

HABILIDADES PARA LA VIDA Y COMPETENCIA SOCIAL EN LA ADULTEZ

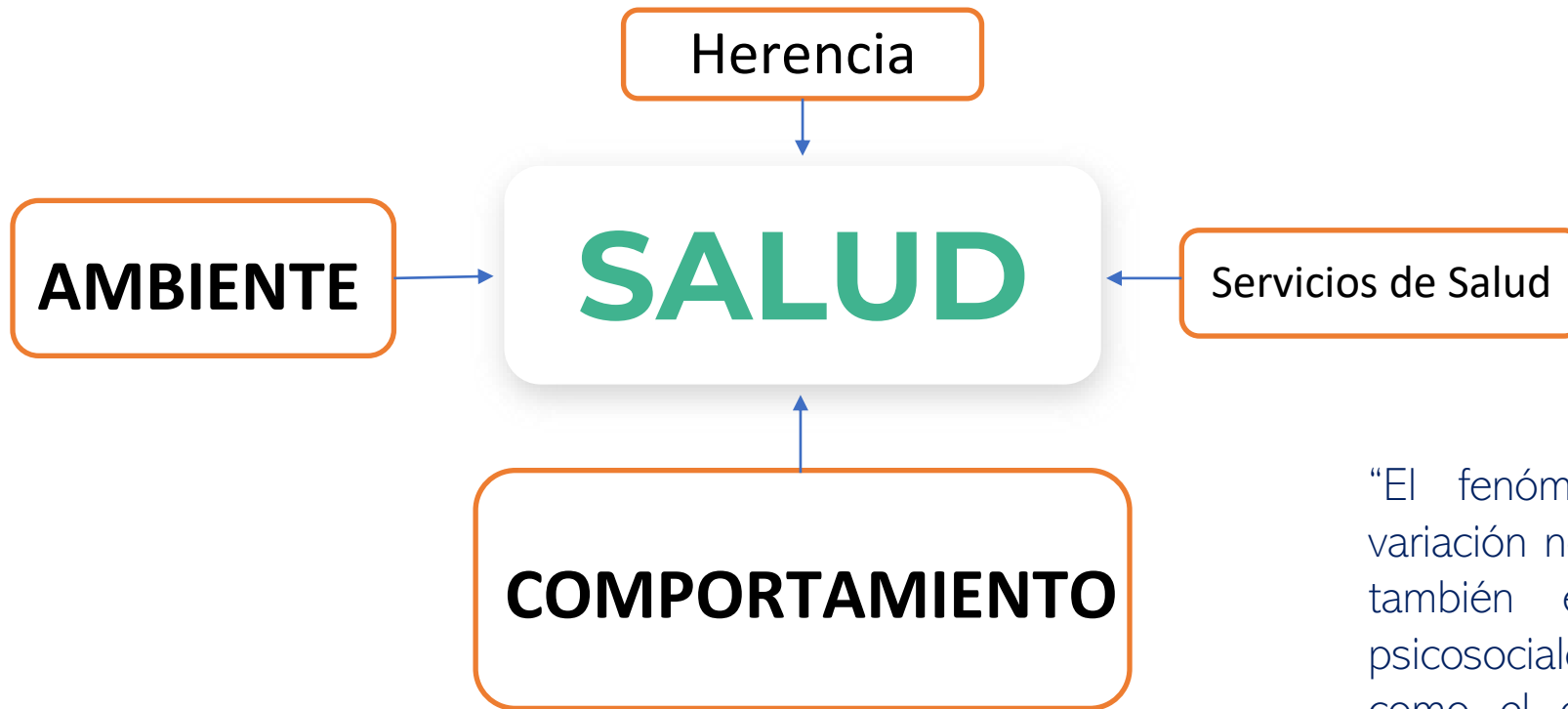
Helena Vélez-Botero, Ps. MSc.



Universidad Nacional de Colombia

PROYECTO CULTURAL, CIENTÍFICO Y COLECTIVO DE NACIÓN

FUENTES DE VARIACIÓN EN LA SALUD



“El fenómeno vital humano está en permanente variación no sólo en función de factores orgánicos, sino también en función de factores ambientales y psicosociales; incluso, el papel que juegan factores como el estilo de vida y el ambiente social en la determinación de esa variabilidad del proceso salud-enfermedad, es hoy en día proporcionalmente superior al de los factores orgánicos”.

