El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Emociones Conexión vital

Conexión emociones

Competencias Socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes

Establecimientos Educativos

Guía Módulo 1

Fundación Saldarriaga Concha

Módulo 1

Nombre del curso: Competencias Socioemocionales para el desarrollo integral y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

Público: Establecimientos Educativos.

Modalidad: Virtual

Justificación: Es de vital importancia, construir habilidades para la promoción y prevención en salud mental, de niños, niñas y adolescentes, que permitan mejorar la salud mental colectiva, comunitaria e individual.

Las intervenciones desde los establecimientos educativos, promueven y fortalecen la resiliencia a partir de la formación a docentes, y la implementación de acciones en sus ámbitos primarios, - familia y escuela -de gran relevancia e impacto en el desarrollo socioemocional y relacional.

Presentación:

Este módulo se propone aportar a la construcción del autoconocimiento por ser una de las habilidades socioemocionales que se encuentra en la base de la resiliencia mediante las siguientes acciones:

1. Trabajar sobre preguntas y presunciones de situaciones cotidianas difíciles y posiblemente perturbadoras o traumáticas.

2. Desarrollar la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, desidentificándose de experiencias dolorosas o traumáticas, como facilitadores del proceso de sanación.

3. Fortalecer las actitudes de autorreflexión y autoconsciencia sobre las propias emociones, pensamientos y acciones.

4. Darse cuenta de las características y los rasgos que hacen particular y única a cada persona con relación a otra, en el mismo entorno.

Temas del módulo:

Tema 1: Autoconocimiento

- Creando una historia
- Encuentra la definición
- La maleta de mi vida
- Recuento de mi historia
- Quien soy yo

Tema 2: Autoconocimiento como factor protector

- Esperanzas y miedos
- Autorreflexión por medio de autobiografías
- Construyamos nuestra historia
- El cuidado de otros
- Desarrollo de autobiografías audiovisuales

Tema 3: Reconocimiento de las características del otro (sin juzgar)

- Positivo y Negativo
- ¿A quién invito?
- Tomando la perspectiva de uno de nosotros
- EMPATÍA - La lupa para entender mejor

Tema 4: Introducción a las emociones

- Conociendo las emociones
- Como veo mis emociones
- Adivina la Emoción
- Repasando las emociones
- Reconocimiento de mis emociones

Nota: *El tema 1 y el tema 3 están dirigidos al trabajo con tutor, pero usted podrá encontrar recursos con el propósito de conocer los conceptos y cómo trabajar los momentos pedagógicos en su práctica docente.*

Contenidos:

- El Autoconocimiento una competencia socioemocional que se encuentra en la base de la resiliencia.
- El Autoconocimiento como la capacidad que se tiene para reflexionar y tener conciencia sobre los pensamientos, acciones y emociones.
- La Autorreflexión y Autoconciencia como actitudes resilientes y transformadoras.
- La conciencia de sí mismo y de cómo posicionarse en el contexto e historia personal, como mecanismos de protección ante la adversidad.
- La empatía como actitud de ponerse en el lugar del otro, especialmente en situaciones difíciles.

Preguntas Orientadoras:

- ¿Quién soy yo?
- ¿Cómo me ven los otros?
- ¿Quiénes son los otros?

Objetivos de aprendizaje: Brindar herramientas para la promoción del autoconocimiento como agente promotor de la resiliencia.

Estrategia metodológica: Los módulos se desarrollan por temas, cada tema se compone de 6 momentos que son: juego de conocimiento, interacción y preguntas, reto, procesamiento y aclaración de conceptos, prácticas propias y compromisos - evaluación.

Cada momento está dividido en 3 etapas: Sensibilización, Actividad Central y Cierre.

Cada momento tiene una intencionalidad para la cual se proponen actividades como: juego de roles, el uso de las TIC, reflexiones, puestas en escena, trabajo con los pares, lecturas complementarias, juegos, retos, solución de problemas y el desarrollo de habilidades de comunicación como la presentación de información y la argumentación.

