

SocioEmocional al 100

Un banco de recursos de acceso libre
para fortalecer las habilidades
socioemocionales y promover el bienestar
de la comunidad educativa



La educación
es de todos

Mineducación



Henry



Nicole



La educación
es de todos

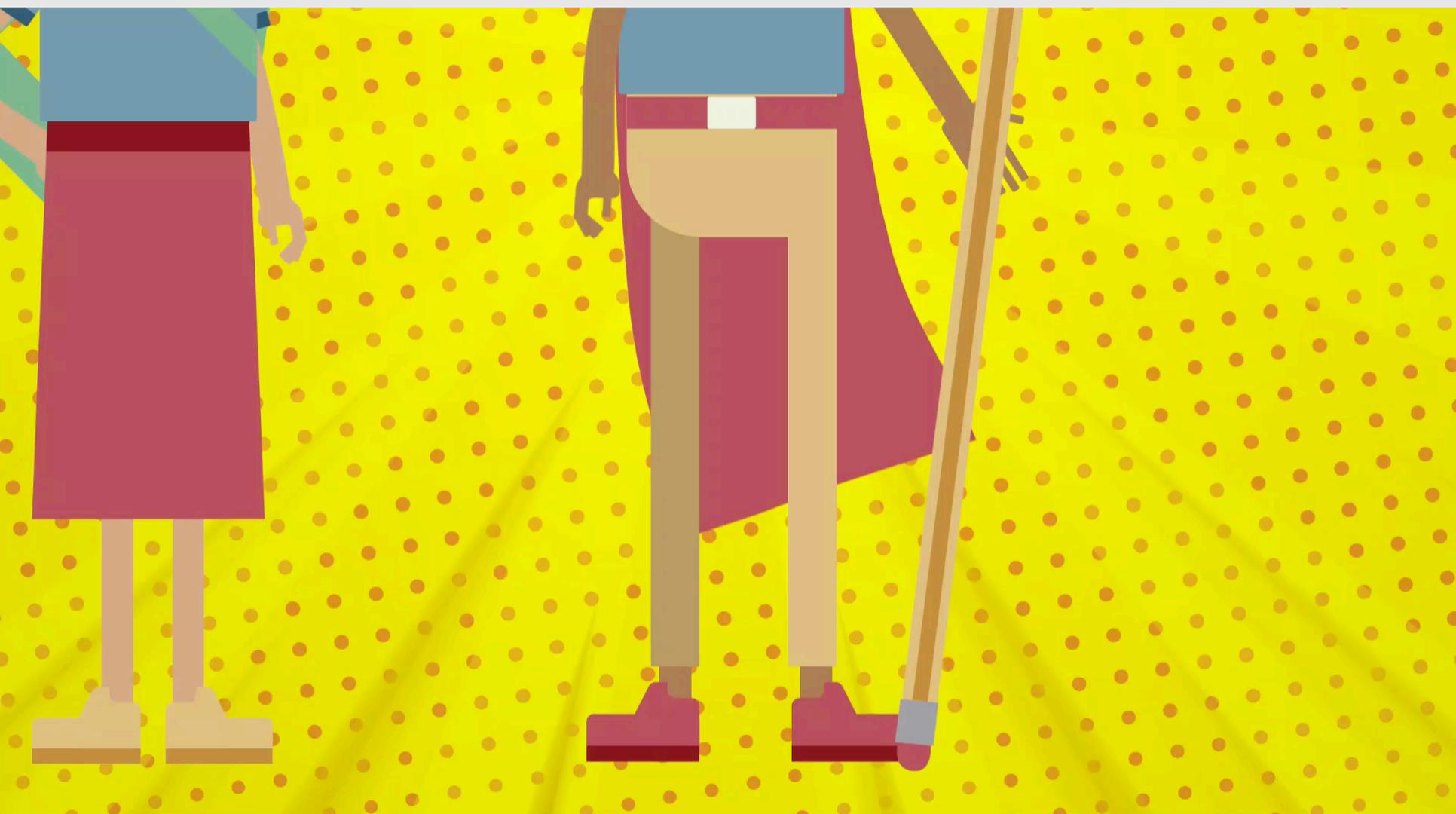
Mineducación

Video: El tiempo de las habilidades socioemocionales ahora



La educación
es de todos

Mineducación



La educación
es de todos

Mineducación

Vamos a...

- Sentir
- Pensar
- Actuar



La educación
es de todos

Mineducación

¡SENTIR!

Vamos a comenzar con nuestras emociones haciendo esta actividad ...