Flórez-Alarcón (2004)

Condiciones para la vida

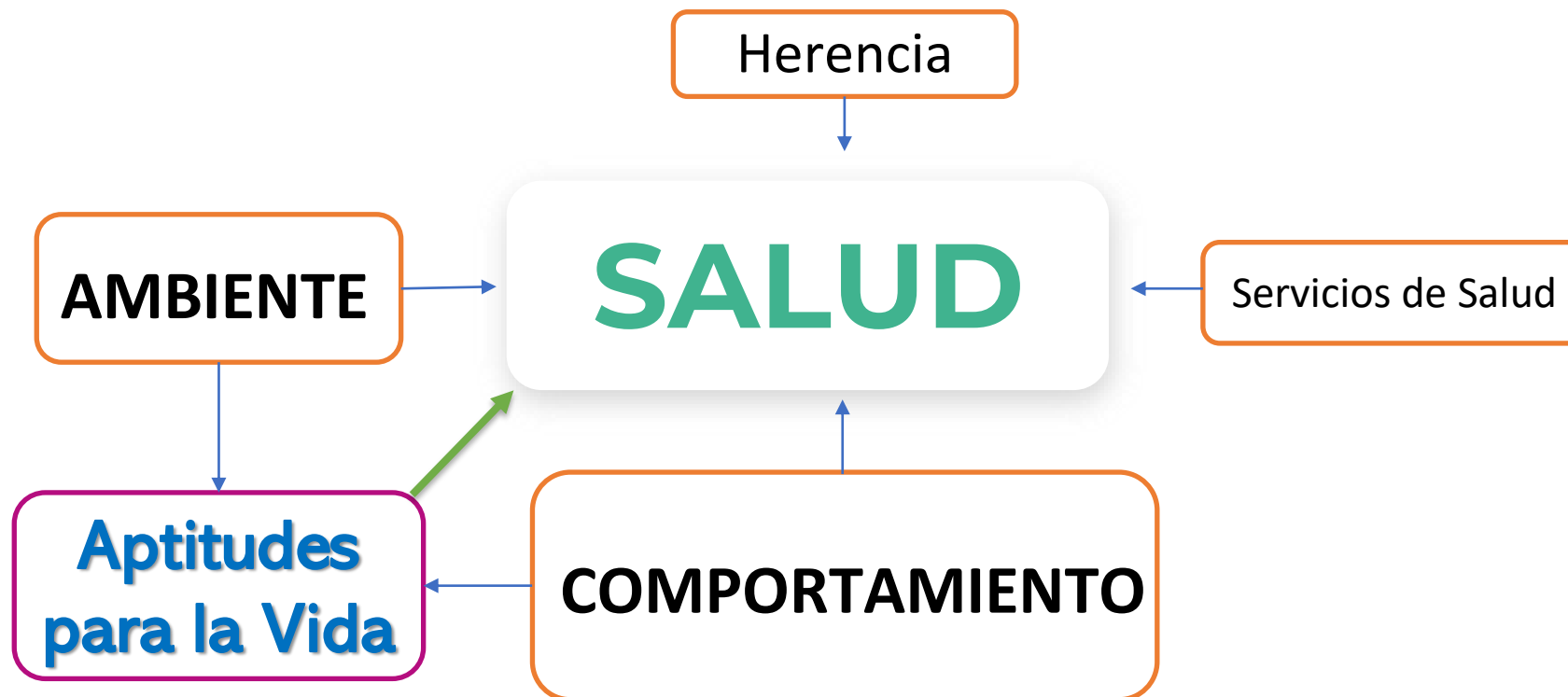
Orgánicas
Psicológicas
Sociales

Capacidad de
Funcionamiento

Actividad

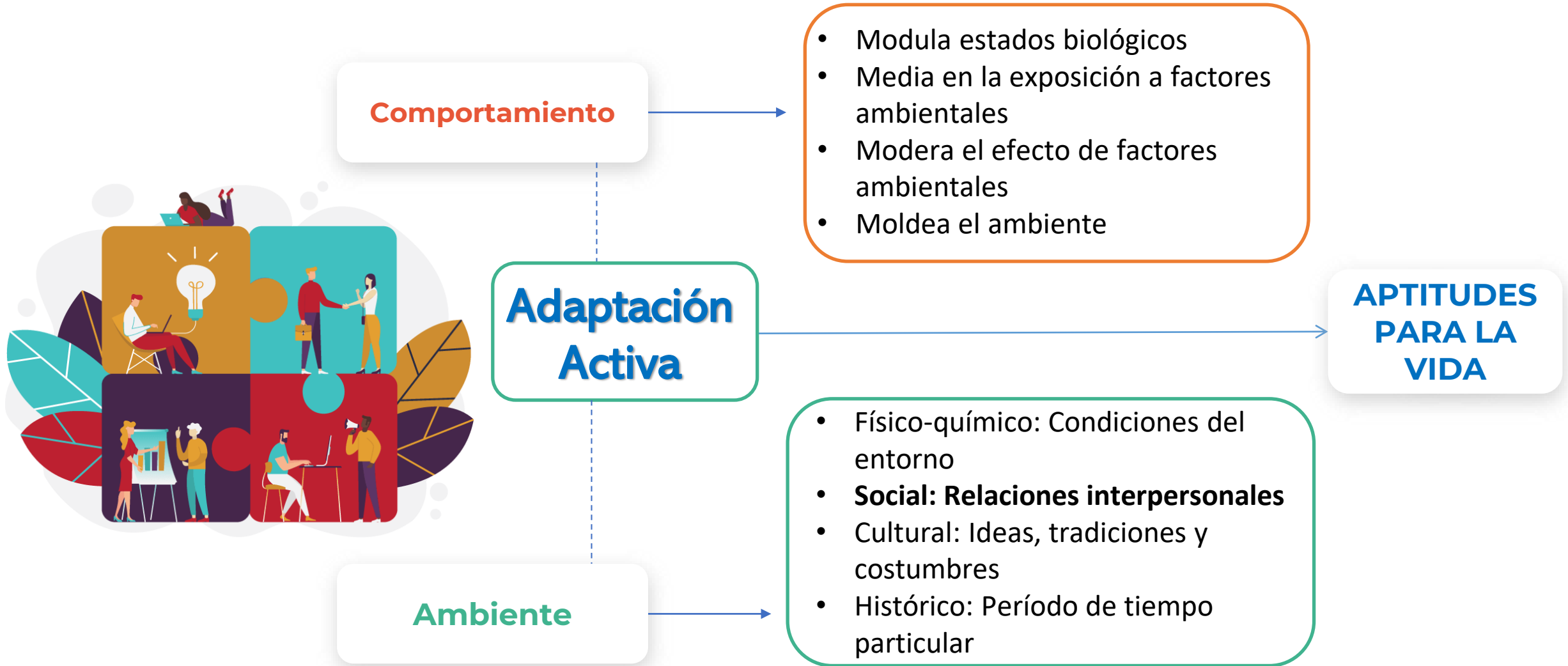
La salud no es un objetivo valioso por sí mismo como fin, sino que valioso en cuanto representa una condición o un medio indispensable para que la persona pueda realizar las actividades que le dan **sentido a su vida** y que le permiten acceder a niveles óptimos de **calidad de vida** y de **bienestar subjetivo** o felicidad.

APTITUDES PARA LA VIDA Y SALUD



La posibilidad de establecer **vínculos positivos** con otros y saber **adaptarse al entorno**, es un factor protector del bienestar y de la salud.

