

CREATÓN STEM+

FICHA TÉCNICA PARA LA PUBLICACIÓN DE LOS RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS

- **Título del recurso:** YO IMPORTO, GUÍA PRACTICA



Descripción breve

Este REA se centra en la educación emocional y social, ofreciendo recursos prácticos para desarrollar habilidades como la empatía y la comunicación. Incluye actividades interactivas, videos y guías que facilitan el aprendizaje de los estudiantes. Es una herramienta valiosa para educadores y padres que buscan integrar la inteligencia emocional en su enseñanza, aprender a querernos, aceptarnos, autoevaluarnos, autoestima, autorrespeto ejemplificando mediante una flor de loto, que significa el resurgimiento de los problemas.

Metas:

1. Desarrollar la Autoconciencia: Los estudiantes aprenderán a identificar y comprender sus propias emociones, así como su impacto en el comportamiento y las decisiones.
2. Fomentar la Empatía: Los alumnos serán capaces de reconocer y valorar las emociones de los demás, mejorando sus habilidades para establecer relaciones saludables.
3. Mejorar la Comunicación Asertiva: Los estudiantes adquirirán herramientas para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa.
4. Gestionar el Estrés y la Ansiedad: Aprenderán técnicas efectivas para manejar el estrés y regular sus emociones en situaciones desafiantes.

5. Promover el Trabajo en Equipo: Los alumnos desarrollarán habilidades colaborativas, aprendiendo a trabajar juntos hacia objetivos comunes mientras respetan las diferencias individuales.

AUTOESTÍMA

Mejora la mentalidad de los y las adolescentes en pensamientos positivos fomentando una actitud más segura.

AUTORESPETO

Le permite identificar límites personales comunicándolos de manera clara y respetuosa en mis relaciones manteniendo el equilibrio entre dar y recibir fomentando el respeto mutuo y armonía

AUTOACEPTACIÓN.

Empodera a los y las adolescentes en el cuidado de si mismo encontrando el bienestar emocional a través de la motivación o en el ejercicio o actividades que me traigan alegría contribuyendo a mis emociones.

Objetivos:

Fomentar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la educación emocional y social, promoviendo habilidades como la autoconciencia, la empatía y la comunicación efectiva para mejorar su bienestar personal y sus relaciones interpersonales

- Identificar creencias negativas que afectan a su autoconcepto reemplazando por pensamientos realistas y positivos.
- Promover pensamientos positivos y establecer límites saludables para fortalecer su autoestima y el respeto mutuo en la relaciones
- Realizar autoevaluaciones periódicas para identificar áreas de mejora y fortalezas en mi diario vivir.

Competencias que se trabajarán:

1. Investigación y Análisis: Los estudiantes desarrollan la habilidad de buscar información relevante y analizarla de manera crítica.
2. Resolución de Problemas: Al utilizar diferentes recursos, los estudiantes pueden abordar problemas desde múltiples ángulos, fomentando su capacidad para encontrar soluciones creativas.
3. Comunicación Efectiva: A través de actividades colaborativas y presentaciones, los estudiantes mejoran sus habilidades para expresar ideas y argumentos de manera clara y persuasiva.

4. Reflexión Personal: Al trabajar en un diario de logros o al reflexionar sobre sus habilidades, los estudiantes aprenden a evaluar su propio progreso y establecer metas.
5. Adaptabilidad: Los REA permiten a los estudiantes interactuar con distintos formatos y estilos de aprendizaje, lo que mejora su capacidad para adaptarse a nuevos entornos y desafíos.
6. Trabajo Colaborativo: Fomentar el trabajo en equipo les ayuda a desarrollar habilidades interpersonales y a aprender de las perspectivas de otros.
7. Autonomía en el Aprendizaje: Al tener acceso a recursos variados, los estudiantes se vuelven más responsables de su propio proceso de aprendizaje, desarrollando la autodisciplina necesaria para estudiar por su cuenta.

Asignaturas en las que se podría utilizar este recurso educativo.

Este recurso puede integrarse en varias asignaturas para enriquecer el aprendizaje de los estudiantes.