Identifica una emoción difícil que has sentido a raíz de COVID-19 y/o la transición a la educación a la distancia.

Describe (*con palabras o dibujos*) cómo experimentas esa emoción.

¿A qué se debe esa emoción?



La educación
es de todos

Mineducación

¿Qué son las habilidades socioemocionales?

¡PENSAR!

Conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para:

- regular las emociones y los comportamientos
- establecer relaciones sanas y estables
- tomar buenas decisiones
- enfrentar retos

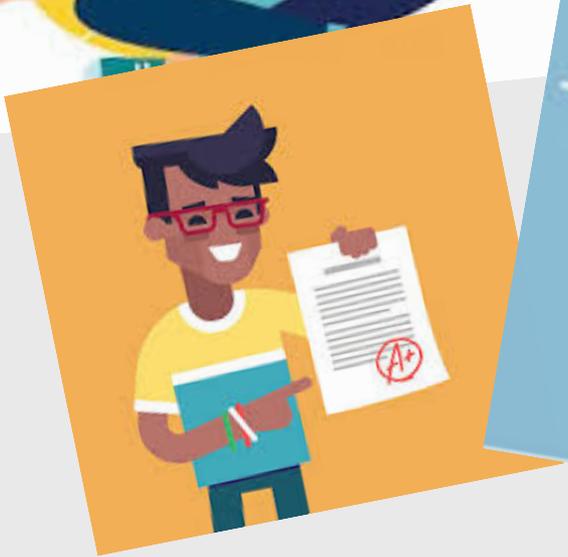
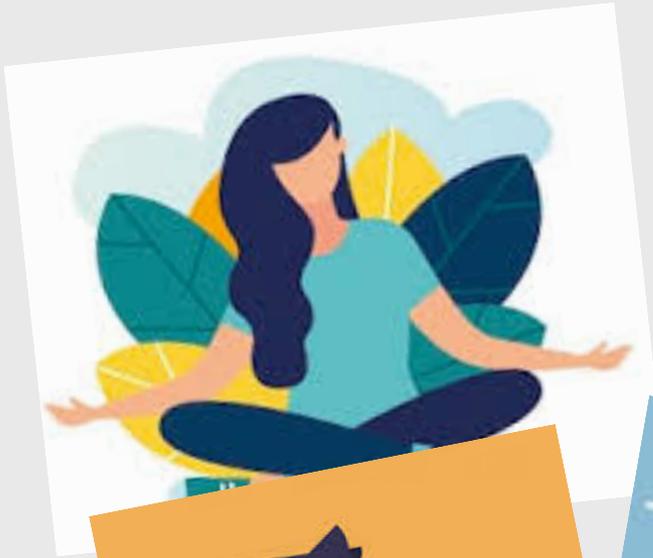
Se desarrollan a través del tiempo y las experiencias.



La educación
es de todos

Mineducación

El desarrollo socioemocional incide en...



La educación
es de todos

Mineducación

1. Conmigo Mismo



“ Se necesita el autocontrol en un mundo fuera de control.”
- **Jim Collins**



La educación
es de todos

Mineducación

Hamilton Rivas- Tambo, Cauca



La educación
es de todos

Mineducación

2. Con los otros



“ La calidad de nuestras relaciones determina la calidad de nuestra vida.”
- **Esther Perel**



La educación
es de todos

Mineducación

María Estrella Rojas
Florida Blanca, Santander



La educación
es de todos

Mineducación

María Estrella Rojas
Florida Blanca, Santander



La educación
es de todos

Mineducación

3. Con los desafíos



“Cada obstáculo es una oportunidad de **cultivar excelencia y virtud** a través de la acción.”

--Ryan Holiday



La educación
es de todos

Mineducación

Familia Campesina Youtuber de Boyacá



La educación
es de todos

Mineducación

Video: Educación socioemocional al alcance de los docentes de Colombia.



La educación
es de todos

Mineducación



La educación
es de todos

Mineducación

Afronta

PROGRAMA PROFESORES
CUIDADORES

El profe también siente



FRAT089 (Cuadernos de Pedagogía p. 168)

En estos tiempos el conocimiento es integral y toda disciplina incorpora su lado humano



La educación es de todos

Mineducación

GUÍA DEL DOCENTE

RESPIRA en Educación
Componente Docente
Versión Bachillerato
Atención Plena para la
Convivencia Escolar



¿Mente llena o mente consciente?

