



Pensamiento creativo

Pensar creativamente es la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales. Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.



Pensamiento crítico

Es la habilidad que permite analizar de manera objetiva la información disponible junto con la experiencia para llegar a conclusiones propias. Esto ayuda a los más jóvenes a reconocer qué factores influyen en su comportamiento, como los medios de comunicación o su grupo de iguales.

¿Cuál es tu principal habilidad para la vida?

¿Qué habilidad quisieras desarrollar o fortalecer?

Desarrollar estas habilidades favorecerá tu desarrollo humano integral, si requieres apoyo acude a nuestras unidades de salud, ahí te podremos brindar asesoría.



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

- 📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.
- ☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**
- ✉ cecacolima19@gmail.com
- 📍 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima
- 📱 @cesmacolima
- 📷 @cesmacolima

CENTROS UNEME CAPA

Colima

- 📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II
- ☎ **312 330 5864**
- ✉ unemecapacolima@gmail.com

Manzanillo

- 📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua
- ☎ **314 336 7737**
- ✉ unemecapamanzanillo@gmail.com

Tecomán

- 📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primaveras del Real
- ☎ **313 326 6540**
- ✉ unemecapatecoman@gmail.com

En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte
800 911 2000



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

Habilidades para la Vida



COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES



Servicios de Salud



Descubramos nuevas habilidades, ¿cuál es la tuya?

Una persona se caracteriza por sus habilidades, según la Organización Mundial de la Salud, la habilidades para la vida diaria son las siguientes:

Habilidades Emocionales



Empatía

Capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas. Desconectar por momentos de los pensamientos y necesidades propias, para conectar con las necesidades de las demás personas.



Manejo de Emociones y Sentimientos

Esto no quiere decir que controles lo que sientes, sino que puedas comprender lo que comunican tus propias emociones y las ajenas. Conocer los efectos de las emociones en nuestra persona y en las demás es una habilidad indispensable para madurar y conducirnos en diferentes contextos; si no la desarrollamos, podemos quedar expuestos en diversas situaciones sociales o bien, adoptar una serie de prácticas para “evadir” la realidad.



Manejo de Tensiones y Estrés

Es la habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que causan estrés para afrontarlas de manera constructiva y eliminarlas o reducirlas de forma saludable.

Habilidades Sociales



Comunicación Asertiva

Capacidad de expresar con claridad lo que se piensa, siente o necesita, autoafirmando los propios derechos, sin dejarse manipular ni manipular a los demás. Es la forma de comunicación más eficiente.



Relaciones Interpersonales

Capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales para interactuar de modo positivo con las personas de su entorno, sobre todo familiar, y, a la vez, terminar con las relaciones que sean tóxicas, esto es, que bloqueen el propio crecimiento personal.



Manejo de Problemas y Conflictos

Aceptando que el conflicto es parte de la condición humana, desarrollar estrategias constructivas, que ayuden a manejarlos de manera que sean un estímulo para el desarrollo y favorezca el cambio y el crecimiento personal. Esta habilidad, ayuda a reducir la ansiedad.

Habilidades Cognitivas



Autoconocimiento

Es la capacidad de conocernos, saber nuestras propias fortalezas, debilidades, actitudes, valores y recursos personales y sociales.



Toma de Decisiones

La habilidad de escoger ayuda a evaluar las posibilidades y a tener en cuenta las consecuencias asociadas a elecciones, tanto sobre uno mismo como en las personas del entorno.

