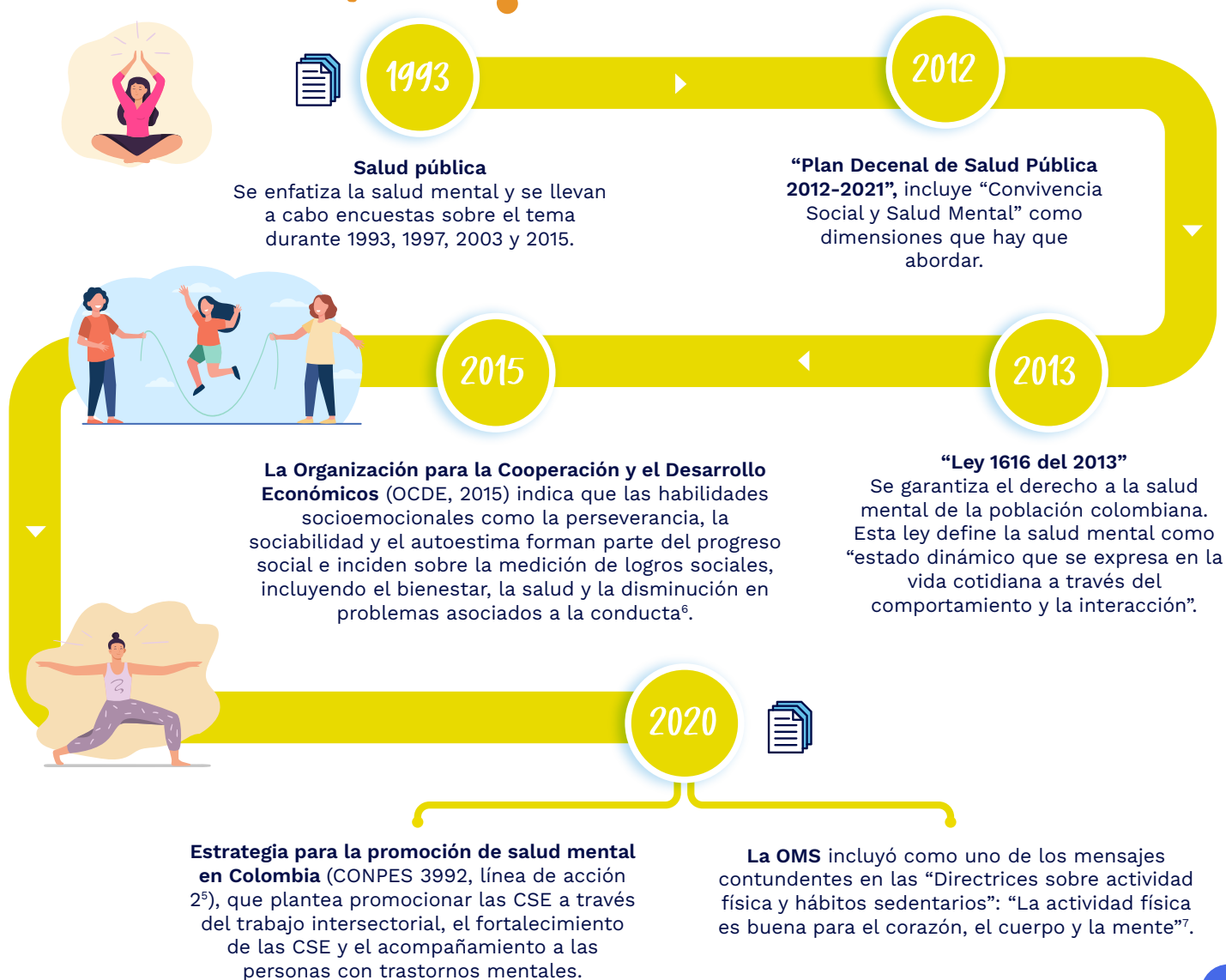




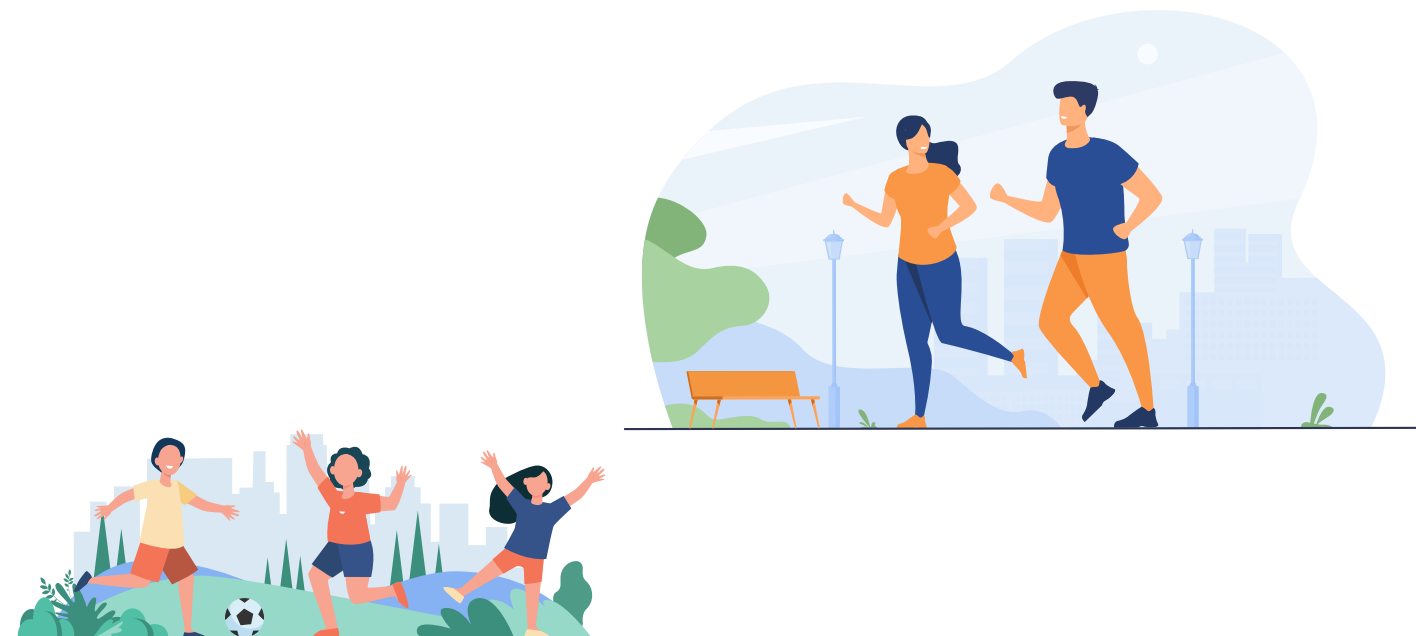
Competencias Socioemocionales

Las competencias socioemocionales (CSE) se definen como un “conjunto de habilidades, conocimientos, actitudes y comportamientos que desarrollamos a lo largo de la vida y que nos permiten identificar y gestionar lo que pensamos (ideas), lo que sentimos (emociones) y lo que hacemos (acciones) para crear relaciones constructivas y tomar decisiones para nuestro bienestar, el de las demás personas, el de nuestro entorno y el del planeta”¹.

Contexto



La actividad física se relaciona con el bienestar, aporta al desarrollo humano, reporta amplios beneficios para la salud mental y cognitiva y para el aprendizaje y el desempeño académico.



Los niños y niñas que participan en actividades extracurriculares y deportivas presentan una mayor conciencia social, mejores relaciones interpersonales, procesos de socialización y facilidad para desarrollar tareas en equipo^{8,9}.



La práctica regular de actividad física en adolescentes favorece procesos de adaptabilidad, entendida como “la habilidad y voluntad de anticiparse al cambio, prepararse para este y dar una respuesta oportuna y efectiva al ambiente que nos rodea”¹⁰.



En jóvenes universitarios, contribuye a que se identifiquen y gestionen en gran medida las habilidades socioemocionales¹¹.

A través de los lineamientos se espera contribuir al fortalecimiento y reconocimiento de las CSE relacionadas con dos de los niveles: procesos personales y procesos interpersonales.

Competencias socioemocionales de primer nivel

Procesos personales

Los hábitos de vida saludable e incorporación de actividad física mejoran:



Autoconocimiento



Autoeficacia



Autorregulación

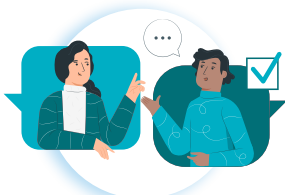


Motivación y metas

Competencias socioemocionales de segundo nivel