1. Educación Física: Se puede utilizar para trabajar en la conciencia corporal y la gestión emocional a través de actividades físicas que promuevan el bienestar.
2. Educación Cívica y Ética: Facilita la discusión sobre relaciones saludables, respeto y comunicación asertiva en las interacciones sociales.
3. Ética y valores: Permite profundizar en temas de autoestima, autorespeto y autoaceptación, brindando herramientas para el desarrollo personal.
4. Literatura: A través de la lectura de textos que aborden emociones y relaciones, se pueden fomentar reflexiones sobre los valores y necesidades personales.
5. Arte: Las actividades creativas pueden ser una forma efectiva de expresar emociones y reflexionar sobre las experiencias personales.
6. Ciencias Sociales: Se puede analizar cómo las dinámicas sociales afectan la identidad personal y las relaciones interpersonales.

7. Biología: Se puede abordar el conocimiento del cuerpo y su relación con las emociones, promoviendo un enfoque integral del bienestar.

- **Palabras clave.**

1. Inteligencia Emocional: La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás.

2. Comunicación Asertiva: Estrategias para expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, promoviendo relaciones saludables.

3. Autoestima y Autoaceptación: Procesos de desarrollo personal que fomentan una visión positiva de uno mismo y la aceptación de las propias fortalezas y debilidades.

4. Relaciones Interpersonales Saludables: Principios y prácticas para construir conexiones significativas y equilibradas con otros.

5. Desarrollo Personal y Social: Enfoques que promueven el crecimiento individual en el contexto social, incluyendo habilidades sociales, empatía y respeto.

- **Nivel objetivo/edad/curso**

- Edades 6+
- Nivel educativo (primaria, secundaria)
- Nivel Básica superior edades entre los 6 a 16 años

- **Licencia CREATIVE COMMONS**

- CC BY SA

- **Área científica/temática en la que se comprende el recurso:**

Educación emocional y social

- **Tiempo de aplicación:**

6 semanas

- **Tipo de recurso.**

1. Videos Educativos: Clips o documentales que abordan temas de inteligencia emocional, habilidades sociales y comunicación asertiva.

2. Infografías: Representaciones visuales que resumen conceptos clave sobre la autoestima, las relaciones interpersonales y la gestión emocional.



3. Guías y Manuales: Documentos detallados que ofrecen estrategias y actividades para fomentar la educación emocional en el aula o en entornos familiares.

4. Ejercicios Interactivos: Actividades prácticas, como juegos de rol o dinámicas grupales, que permiten a los participantes practicar habilidades sociales y emocionales.

5. Artículos Académicos: Investigaciones y estudios que analizan la importancia de la inteligencia emocional y su impacto en el aprendizaje y las relaciones humanas.

6. Blogs y Podcasts: Contenidos que ofrecen perspectivas y consejos sobre cómo cultivar la inteligencia emocional y mejorar la comunicación.

7. Plantillas de Reflexión: Documentos donde los usuarios pueden escribir sobre sus emociones, experiencias y aprendizajes para fomentar la autoevaluación y el crecimiento personal.

- **Autores:**

Lic. Miguel Gonzalez, Lic. Luz Montaña, Lic. Adriana Moyolema, Lic. Luz María Orna

- **Formato de recurso.** PDF, HTML

Formato es:

CREATÓN STEM+

GUÍA DE APLICACIÓN PARA EL DOCENTE

Título del recurso: RELACIONES SALUDABLES

Comienza la clase con un video. <https://app.questionwell.ai/play/J55CIE> en donde los y las estudiantes van a responder las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante el autoconocimiento en el desarrollo personal?
- ¿Cómo puede el autoconocimiento ayudar a mejorar la inteligencia emocional?
- ¿Por qué es fundamental cuidar el cuerpo, mente y emociones para el autoconocimiento?

- **Descripción**



Metas:

Que los y las adolescentes conozcan su cuerpo y puedan manejar sus emociones para de esta forma ser parte de una sociedad cambiante y competitiva.

Objetivo:

Fortalecer el estudio de la estructura y función los diferentes sistemas del cuerpo humano (nervioso, respiratorio, excretor, reproductor) para que las y los adolescentes canalicen sus emociones que le permitan identificar defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas mediante la utilización de un recurso educativo didáctico.

