

TALLER DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES DEL DESARROLLO DEL  
CONOCIMIENTO Y VALORACION PERSONAL

COLEGIO SAN DIEGO DE ALCALA  
HUEPIL  
12 octubre 2021

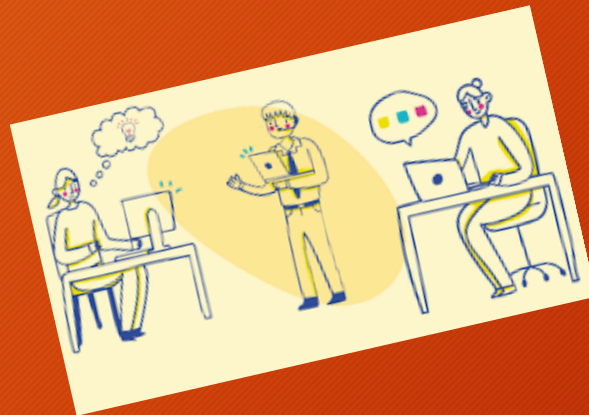
Luis Ramírez Fernández  
Fundación Internacional  
Novo Focus

HOY & MAÑANA

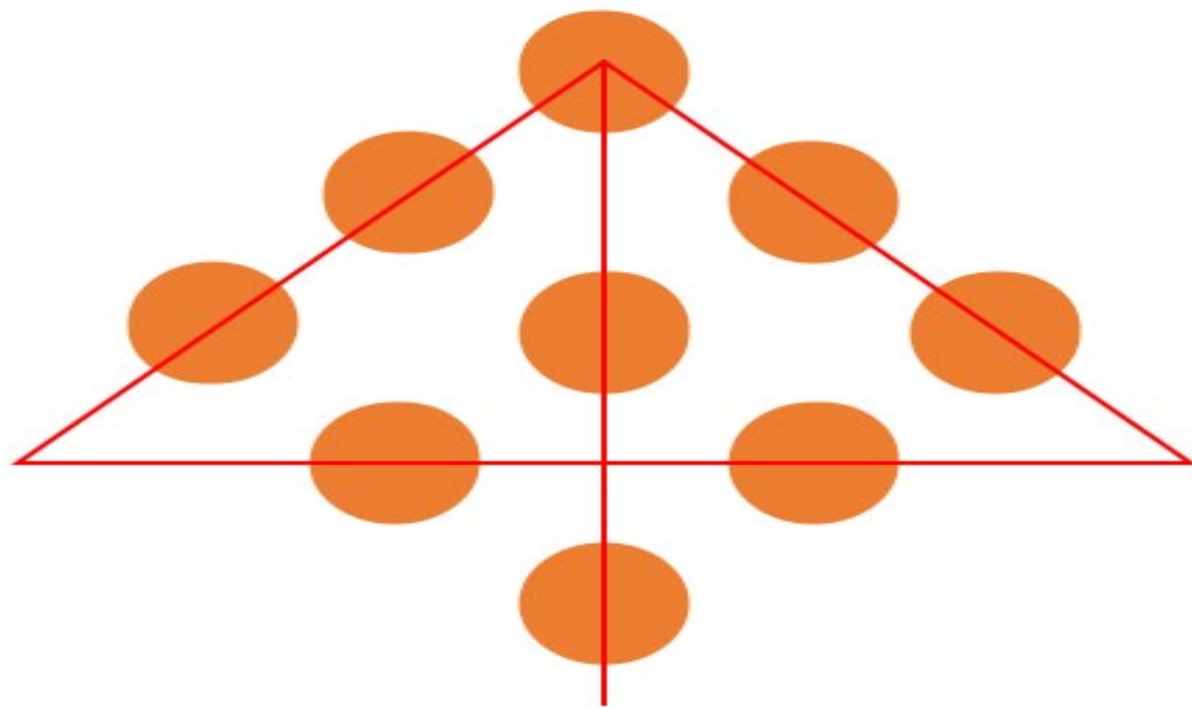


¿QUIEREN PARTICIPAR?

