





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





Salud pública

Se enfatiza la salud mental y se llevan a cabo encuestas sobre el tema durante 1993, 1997, 2003 y 2015.

"Plan Decenal de Salud Pública

2012-2021", incluye "Convivencia Social y Salud Mental" como dimensiones que hay que abordar.



La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2015) indica que las habilidades socioemocionales como la perseverancia, la sociabilidad y el autoestima forman parte del progreso

social e inciden sobre la medición de logros sociales, incluyendo el bienestar, la salud y la disminución en problemas asociados a la conducta⁶.

"Lev 1616 del 2013"

Se garantiza el derecho a la salud mental de la población colombiana. Esta ley define la salud mental como "estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción".





Estrategia para la promoción de salud mental en Colombia (CONPES 3992, línea de acción 25), que plantea promocionar las CSE a través del trabajo intersectorial, el fortalecimiento de las CSE y el acompañamiento a las personas con trastornos mentales.

La OMS incluyó como uno de los mensajes contundentes en las "Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios": "La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente"7.



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 socioem<u>ocionales¹¹.</u>

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:







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

Referencias



Trabaio colaborativo



Transformación de conflictos

Ministerio del Deporte: www.mindeporte.gov.co 🍏 🖪 🎯 🕖 @MinDeporteCol









Escapea y comparte

Clic aquí para descargar

- 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.

- 2. Ministerio de Calada y riotección social. 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: Estrategía 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.
- 8. Portela-Pino I, Alvariñas-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.