

# Les habilitats per la vida promocionen la salut

Treballar les habilitats per la vida en l'educació dels joves, especialment aquells que es troben en situació de risc, permet capacitar als adolescents i donar-los eines perquè tinguin actituds saludables davant la vida.



## Promoció de la salut



La promoció de la salut la defineix l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com la capacitat de la comunitat per millorar la seva salut i exercir un major control sobre la mateixa.

El sistema sanitari ha desenvolupat un canvi de mirada de la seva activitat, essent molt més que l'assistència sanitària, incorporant el treball amb les associacions, institucions, veïns... de la comunitat amb l'objectiu comú dirigit a guanyar en salut.

El perquè d'aquest canvi es basa majoritàriament en l'envelliment de la població, mals hàbits alimentaris i el sedentarisme, introduïts a la nostra societat, que fan augmentar malalties com la diabetis, l'obesitat, la hipertensió... Malgrat tot, aquest augment de l'esperança de vida, amb pèrdua de qualitat i augment de la

discapacitat relacionada amb les malalties, fan que es necessiti un treball conjunt i integrador a nivell dels diferents actors de la societat.

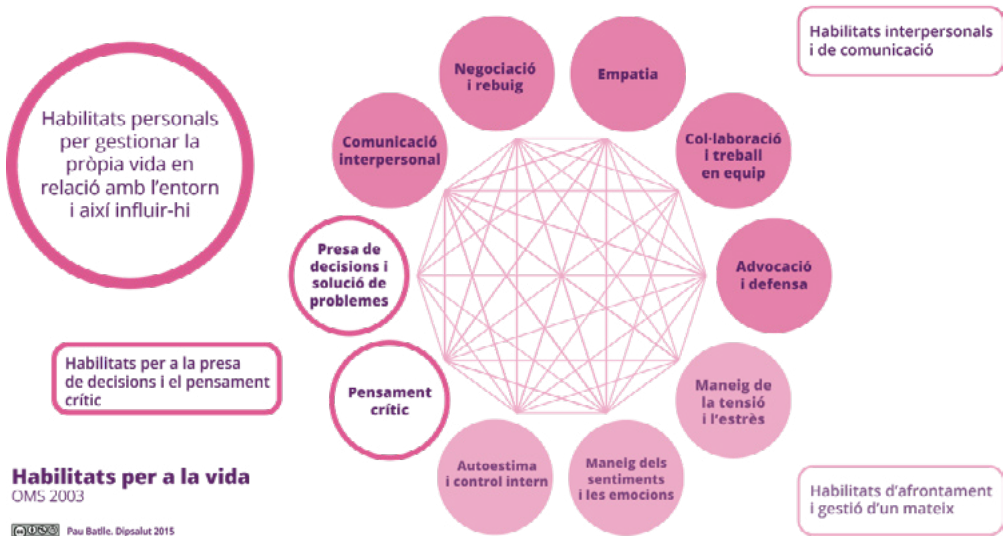
Aquest nou marc es pot mirar de diverses maneres, però la promoció de la salut treballa amb la idea de buscar els factors generadors de salut amb una visió positiva i amb la ferma que donaran els millors resultats a les societats presents i futures. Hi ha diferents teories que estudien els factors que són generadors d'aquesta salut i ja hi ha sòlida evidència científica que mostra beneficis en les intervencions que afavoreixen les habilitats per la vida dels joves i adolescents en millorar el desenvolupament d'habilitats socials, disminució d'abús de drogues, increment de l'autoimatge positiva, augment de l'èxit acadèmic, millora de la salut mental, retard en el consum de tabac i alcohol,

augmentant les conductes sexuals segures o prevenint la delinqüència, però també millorant les actituds relacionades en la promoció de la salut.

El treball de les habilitats per la vida s'ha utilitzat des de l'any 1981, introduint aquesta matèria en l'educació dels joves, especialment aquells que es troben en situació de risc, per poder donar eines als adolescents perquè tinguin actituds saludables davant la vida, considerant que capaciten a la persona i permeten prevenir problemes relacionats amb els hàbits de vida no saludables.

