



El futuro digital
es de todos

MinTIC



Vigilada Mineducación

CAMPAÑA 1. PROGRAMADORES MENTALMENTE SALUDALES

HABILIDADES PARA LAVIDA.

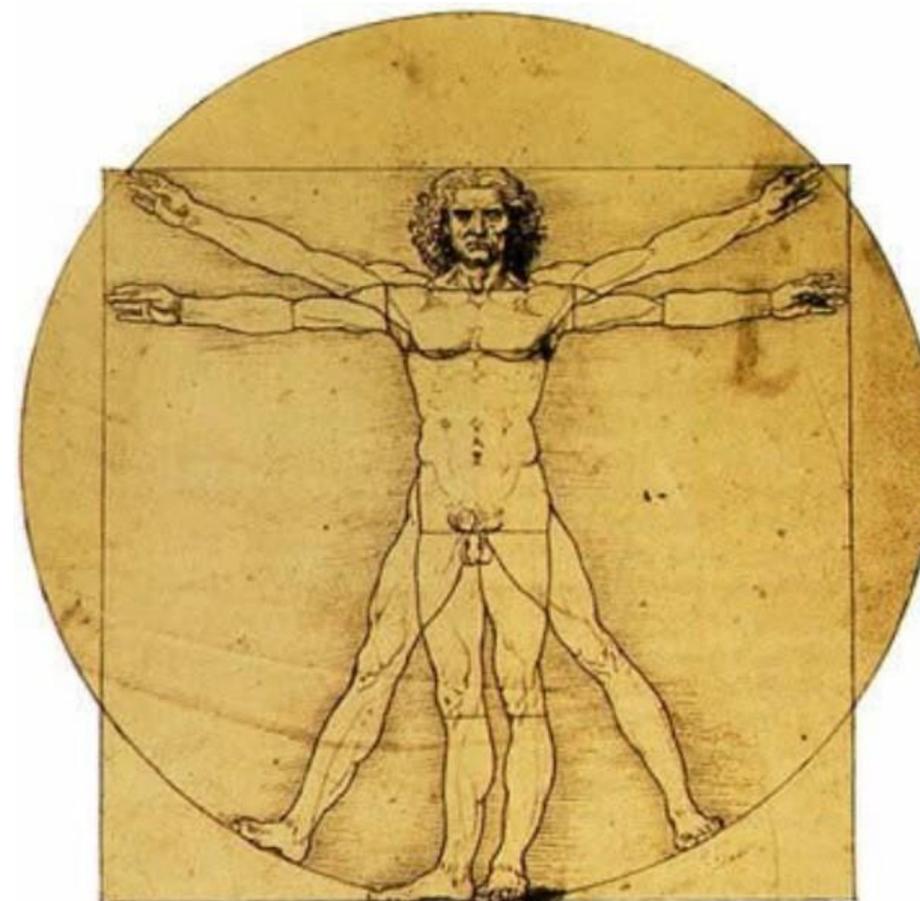
17/06/2022



Hechos
QUE CONECTAN ✓



LO HOLISTICO EN EL SER





DEFINAMOS SALUD MENTAL:

La salud mental es un componente integral y esencial de la salud. La Constitución de la OMS dice:

«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»

Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.





POR LO TANTO:

“El estado de equilibrio psíquico de la persona en un momento dado, que se aprecia en los siguientes elementos: el nivel de bienestar subjetivo, el ejercicio de las capacidades mentales y la calidad de las relaciones con el medio ambiente.

Esta resulta de la integración de factores de tres tipos: ***factores biológicos***, relacionados a las características genéticas y fisiológicas de la persona, ***factores psicológicos*** que incluyen aspectos cognitivos, afectivos y relacionales, y ***factores contextuales*** que abarcan las relaciones entre la persona y su medio ambiente.”

(Comité de Salud Metal de Quèbec, 1989).

