SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

SERVICIOS AMIGABLES PARA

ADOLESCENTES JÓVENES



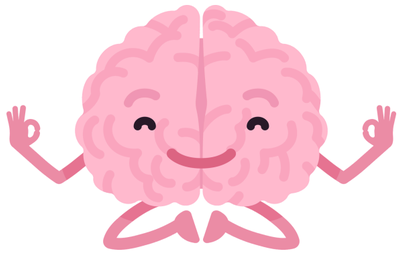
RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI

SALUD

HABILIDADES PARA LA VIDA





SALUD

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

Son un conjunto de capacidades, actitudes y comportamientos que permiten a la personas afrontar con eficacia, de manera adaptativa y positiva, saludable y constructivamente; las exigencias, retos y el estrés de la vida cotidiana.



SALUD



¿CÓMO SURGIÓ ESTE CONCEPTO?

El concepto fue impulsado por la OMS, como estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar. Esta iniciativa surge ante los cambios sociales, culturales y tecnológicos y la necesidad de fortalecer en niñ@s, adolescentes y jóvenes las capacidades para afrontar los retos, presiones y situaciones de la vida diaria.

BUSCAN PREVENIR CONDUCTAS DE RIESGO COMO:



Consumo de SPA.



Violencia y acoso escolar.



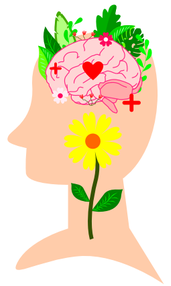
Abandono escolar.



Depresión y ansiedad.

SALUD

IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN LA SALUD MENTAL



Las habilidades para la vida son fundamentales en la adolescencia y juventud, ya que fortalecen la salud mental y permiten afrontar los desafíos diarios con confianza, favoreciendo la construcción de un proyecto de vida sano y positivo.

CONTRIBUYEN A:

- Fortalecer la autoestima y el autoconocimiento.
- Manejar el estrés, la ansiedad y las emociones.
- Mejorar la comunicación y la convivencia.
- Tomar decisiones responsables y reducir conductas de riesgo.
- Desarrollar resiliencia frente a las dificultades.
- Promover una vida equilibrada y saludable.

SALUD

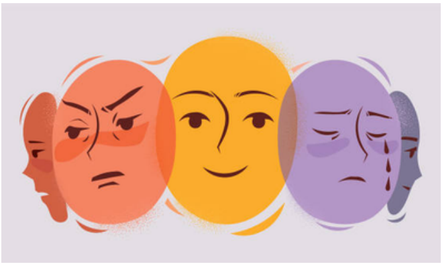
LAS 10 HABILIDADES PARA LA VIDA SEGÚN LA OMS

En 1997, la Organización Mundial de la Salud definió diez habilidades psicosociales básicas que permiten a niños, adolescentes y jóvenes afrontar los retos de la vida diaria de manera saludable y efectiva.

Habilidades emocionales



Empatia.

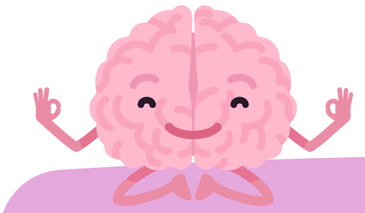


Manejo de emociones y sentimientos.



Manejo del estres.

SALUD



HABILIDADES COGNITIVAS



Autoconocimiento.



Pensamiento creativo.



Toma de decisiones.



Pensamiento critico.

HABILIDADES SOCIALES



Comunicación asertiva.



Relaciones interpersonales.



Solución de problemas y conflictos.

ÁMBITOS DE APLICACIÓN PARA LAS HABILIDADES DE LA VIDA

Desde 1993, la Organización Mundial de la Salud impulsó la inclusión de las Habilidades para la Vida en la educación formal, consolidándolas como un enfoque clave en la promoción del bienestar y el desarrollo integral.

APORTAN A:

- Promoción de la salud.
- Inclusión social.
- Convivencia y cultura de paz.
- Fomento de la resiliencia.
- Prevención de riesgos psicosociales.
- Mejora de la calidad educativa.
- Desarrollo humano integral.

CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA



Contextuales y culturales

Se desarrollan según el entorno social y cultural, influenciadas por normas, valores y creencias de cada comunidad.

Generales y transferibles

Pueden aplicarse en distintas situaciones de la vida cotidiana y en contextos de riesgo psicosocial.

Integrales y complementarias

No son exclusivas de un solo problema; se articulan entre sí y se usan de manera conjunta en diversos ámbitos.

SALUD

SITUACIONES PRIORITARIAS PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA





Depresión: Fortalecer habilidades emocionales favorece la expresión de sentimientos, la búsqueda de apoyo y el cuidado de la salud mental.

Consumo de alcohol y SPA: Desarrollar habilidades para la vida promueve decisiones responsables y previene conductas de riesgo.

SALUD

Las habilidades para la vida no te quitan los problemas, pero te dan la fuerza para cuidarte, decidir mejor y construir el futuro que sueñas.





SALUD

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES y JÓVENES

Tu voz transforma, hazla escuchar

SERVICIOS AMIGABLES PARA ADOLESCENTES JÓVENES

RED DE SALUD DEL ORIENTE
LA EXCELENCIA NOS COMPROMETE

ALCALDÍA DE
SANTIAGO DE CALI