Positive Mental Health

Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

Cos'è il benessere psico socio emotivo?

Il benessere psico socio emotivo è molto di più che assenza di salute mentale. E' la capacità che l'individuo ha di godere appieno della vita, di avere relazioni positive e di saper affrontare le difficoltà della vita. Il benessere psico socio emotivo viene spesso inteso come un fiorire, nel senso di essere soddisfatti della vita che si conduce.

Perché è importante?

Essere in uno stato di benessere psico socio emotivo, ci aiuta ad apprendere, ad avere relazioni positive, a contribuire alla società e a godere appieno della vita.

Cosa influenza il nostro benessere psico socio emotivo?

Il nostro benessere psico socio emotivo è influenzato sia da caratteristiche e competenze individuali che dall'ambiente che ci circonda, ma anche dalle opportunità e dalle difficoltà che incontriamo nella vita. Fattori quali le nostre relazioni familiari e amicali, vivere in un contesto sicuro e avere opportunità di lavoro e di formazione, influenzano come ci sentiamo con noi stessi e come percepiamo la vita che stiamo conducendo.

Come possiamo favorire il nostro benessere psico socio emotivo?

Sviluppare le competenze socio emotive ci aiuta a gestire al meglio le difficoltà e a godere appieno della vita. Le competenze socio emotive influiscono sul modo in cui gestiamo le nostre emozioni e i nostri pensieri e su come ci comportiamo e ci relazioniamo agli altri. Influiscono anche su come ci sentiamo con noi stessi e su come ci sentiamo rispetto al futuro e al contesto che ci circonda. Le competenze socio emotive coprono 6 aree principali.

Sviluppare le competenze socio emotive

Possiamo agire le competenze socio emotive nella vita di tutti i giorni e nell'interazione con gli altri all'interno dell'associazione giovanile che frequentiamo, a scuola, nella nostra comunità di riferimento e a casa. Queste competenze possono essere ulteriormente sviluppate attraverso attività mirate. Trascorrere più tempo in natura, scrivere un diario della gratitudine, incontrare gli amici e aiutare gli altri sono alcuni esempi di come possiamo coltivare il nostro benessere socio emotive. E' importante conoscere quali siano le competenze socio emotive e quali siano quelle più rilevanti per noi. Abbiamo tutti dei punti di forza e delle aree in cui possiamo migliorare. Parlane all'interno della tua organizzazione giovanile o con un educatore per trovare il modo a te più congeniale per rafforzare le tue competenze socio emotive.

KAMALEONTE

NUI Galway
OÉ Gaillimh

HPRC
Health Promotion Research Centre

Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A report produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Per ulteriori informazioni su questo progetto Erasmus+, visita il sito:
www.positivementalhealth.eu