LAS APTITUDES PARA LA VIDA: ADAPTACIÓN ACTIVA

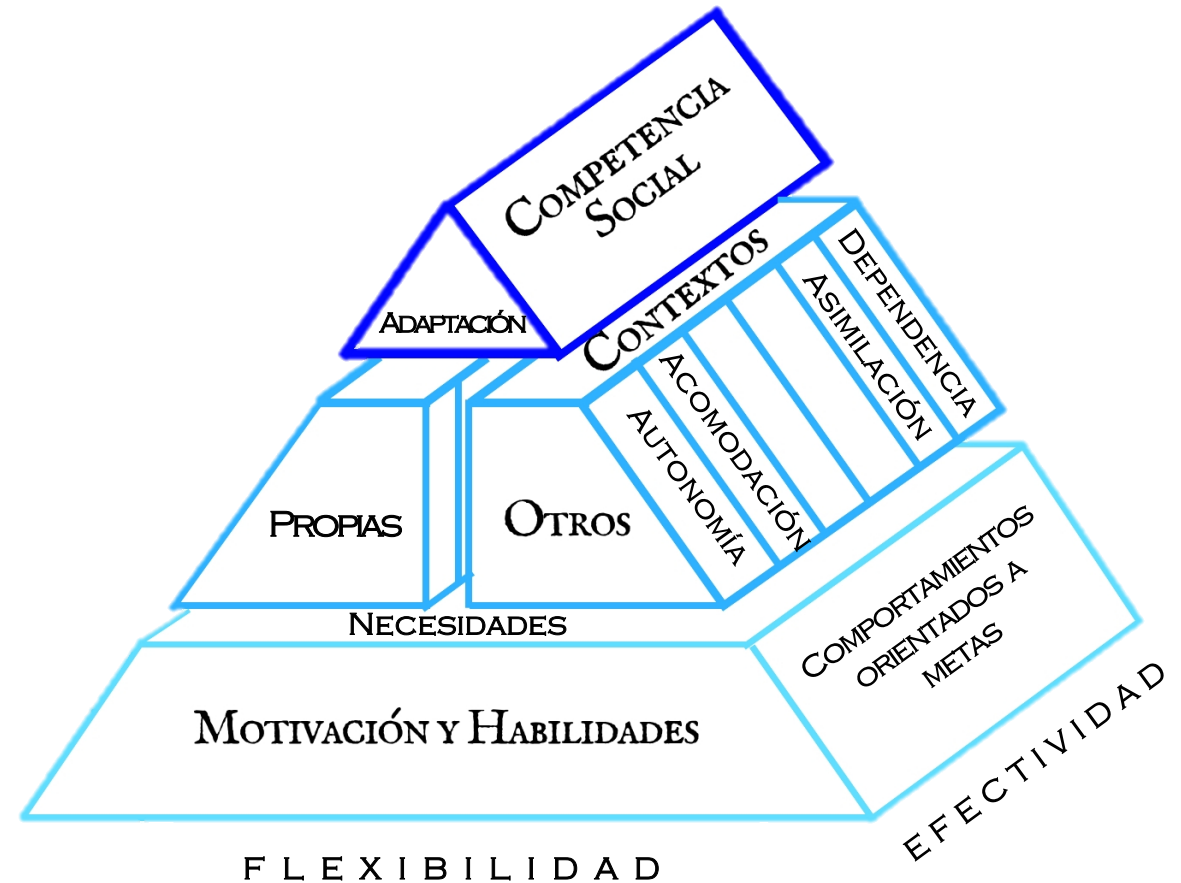


EL LOGRO DE LA ADAPTACIÓN ACTIVA



COMPETENCIA SOCIAL

- Maestría, dominio, comportamiento propositivo, dirigido por metas.
- La posibilidad, históricamente identificada, de producir cambios en interacciones en función de ocurrencias pasadas.
- Una categoría disposicional que se expresa mediante términos de logro, y no un evento particular.
- Relativa a contextos específicos.
- El criterio para decidir si una ejecución es competente, es subjetivo, pero hay acuerdos intersubjetivos sobre lo que es competente socialmente.





FORMACIÓN DE LA COMPETENCIA SOCIAL: HABILIDADES EN EL CURSO DE VIDA



Kirchhoff, E., & Keller, R. (2021). Age-specific life skills education in school: a systematic review. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 221). Frontiers.

Kingery, J. N., Erdley, C. A., & Scarpulla, E. (2020). Developing social skills. In *Social skills across the life span* (pp. 25-45). Academic Press.

Step toe, A., & Jackson, S. E. (2020). Association of Noncognitive Life Skills With Mortality at Middle and Older Ages in England. *JAMA network open*, 3(5), e204808-e204808.

Habilidades básicas para la interacción social

Conjunto de destrezas que permiten a los individuos adquirir las aptitudes necesarias para el desarrollo humano en un contexto social



Regulación Emocional

Reconocimiento de emociones y sentimientos propios

Reconocimiento de emociones y sentimientos en otros

Control de emociones "positivas"

Control de emociones "negativas"

