

Mes de la Convivencia Escolar

Competencias para la vida y el bienestar



Dpto. de Convivencia Escolar

Prof. Stefano Cristofori

¿Qué son las competencias para la vida y el bienestar?

- Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc.
- Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.



Fijar objetivos adaptativos

- Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).
- Cree en tus capacidades, pero se realista con tus aptitudes, actitudes y momento.



Toma de decisiones

- Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria.
- Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.



Buscar ayuda y recursos

- Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.- Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc.
- Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía



Bienestar emocional

- Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar.
- Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).





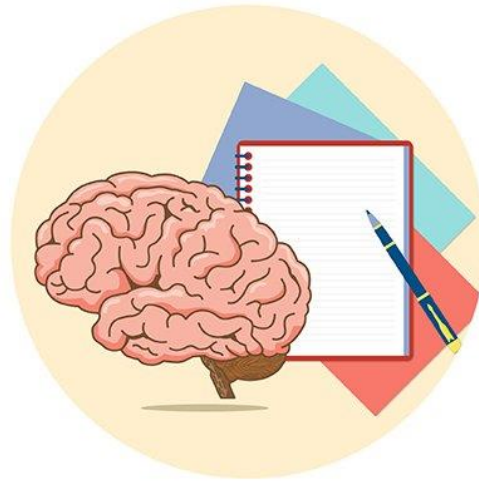
fluir

Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.



Salud física

Salga a caminar, tome una clase de ejercicio en línea, prepare una comida nutritiva o haga una fiesta y baile en su sala.



Salud mental

Medite, escriba sus pensamientos en un diario, escuche su música favorita, sintonice un podcast o comience un proyecto de arte.



Salud espiritual

Ore, lea las Escrituras, practique afirmaciones positivas o haga un ejercicio de agradecimiento.



Salud social

Conéctese virtualmente con sus seres queridos, jueguen juntos en línea o escriba una carta a un ser querido.

¿Cómo activar competencias en tiempos de pandemia?