



¿A qué has venido?

Tejer red con la lente de las habilidades para la Vida



Iván Darío Chahín Pinzón
Aragón octubre de 2023



Escuela Iberoamericana de
Habilidades para la Vida



INTERACTUAR



Mercado del país vasco

*Naranjas, coles..
pensamientos,
sentimientos,
necesidades,
dudas,
sonrisas...*

RALENTIZAR

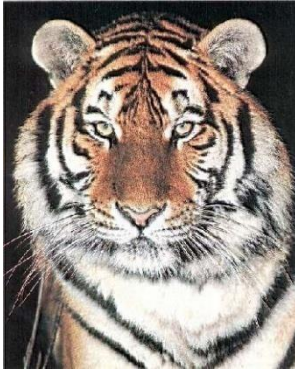
EL ARTE DE VIVIR

Hay una palabra mágica, ***ralentizar***. Que aprendan a cantar y hacer deporte, aprenden a montar en bici, teatro, a usar la palabra, a cocinar, aprenden la lentitud ...



https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY&t=4s&ab_channel=AprendemosJuntos2030





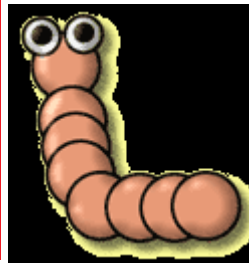
Mansos



Fieros



...le decía la mamá gusano a
su hijo gusanito



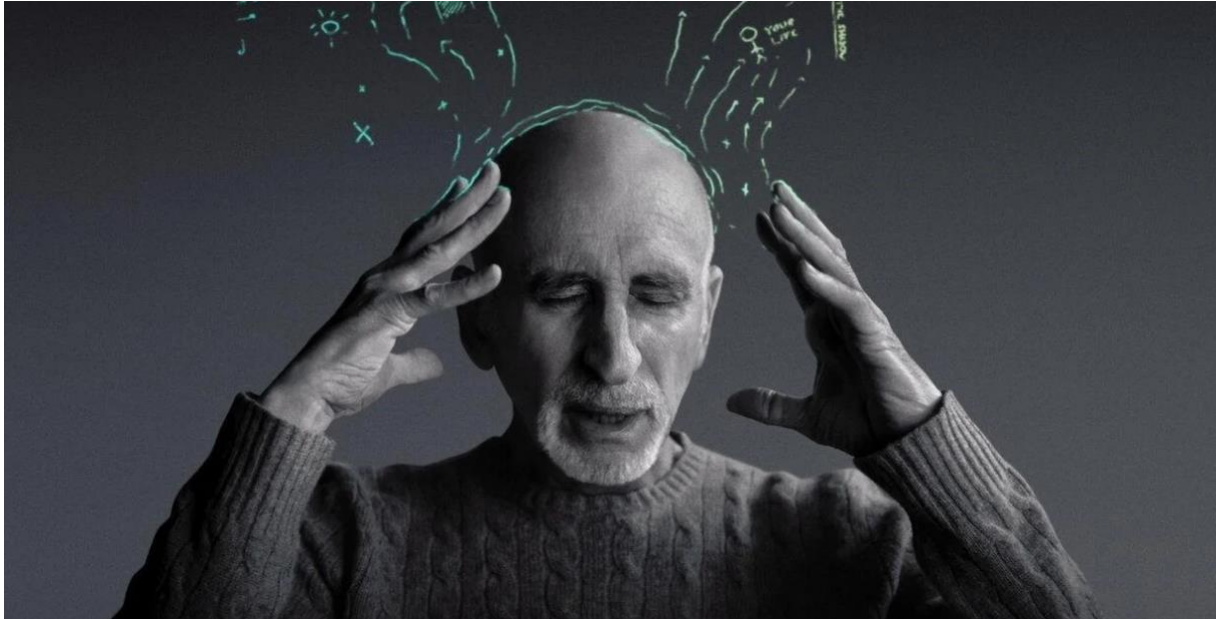
DIVERSIFICAR



"Aprendemos sobre nosotros mismos cuando nos atrevemos a mirar otros paisajes y escuchar otras voces."