Habilidades Sociales

Habilidades básicas de interacción

Habilidades conversacionales y para hacer amigos

Empatía y

Comportamiento Prosocial

Valores prosociales

Cortesía y buenos modales

Respeto a sí mismo

Respeto a la diferencia

Solidaridad

Análisis de información

Búsqueda de información

Reconocimiento de eventos sociales

Formación de juicios

Identificación de distorsiones cognitivas

Habilidades para la vida

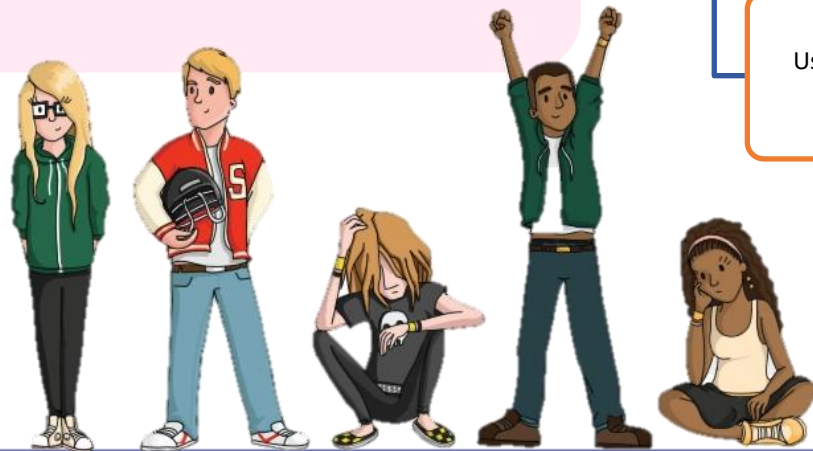


Permiten a los individuos controlar y dirigir el curso de su vida, brindándoles la capacidad para relacionarse de forma adecuada y beneficiosa con su entorno, equilibrando en su accionar sus motivaciones y su campo de acción de acuerdo a su contexto sociocultural.



Habilidades de transición

Permiten sustentar un proyecto de vida con expectativas realistas de éxito, tanto en el campo de la actividad productiva, como en el campo de la actividad afectiva.



Formación académica

Hábitos de estudio

Actitud positiva frente a la ciencia, la tecnología y la información

Uso creativo del tiempo libre

Afecto e Intimidad

Conocimiento de los fundamentos de la sexualidad humana

Reconocimiento de la diversidad de género, la aceptación de la diferencia, y el respeto hacia los demás

Reconocimiento del erotismo como una dimensión de la sexualidad humana

Conocimiento y uso de estrategias de protección en el ejercicio de la sexualidad responsable

