

Una vita sostenibile (la tua!)

Le competenze da allenare per la vita

www.organizzareitalia.com

Lo sviluppo sociale e personale sono inseparabili. Una società sana e sostenibile deve promuovere lo sviluppo di ogni persona e di tutta la persona, permettendole di perseguire la crescita delle sue capacità. Quali competenze possiamo mettere in campo e coltivare per perseguire una vita equilibrata, in salute, sostenibile, e per sviluppare così le nostre potenzialità?

In un video (5a puntata) Adrian Fartade fa cenno alla “Teoria dei bisogni” dell’economista cileno Manfred Max Neef (autore di **Human Scale Development** 1991) secondo il quale **lo sviluppo per essere sostenibile deve trattare di persone** e non di cose, dovrebbe quindi essere misurato in base alla crescita della **qualità della vita** delle persone. La qualità della vita dipende dalle possibilità che le persone hanno di soddisfare adeguatamente i loro bisogni umani fondamentali. Nel modello di crescita, non solo economica, Neef mette al centro la persona, il suo sviluppo. Una società sana dovrebbe promuovere soprattutto lo sviluppo di ogni persona e di tutta la persona; solo combinando lo sviluppo personale e sociale è possibile raggiungere una società sana composta da individui sani.

Anche l’**Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile** fa riferimento a propositi che intendono garantire il potenziamento dell’individuo e la crescita delle sue capacità, in particolare indica tra i suoi obiettivi quello di fornire un’educazione di qualità (Obiettivo 4) assicurando opportunità di apprendimento permanenti che permettano di acquisire strumenti e conoscenze necessarie per **partecipare pienamente alla vita sociale** e per la **piena realizzazione delle abilità e talenti individuali**. Inoltre l’Agenda2030 vuole assicurare la salute per tutti (Obiettivo 3) promuovendo un alto **grado di benessere**.

L’**Organizzazione Mondiale della Sanità** (OMS 1946) definisce la salute *uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non la semplice assenza dello stato di malattia o di infermità*.

L'individuo per star bene deve avere una **vita equilibrata** dal punto di vista fisico, mentale e sociale, e così 'sviluppa e mobilita al meglio le proprie risorse' (carta di Ottawa 1986). Quindi la salute viene intesa come **sviluppo delle potenzialità umane**: quando possiamo sviluppare le nostre potenzialità ci sentiamo bene.

Esistono degli strumenti per comprendere come perseguire lo sviluppo delle potenzialità umane e quindi puntare a una vita equilibrata, in salute, sostenibile. L'OMS individua le **competenze psico-sociali** definendole come quelle 'abilità di una persona di **trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana**; di mantenere uno stato di benessere mentale e di dimostrarlo con un **comportamento adattivo e positivo** nelle interazioni con altri'. Per perseguire uno stato di salute e per sviluppare così le nostre potenzialità sono necessarie quindi alcune precise abilità che vengono chiamate life skills ovvero competenze o abilità di vita, per la vita.

Le competenze di vita sono necessarie per mettersi in relazione con gli altri, per affrontare i problemi, le pressioni e le difficoltà della vita quotidiana. Ma coltivare queste competenze può anche servire a prevenire problemi di salute. In un ambiente in continua evoluzione, in un mondo frenetico come quello attuale, le **abilità di vita sono diventate essenziali per superare gli ostacoli della vita**.

Le competenze di vita, le life skills, elencate dall'OMS sono le seguenti:

1. Consapevolezza di sé

L'autoconsapevolezza include il **riconoscimento di sé, dei propri bisogni, idee, valori**, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare la consapevolezza di sé può aiutare a riconoscere quando si è stressati e quando ci si sente sotto pressione, ed è un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare buone relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

2. Pensiero critico

Il pensiero critico è l'**abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva**. Consente di analizzare, concettualizzare, sintetizzare e applicare abilmente i dati raccolti dall'osservazione, di riflettere e generare ragionamento, di riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti e che guidano le azioni e le convinzioni.

3. Pensiero creativo

Il pensiero creativo può aiutarci a **rispondere in modo adattivo e flessibile alle situazioni della vita quotidiana**, aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, contribuisce sia al processo decisionale che alla risoluzione dei problemi consentendoci di esplorare le alternative disponibili e le varie conseguenze del fare o non fare determinate azioni.

4. Capacità di risolvere i problemi

Competenza che consente di affrontare in modo costruttivo i problemi della vita, che se lasciati irrisolti possono causare stress mentale e tensioni fisiche.

5. Capacità di prendere buone decisioni

Competenza che aiuta ad affrontare in **maniera costruttiva** le decisioni nei vari momenti

della vita. La capacità di elaborare attivamente il **processo decisionale**, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili.

6. Gestione delle emozioni

È la capacità che implica il **riconoscimento delle emozioni** in noi stessi e negli altri, essere consapevoli di quanto e come le emozioni influenzano il comportamento e la capacità di essere in grado di **rispondere alle emozioni in maniera appropriata**.

7. Gestione dello stress

Affrontare lo stress significa **riconoscere le fonti di stress** nella vita quotidiana, comprendere come queste impattano su di noi, e agire in modi che aiutano a ridurre le fonti e a controllare i livelli di stress, ad esempio apportando modifiche a il nostro ambiente fisico o stile di vita, oppure può significare imparare a rilassarsi, in modo da sciogliere le tensioni.

8. Empatia

È la capacità di immaginare come possa essere **la vita per un'altra persona** anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare chi è diverso da noi, per esempio per etnia o cultura, migliorando così le interazioni sociali. Può essere di aiuto per offrire sostegno alle persone bisognose di cura, assistenza, tolleranza.

9. Comunicazione efficace

È la capacità di **sapersi esprimere**, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alle culture e alle situazioni. Questo significa essere capaci di esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.

10. Capacità di relazioni interpersonali efficaci

È la capacità di **mettersi in relazione e di interagire con le persone in maniera positiva**, di essere in grado di creare e mantenere relazioni amichevoli e godere così di benessere mentale e sociale. Può significare mantenere buoni rapporti familiari, ma anche saper porre fine alle relazioni in modo costruttivo.

Sino a qui le 10 abilità della vita indicate dall'OMS alle quali ne aggiungiamo un'altra:

11. Capacità di organizzarsi

Consiste nel **riconoscere, valutare, gestire e investire** in maniera funzionale le proprie **risorse di spazio, tempo, energia mentale e fisica, attenzione**. Le competenze organizzative possono aiutare a rinforzare le altre life skills.

Scopri come allenare le 11 life skills!