



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*

Secretarías de Educación

# Guía Módulo 4



## Módulo 4

### Justificación:

Al interior del grupo familiar donde se afrontan bien las crisis, el proceso formativo de la resiliencia requiere un trabajo continuo de comunicación abierta, con valores compartidos y objetivos en común. Acompañar a los grupos familiares con intervenciones que les permitan la reflexión crítica de los factores estresantes, y el conflicto intergeneracional, facilita la identificación de soluciones para las diferentes situaciones de estrés.

### Presentación:

El módulo 4 busca generar prácticas de resiliencia y reconciliación en agentes educativos a través de la empatía intergeneracional, mediante habilidades para la toma de decisiones con comunicación asertiva, y un adecuado manejo del estrés.

**Modalidad:** Virtual

### Temas del módulo:

#### Tema 1: Empatía intergeneracional - pensamiento crítico

- Presentando mi espacio personal
- Observando a los otros
- “El encuentro”
- El lazarillo
- Creando una historia para el futuro

#### Tema 2: Comunicación asertiva

- Juguete preferido
- Votación popular
- Teléfono roto
- Hora de actuar
- Aprender a decir no
- Mis derechos, tus derechos

### Tema 3: Entrenamiento en manejo de estrés y conflictos

- Motivación personal
- ¿Dónde en mi cuerpo?
- Juego de Instrucciones
- “Con contacto”
- Fantasía de un conflicto
- Da la vuelta a la sábana

### Tema 4: Toma de decisiones

- Si usted...
- Asumir las consecuencias de cambiar
- Decidir en grupo
- Para qué decidir...
- El juego de las posibilidades
- ¿Cómo enseñar a tomar decisiones?

#### Contenidos:

Comunicación, empatía, diferencias intergeneracionales, llevarse mejor con los demás, Asertividad, Comunicación asertiva, estrés, conflictos, tolerancia 0.

#### Preguntas orientadoras:

1. ¿Qué significa tener una mejor relación con otras personas?
2. ¿Cuáles son las estrategias que facilitan las relaciones entre las diferentes generaciones?
3. ¿Reconozco lo que sucede en mi cuerpo y en mi mente cuando me sucede algo que no me agrada?
4. ¿Cuál es el proceso que nos permite tomar una decisión entre diversas opciones?

#### Objetivo de aprendizaje:

- Desarrollar habilidades para la toma de decisiones.
- Manejar técnicas que disminuyan la tensión y el estrés.
- Aplicar la comunicación asertiva para una comunicación abierta.
- Desarrollar de la empatía intergeneracional

#### 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. En algunas actividades no encontrará las 3 etapas. Usted encontrará directamente la actividad central, ya que esta abarca todo lo necesario para

el momento. Además, 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:**

#### **Tema 3 - Entrenamiento en manejo de estrés y conflictos**

- Motivación personal
- Dónde en mi cuerpo
- Juego de instrucciones
- “Con contacto”
- Fantasía de un conflicto
- Da la vuelta a la sábana

#### **Tema 4 - Toma de decisiones**

- Si usted...
- Asumir las consecuencias de cambiar
- Decidir en grupo
- Para qué decidir...
- El juego de las posibilidades
- ¿Cómo enseñar a tomar decisiones?

### **Resultados de aprendizaje:**

Los agentes educativos estarán en capacidad de diseñar actividades pedagógicas para niños, padres de familia y cuidadores, con el fin de promover la capacidad de tomar decisiones en la vida cotidiana, con una comunicación asertiva, a través de estrategias de empatía intergeneracional, y generando acciones que les permitan mejorar las relaciones con su entorno, reducir el estrés y fortalecer vínculos afectivos.

**Software requerido:** Edusitio

### **Herramientas Moodle para el aprendizaje:**

Bitácora de reflexión, tareas, cuestionarios, video, podcast.

### **Recursos o herramientas web para el aprendizaje:**

#### **Recursos:**

- Guía de aprendizaje, infografía animada, vídeos, 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.

### **Banco de recursos complementarios:**

- Actividades por momentos tema 1 y tema 2, además encontrará la definición de cada uno de los conceptos a trabajar en dichos temas con sus respectivos momentos.

### **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.

### **Aspectos a tener en cuenta en la retroalimentación:**

#### **Conocimiento:**

Participación en los foros comunes, consulta y descarga de documentos y material presentado.

### Desempeño:

Participación en encuentro sincrónico semanal. Preguntas y curiosidades sobre la temática.

### Socialización:

Resultados arrojados por las herramientas utilizadas en la plataforma Moodle (test, lista de chequeo, cuestionarios, cuadros infográficos, tablas y foros común) Evaluaciones.