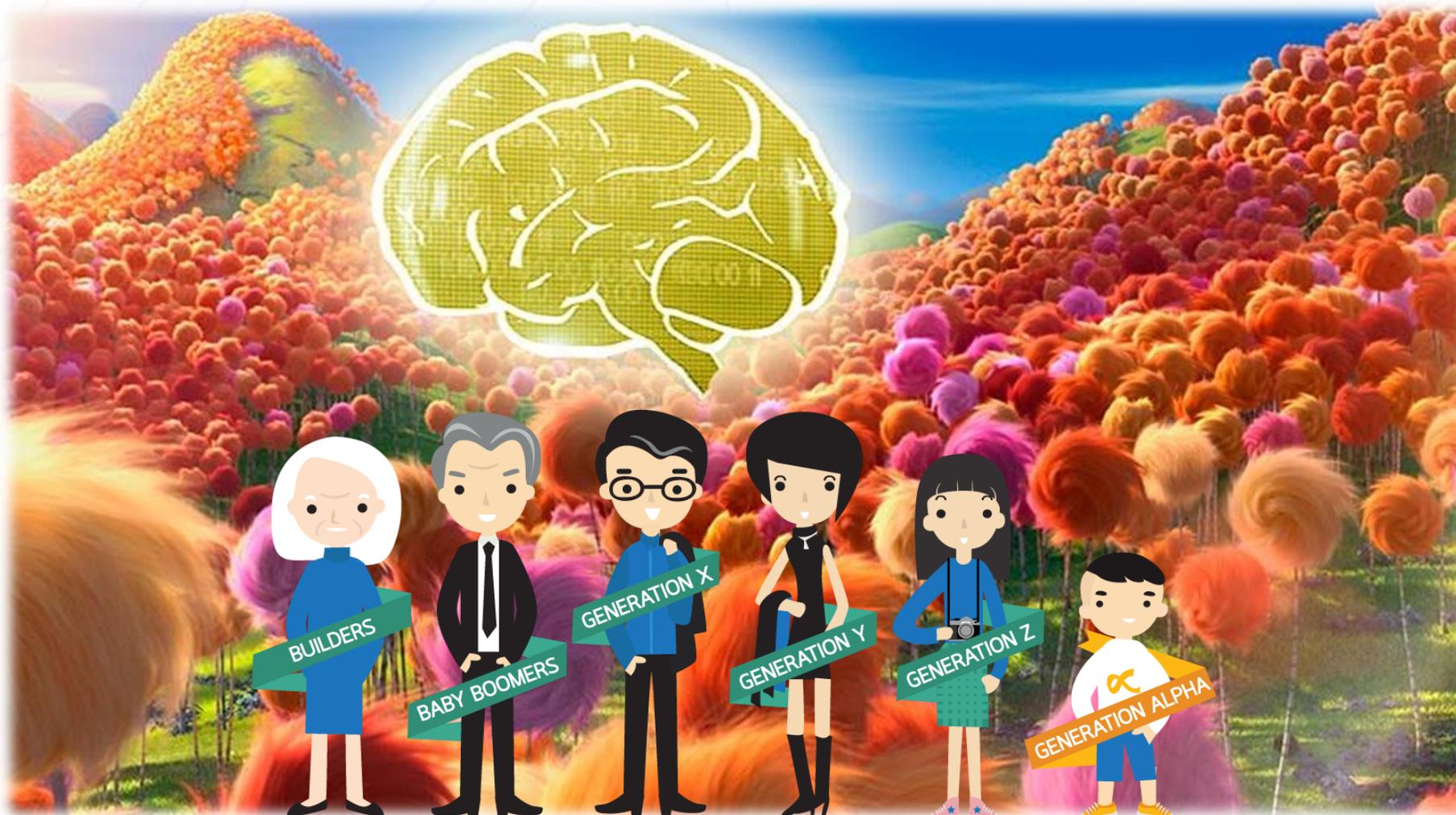


El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE
Vigilada Mineducación



Hechos
QUE CONECTAN ✓



APRENDIZAJES NECESARIOS PARA LA VIDA

(UNESCO, 1.996 y 2.002)

HpV: un grupo de habilidades psicosociales que le facilitan a las personas comportarse de cierta manera (“saludable”), de acuerdo con la motivación individual, el campo de acción y el contexto social y cultural en que se vive.



La capacidad de negociar exitosamente con el entorno social y las complejidades de la vida (competencia psicossocial) no depende sólo de la adquisición de información o conocimientos.



- ❖ La educación en HpV busca el empoderamiento de las personas, a partir del fortalecimiento de su competencia psicosocial:

Pensamiento crítico
Toma de decisiones



Autonomía



Naturaleza "Genérica" de las HpV:

- ❖ Una misma HpV puede tener utilidad en diversas situaciones psicosociales.
- ❖ En el manejo exitoso de una determinada situación psicosocial, generalmente se requiere más de una HpV.



Las 10 Habilidades para la Vida

- ❖ En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas (Life Skills Education in Schools). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes.



Las 10 Habilidades para la Vida

1. Autoconocimiento.
2. Empatía.
3. Comunicación asertiva.
4. Relaciones interpersonales.
5. Toma de decisiones.
6. Solución de problemas y conflictos.
7. Pensamiento creativo.
8. Pensamiento crítico.
9. Manejo de emociones y sentimientos.
10. Manejo de tensiones y estrés.



HABILIDADES PARA LA VIDA

toma de decisiones



relaciones Interpersonales



pensamiento crítico



pensamiento creativo



manejo de emociones



manejo de estrés



manejo de conflictos



empatía



comunicación asertiva



autoconocimiento





LAS EMOCIONES

Conocer los efectos de las emociones en nuestra persona y en las demás es una habilidad indispensable para madurar y conducirnos en diferentes contextos; si no la desarrollamos, podemos quedar expuestos en diversas situaciones sociales o bien, adoptar una serie de prácticas para “evadir” la realidad.

Las emociones constituyen una expresión de la condición humana; son influidas por una serie de aspectos internos, como la personalidad, las habilidades y destrezas que vamos aprendiendo y perfeccionando, y de elementos externos como aquellos eventos que suceden en la vida diaria:

- Relaciones con la familia y amistades,
- problemas laborales, cambio de escuela o de casa,
- enfermedades,
- malestar emocional,
- roles o estereotipos de género,
- oportunidades recreativas, etcétera.