PASEN LA PRUEBA!!!!!!!!!!!!







# Centrados en el Aquí y Ahora

Futuro

Enfoque positivo

Tecnologías de la información

Robótica

Singularización en salud

Aprendizaje autónomo





# Robótica



Diferentes campos tecnológicos, con el principal objetivo de diseñar máquinas robotizadas capaces de realizar diferentes tareas automatizadas en función de la capacidad de su software. En algunos casos simulan las capacidades y habilidades del ser humano.



# Medicina

Los robots poseen importantes aplicaciones en cirugía, ya que compensan deficiencias y limitaciones de exactitud del ser humano, por lo que mejoran los procedimientos quirúrgicos.



# Exploración Espacial





# Nuevas tendencias

Los exoesqueletos mecánicos son estructuras que imitan el movimiento de las extremidades humanas mediante la lectura de señales musculares.

Poseen grandes aplicaciones en el campo de la medicina y también son útiles para bomberos, en situaciones de rescate, en la construcción y en acciones militares.



# ¿QUIEREN PARTICIPAR DE NUEVO?





- Ejercicio 1: Escribir en Chat: Lo más positivo que ven en Uds.
- Lo que más les gusta de su forma de ser.
  
- Ejercicio 2: Aviso Publicitario: Ofreciendo sus talentos para trabajo de verano.

# Factores/ Desafíos

- Autoestima. Aceptarnos y valorarnos tal como somos
- Autocontrol
- Asertividad
- Conversación
- Persuasión
- Empatía
- El estar para otros

# Factores/ Desafíos

- Hablar bien
- Autonomía
- Autorregulación
- Servicio a la comunidad
- Globalización
- Cambio climático
- Responsabilidades ecológica
- Espiritualidad
- Ser identificado como persona y no sólo como parte de un grupo

# Habilidades Sociales

Asertividad

Empatía/paciencia

Disculparse/admitir ignorancia

Negociar

Saber escuchar

Expresión justificada del malestar o rabia, desagrado

Evitar conflictos

Propiciar vínculos saludables

Analizar necesidades: Espacio entre lo que hay y que debe ser



# Habilidades Sociales

Enfrentar duelos y pérdidas



Afrontar la frustración

Incertidumbre



# Hacer Frente

- Aumento de la agresividad
- Bullying o acoso escolar
- Aumento de la agresividad
- Bullying o acoso escolar
- Sexualidad desinhibida





# Hacer Frente

Problemas con el alcohol

Dependencia de la tecnología

Sexualidad desinhibida.

Problemas con el alcohol.

Dependencia de la tecnología

# QUE HACER

Ajustar las rutinas

Poner la fraternidad al centro (Francisco a inicios 2021)

Relación recíproca entre nosotros y la naturaleza

Cuidado de la familia

No somos dueños de la creación, somos sus custodios

Los jóvenes son una generación que puede salvar la tierra

# Una mirada a Futuro

- Buscar un lugar en la comunidad para insertarse
- Organizaciones sociales, deportivas, religiosas, virtuales, ayuda social, artísticas, culturales.
- Reencuentro con los de más



# Una Mirada a Futuro



No importa cuan joven seas, si quieres algo y luchas por ello lo puedes lograr.