### Bibliografía

- Djamaluddin, M., Canu, Z., Arifin, A. M., & Sugianto, H. (2020). Structured Learning Approach Model (SLA) for Assertive Skills Training in Middle School Students. *KONSELI Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7, 39–46. Retrieved from <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6208>
- McGinn Marion, Arnedillo-Sánchez Inmaculada (2018) The effect of presence and sense of realism on the verbal interactions of adolescents participating in an assertive communication programme in a virtual world. Irlanda
- Iniesta Álvarez A. (2016) Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo. Edición: Sans Growing Brands. Barcelona, 2016
- Martin, S., Forde, C., Horgan, D., & Mages, L. (2018). Decision-making by children and young people in the home: the nurture of trust, participation and independence. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 198-210. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0879-1>
- National Institute of Mental Health website. 5 things you should know about stress. [www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml) Consultado 17 de octubre 2020.
- Lucicleide de Souza Barcelar, 2009. "Una Mirada Genérica De Los Conflictos," Contribuciones a las Ciencias Sociales, Servicios Académicos Intercontinentales SL, issue 2009-05, May.
- Residencia de Mayores del Montepío "La Minería." (2016). *Programa de convivencia intergeneracional. Fomento y dinamización de la participación social de las personas mayores. Conectando edades conectando conocimientos*. Asturias, España.

- Simón, Vicente M. (1997). La participación emocional en la toma de decisiones *Psicothema*, vol. 9, núm. 2, 1997, pp. 365-376 Universidad de Oviedo. Oviedo, España.
- Suárez, O. (2002). Talleres con grupos para formar equipos. Grupo Editorial Latinoamericano. Bogotá, Colombia.
- Vicente M, Simón (1997). La participación emocional en la toma de decisiones *Psicothema*, vol. 9, núm. 2, 1997, pp. 365-376 Universidad de Oviedo, Oviedo, España.
- Zehrer, A., & Leiß, G. (2020). Intergenerational communication barriers and pitfalls of business families in transition – a qualitative action research approach. *Corporate Communications: An International Journal*, 25, 515–532. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/CCIJ-03-2020-0056>
- Zehrer, A., & Leiß, G. (2019). Family entrepreneurial resilience – an intergenerational learning approach. *Journal of Family Business Management*. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/JFBM-09-2018-0037>

### 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.
- **Aula virtual:** entorno telemático en página web que permite a los estudiantes participar en actividades educativas a distancia en forma virtual.
- **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.
- **Foro:** espacio virtual en el que un grupo de personas se encuentran en un listado de direcciones a las que se les distribuyen mensajes de correo electrónico.

- **Foro de discusión web:** tiene como propósito la participación de varias personas en discusiones sobre temas específicos y lograr distribución de informaciones a un grupo con intereses comunes.
- **Mapa conceptual:** es un recurso gráfico que permite visualizar las relaciones entre conceptos y explicaciones sobre una temática o campo de conocimiento en particular.
- **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

- **Intergeneracionalidad:** establecer relaciones con personas que no se encuentran en mí mismo rango de edad, por ejemplo, las personas mayores con los maestros, o los niños pequeños con niños más grandes; la intergeneracionalidad busca que indistintamente de la edad y del vínculo familiar, se reconozca en el otro, a un ser con todas las habilidades y capacidades tanto para dar como para recibir.
- **Comunicación:** de forma abierta y transparente en el ámbito familiar, es fundamental pues conduce al éxito de los procesos de intercambio intergeneracional.
- **La empatía:** capacidad que se desarrolla con cada interacción de nuestro diario vivir, para entender lo que el otro está experimentando o sintiendo, comprender su punto de vista, e incluso identificarnos con esa persona.
- **Llevarse mejor con los demás:** implica escuchar a los demás sin prejuicios, sin juzgar, con la mente abierta, leyendo al otro y prestándole atención.
- **Asertividad:** del latín assertus que hace referencia a la certeza sobre algo, es una habilidad social que algunas personas tienen para comunicar sus ideas y defender sus derechos adecuadamente y respetando a los demás.

- **Comunicación asertiva:** forma de expresar clara, objetiva, transparente, honesta y respetuosa, lo que se piensa o quiere sin ser agresivo ni condescendiente.
- **Estrés:** es una reacción de tensión física y emocional frente a situaciones retadoras que provocan frustración, ira, miedo y angustia.
- **Los conflictos:** desde una perspectiva colectiva y social se reconocen como “las oposiciones que se dan entre grupos por la posesión de bienes escasos o la realización de valores mutuamente incompatibles” (Aron, 1982).



El futuro  
es de todos

Gobierno  
de Colombia

# Emociones Conexión vital



Fundación  
**Saldarriaga  
Concha**