

¿Por qué son importantes las habilidades de pensamiento para la vida?

Porque te ayudan a identificar diferentes soluciones ante un problema y decidir cuál es la mejor opción.

La creatividad es vivir en un mundo de ideas

La mejor manera de tener una buena idea es tener muchas de ellas

La creatividad es inventar y generar nuevas ideas. Para desarrollarla utiliza todos los sentidos: prueba, toca, siente, huele, ve y oye, esto te permitirá aprender y tener más ideas.

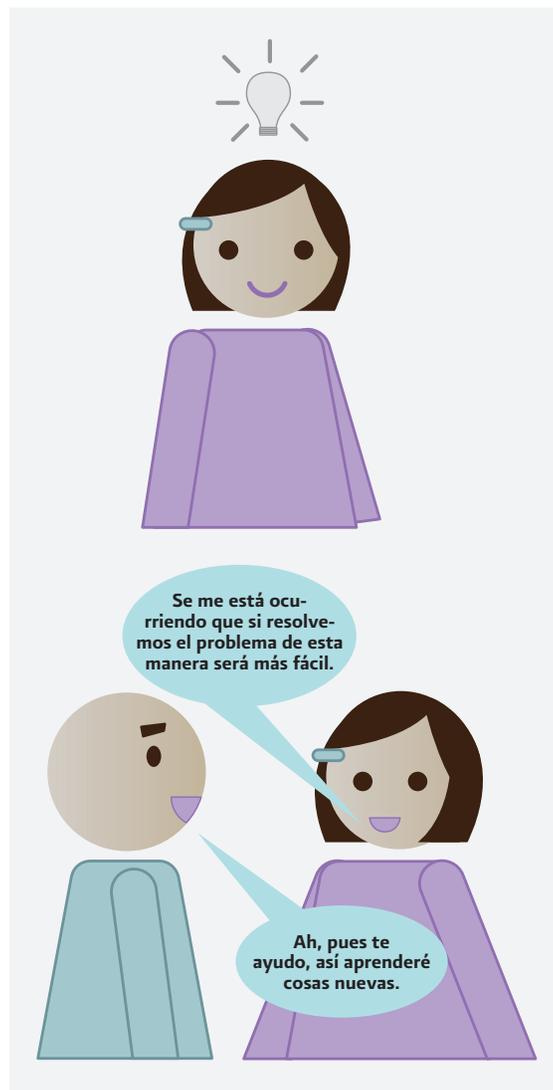
¿Cómo puedes desarrollar la creatividad?

Atrévete a equivocarte: Permítete cometer errores, sólo así descubrirás maneras distintas de resolver problemas.

Que no te resuelvan el problema: Es recomendable que te den sugerencias, pero no que te resuelvan el problema, pues así no podrás generar ideas propias.

Descubre lo que te gusta: Es básico conocer lo que te hace feliz para que puedas generar nuevas ideas y ser creativo.

Exprésate: En la creatividad NO existen respuestas buenas o malas, lo que importa es expresar muchas ideas a partir de un tema.



Los siguientes *tips* te ayudarán a desarrollar tu creatividad:

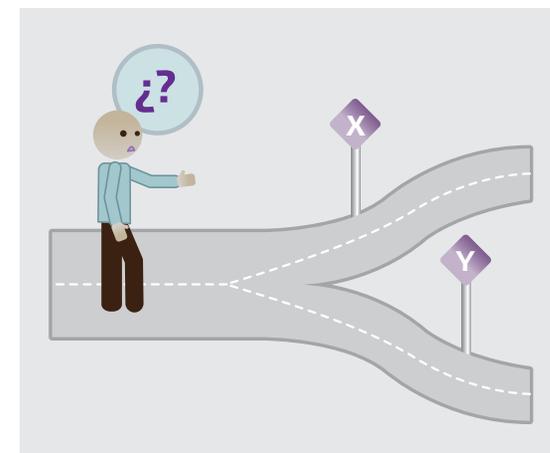
- Genera ideas.
- Exprésate y defiende tus ideas.
- Trabaja en equipo.
- Respeta las ideas de los demás.
- Atrévete a poner en práctica tus ideas.
- Recibe ideas de otros.

Soluciona positiva y pacíficamente los problemas

De eso trata la vida: de tomar decisiones inteligentes, no las rápidas o fáciles

Cuando resolvemos problemas de forma creativa y buscando una solución que beneficie a todos, logramos una vida más feliz.

¿Cómo tomar las mejores decisiones?



Ten claro el problema: Puede ser que después de analizar la situación te des cuenta que no hay tal problema.

Identifica las diferentes soluciones: Es importante que pienses en todas las posibles alternativas que tienes para solucionar el problema.

Analiza las alternativas de solución: Estudia las ventajas, desventajas y consecuencias de cada una de ellas.

Elige la opción que consideres más

conveniente: Lo lograrás cuando elimines las que no se pueden llevar a cabo por alguna razón.

Ponla en práctica: Cuenta con un plan detallado de lo que debes hacer para llevar a cabo la solución.

Ve los resultados: Si obtienes una respuesta positiva, quiere decir que la decisión fue correcta. En caso de que la respuesta sea negativa, hay dos opciones: revisar en dónde estuvo el error o buscar otra solución.

Tips para tomar decisiones y resolver problemas

- Sé creativo al pensar en todas las posibles soluciones.
- Ponte en el lugar de los otros y escucha lo que tienen que decir.
- Cuando otras personas estén involucradas, tómalas en cuenta siempre.
- Contempla los riesgos que corres al tomar una u otra decisión.
- Muestra una actitud positiva para solucionar el problema.
- No respondas de manera impulsiva.
- Píde ayuda o un consejo si lo crees necesario.
- Toma decisiones informadas.
- Di SÍ a lo que quieres y NO a lo que no quieres.
- Podemos equivocarnos en las decisiones que tomamos, en ese caso lo mejor será aceptarlo, aprender de la experiencia e intentarlo de nuevo.

Siempre hay alguien que te puede apoyar...

Te sugerimos acudir al DIF o al Centro Nueva Vida de tu comunidad, ahí encontrarás la información y el apoyo que necesitas.

Para obtener mayores informes llama al
Centro de Orientación Telefónica
01800 911 2000
o bien visita la siguiente dirección electrónica:
www.nuevavida.salud.gob.mx



**GOBIERNO
FEDERAL**



SALUD



Habilidades de Pensamiento

DIF SISTEMA NACIONAL
PARA EL DESARROLLO
INTEGRAL DE LA FAMILIA

 FUNDACIÓN
GONZALO RÍO ARRONTE, I.A.P.



 Consejo Nacional
contra las Adicciones
CONADIC