Aquest àmbit de la formació, endegat fa uns anys, es manté vigent i actualment se segueixen formant als alumnes a diferents escoles i instituts de la província de Girona, amb un projecte molt ambiciós desenvolupat pel Dipsalut anomenat "SIGUES TU".

# Habilitats personals per gestionar la pròpia vida



El sentit de coherència i la capacitat de les persones per prendre decisions saludables, pensem que està relacionat amb les habilitats per la vida de cadascuna de les persones.

Les 10 habilitats per la vida són definides com a eines psicossocials, que faciliten a les persones a enfrontar-se amb èxit a les exigències i desafiaments de la vida diària, per l'OMS el 1993 i millorades el 2003 assumint un nou context social.

1. Comunicació interpersonal: inclou tant la comunicació verbal com la no verbal i l'escolta activa. Ens serveix per establir relacions basades en el respecte i el benestar mutu, que permeten el creixement personal.

2. Negociació i rebuig: escoltar la pròpia veu per expressar amb claredat, i de la manera apropiada, el que se sent, pensa o necessita. Fer-ho en el moment adequat, de forma assertiva: sense ignorar, manipular, imposar ni agredir ningú.
3. Empatia: connectar amb l'altra persona per escoltar i comprendre les seves necessitats, per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar és només una més, no l'única i la correcta.
4. Col·laboració i treball en equip: ser capaç de treballar i cooperar amb els al-

tres de forma respectuosa i essent conscient de les capacitats d'un mateix.

5. Advocació i defensa: ser capaç d'entusiasmar-se per una causa i mantenir una actitud constructiva vers el conflicte. Actuar amb flexibilitat per crear aliances amb altres persones i fer servir la capacitat d'influència i de persuasió per incidir en la millora del bé comú i generar canvi.
6. Maneig de la tensió i l'estrès: identificar oportunament les fonts de tensió i estrès en la vida quotidiana, saber reconèixer-ne les diferents manifestacions i trobar eines per eliminar-les o contrarestar-les d'una manera saludable.

7. Maneig dels sentiments i les emocions: descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia... és aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una sintonia més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones.
8. Autoestima i control intern: desenvolupar autoconsciència i autoconfiança, descobrir gustos, disgustos, talents, debilitats i oportunitats pròpies per autoconstruir-se. Capacitat per definir objectius i autoavaluar-se, construir sentit sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.
9. Pensament crític: ser capaç de desenvolupar un punt de vista personal, per arribar a conclusions pròpies sobre la realitat individu-



Les habilitats psicossocials permeten a les persones transformar actituds, coneixements, habilitats i competències, implicant el saber què fer i com fer-ho per aconseguir la promoció de la salut esperada a la comunitat. Tot i això,

cal destacar que la motivació i la capacitat per adaptar-se actuant efectivament i de forma saludable estan relacionades de forma significativa amb el suport social que rep la persona i els factors socioculturals que l'envolten.

al i social. Qüestionar-se i qüestionar per comprendre i enfortir les diversitats de pensament.

10. Presa de decisions i solucions de problemes: avaluar diferents alternatives tenint en compte les necessitats,

els criteris i les conseqüències de les decisions no només per a la pròpia vida, sinó també per l'aliena. Suposa tenir capacitat d'anàlisi en funció de les emocions, les actituds, els valors i la motivació pròpia, i tenint en compte als altres.

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

<https://escuela.habilidadesparalavida.net/>

*Escuela Iberoamericana de Habilidades para la Vida.*

<https://www.siguestu.cat/ca/en-que-es-basa.html>

*Dipsalut. Sigues tu..*

<https://www.who.int/es>

*Organització Mundial de la Salut.*



Carles Camps Planas  
**Metge de família**  
 Albera Salut  
 @AlberaSalut



Judit Noguera Suquet  
**DUI**  
 Albera Salut  
 @AlberaSalut