

C

● Propuesta didáctica para el Módulo 4

Tema

1

[Autoestima y autoconocimiento]

Introducción al tema

Al inicio del encuentro, recordar lo trabajado en los módulos anteriores y explicar que se abordarán las habilidades socioemocionales para que cada persona pueda reconocer qué aspectos requiere fortalecer en su proceso formativo y qué habilidades posee para acompañar a sus pares.

Objetivos del encuentro

- ◇ Reconocer las habilidades sociales básicas requeridas para acompañar procesos de formación de pares.
- ◇ Analizar críticamente el sentido común para realizar propuestas superadoras.

Ideas fuerza

Emoción

Es una reacción compleja del cerebro ante un estímulo externo (algo que se ve o escucha) o interno (pensamiento, recuerdo, imagen interna), son transitorias, no permanentes y empujan a la acción .
Las emociones básicas del ser humano son: tristeza, alegría, enojo, miedo.

Sentimiento

Es la suma de una emoción y un pensamiento. Una emoción se transforma en sentimiento cuando se toma conciencia de ella. En el sentimiento interviene la reacción fisiológica, además del componente cognitivo y subjetivo.
Los sentimientos suelen ser: amor, celos, sufrimiento, rencor, compasión, entre otros.

Autoestima

Es la consideración que una persona tiene hacia sí misma. Se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes unas para las otras.

MÓDULO

129