"Es poco original sentirse únicos: solo los demás nos dicen quiénes somos".

SUMAR



Phil Stutz
Psiquiatra



Nuria Labari



Paddy Pimblett

Me desperté el viernes a las 4 de la mañana con un mensaje que decía que uno de mis amigos se suicidó.

*Hay un estigma en este mundo de que los hombres no pueden hablar. ¡Escúchame bien! Si eres hombre y sientes que tienes un gran peso sobre tus hombros y piensas que la única forma de solucionarlo es suicidándote, por favor **habla con alguien**.*

¡Habla con quien sea! la gente te escuchará. Yo te escucharé y puedes llorar en mi hombro.

*Así que por favor, eliminemos este estigma y **que los hombres comiencen a hablar**.*



Nuria Labari

CUIDAR

“Todos deberíamos hacer caso a Pimblett y hablar. Hablar de nuestras cosas con cualquiera. Hablar con la vecina, con el panadero, con la taxista, la médica o el autobusero. La gente nos escuchará y así nos construiremos.



*Necesitamos hablar para saber quiénes somos y también para recordar que, en el peor momento, **no estamos solos...** La verdadera fortaleza del hombre, la que se necesita para sobrevivir, no es otra que la conquista de su fragilidad”.*

POSIBILIDADES



Autodeterminación,
llenarnos de razones
propias...convertirnos en lo
que queremos ser



https://www.ted.com/talks/ruth_chang_how_to_make_hard_choices/transcript?language=es

Las personas *vamos siendo*

FLEXIBILIDAD

Hay que seguir aprendiendo y adaptarse al cambio a lo largo de la vida, a tener la mente abierta...

a desprenderte de tus ideas, a ser capaz de decir: no lo sé.



https://www.youtube.com/watch?v=_TbJU3MgA_E&ab_channel=AprendemosJuntos2030

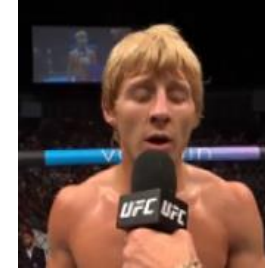
INTERACCIÓN



DIVERSIFICAR



CUIDAR



¿A qué has venido?



FLEXIBILIDAD



RALENTIZAR



SUMAR



POSIBILIDAD

LA CONVERSACIÓN

ENTRE



**Organización Mundial de la salud
1993**

Habilidades **emocionales** 

Habilidades **sociales** 

Habilidades **cognitivas** 

Entrenando

Con otras personas

Cooperación

Tejiendo confianza

De Igual a Igual

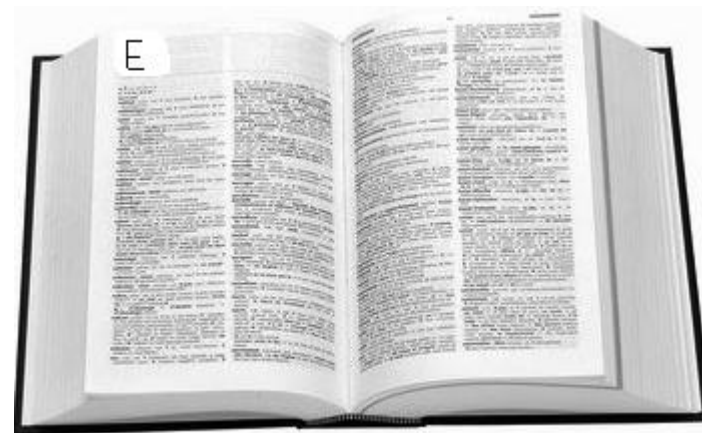
LA FIESTA DE LA CONVERSACIÓN



La Tripleta

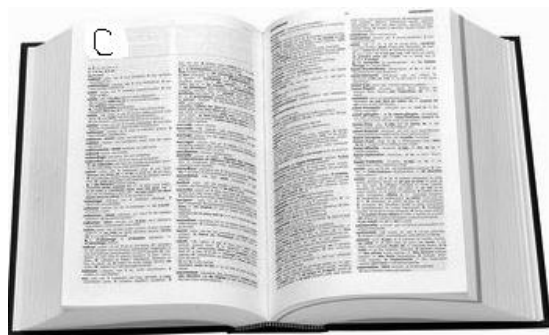






ENCANTO

Ocupar toda la atención por medio de la hermosura, la gracia o el talento.