Semana	Tiempo	15 a 45 minutos		
	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ACTIVAS PARA LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE		ACTIVIDADES EVALUATIVAS	Tarea
REA	<p>TEMA: Yo importo - Relaciones saludables</p> <p>ANTICIPACIÓN: Tiempo 5 minutos</p> <p>Empezar formando equipos de 4 personas y observar el siguiente video. https://app.questionwell.ai/play/J55CIE en donde los y las estudiantes van a responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es importante el autoconocimiento en el desarrollo personal? ¿Cómo puede el autoconocimiento ayudar a mejorar la inteligencia emocional? ¿Por qué es fundamental cuidar el cuerpo, mente y emociones para el autoconocimiento? <p>CONSTRUCCIÓN (30 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizar mediante book creator, en donde podrán encontrar un video sobre el autoconocimiento según la Unesco. Fomentar la identificación y función de los diferentes sistemas del cuerpo humano mediante imágenes y fichas de liverworshet. 		<p>Técnicas de evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabajo en clase <p>Instrumento de evaluación</p> <p>Rutina de pensamiento</p> <p>Anexo2</p>	<p>En familia los estudiantes deben realizar una actividad de educaplay sobre autoconocimiento, https://es.educaplay.com/recursos-educativos/16610894-autoconocimiento_quiz.html, luego reflexionarlo y compartirlo en la próxima clase</p>

	<p> https://www.liveworksheets.com/w/es/ciencias-de-la-naturaleza/429497 anexo 1 </p> <ul style="list-style-type: none"> Docente o documentación retroalimenta terminología conceptos. <p><u>APLICACIÓN O CONSOLIDACIÓN</u> (5 a 10 minutos)</p> <p>Al finalizar el docente orienta a los la realización de una rutina de pensamiento 3,2,1, de forma interactiva si es posible o de forma física . dibuja y juega</p>		
CAPSULAS	<p>Cápsula de Aprendizaje: Autoconcepto y Autoevaluación (2 minutos)</p> <p>Introducción (30 segundos): ¡Hola! Hoy vamos a explorar el autoconcepto y la autoevaluación. El autoconcepto es la manera en que nos vemos a nosotros mismos, incluyendo nuestras habilidades, valores y creencias. La autoevaluación es el proceso de reflexionar sobre nuestras acciones y emociones para conocernos mejor.</p> <p>Desarrollo (1 minuto):</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Por qué es importante el autoconcepto? Un autoconcepto positivo nos ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a enfrentar desafíos con una actitud constructiva. Por otro lado, un autoconcepto negativo puede limitar nuestras oportunidades y afectar nuestra autoestima. Ejercicio de autoevaluación: Tómate un momento para pensar en tres cualidades que valoras de ti mismo. Pueden ser habilidades, rasgos de personalidad o logros. Escríbelas en un papel. Luego, reflexiona sobre una situación reciente en la que hayas mostrado esas cualidades. ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste? <p>Cierre (30 segundos): Recuerda que conocerte mejor es un proceso continuo. La autoevaluación nos ayuda a crecer y mejorar. Practica este ejercicio regularmente para fortalecer tu</p>		

autoconcepto y ser más consciente de tus emociones y acciones. ¡Hasta la próxima!

Cápsula de Aprendizaje: Autoaceptación (2 minutos)

Introducción (30 segundos):

¡Hola, amigos! Hoy vamos a hablar sobre la autoaceptación, ¡y lo haremos de una manera divertida! La autoaceptación significa querernos tal como somos, con nuestras virtudes y defectos. ¡Así que prepárense para disfrutar de este viaje hacia el amor propio!

Desarrollo (1 minuto):

1. El Juego del Espejo:

Imagina que tienes un espejo mágico. Cada vez que te miras, el espejo te dice algo positivo sobre ti. ¡Ahora es tu turno! Tómame un segundo y di en voz alta tres cosas que te gustan de ti mismo. Puede ser tu sonrisa, tu sentido del humor o cómo eres un gran amigo. ¡Vamos, no seas tímido!