Las actividades pueden ser adaptadas, modificadas y enriquecidas a partir de sus experiencias y las características del ambiente.

Actividades de aprendizaje:

- Exploración del material del módulo 1: video, infografía, presentación y lecturas.
- Actividades de comprensión y reflexión: trabajo en la bitácora de reflexiones

Resultados de aprendizaje:

- Fortalecer la apropiación de las prácticas educativas, que promuevan el desarrollo de competencias socioemocionales.
- Responder de manera asertiva las preguntas ¿Quién soy yo? ¿Cómo me ven los otros? ¿Quiénes son los otros?
- Aportar a la construcción de habilidades socioemocionales a través del análisis grupal de las experiencias de vida.
- Promover las competencias de autoconocimiento, auto reflexión, empatía como bases de la resiliencia.

Evidencia de Aprendizaje:

Tipo de evidencia:

Reflexión de aprendizajes adquiridos en la bitácora de reflexiones

Recursos o herramientas web para el aprendizaje:

Recursos:

Guía de aprendizaje, infografía animada, vídeo, Paso a paso, Guía Ministerio de Educación Nacional

Herramientas Web:

Videos, Guía Paso a paso y Emociones para la vida, Guía Ministerio de Educación Nacional.

Material de apoyo: Guía paso a paso y Emociones para la vida, Guía Ministerio de Educación Nacional.

Banco de recursos complementarios:

- Video (autoconcepto superficial, autoconcepto profundo) ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=mvs23K5CVu8
- Infografía ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=GdXNTTPitdY
- Infografías con las biografías de personajes famosos
- Documentales cortos de personajes ejemplo: Debora Arango. https://www.youtube.com/watch?v=fTxlxN9faiU
- Vídeo de los exponentes de las charlas TEDx Bogotá 2019 sobre resiliencia: http://www.tedxbogota.com/2019-resiliencia/
- Programa para elaborar historietas: https://www.storyboardthat.com/es/ comic-maker https://www.pixton.com/es/
- Video DIVERSIDAD EN COLOMBIA: Proyecto para la asignatura: Diplomacia Pública y Medios de Comunicación. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. https://www.youtube.com/watch?v=rjmwm49Gvdc
- Video prejuicios Los prejuicios y estereotipos https://www.youtube.com/watch?v=5AP_LjeKvUI
- Los prejuicios https://www.youtube.com/watch?v=ZXgcvFEwhKk
- Infografía: cómo crear una pieza comunicativa
- Rivera, J. (productor) & Docter, P., Del Carmen, R. (2015) Inside Out [Cinta cinematográfica]. EU.: Disney Pixar. Ver en: https://www.youtube.com/watch?v=HQg3UrS1Vbo&feature=emb_logo

Criterios de Retroalimentación:

- Promueve el desarrollo de competencias socioemocionales en las diferentes prácticas educativas.
- Aporta en las prácticas educativas a la construcción de habilidades socioemocionales a través del análisis de experiencias de vida.

Bibliografía

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9(3), 361–368. doi: 10.1037/a0015952. PMID: 19485613; PMCID: PMC3126102.

- Coliva, Annalisa. (2014). Fernández. 2013. Transparent Minds. A Study of Self-Knowledge. THEORIA. An International Journal for Theory, History and Foundations of Science. 29. 442. 10.1387/theoria.12685.

- R. Martínez-Rodríguez, L. Benítez-Corona, La ecología del aprendizaje resiliente en ambientes ubicuos ante situaciones adversas, Comunicar; Comunicar 62: Ecologías de aprendizaje en la era digital; 43-52 URL https://www.scipedia.com/public/Martinez-Rodriguez_Benitez-Corona_2020a

Glosario técnico:

- **Autoaprendizaje:** que es considerado aprendizaje autodirigido es aquel en que el estudiante determina el momento, el espacio y el ritmo en que habrá de realizar sus estudios formales de alguna materia o contenido temático.

- **Aprendizaje a distancia:** es cualquier forma de estudio que no se encuentre bajo la supervisión continua o inmediata de tutores, pero que no obstante cuenta con la orientación, planificación e instrucción de una organización educativa.