CANTALETA
Repetir las cosas hasta fastidiar.



*Yo no quiero ir al cielo sin
mi papá*



La segunda pata es:

La Confianza: en que el pensamiento que es distinto al
mío también tiene sentido y también tiene validez

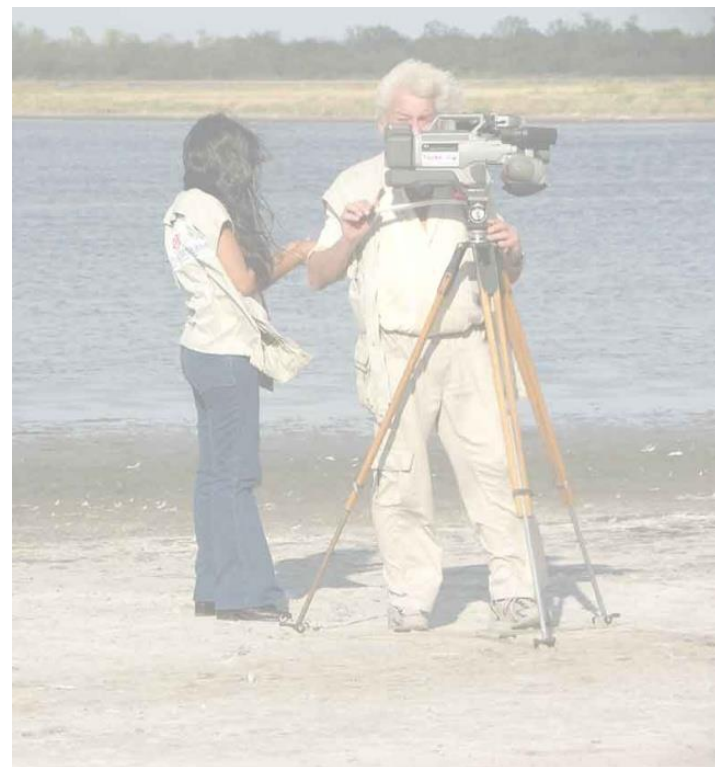
CONFIANZA EN LA CONVERSACIÓN

INVESTIGACIÓN

Preguntar más



Ishir, Chaco,
Paraguay



Niña: Yo quiero saber de qué color mira usted las cosas.

Señor: Del mismo que tú, sonrió el director.

Niña: ¿Y cómo sabe usted de qué color veo yo las cosas?

1. **Encanto** para construir reflexiones emocionantes

LA FIESTA DE LA CONVERSACIÓN

2. **Confianza** en que hay otros puntos de vista diferentes al propio, que tienen sentido



3. **Investigación** para conocer y comprender otras miradas, para desechar prejuicios



Marta Nussbaum

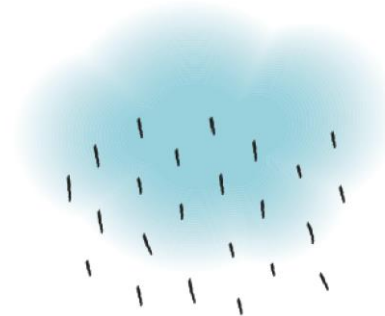
Las mujeres y el desarrollo humano.

El enfoque de las capacidades

“La idea central es la del ser humano como un ser libre dignificado que ***plasma su propia vida en cooperación y reciprocidad con otros, y no siendo modelado*** en forma pasiva o manejado por todo el mundo a la **manera de un animal de rebaño**”

Promoción de la salud

***Ejercer un mayor control sobre la salud...
y sobre sus determinantes***



sirimiri

<https://www.facebook.com/escuelahabilidadesparalavida>

@fundacionedex

www.edex.es