

BOLETIN AGOSTO 2015

VIDA SALUDABLE

SECRETARIA DE SALUD DEL CASANARE



FORMACION CIUDADANA: UNA CUESTION DE TODOS

Formar un ciudadano responsable, participativo, conciliador, ético, necesita de constantes prácticas de ejercicios sociales para poner a prueba las habilidades de comunicación, emocionales y mentales, fortaleciendo destrezas y mejorando debilidades en la manera de relacionarse. La ganancia: relaciones sociales llevaderas, fluidas y enriquecedoras.



Secretaría de Salud de Casanare
Salud Mental – Convivencia Escolar
Elaborado por: Mariana Vega M.

La Formación Ciudadana hace referencia a la educación en valores sociales como la responsabilidad y la participación, que promuevan el desarrollo de comportamientos solidarios basados en el respeto a la convivencia. Esta formación ciudadana nos compete a cada uno de nosotros, desde el hecho de asumir comportamientos constructivos, hasta la enseñanza a otros para entablar relaciones sociales positivas en el mismo contexto de interacción y siendo ejemplo a seguir.

¿QUE TIPO DE CIUDADANO SOY?



¿Cuándo hay algo que me molesta y me incomoda, con relación a otra persona, soy capaz de decírselo sin lastimarlo o herirlo?

¿Se me facilita o no, identificar cómo se siente el otro sin la necesidad de que lo exprese en palabras?

¿Soy capaz de mirarme a mi mismo, reflexionar sobre mi vida, reconocer mis debilidades y fortalezas?

Estas y muchas otras situaciones que se viven a diario determinan qué tipo de relaciones llevamos, y qué aspectos debemos cambiar en nuestra forma de actuar. Si por ejemplo, somos arriesgados y la experiencia nos muestra que tomar decisiones apresuradas nos mete en problemas, sabremos que debemos a la próxima, considerar las consecuencias e identificar las opciones y caminos, para tener una idea más clara sobre lo que vamos a decidir.

COMPETENCIAS CIUDADANAS

Las competencias ciudadanas son los conocimientos y habilidades que permiten que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática (Chaux, Lleras y Velazquez, 2014). Hay competencias emocionales, comunicativas y cognitivas. Estas pueden a la vez integrarse entre si.

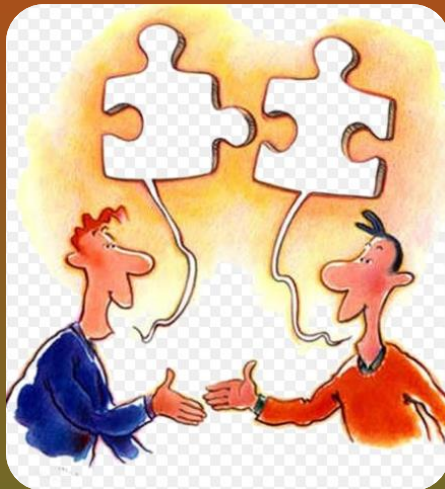
COMUNICACIÓN EFECTIVA

Las competencias o habilidades comunicativas se refieren a la habilidad de poderse comunicar con otros de manera efectiva.

*“Yo sé decir las cosas sin lastimar a los demás,
me hago entender y además atiendo a lo que los
demás me dicen”*

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Estar atento y demostrar al otro que está siendo escuchado, por medio del lenguaje corporal, evitando interrumpir al otro, repitiendo lo que se entendió.



ARGUMENTAR

Expresar y sustentar una posición de manera que el otro la pueda comprender y evaluar seriamente.

DECIR LAS COSAS SIN HERIR AL OTRO

Esta capacidad se llama ASERTIVIDAD, es decir la capacidad de expresar al otro lo que se piensa, desea o interesa de una manera enfática sin lastimar al otro

PROCESOS MENTALES EN PRO DE LA CIUDADANIA

**PONERSE EN
LOS ZAPATOS
DEL OTRO**

A esta capacidad se le llama **TOMA DE PERSPECTIVA** y permite llegar a acuerdos de manera pacífica.



**CONSIDERAR LAS
CONSECUENCIAS**

Considerar los diferentes efectos que pueden suceder según la decisión a tomar, permite tomar decisiones que beneficien a todos.

**CAPACIDAD DE
MIRARSE A UNO
MISMO**

Reflexionar sobre uno mismo se llama **METACOGNICION**, y permite identificar los errores y fortalezas en la manera como nos relacionamos con los demás.

Hace referencia al **PENSAMIENTO CRITICO** y permite evaluar la validez de una posición, afirmación o creencia.

**CAPACIDAD
PARA
CUESTIONAR**



**INTERPRETAR
LAS INTENCIONES
DEL OTRO**

Imaginarse muchas alternativas o maneras de resolver un conflicto o un problema social.

**GENERAR
DIFERENTES
OPCIONES DE
RESOLVERLO**

INTELIGENTE EMOCIONALMENTE

Una persona inteligente emocionalmente es aquella con capacidad para identificar y responder constructivamente a las emociones propias y de los demás.



**SENTIR LO
QUE OTROS
SIENTEN:
EMPATIA**



**IDENTIFICAR LAS
PROPIAS EMOCIONES
Y DEL OTRO**

Reconocer las emociones, asignarles un nombre, identificar su intensidad y conocer las situaciones que generan emociones fuertes, permite anticipar las reacciones y tener mayor control.

**TENER
AUTOCONTROL
EMOCIONAL**

Tener cierto dominio sobre las propias emociones y no permitir que las emociones lo manejen a uno.

CUESTIONARIO PARA CASA

- ¿CUÁLES DE ESTAS HABILIDADES TIENES?
- ¿CUANTAS TE FALTAN POR DESARROLLAR?
- ¿QUÉ VAS HA EMPEZAR A CAMBIAR PARA LOGRAR ESAS HABILIDADES?

Cuentan que Gandhi fue abordado cierto día por una mujer preocupada porque su hijo consumía demasiado azúcar. "Temo por su salud", le dijo la mujer, "Él le respeta mucho", ¿Podría usted decirle los riesgos que corre y convencerle de que deje de comer azúcar?. Tras una breve reflexión, Gandhi le dijo a la mujer que accedía a su petición, pero que le llevara a su hijo al cabo de dos semanas, no antes.

Dos semanas más tarde, la madre llevó al muchacho. Gandhi habló con él y le sugirió que dejara de comer azúcar. Cuando aquél finalmente aceptó la sugerencia de Gandhi, la madre exageradamente agradecida, no pudo por menos de preguntarle al maestro por qué había insistido en que esperase dos semanas. ¿Por qué?, repuso Gandhi, porque necesitaba esas dos semanas para librarme yo del mismo hábito.



Si queremos que la sociedad actual cambie, debemos empezar por nosotros mismos. Es responsabilidad de cada uno hacer de nuestras relaciones sociales lo más constructivas y pacíficas posibles. Si logramos hacerlo desde casa, seremos proactivos en la sociedad. No nos sigamos quedando en juzgar y señalar. Preguntémonos más bien: “qué haría yo en su caso, para resolver de manera asertiva ese problema social, y póngalo en práctica”.