

Definições das Competências para a Vida (OMS, 1994)

"Capacidades comportamentais adaptativas e positivas que permitem aos indivíduos lidar eficazmente com as exigências e os desafios da vida quotidiana"



1. Tomada de Decisão

(Capacidade de tomar decisões): Competência que ajuda a lidar construtivamente com as decisões nos diferentes momentos da vida. É a capacidade de elaborar ativamente o processo de tomada de decisão, avaliando as diferentes opções e as consequências das possíveis escolhas, que podem ter efeitos positivos no plano de saúde, compreendido no seu sentido mais amplo.



2. Resolução de Problemas

(Capacidade de resolver problemas): Esta competência permite enfrentar os problemas da vida de forma construtiva.



3. Pensamento Criativo

Agindo de maneira sinérgica relativamente às duas competências acima mencionadas, permitindo-lhes explorar as alternativas possíveis e as consequências decorrentes do ato de praticar ou não determinadas ações. Ajuda a ver para além das experiências diretas, e pode responder de forma adaptativa e flexível às situações da vida quotidiana.



4. Pensamento Crítico

É a competência que analisa a informação e as experiências objetivamente. Pode contribuir para a promoção da saúde, uma vez que ajuda a reconhecer e avaliar os fatores que influenciam determinadas atitudes e comportamentos.



5. Comunicação Eficaz

Saber expressar-se, quer a nível verbal como que a nível não verbal, com métodos adequados no que diz respeito à cultura e às situações. Isto significa, ser capaz de expressar opiniões e desejos, necessidades e medos, poder, em caso de necessidade, pedir desculpas e ajudar.



6. Habilidades de Relacionamento Interpessoal

Ajuda a relacionar-se e a interagir com os outros de forma positiva, a criar e a manter relações amigáveis que podem ter um forte impacto no bem-estar mental e social. Esta competência pode ser expressa nas condições de relacionamento com os membros da família, favorecendo a manutenção de uma importante fonte de apoio social; também pode significar ser capaz, se apropriado, de terminar construtivamente as relações.



7. Autoconhecimento

Isto é, o reconhecimento de si mesmo, do seu próprio caráter, das suas próprias forças e fragilidades, dos seus próprios desejos e da sua própria intolerância. O desenvolvimento da autoconsciência pode ajudar a reconhecer quando se está stressado ou sob pressão. É um requisito básico para uma comunicação efetiva, para estabelecer relacionamentos interpessoais e para desenvolver empatia com os outros.



8. Empatia

É a capacidade de imaginar como pode ser a vida para outra pessoa, mesmo em situações com as quais não se está familiarizado. Experimentar a empatia pode ajudar a perceber e a aceitar o “diferente”, isto pode reforçar as interações sociais por exemplo em situações de diferenças culturais ou étnicas. A capacidade empática também pode ser sensível para disponibilizar apoio às pessoas que precisam de cuidados e assistência, ou tolerância.



9. Gestão das emoções

Envolve o reconhecimento das nossas emoções e das emoções dos outros; ter consciência de como as emoções influenciam o comportamento e ter capacidade de responder ao mesmo adequadamente.



10. Gestão do stress

Consiste no reconhecimento do que nos provoca stress no dia-a-dia, em perceber como isso nos “toca” e da forma como reagimos para combater os diferentes níveis de stress.



11. Gestão de Conflitos

A negociação é um método de resolução de conflitos utilizando o diálogo, aproveitando adequadamente a comunicação como um instrumento útil para pedir opiniões, dar e receber informação, partilhar sentimentos, reunir esforços, encontrar alternativas; desenvolver a empatia, capacidade de se colocar no lugar do outro, o que nos permite compreender o seu ponto de vista, bem como os motivos e argumentos que o levam a pensar de determinada maneira. Podemos avançar no processo de solução de um conflito, se compreendermos o modo de pensar e de sentir da outra pessoa; mostrar assertividade, admitindo uma atitude e comportamento que permita respeitar os outros sem violar os seus direitos e desejos.