Procesos interpersonales

La promoción de actividad física y su práctica de manera regular desarrollan en el individuo y en la comunidad:



Comunicación efectiva



Trabajo colaborativo



Transformación de conflictos

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co

[Twitter](#) [Facebook](#) [Instagram](#) [TikTok](#) @MinDeporteCol



Escanea y comparte.

[Clic aquí para descargar](#)

Referencias

1. Departamento Nacional de Planeación. Avances en la Ruta de Promoción de Competencias Socioemocionales: Documento Conceptual. 2021.
2. Ministerio de Salud y Protección Social. Encuesta Nacional de Salud Mental. 2015.
3. Congreso de la República de Colombia. Ley 1616 de Salud Mental. 2013.
4. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública (PDSP), 2012-2021. 2013.
5. Departamento Nacional de Planeación. CONPES 3992: Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia. 2020.
6. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2015). Skills for social progress: The power of social and emotional skills. OECD Publishing.
7. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020.

8. Portela-Pino I, Alvarías-Villaverde M, Pino-Juste M. Socio-Emotional Skills in Adolescence, Influence of Personal and Extracurricular Variables. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(9):4811.
9. Shcheglova IA. An Student Engagement In Extracurricular Activities Facilitate The Development Of Their Soft Skills? 2019.
10. Vaquero Solís M, Cerro Herrero D, Tapia Serrano MÁ, Iglesias Gallego D, Sánchez Miguel PA. Actividad física, adaptabilidad emocional y regulación intrínseca: un estudio predictivo en adolescentes. 2018.
11. Li GS-F, Lu FJ, Wang AH-H. Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. Journal of Exercise Science & Fitness. 2009;7(1):55-63.

Ilustraciones de uso libre. Diseñadas en Freepik.