



## 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](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=HQg3UrSTVbo&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=HQg3UrSTVbo&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](https://doi.org/10.1037/a0015952). PMID: [19485613](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19485613/); PMCID: [PMC3126102](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/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](https://doi.org/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](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, guía 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

