



## Módulo 1

**Modalidad:** Edusitio

**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 intersectoriales desde las Secretarías de Educación y Salud, 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

- La aventura de conocernos a nosotros mismos.
- ¿De qué se trata el proceso de conocernos a nosotros mismos?
- La ventana de Johari enriquecida.
- Me descubro en el espejo.
- Cada ficha en el rompecabezas es única.

## Tema 2: autoconocimiento como factor protector

- Conocernos como factor de protección.
- Autoconocimiento como factor de protección.
- ¿Qué está sucediendo en el colegio?
- El cuidado de las plantas.
- Nosotros mismos construimos.

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

- Descubrir al otro de forma desprevénida.
- Te presto mis gafas.
- Valorando nuestra diversidad.
- Tomando la perspectiva de uno de nosotros.
- Cada pieza es única, acércate a ella con curiosidad.

**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. Por su parte, el tema 2 tendrá algunas actividades pensadas para el trabajo desde el edusitio para usted.*

### Contenidos:

- El Autoconocimiento es 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?

**Objetivo de aprendizaje:** Brindar herramientas para la promoción del autoconocimiento como agente promotor de la resiliencia desde el sector salud y el sector educativo.

**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 las experiencias del maestro y las características del ambiente.

#### **Actividades de aprendizaje:**

- Exploración del material del módulo 1: video, infografía, presentación y lecturas.
- Actividades de comprensión: drag and drop desplazamiento , pop over (falso verdadero)
- Elaboración informe grupal e individual.
- Realización lista de chequeo : ejercicio de introspección.
- Podcast
- Bitácora de reflexión
- Reflexión de aprendizajes adquiridos.

#### **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, wikis, foros, guía paso a paso y Emociones para la vida, Guía Ministerio de Educación Nacional.

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

### Material de apoyo:

### Recursos de la temática:

- 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  
<https://www.youtube.com/watch?v=EgRBXWIdcyU>  
Fuente del video: <https://lovehasnolabels.com/about>
- Video (autoconcepto superficial, autoconcepto profundo) ej:  
<https://www.youtube.com/watch?v=mvs23K5CVu8>

### Bibliografía:

- 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).
- 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/).
- 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:

- **Ambiente virtual de aprendizaje:** espacio electrónico en donde convergen educadores y educandos a través de diversos medios de comunicación sincrónica y asincrónica, con diferentes experiencias, cultura, conocimientos, intereses y valores, pero que tienen en común la construcción y reconstrucción de conocimientos, organizados didácticamente a través de un sistema de administración del aprendizaje (plataforma web), para ser aprendidos por los educadores a la distancia.

- **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 de trabajo físico sobre el que se desarrollan las actividades propuestas en el módulo.

**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 consiente 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).
- **Conciencia emocional:** Identificar nuestras emociones, sus causas y sus efectos (Goleman, 1995).
- **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**