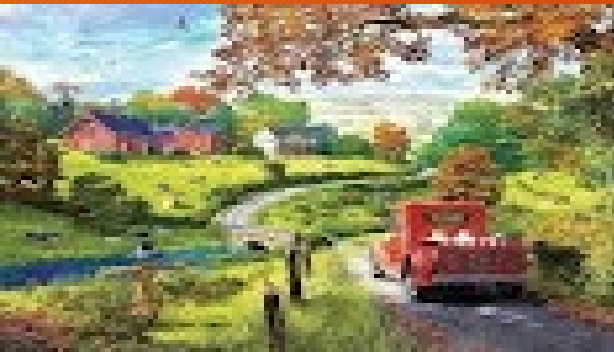
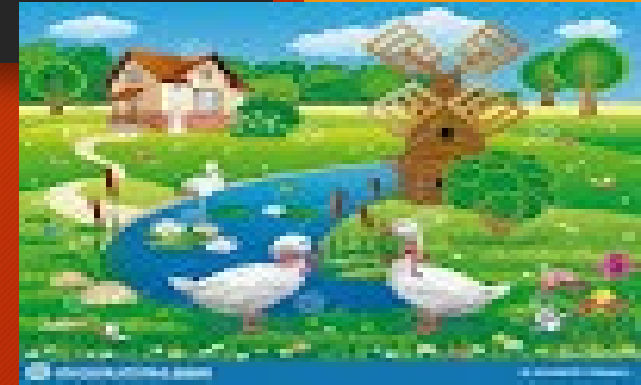
Porque todo en la vida en cuestión de perseverancia y actitud.  
Los jóvenes son agentes de cambio

Decisión hoy.....



# DESAFIOS

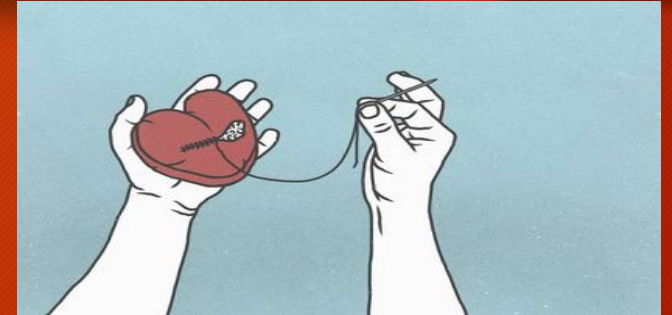
- Respetar los derechos de los demás
- Minimizar la agresividad, bullying/acoso, alcohol, drogas, dependencia de la tecnología
- Desarrollar la Tolerancia



# DESAFIOS

Tomar decisiones adecuadas

Capacidad de perdonar



Favorecer la inclusión

Mejorar la relación con los demás



# Cinco Ejes de Atención

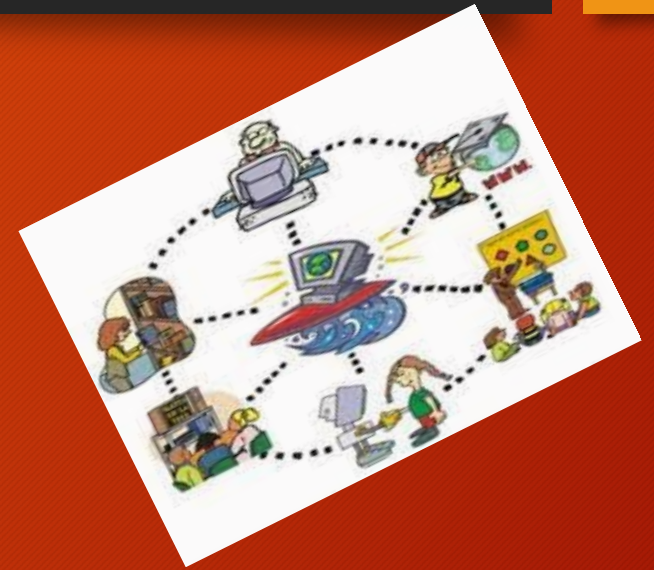
Culminación escolar

Acceso a Ed. Superior/Técnica /Empleo

Violencia

Salud mental

Toma de decisiones



# Acontecimientos estresantes

La novedad de la situación

El interés por lo riesgoso

La incertidumbre

Egoísmo

La ambigüedad



El



## Estrés en la adolescencia

El estrés suele ser definido como un agotamiento mental provocado por la exigencia de un alto rendimiento. Comporta situaciones que se viven como amenazantes, difíciles o dolorosas en donde el cuerpo comienza a perder resistencia y a enfermar.



