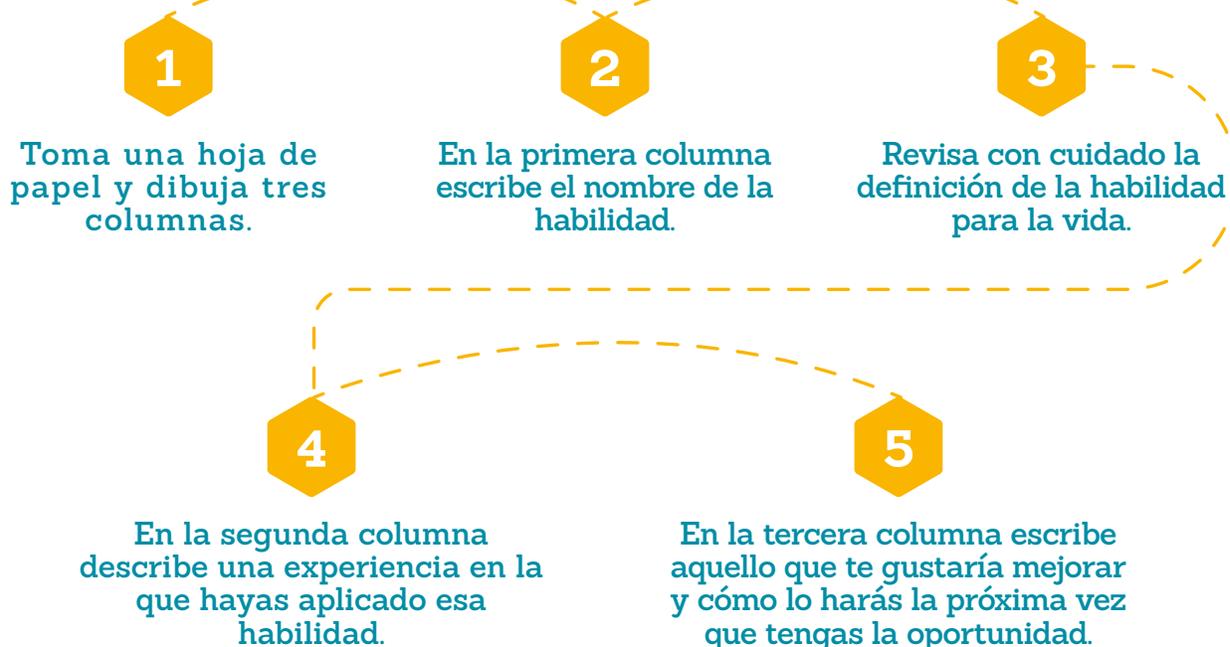
Habilidades para el manejo de las emociones como el autoconocimiento y la autorregulación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), por su parte, definió en 1993 ciertas habilidades que apoyan de forma significativa no solo la construcción de una vida saludable desde la niñez, sino que constituyen un factor protector frente a riesgos o conductas que causan daño (consumo de sustancias psicoactivas, comportamiento violento, etc.), y que terminan por afectar la salud mental en la adolescencia y en la edad adulta.

A continuación, te compartimos las habilidades para la vida propuestas por la OMS. Cada una de ellas aporta de manera positiva a la creación de un estilo de vida saludable, y al fortalecimiento y cuidado de la salud mental diariamente.



Te invitamos a realizar el siguiente ejercicio:



1. Autoconocimiento. Es la capacidad de conocer las habilidades, fortalezas, valores, debilidades, características de personalidad, aspiraciones, expectativas, etc., con base en la cual cada uno construye la vida que quiere, hace ajustes, cambios y afronta los retos de la vida.

2. Empatía. Es la capacidad de imaginar cómo es la perspectiva del otro en determinada situación, entender qué está sintiendo, ponerte en el lugar de la otra persona para facilitar la comunicación y la relación social con el otro, reconociendo las diferencias.

3. Comunicación efectiva o asertiva. Es la capacidad de expresar con claridad lo que piensas, sientes o necesitas, afirmando tus propios derechos sin abusar de tus posibilidades ni manipular a los demás, considerando el contexto de la relación y las condiciones sociales en que se desenvuelve.

4. Relaciones interpersonales. Es la capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales positivas con las demás personas, tanto a nivel familiar

como social. Así mismo, se trata de identificar las formas de relación tóxica y ser capaz de terminar o alejarse de dichas relaciones.

5. Toma de decisiones. Es la habilidad de considerar las posibilidades y escoger la alternativa más apropiada, considerando de manera racional los recursos y las consecuencias para ti mismo y para las personas en el entorno de tu vida cotidiana.

6. Solución de problemas y conflictos. Es la habilidad que parte del entendimiento de que la diferencia de intereses y opiniones hace parte de la vida humana; busca construir alternativas y estrategias que permitan afrontar constructivamente las exigencias de la vida cotidiana, permitiendo el cambio, el crecimiento personal y la conciliación entre las diferentes partes involucradas.

7. Pensamiento creativo. Es la capacidad de usar la imaginación para crear alternativas, anticipar consecuencias, considerar recursos que permitan ofrecer respuestas innovadoras y diferentes a los diversos desafíos que se presentan en la vida.

8. Pensamiento crítico. Es la capacidad de seleccionar información apropiada y experiencias vividas para analizarlas de forma objetiva y coherente que te permita llegar a conclusiones propias, sin dejarte influir pasivamente por criterios externos y ajenos.

9. Manejo de emociones y sentimientos. Es la capacidad de explorar, reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, permitiendo su curso en el comportamiento sin causar daño a ti mismo o a otros.

10. Manejo de la tensión y el estrés. Es la habilidad que tienes para reconocer las condiciones o circunstancias que te causan estrés, construir hábitos y acciones que te permitan actuar positivamente sobre ellas para eliminarlas, reducirlas o controlarlas disminuyendo la tensión.

Esperamos que este ejercicio te haya permitido reflexionar sobre tus habilidades para la vida y definir algunas acciones que te ayudarán a mejorar en ellas.

Recuerda que el propósito de este ejercicio es contribuir a tu compromiso y motivación con la calidad de vida que puedes construir para ti mismo y los que te rodean.



Colmena Seguros



Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

