



# ¡ACTÚA!

La campaña: **"LA SALUD EMPIEZA POR TU CABEZA"** te acerca hoy a un aspecto importante en la prevención de los malos hábitos relacionados con la salud desde el Tiempo Libre. Se trata de conocerse, de saber de manera consciente cuál es la idea que tenemos sobre nosotros y nosotras mismas, y sobre eso, actuar.



En este apartado queremos proponerte que trabajes en la adquisición y entrenamiento de habilidades sociales, porque nos va a permitir expresar acuerdo o desacuerdo, manifestar opiniones, decir *"no"*. Las **habilidades sociales** pueden adquirirse y aprenderse a lo largo de toda la vida, su obtención va a repercutir en nuestra autoestima, auto-concepto, valía personal, todas ellas variables que inciden en el concepto integral de Salud. Ponemos en juego nuestras Habilidades Sociales en nuestro día a día continuamente, cuando nos relacionamos con amistades, familia, profesorado...

Podemos definir las **habilidades sociales** como: "El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el autoreforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo" [Gismero, 2000], o como las define más concretamente Pastor (2006): "Habilidades específicas que capacitan a una persona para ejecutar una tarea concreta de modo exitoso".





La OMS estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables:

- La capacidad de tomar decisiones ayuda a evaluar sus posibilidades y a considerar cuidadosamente las diferentes consecuencias de sus elecciones.
- La capacidad de resolver problemas ayuda a buscar soluciones constructivas a sus problemas. Esta habilidad puede reducir mucho la ansiedad.
- La capacidad de pensar en forma creativa es indispensable para tomar decisiones y resolver problemas. Permite explorar todas las alternativas posibles y sus consecuencias. Ayuda a ver más allá de su experiencia personal.
- La capacidad de pensar en forma crítica ayuda a analizar objetivamente la información disponible junto con sus propias experiencias. Permite reconocer los factores que influyen en el comportamiento, como los valores sociales, la influencia de los compañeros y la influencia de los medios de comunicación masiva.
- La capacidad de comunicarse con eficacia ayuda a comunicar a los otros, verbalmente o de otra forma, sus sentimientos, necesidades e ideas.
- La capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales ayuda a interactuar de modo positivo con las personas con quienes se encuentran a diario, especialmente con los familiares.
- El autoconocimiento es la capacidad de saber quiénes son, qué quieren o no quieren y qué les complace o disgusta. También les ayuda a reconocer las situaciones estresantes.
- La capacidad de experimentar empatía es la habilidad de una persona para imaginar cómo es la vida de otra persona en una situación muy diferente de la primera. Ayuda a entender y aceptar la diversidad y mejora las relaciones interpersonales.
- La capacidad de controlar las emociones permite que reconozcan sus emociones y la forma en que influyen en su comportamiento. Es de particular importancia aprender a manejar las emociones difíciles como la violencia y la ira, que pueden tener consecuencias desfavorables para la salud.
- La capacidad de manejar la tensión y el estrés es la mera habilidad de reconocer las circunstancias de la vida que les causan estrés.

La falta de habilidades sociales, de la capacidad de decir "no", son factores de riesgo para prevenir malos hábitos relacionados con la salud, consumo de drogas, uso abusivo de las TICs, aplicaciones móviles, etc. Este déficit puede ser debido a la ausencia del aprendizaje de las mismas durante la infancia y adolescencia, o bien a un aprendizaje inadecuado. Por todo esto, creemos que los Grupos Scouts a través de las actividades de ocio son un espacio ideal para **entrenar nuestras habilidades sociales**, para ser el día de mañana ciudadanos y ciudadanas responsables, capaces de tomar nuestras propias decisiones, a relacionarnos de forma positiva con las personas que nos rodean, a expresar opiniones de modo respetuoso y a comprender otras ideas diferentes a las nuestras.

Las habilidades sociales pueden adquirirse o bien mejorar en cualquier etapa de la vida y ésta es una labor que tenemos que potenciar los y las scouters en todas las actividades que realicemos.





Para contribuir a profundizar en ese conocimiento, te presentamos una serie de documentos que nos van a ayudar a mejorar nuestros programas de intervención mediante la mejora de nuestra salud adquiriendo herramientas para el desarrollo personal.

- [Dinámicas sobre la autoestima](#). Conselleria de Cultura, Educació y Esport. Orientados.
- [Actividades para desarrollar la autoestima](#). EducaRueca.
- **Guía para el buen uso educativo de las TIC'S:** [https://enmarchaconlastic.educarex.es/conectadoyseguro/pdf/guia\\_BPTic.pdf](https://enmarchaconlastic.educarex.es/conectadoyseguro/pdf/guia_BPTic.pdf)
- [Actividades para desarrollar la autoafirmación](#). EducaRueca.
- [Actividades para desarrollar la asertividad](#). Con estas actividades nos entrenamos para responder a dificultades de autoafirmación sin agreir a nadie. EducaRueca.
- [Aprendiendo a desarrollar nuestras habilidades sociales](#). Proyecto Active Progress.
- [Autoestima, Habilidades Sociales y Toma de Decisiones](#). Junta de Andalucía. Educación Preventiva sobre Drogas para Preadolescentes.
- [Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales](#). "Mind the gap". Asociación de aprendizaje" que ha estado trabajando entre el 2008 y el 2010, creada en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente Grundtvig (2007 – 2013) de la Comisión Europea.
- [Manual de prevención de drogodependencias](#) elaborado por ASDE Scouts de España con reflexiones teóricas y prácticas.
- [Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas](#). CEAPA (Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos).
- [Estrategias didácticas](#) para trabajar las habilidades sociales en el contexto escolar.
- [Técnicas de negociación](#).
- [La Resiliencia](#) (la capacidad del sujeto para soportar y sobreponerse a situaciones trágicas o dolorosas). Aplicaciones en la Intervención Social.
- [Resolución de conflictos](#). Las Doce Destrezas de Resolución de Conflictos y El Juego de Resolución de Conflictos: una alternativa al debate tradicional.
- [Guía para la Detección e Intervención Temprana con Menores en Riesgo](#). Colegio Oficial de Psicólogos. Ofrece pautas para la identificación precoz de menores en situaciones vulnerables así como protocolos de intervención eficaz en distintos ámbitos: escuela, servicios sociales, servicios de atención





primaria, servicios de salud mental, el sistema judicial...



- Promoción de la salud mental.  
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promotion\\_of\\_the\\_health\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promotion_of_the_health_mental.pdf)
- Consejos de salud mental para niñas y niños.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Vjpg\\_WJzLLs](https://www.youtube.com/watch?v=Vjpg_WJzLLs)
- Actividades para promover la salud mental en niñas, niños, jóvenes y adolescentes.  
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/mental-health/prevention-and-wellness-promotion/supporting-childrens-mental-health-tips-for-parents-and-educators>

- Meditación guiada para niños: la búsqueda de la tranquilidad: El lago en calma  
<https://www.youtube.com/watch?v=6z6IpP4c4EY>
- Promoción de la salud mental y erradicación del estigma.  
<https://consaludmental.org/promocion-de-la-salud-mental/>
- Proyecto de prevención del mal uso de las nuevas tecnologías. Universidad de Castilla-La Mancha. Trabajo de Fin de Grado. (2011)
- Y tú, ¿Cómo controlas?. de Fundación Esplai

