

Curso

Desarrollo de competencias socioemocionales

SÍLABO DEL CURSO

1. DATOS GENERALES

Dirigido a	Docentes contratados y nombrados de instituciones educativas de Educación Básica.
Duración	48 horas
Modalidad	A distancia

2. PROPÓSITO

El propósito de este curso es que los docentes comprendan sus emociones y los recursos para gestionarlas ante situaciones personales y en la interacción con los demás, para responder a las necesidades y demandas socioemocionales vinculadas a su rol docente en la educación a distancia.

3. COMPETENCIAS PRIORIZADAS

El curso posibilita la comprensión de determinados conocimientos básicos que están enmarcados en las siguientes competencias del MBDD y del DCBN FID:

Competencia 3 del MBDD: Crea un clima propicio para el aprendizaje, la convivencia democrática y la vivencia de la diversidad en todas sus expresiones con la intencionalidad de formar ciudadanos críticos e interculturales.

Competencia 10 del DCBN FID: Gestiona su desarrollo personal, demostrando autoconocimiento y autorregulación de emociones, e interactuando asertiva y empáticamente para desarrollar vínculos positivos y trabajar colaborativamente en contextos caracterizados por la diversidad.

4. RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar este curso, se espera que el docente participante sea capaz de:

- Comprender de manera sencilla y práctica qué son las emociones y cómo podemos gestionarlas, así como su diferencia con los sentimientos, relacionándolos con las diversas situaciones que se viven en este peculiar contexto de emergencia sanitaria y distanciamiento social.

- Comprender cómo se gestionan las emociones mediante estrategias y recursos.
- Reconocer la comunicación asertiva y empática como estrategia o estilos que favorecen la interacción positiva con los miembros de la comunidad educativa.
- Comprender la naturaleza del conflicto, así como la gestión de este para promover relaciones saludables en la convivencia.

5. CONTENIDOS DEL CURSO

Sesión	Contenidos		Duración
Sesión introductoria: Bienvenida e inducción al campus virtual.			2 horas
Unidad 1 La afectividad: nuestras emociones y sentimientos	Sesión 1 Las emociones y sentimientos en nuestra vida	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Emociones y sentimientos <ul style="list-style-type: none"> ➤ ¿Qué son las emociones? ➤ ¿Qué son los sentimientos? 	8 horas
Unidad 2 ¿Cómo gestiono mis emociones?	Sesión 1 Gestión de emociones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gestión de emociones ▪ ¿Cómo se gestionan las emociones? ▪ ¿Qué es una situación abrumadora? ▪ ¿Qué son los pensamientos automáticos? 	10 horas
	Sesión 2 Estrategias y recursos para la gestión de emociones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensamiento alternativo ▪ Anclas emocionales ▪ Otros recursos para la gestión emocional 	10 horas
Unidad 3 Soy empático y asertivo en mi relación con los demás	Sesión 1 La comunicación en nuestras interacciones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La comunicación asertiva ▪ La comunicación empática 	10 horas
	Sesión 2 La gestión del conflicto	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Qué es el conflicto? ▪ ¿Qué actitudes tenemos las personas ante el conflicto? 	10 horas

6. METODOLOGÍA

Este módulo ha sido diseñado para el aprendizaje en entornos virtuales. En él se propone una metodología activa y participativa, Además, busca propiciar el autoaprendizaje y la autonomía de los participantes.

Para lograr el éxito en el módulo se proponen tres tipos de actividades organizadas en una secuencia formativa de tres momentos: **identifica, analiza y comprueba**.

▪ Actividades de construcción del conocimiento

En cada sesión se proponen actividades como visualización de videos, animaciones, infografías o lecturas de casos, mediante los cuales deberá reflexionar y analizar sus supuestos y saberes previos (**momento Identifica**). A su vez, el participante debe contrastar sus supuestos iniciales con los fundamentos teóricos aprendidos a partir de la revisión bibliográfica y de diversos materiales (**momento Analiza**). Todos los recursos estarán colgados en el aula virtual.

▪ Actividades de autoevaluación

Al término de cada sesión o unidad, el participante podrá verificar sus aprendizajes e identificar qué aspectos debe reforzar mediante la aplicación de **Cuestionarios de Autoevaluación (momento Comprueba)**. Tendrá hasta **tres (3) intentos** para responder, luego de los cuales recibirá retroalimentación inmediata.

▪ Actividades de entrada y salida

Al inicio del módulo, el participante realizará un **Cuestionario de Entrada** de carácter obligatorio.

Al término del módulo, el participante podrá verificar el logro del resultado esperado mediante un **Cuestionario de Salida** que incluye todos los contenidos desarrollados en el módulo.

7. MEDIOS Y RECURSOS

El curso está compuesto por medios y recursos diseñados especialmente para la modalidad virtual. El medio más importante es la plataforma de PerúEduca, pues a través de ella se realizan todas las interacciones entre los participantes y el acceso a las actividades, materiales y recursos.

Los participantes cuentan con los siguientes recursos:

- a) **Guía del participante**: esta ofrece una orientación general sobre la organización del módulo.
- b) **Material de estudio**: en esta se consideran los contenidos preparados para el curso, como son las lecturas, organizadores gráficos, casos, actividades propuestas, entre otros.
- c) **Lecturas y recursos complementarios**: es una recopilación de lecturas y material audiovisual seleccionados especialmente para el curso, a los que tendrán acceso a través de la caja de herramientas.

Estos materiales han sido diseñados y preparados teniendo en cuenta los tiempos y ritmos personales de trabajo.