# Estrés en la adolescencia

## Síntomas

Ritmo cardíaco más rápido

Respiración más rápida

Pensamientos de ansiedad

Mal humor, irritabilidad o enojo

Infelicidad general



Sensación de agobio  
Soledad  
Náuseas  
Mareos  
Diarrea o estreñimiento

# Estrategias de relajación

Ejercicios de respiración

Enfocarse en una palabra tranquilizante, como “paz” o “calma”

Visualizar un escenario tranquilo, como una playa o una pradera

Practicar yoga

Practicar Tai chi

Contar lentamente hasta 10

# Hacer Ejercicio

Caminata vigorosa, un paseo en bicicleta o correr.

Los movimientos fluidos de las actividades como el yoga.

# Conversar sobre el tema

Sobre sus preocupaciones, ya sea personalmente, por teléfono o por internet.

Conversar con un amigo, amiga, pareja, familiar o compañero de curso en alguien en quien confían.

# Recomendaciones

Aceptar que no pueden controlar todo

Conformarse con lo mejor que tienen en lugar de esperar la perfección

Conocer qué desencadena su estrés y ansiedad

limitar la cafeína y el alcohol

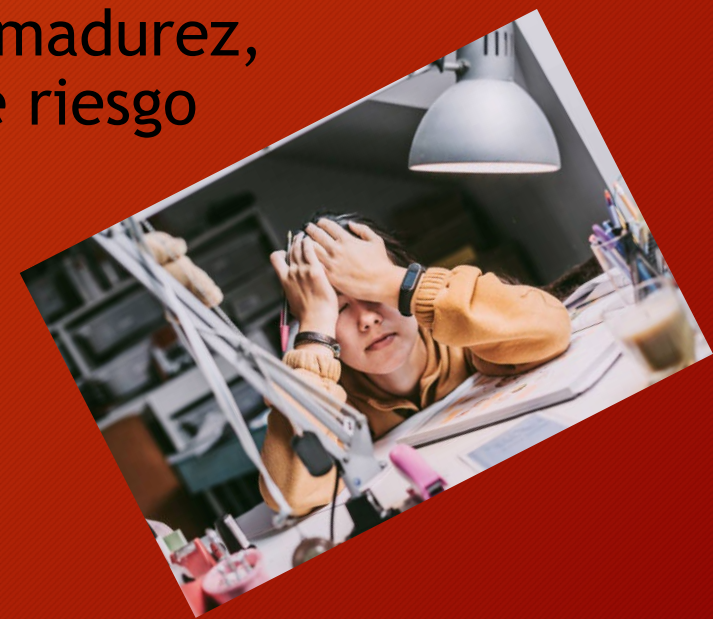
Comer comidas bien equilibrada

Dormir suficiente

Hacer ejercicios todos los días



El periodo adolescente es una etapa de obstáculos y desafíos en el que debe ir integrándose la personalidad hasta llegar a la madurez, este proceso expone al adolescente a retos y conductas de riesgo que lo hacen vulnerable.



# ESTRESORES PERSONALES

Exigencia escolar

Agenda de actividades completa

Cambios corporales

Baja tolerancia a la frustración

Baja Autoestima

Necesidad de pertenencia grupal





# FÍSICOS



Problemas gástricos

Cefaleas (dolor de cabeza)



Problemas respiratorios



Alergias

Problemas dermatológicos



# ESTRESORES VITALES

Pérdidas

Muerte

Enfermedades



# Estresores Ambientales



- Problemas socioeconómicos
- Inseguridad del contexto habitacional



- Cambios continuos



- Discusiones



# Estar alertas a

Transgresión a las normas

Agresividad

Aislamiento

Conductas de Riesgo

Irritabilidad

# Estar alertas a

Ansiedad

Confusión

Tristeza

Depresión

Narcisismo

Miedo

Autocrítica

# ¿Qué podrían querer los Adolescentes?

• ¿ ? ¿ ? ?

• ¿ ?? ¿ ???

• ? ? ? ?

• ¿ ???

# ¿Qué podrían querer los Adolescentes?

Más protección de sus familiares  
Espacio para un tiempo de tranquilidad  
Tiempo creativo, un tiempo para la música  
Pasar el rato digitalmente con amigos  
Ser felices

