



Habilidades para la vida.

Creando una vida saludable

Cuando hablamos de estilos de vida saludable estamos haciendo referencia a un conjunto de actitudes necesarias para un comportamiento adecuado y positivo que permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria. El desarrollo de estas habilidades permite que se den mejores relaciones consigo mismo, con otras personas y con el contexto social.

El estilo de vida de cada persona está compuesto por nuestras reacciones habituales y por las pautas de conductas que hemos generado durante el proceso de aprendizaje de conocimientos específicos, el desarrollo de nuestras potencialidades y habilidades requeridas para una adecuada participación en la vida social.



Podemos decir además, que las habilidades para la vida y los estilos de vida saludable nos permiten la promoción de la competencia psicosocial, entendida como la habilidad que poseemos para mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento positivo en la cultura y el medio ambiente.

El desarrollo y fortalecimiento de un conjunto de habilidades básicas para la promoción de la salud integral individual y colectiva, en especial, su mejoramiento permite evitar las formas de vinculación e interacción violenta y nos ayuda a la promoción y la puesta en práctica del Derecho al Buen Trato.

Conociendo las habilidades para la vida

Hemos mencionado que los estilos de vida saludable son todas aquellas habilidades y destrezas que nos permiten desarrollar hábitos positivos, adecuados y enfrentar las diversas situaciones que están dentro del ambiente en el cual nos desarrollamos, haciéndonos individuos resilientes. Ahora podemos identificar que las más importantes son:

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.

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

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.

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.

La búsqueda de un estado de plenitud y de bienestar en la relación consigo mismo y con el mundo que nos rodea, es una motivación esencial del ser humano, de aquí la necesidad de que realicemos acciones dirigidas al crecimiento personal y la integración con el entorno, orientándonos hacia el respeto y la promoción del Derecho al Buen Trato.

Ref. - Sánchez Ana / Yessika Materano.(2011). Respuestas saludables para la prevención integral. FUNDAINIL, Venezuela
- UNICEF. Mediación como herramienta de resolución de conflictos en el sistema educativo dominicano. República Dominicana. 2016

San Salvador, 20 de septiembre de 2021