8. EVALUACIÓN

La evaluación tiene un enfoque formativo y se considera como un proceso sistemático y permanente durante el desarrollo del curso.

Los cuestionarios y fichas, todos obligatorios, permanecerán abiertos durante el desarrollo de cada unidad, de manera que los participantes puedan resolverlos en cualquier momento.

9. CONSTANCIA

El requisito para la obtención de la constancia de participación es haber realizado todas las actividades propuestas.

10. REFERENCIAS

UNIDAD 1

- AECC (2010). *Las emociones. Comprenderlas para vivir mejor*. Madrid: AECC. Recuperado de <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/las-emociones.pdf>
- Balladares, S. & Saiz, M. (2015). Sentimiento y afecto. *Ciencias Psicológicas* 9(1), 63-71. <https://bit.ly/2VxTpAi>
- Bisquerra, R. (2009) Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>
- Castilla del Pino (2009). *Teoría de los sentimientos*. (4.ª ed.) Barcelona: Fábula Tusquets.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Universidad de Valencia. <https://bit.ly/38e8goZ>
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Destino.
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología* (tercera edición). Recuperado de <https://bit.ly/3f09VRH>
- Fuentes, M. (2017). La búsqueda del bien: principios morales para el tiempo de confusión. Recuperado de <https://bit.ly/2CWQLxO>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Labath, L. (2016). El cerebro y la ira. *Asociación Educar para el Desarrollo Humano*. Recuperado de <https://asociacioneducar.com/cerebro-ira>
- López, L. (2016). Las emociones como formas de implicación en el mundo. El caso de la ira. *Estudios de Filosofía*, (53),81-101. Recuperado de <https://bit.ly/2NG4sU1>
- Martínez, M. & Vasco, C. (2011). Sentimientos: encuentro entre la neurobiología y la ética según Antonio Damasio. *Revista Colombiana de Bioética*, 6(2), 181-194.

- Quintanilla, B. (2003). La educación de la afectividad. *Revista Panamericana de Pedagogía*, 4, 254-266. <http://biblio.upmx.mx/textos/r0010418.pdf>
- Rodríguez, G., Juárez, C. & Ponce de León, M. (2011). La culturalización de los afectos: emociones y sentimientos que dan significado a los actos de protesta colectiva. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(2),193-201. Recuperado de <https://bit.ly/2ZhAtqA>
- Rosas, O. (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. *Ideas y valores*, 60 (145), 5-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3652185>
- Universidad Metropolitana de Monterrey (21 de abril de 2020). ¿Cómo puede afectar el COVID - 19 nuestra salud mental? Recuperado de <https://bit.ly/2AgOf4o>

UNIDAD 2

Sesión 1

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Recuperado de <http://www.bit.ly/3i2gcOC>
- CATREC Fundación Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Terapia Racional Emotiva Conductual (s. f.). *Conceptos teóricos. Albert Ellis y la terapia racional emotiva conductual* (TREC). Recuperado de http://www.catrec.org/conceptos_ellis2013.html
- Gálvez, R. (2020). *Miedo y ansiedad*. En Gestión de emociones y ciudadanía. Aprendo en casa. Recuperado de <https://bit.ly/2B1k5T1>
- Ministerio de Educación (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Programa de formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente* (Documento de trabajo DIBRED). Lima: Minedu.

Sesión 2

- Echevarría, J. (2020). Empatía y asertividad. *Aprendo en casa*. Recuperado de <https://bit.ly/2B1k5T1>
- Ministerio de Educación del Perú (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú (2020). *Programa de formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente* (Documento de trabajo DIBRED). Lima: Minedu.
- Redime Asociación (s. f.). *Solo Respira, los niños nos enseñan cómo manejar las emociones* [archivo de video]. Recuperado de <https://bit.ly/2Z2AHlx>

UNIDAD 3

Sesión 1

- Codina, A. (2004). Saber escuchar. *Un intangible valioso. Intangible Capital*, (3). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54900303>
- Ministerio de Educación del Perú. (2019). *Desarrollo de habilidades socioemocionales*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Programa de Formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente* (Documento de trabajo. Dirección General de Desarrollo Docente; Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente. Lima: Minedu.

Sesión 2

- Barrios, A. (2016). Concepciones de conflictos interpersonales y desarrollo moral en la educación infantil brasileña. *Revista de Psicología* (PUCP), 34(2), 261-291. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.002>
- Castro, M. (2004). *Trabajando con las escuelas de padres y madres. Un manual con enfoque de desarrollo humano*. Instituto Peruano de Psicología Alexander Luria
- Ministerio de Educación del Perú. (2013). *Aprendiendo a resolver conflictos en las instituciones educativas. Orientaciones para directivos y tutores de primaria y secundaria*. Tutoría y Orientación Educativa. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Programa de formación: Fortaleciendo mis competencias socio-emocionales como docente* (Documento de trabajo). Dirección General de Desarrollo Docente, Dirección de Bienestar y Reconocimiento Docente. Lima: Minedu.
- Montes, C., Rodríguez, D. & Serrano, G. (2014). Estrategias de manejo de conflicto en clave emocional. *Anales de Psicología*, 30(1), 238-246. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/135171>
- Pérez-Archundia, E., & Gutiérrez-Méndez, D. (2016). *El conflicto en las instituciones escolares*. *Ra Ximhai*, 12(3), 163-180. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46146811010.pdf>
- Valbuena, M., Morillo, R., Montiel, M., & Hernández, J. (2012). Gerencia estratégica y los conflictos organizacionales. *Multiciencias*, 12, 270-276. https://www.redalyc.org/pdf/904/Resumenes/Resumen_90431109044_1.pdf