

Estrategias socio cognitivas para personas expuestas al conflicto armado

A partir de los resultados del proyecto de investigación “Identificación de perfiles biopsicosociales en sujetos crónicamente expuestos al conflicto colombiano: estrategias hacia la individualización de programas de reintegración social”, se establecieron tres áreas fundamentales para fortalecer la salud mental de las personas expuestas al conflicto armado, éstas son:

EMOCIONAL

Es fundamental para la supervivencia y las relaciones con todo lo que rodea al ser humano. Si deseas mejorar tus habilidades emocionales puedes:



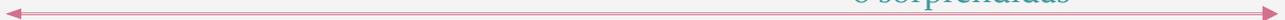
Escribir lo que piensas antes de decirlo a la otra persona



Aprender a identificar en qué momentos o situaciones te sientes triste, alegre, enojado o sorprendido



Reconocer cuándo las personas a tu alrededor están tristes, enojadas, alegres o sorprendidas



Realizar ejercicios que involucren un esfuerzo mental, como sopas de letras, sudokus, crucigramas, entre otros



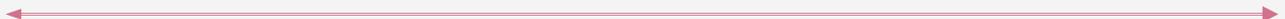
COGNITIVO

Es la capacidad de procesar la información del entorno y de las experiencias previas para desenvolvernos en diferentes actividades. Para fortalecer estas habilidades puedes:

Hacer ejercicio físico con regularidad



Dormir el tiempo suficiente para descansar satisfactoriamente



SOCIAL

Es fundamental para relacionarnos con los demás. Para potencializar tus habilidades sociales puedes:



Expresarte amablemente cuando algo te molesta podría evitar que pases por momentos incómodos



Reconocer que todos podemos necesitar de los demás



Escuchar atentamente a los demás