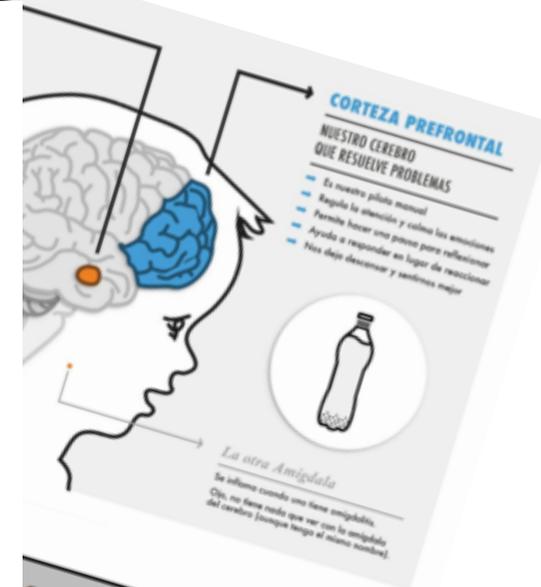


Las raíces

Nuestro cuerpo, mente y emociones

El conocimiento y desarrollo de nuestro “mundo interno” equivale al fortalecimiento de nuestras raíces. Es la habilidad para comprender nuestras emociones y estados de ánimo con el fin de aceptarlos con tranquilidad. Para entender, desde nosotros mismos, cómo ofrecer respuestas que surgen desde una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Es la sensibilidad y sabiduría de nuestro ser, en beneficio propio y de los demás.

AMÍGDALA
NUESTRO CEREBRO
EMOCIONES



Cerebro Que Resuelve Problemas
Representado por la Corteza Prefrontal
Sistema de resolución de problemas
Permite la Planificación
Regula la atención
Respuesta estratégica
Piloto manual
Respuestas flexibles
Proceso lento de información...
Seguro → menos errores



La educación es de todos

Mineducación



La Aldea

Historias para estar en casa



Leer y escuchar

—Entonces haremos unas jornadas de educación para prevenir que el virus llegue a La Aldea y conseguir que entre todos podamos contribuir a la salud colectiva —concluyó Lorena—. Cada cual utilizará todos sus conocimientos y habilidades para hacer este proceso mucho más efectivo y exitoso: los búhos se encargarán de realizar esto con los más pequeños y Carmen y yo nos ocuparemos del resto de los habitantes. Asimismo, Paco, el puercoespín, se ofreció para ir en búsqueda de romero, una planta antibacteriana, que nos ayudará a **desinfectar mejor nuestras patas**. Es importante que las guacamayas continúen informándonos sobre el virus, pero siempre fomentando la calma y la reflexión. Evitemos que se contagie el miedo y la propagación de falsos rumores.

25



La educación
es de todos

Mineducación

¡ACTUAR!

Kahoot!

<https://create.kahoot.it/share/d4b53f91-fc63-4140-8e29-68d0c2b2c713>



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Paso a Paso

1. Ir a **Kahoot.it** en tu celular
2. Escoger tu nombre y entrar el código que presentamos
3. Mirar las preguntas y respuestas en la pantalla y contestar en tu celular según el color



SocioEmocional al 100

¡Gracias!



La educación
es de todos

Mineducación

coschool

Kahoot Plan B

**Vas a tener 20 segundos
para responder**

0:20



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

Las habilidades socioemocionales son fundamentales para el bienestar de las personas y los profes.

V F



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

Las habilidades **INTRAPERSONALES** son las competencias socioemocionales que uno desarrolla con uno mismo.

V F



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

Identifica la/las habilidades
INTRAPERSONAL(ES).

Autorregulación

Comunicación asertiva

Empatía

Todos los anteriores



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

¿Cuáles de las habilidades **INTERPERSONALES** son importantes para cuidar el bienestar psicológico de sus estudiantes en tiempos de **COVID?**

1. Comunicación
2. Empatía
3. Escucha activa
4. Todos los anteriores



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

Habr  muchos recursos para personas sin buena conectividad que se pueden distribuir en físico.

V **F**



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

El banco de recursos socioemocionales solo tendrá videos explicando este tema a los profes.

V (F)



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

El Programa del Ministerio que se transmite por Señal Colombia se llama:

Mi maestra siempre

Profe en casa

Aprender digital

Ninguno de los anteriores



La educación
es de todos

Mineducación

Kahoot Plan B

0:20

¿Que está ofreciendo el MEN en este momento para los docentes de Colombia?

Material impresa para la casa

Programas de radio y tv

Plataforma de Colombia Aprende

Todos los anteriores



La educación
es de todos

Mineducación

SocioEmocional al 100

¡Gracias!



La educación
es de todos

Mineducación

coschool