LAS EMOCIONES

Las emociones también son valiosos avisos que, bien reconocidos e interpretados, pueden favorecer nuestro conocimiento e identidad y enriquecer nuestro crecimiento personal.



Enfoque tradicional de
enseñanza socioemocional



HABILIDADES PARA LA VIDA

toma de decisiones



relaciones Interpersonales



pensamiento crítico



pensamiento creativo



manejo de emociones



manejo de estrés



manejo de conflictos



empatía



comunicación asertiva



autoconocimiento





Autoconocimiento

Conocerse no es sólo mirar hacia dentro de sí, también es saber con qué fuentes sociales de afecto, ejemplo, apoyo o reconocimiento se cuenta. Saber con qué recursos personales y sociales contamos en los momentos de adversidad.





Autoconocimiento

Las siguientes preguntas pueden ser de utilidad para reconocer sus emociones y posteriormente regularlas:

- Cuando me enojo es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta....

- Cuando estoy triste es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta...

- Cuando tengo miedo es común que...
 - piense en...
 - haga...
 - sienta...

Haga lo mismo con otras emociones.





HABILIDADES PARA LA VIDA

toma de decisiones



relaciones Interpersonales



pensamiento crítico



pensamiento creativo



manejo de emociones



manejo de estrés



manejo de conflictos



empatía



comunicación asertiva



autoconocimiento





Empatía

- “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.
- La empatía es una capacidad innata de las personas que permite “tender puentes” hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo de la otra persona, incluso con situaciones en las que no estamos familiarizados por experiencia propia. Esto no quiere decir que las personas nazcan con la habilidad desarrollada, requiere ejercitarse en ella y tener oportunidades para ponerla en práctica.
- Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales.



Enfoque tradicional de
enseñanza socioemocional



Empatía

Desarrollar destreza empática implica también aprender que no todas ni todos sentimos lo mismo en situaciones semejantes y ante las mismas personas; la individualidad orienta nuestras vidas y cada persona presenta distintas necesidades, miedos, deseos y enojos, en función de su género, edad, grupo social de pertenencia, ocupación, etcétera.





El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE
Vigilada Mineducación

HABILIDADES PARA LA VIDA

toma de decisiones



relaciones Interpersonales



pensamiento crítico



pensamiento creativo



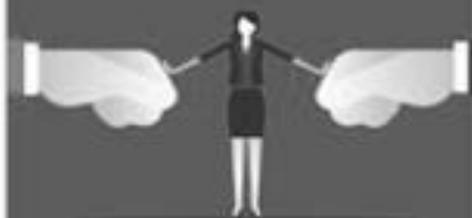
manejo de emociones



manejo de estrés



manejo de conflictos



empatía



comunicación asertiva



autoconocimiento



Hechos
QUE CONECTAN ✓



Comunicación asertiva

La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas.

La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones con las demás personas. Así se aumentan las posibilidades de que las relaciones interpersonales se lesionen menos y sea más sencillo abordar los conflictos.





Comunicación NO asertiva

- No expresan abiertamente los sentimientos, pensamientos y deseos.
- Se intenta comunicarlos de forma indirecta o se expresan de forma autoderrotista, con culpa, incomodidad o inseguridad,
- Asume que las necesidades y creencias de los otros son más importantes que las propias, y esperando que los demás adivinen lo que se quiere o se siente.

En definitiva no es recomendable fingir estar de acuerdo con alguien sólo por “mantener la calma”, ya que se transgreden los propios derechos.

Así a pesar de que la intención es aplacar, pacificar y evadir conflictos, a la larga las relaciones se dañan.





HABILIDADES PARA LA VIDA

toma de decisiones



relaciones Interpersonales



pensamiento crítico



pensamiento creativo



manejo de emociones



manejo de estrés



manejo de conflictos



empatía



comunicación asertiva



autoconocimiento





Relaciones interpersonales

- Con esta destreza existen dos aspectos claves. El primero es aprender a **iniciar, mantener o terminar una relación**. En la vida de las personas es normal encontrar relaciones que se fortalecen o malogran; todos conocemos a personas con dificultad para iniciar una relación, para conservarla en el tiempo o para terminarla cuando sea necesario.
- El segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario, especialmente cuando no se decide con quién se comparte la vida cotidiana, en el caso del trabajo, o en el caso de la escuela





Relaciones interpersonales

Relacionarnos adecuadamente es muy importante porque, entre otras ventajas, nos permite:

- Adquirir y conservar pensamientos, valores y conductas indispensables en el mantenimiento de nuestra salud física y mental.
- Mejorar nuestro desempeño personal y tomar decisiones oportunas y adecuadas ante las adversidades.
- Reducir o evitar el desarrollo de conductas violentas o sexuales de riesgo.
- Obtener satisfacción con lo que hacemos y por lo que somos. • Aumentar el apoyo y la solidaridad.





Relaciones interpersonales

- El estrés, influencias externas y otras situaciones de la vida diaria pueden interferir negativamente en la relación que mantenemos con otras personas, propiciando que poco a poco perdamos interés, motivación y gusto por compartir o hacer nuestras actividades.