- **Aprendizaje en línea (E-learning):** término muy usado en la literatura en inglés para designar cursos sustentados en alguna tecnología electrónica.

- **Bitácora de reflexiones:** Espacio físico (cuaderno, libreta u otro) de trabajo personal sobre el que se consignan las respuestas a las actividades de aprendizaje y reflexiones propuestas a lo largo de los temas.

- **Sincrónico:** es la cualidad o característica que poseen algunos medios de información y comunicación para transmitir sus mensajes en tiempo real, es decir, en el mismo instante que se transmite.

- **Tutor:** es la persona cuya tarea más importante consiste en adecuar los contenidos del curso a las principales características y necesidades de cada persona. Motiva y promueve el interés de los participantes en el estudio de las temáticas propuestas, guia y/o reorienta al estudiante en el proceso de aprendizaje atendiendo a sus dudas o dificultades, amplía la información y evalúa el proceso de aprendizaje.

Definiciones tomadas de: Roquet Garcia. G. (2008), Glosario de educación a distancia.CUAED-UNAM https://www2.uned.es/catedraunesco-ead/Colaboraciones/varios/Glosario.pdf

Glosario de contenido:

- **Autoconciencia:** es el proceso de reconocimiento que permite a los individuos dar forma y contar su propia historia, de tal manera que esta sea coherente y mantenga el contacto emocional con lo que ella significa. (Humphrey, N.&Wigelsworth, L., 2010)

- **Autoconciencia:** reconocer nuestros estados internos, preferencias, recursos e intuiciones (Goleman, 1995).

- **Autopercepción:** habilidad para generar una evaluación de sí mismo. Implica la revisión consciente de las habilidades y cualidades psicológicas y físicas. (Dweck, 2000)

- **Autoeficacia:** habilidad para dar juicios sobre sí mismo, en relación con la forma en que organiza y ejecuta un curso de acción para producir logros y manejar situaciones. (Bandura A.1986).

- **Autoeficacia:** creer en nuestra propia capacidad de hacer lo que se necesita para producir logros específicos (Bandura A., 1977; 1986; 1997). En otras palabras, confiar en nuestra habilidad para ser exitosos en situaciones específicas.

- **Autoconcepto:** lo que pensamos de nosotros mismos (Smith & Mackie, 2007)

- **Personalidad:** Nuestras cualidades psicológicas únicas que influyen en nuestra forma característica de pensar, sentir y actuar en diferentes situaciones y a lo largo del tiempo (APA, 2015; 2015).

- **Autoestima:** una actitud evaluativa generalizada sobre nosotros mismos que influye en el estado de ánimo y en el comportamiento y que ejerce un efecto poderoso en un rango de comportamientos personales y sociales (APA, 2015).

- **Habilidad:** capacidad para hacer algo que viene del entrenamiento, la experiencia la práctica (Merriam-Webster, 2015). En este sentido, las habilidades son adquiridas: se aprenden, se mejoran, se perfeccionan con el esfuerzo y la práctica.

- **Aprender a crecer:** adquirir conocimiento mediante un proceso continuo que puede ser enriquecido por todo tipo de experiencias. Aprender a crecer es un proceso de descubrimiento, toma tiempo e involucra ir más allá de la información/ conocimiento que se tiene disponible.

- **Los factores protectores:** son características o atributos individuales, familiares o sociales, que reducen la posibilidad de uso, abuso o dependencia de las sustancias psicoactivas

- **Los factores de riesgo:** son características o atributos individuales, familiares o sociales, que posibilitan o aumentan el consumo de sustancias psicoactivas. A nivel individual los factores de riesgo están asociados a baja tolerancia a la frustración, conductas agresivas, baja autoestima, entre otros.

- **Prevención:** conjunto de acciones dirigidas a identificar, evitar, reducir, o regular el consumo de sustancias psicoactivas que generan riesgo para la salud o alteraciones en el funcionamiento familiar y social.

El futuro es de todos

Gobierno de Colombia

Emociones Conexión vital

Fundación Saldarriaga Concha