

Habilidades socioemocionales: educar para el bienestar - Programa

Semana 1. Educar para el bienestar presente y futuro

Esta semana funcionará como una especie de brújula para el resto del curso. Lo primero que queremos hacer contigo es identificar hacia dónde vamos; si lo tenemos claro, daremos pasos firmes hacia nuestro destino. Para ello reflexionaremos sobre preguntas como: ¿Para qué educamos? ¿Es posible educar para el bienestar? ¿Cuál es la importancia del aprendizaje socioemocional?

Semana 2. La importancia del aprendizaje socioemocional

Esta semana conoceremos qué significa educar para el bienestar. ¿Cómo es el bienestar que buscamos? ¿Es posible lograrlo? ¿Será que cambio viejo -o no tan viejo- aprende maroma nueva? ¿Qué dice la ciencia al respecto?

Si como afirma el neurocientífico Richard Davidson, “la felicidad es una habilidad que se puede desarrollar”, ¿con qué estrategias contamos para practicarla?

Además analizaremos el papel de nuestros hábitos mentales y emocionales en la sensación de bienestar y en nuestra capacidad para educar.

Semana 3. El mundo de las emociones

Esta semana exploraremos el mundo de las emociones. Definiremos qué son y lo importante de trabajar con ellas.

Conoceremos el rol que juegan en distintos ámbitos de la vida, particularmente en el aprendizaje, y veremos estrategias prácticas para identificarlas y regularlas.

Semana 4. Emociones destructivas y cómo trabajar con ellas

Esta semana profundizaremos en las estrategias que nos ayudan a regular nuestras emociones, sobre todo aquellas que nos hacen sentir mal, nublan nuestra percepción del mundo y nos llevan a actuar de modos que nos lastiman y lastiman a otros.

Veremos que, contrario a lo que muchas veces pensamos, sí podemos cambiar nuestro mundo emocional, y al comprenderlo, aumenta nuestra confianza para lograrlo.

Semana 5. El entrenamiento de la atención como base para regular las emociones y desarrollar las habilidades socioemocionales

Las habilidades socioemocionales se consideran complejas porque para desarrollarlas necesitamos de otras competencias y habilidades más básicas, como la de regular la atención. Ésta es fundamental para la regulación de la conducta y las emociones. Cada vez son más las investigaciones que comprueban que la atención, junto con la regulación emocional y el desarrollo cognitivo, mejoran el desempeño académico y la conducta prosocial de niños y jóvenes. Estas técnicas también favorecen el ejercicio profesional y el bienestar de docentes y directivos. En esta sesión exploraremos qué es la atención, las desventajas de una mente distraída, las ventajas de una atención en balance y cómo entrenar una mente atenta.

Semana 6. Integrar lo aprendido: consejos prácticos

En la sexta semana retomaremos lo aprendido en las cinco anteriores para fortalecer y poner en práctica las habilidades socioemocionales, en particular la de regular emociones y mejorar nuestras relaciones con otros.