



El futuro digital
es de todos

MinTIC

UN UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

CAMPAÑA 2. PROGRAMADORES MENTALMENTE SALUDALES

HABILIDADES PARA LAVIDA.

24/06/2022



Hechos
QUE CONECTAN ✓



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





SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS

Manejar los problemas y conflictos de la vida diaria de forma flexible y creativa, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

No es posible ni deseable evitar los conflictos. Están siempre alrededor nuestro, forman parte de la vida diaria de las personas y no son algo que podamos escoger. Gracias a ellos las personas renovamos las oportunidades de cambiar y crecer, de aprender a convivir con los demás.





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





PENSAMIENTO CREATIVO

Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla.



Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.

Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla.

Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre.



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





PENSAMIENTO CRÍTICO

En términos muy amplios, pensar críticamente significa “pensar con un propósito”:

Demostrar una idea o hipótesis, interpretar el significado de algo o solucionar un problema

Analizar con objetividad experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica se pregunta, investiga y no acepta las cosas en forma crédula.

✓ Reconocen, analizan y **construyen argumentos sólidos**

⚠ Determinan la mayor o menor **relevancia** de los argumentos

🌐 Desarrollan la intuición y establecen **conexiones entre ideas**

🔍 **Identifican inconsistencias** y errores en los razonamientos

🎯 Abordan los problemas de manera **consistente y sistemática**

🧠 Reflexionan acerca de la justificación de sus **propias creencias**





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





MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. **Reconocer los "detonadores"** Los detonadores pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas.

2. **Conciencia de los propios cambios corporales:** Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones.

4. **Mantener la mente en calma:** Mantener la mente en calma para que el rendimiento de la memoria operativa sea óptimo.

3. **Desarrollar la inteligencia emocional:** Aprender a gestionar tus emociones aún en medio de una situación crítica.



Propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor "sintonía" con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Esto enriquece la vida personal y las relaciones interpersonales.

Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignación. Se considera que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son "malas" y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones.



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





MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

MANEJO DE ESTRÉS
en tiempo de crisis

¿Qué es?
El resultado de un cambio inesperado o sensación de amenaza.
Puede comprometer el sistema inmunológico.

¿Cómo se refleja?
Miedo, preocupación, enojo, depresión.

¿Qué hacer para manejarlo?

- FÍSICA**
Rutinas de ejercicio.
Alimentación saludable.
Espacios de entretenimiento.
Sueño adecuado (entre 6 a 8 horas).
- EMOCIONAL**
Organización de las actividades diarias.
Pensamientos positivos.
Evitar el exceso de noticias negativas.
- SOCIAL**
Disfruta el tiempo en familia.
Evita el aislamiento.
Comparte experiencias positivas en Redes Sociales.
- ESPIRITUAL**
Busca momentos de Meditación.
Tiempo de Oración.

Identificar oportunamente las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar maneras para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

El estrés es una presión. Todos los seres humanos lo sentimos. Ante determinados estímulos y de manera automática, el organismo se activa disponiéndose para la acción: aumenta la frecuencia cardiaca y respiratoria, la presión sanguínea, el metabolismo y el flujo de sangre hacia los músculos.



Freud definía la salud como la capacidad de **amar y trabajar**.

Y añadía:

“Hay que **amar** para no caer enfermo y se cae enfermo cuando no se puede **amar**”.



El futuro digital
es de todos

MinTIC



**TENEMOS UNA DEUDA HISTORICA CON NOSOTROS
MISMOS Y ES NECESARIO EMPEZAR A SALDARLA**





El futuro digital
es de todos

MinTIC

Misión
TIC 2022

UNIVERSIDAD
DEL NORTE

Vigilada Mineducación

¡GRACIAS

**POR SER PARTE DE
ESTA EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE!**

Hechos

QUE

CONECTAN