Perspectiva de tiempo futuro

Expectativas y planificación

Concepto personal acerca del éxito y del fracaso

Búsqueda de soportes sociales

Afrontamiento

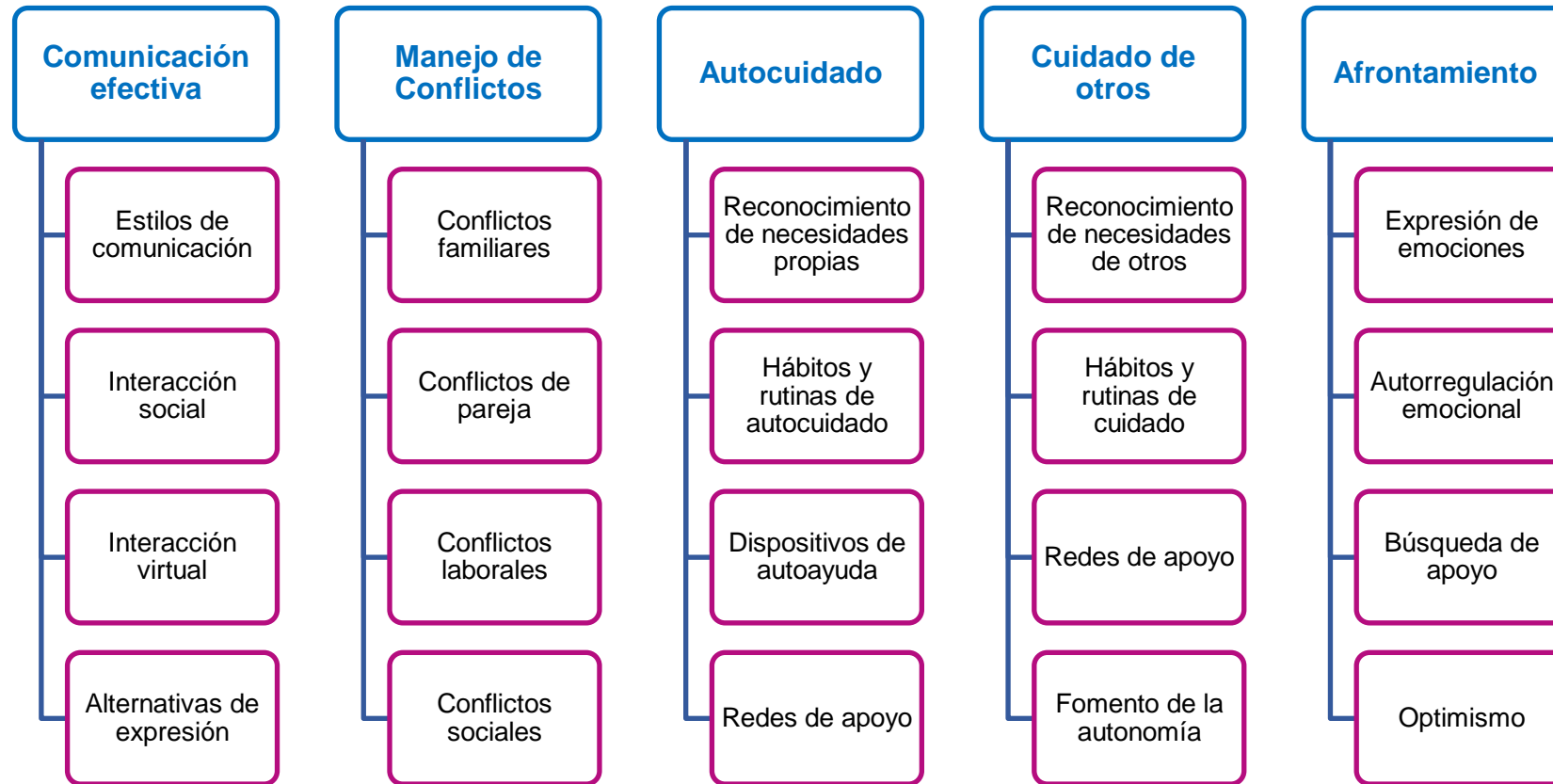
Planes de vida

Autoexamen y proyección formativa

Propósitos en la vida y planeación

Autocuidado: Consumo de alcohol

Habilidades para el curso de la adultez



Conjunto de destrezas esenciales para la experimentación de nuevas situaciones vitales y el refinamiento de las relaciones, en busca de la satisfacción general con la vida.



Habilidades para el mantenimiento de la autonomía en la adultez media y avanzada

Permiten fortalecer la autodeterminación para el cuidado de la salud, propia del momento de vida, y fomentar el reconocimiento de la libertad para decidir sobre la propia vida de acuerdo a los gustos e intereses particulares, dando prioridad a aquello que genera mayor satisfacción y previniendo el impacto del declive cognitivo.



Conexión social

Relaciones
interpersonales y
de apoyo

Estilos de
comunicación

Comunicación
intergeneracional

Normas sociales y
sesgos

Autocuidado

Hábitos y rutinas
de autocuidado

Redes de apoyo y
dispositivos de
asistencia

Alternativas
ocupacionales y
disfrute del tiempo
libre

Autonomía

Afrontamiento positivo del envejecimiento

Estimulación
cognitiva

Actividad física

Solución de
conflictos sociales

Alfabetización

Regulación emocional

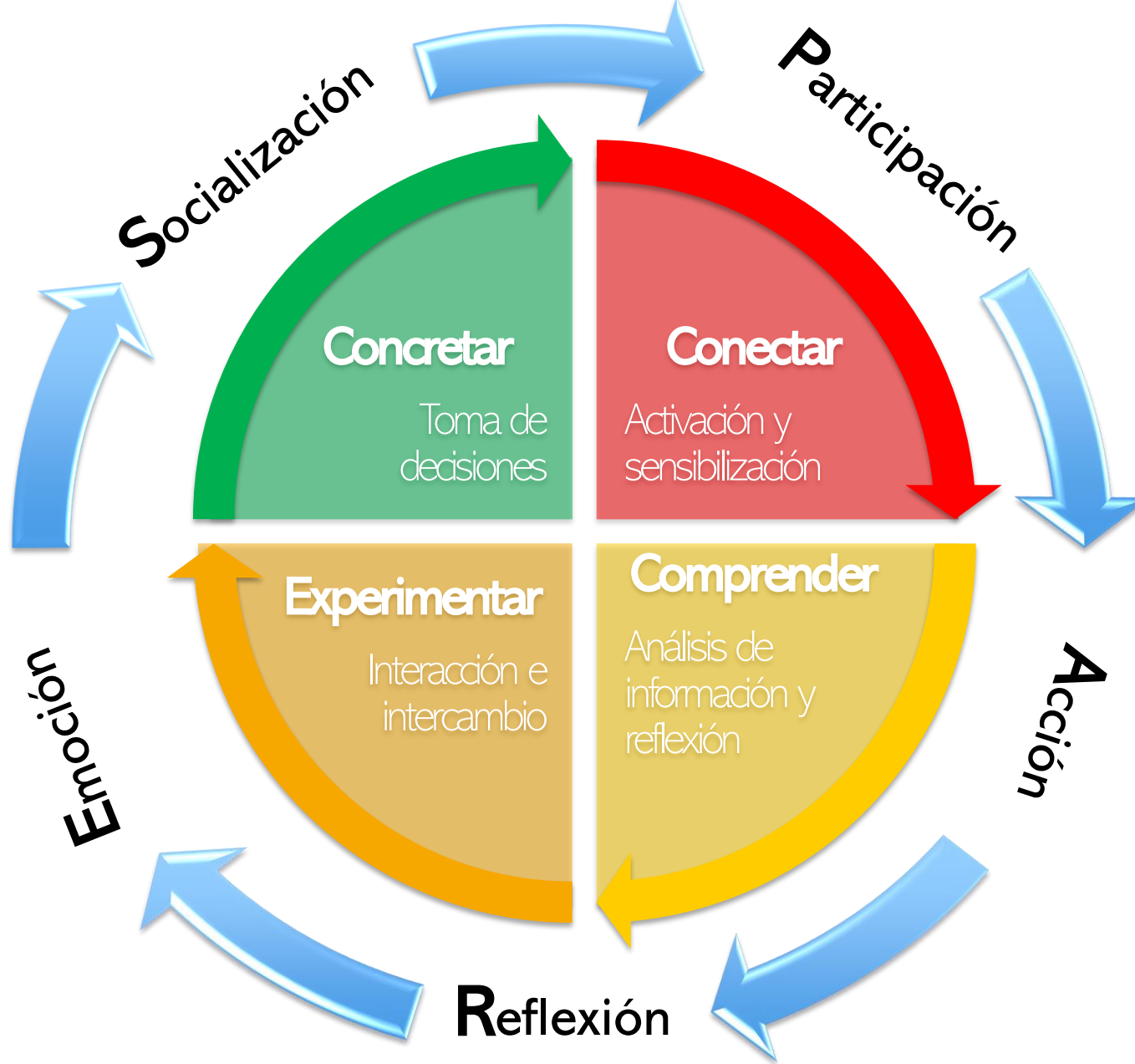
Conciencia de
emociones propias

Reconocimiento de
emociones en
otros

Expresión de
emociones

Manejo de
emociones

FORMACIÓN DE HABILIDADES CONDUCENTES A LA COMPETENCIA



FORMACIÓN DE HABILIDADES CONDUCENTES A LA COMPETENCIA



La evaluación es **un proceso esencial**, riguroso, cuidadoso y sistematizado.

Permite **emitir un juicio** sobre las estrategias a partir de información obtenida, procesada, analizada y comparada con criterios previamente establecidos.

METODOLOGÍAS



CUALITATIVAS.

Técnicas: Observación, Entrevista, Sesiones en profundidad, Documental, Biográfica.



CUANTITATIVAS

Técnicas: Encuesta, Cuestionario, Prueba.

BENEFICIOS DE LA COMPETENCIA SOCIAL

EN EL CORTO PLAZO

Convivencia y los procesos de relacionamiento en los diversos entornos de desarrollo.

Sentido de vida

EN EL MEDIANO PLAZO

Favorecimiento de factores protectores, estilos de vida saludables y mejores procesos de aprendizaje.

Desarrollo humano

EN EL LARGO PLAZO

Reducción de factores de riesgo y la consecuente disminución de la prevalencia de problemas en salud en general.

Calidad de vida



FACULTAD DE HUMANAS - DEPARTAMENTO DE **PSICOLOGÍA**



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

PROYECTO **CULTURAL, CIENTÍFICO Y COLECTIVO** DE NACIÓN