2. El Reto de las Imperfecciones:

Ahora, piensa en algo que consideras una imperfección. ¡Aquí viene lo divertido! Transforma esa "imperfección" en una cualidad especial. Por ejemplo, si piensas que eres un poco torpe, ¡podrías decir que eso te hace auténtico y divertido!

Cierre (30 segundos):

La autoaceptación es como ponerse una capa de superhéroe: te da confianza y alegría. Recuerda que todos tenemos cosas que nos hacen únicos y especiales. ¡Celebrémoslo! Así que cada vez que te mires al espejo, recuerda decirte algo bonito. ¡Eres increíble tal como eres! Hasta la próxima aventura de aprendizaje.

Cápsula de Aprendizaje: Autorespeto (2 minutos)

Introducción (30 segundos):

¡Hola, equipo! Hoy vamos a hablar sobre el autorespeto, que es fundamental para nuestro bienestar emocional. El autorespeto significa valorarnos y tratarnos con dignidad, como si fuéramos nuestros mejores amigos. ¡Así que prepárense para aprender y divertirse!

Desarrollo (1 minuto):

1. El Bingo del Autorespeto:

Imagina que tienes una tarjeta de bingo llena de acciones que demuestran autorespeto. Algunas ideas pueden ser: "decir 'no' cuando no quieres hacer algo", "dedicar tiempo a tus pasatiempos" o "hablarte a ti mismo con amabilidad". ¡Elige una acción y comprométete a hacerla esta semana!

2. El Poder de la Frase Mágica:

Cada vez que te enfrentes a una situación difícil, repite esta frase mágica: "¡Yo merezco lo mejor!" Puedes usarla cuando sientas que alguien no te está tratando bien o cuando dudes de tus capacidades. ¡Es un recordatorio poderoso de tu valía!

Cierre (30 segundos):

Recuerda, el autorespeto es un viaje continuo. Cada vez que te cuidas y te valoras, estás construyendo una base sólida para tu autoestima. Así que, ¡a practicar el bingo del autorespeto y a usar esa frase mágica! Eres increíble y mereces lo mejor. ¡Hasta la próxima!

Cápsula de Aprendizaje: Autoestima (2 minutos)

Introducción (30 segundos):

¡Hola, amigos! Hoy vamos a hablar sobre la autoestima, que es la forma en que nos valoramos y apreciamos a nosotros mismos. ¡Vamos a hacerlo divertido y emocionante! La autoestima alta nos da confianza y nos ayuda a enfrentar los desafíos de la vida.

Desarrollo (1 minuto):

1. El Desafío del Diario de Logros:

	<p>¡Aquí viene el reto! Durante una semana, escribe al menos una cosa buena que hayas hecho cada día. Puede ser tan simple como ayudar a un amigo o terminar un proyecto. Al final de la semana, revisa tu diario y verás cuánto has logrado. ¡Es como tener tu propio trofeo semanal!</p> <p>2. El Espejo de la Autoestima:</p> <p>Cada mañana, mírate al espejo y di tres cosas que te gustan de ti mismo. Pueden ser cosas físicas o cualidades personales. Hazlo con entusiasmo, como si estuvieras animando a un equipo ganador. ¡Recuerda que eres tu mejor animador!</p> <p>Cierre (30 segundos):</p> <p>La autoestima es clave para vivir una vida plena y feliz. Cuanto más te valoras, más brillas en todo lo que haces. Así que, ¡a escribir en tu diario y a usar el espejo de la autoestima! Recuerda, eres único y valioso tal como eres. ¡Hasta la próxima aventura de aprendizaje!</p>		
--	--	--	--

Competencias que se trabajarán:

1. Investigación y Análisis: Los estudiantes desarrollan la habilidad de buscar información relevante y analizarla de manera crítica.
2. Resolución de Problemas: Al utilizar diferentes recursos, los estudiantes pueden abordar problemas desde múltiples ángulos, fomentando su capacidad para encontrar soluciones creativas.
3. Comunicación Efectiva: A través de actividades colaborativas y presentaciones, los estudiantes mejoran sus habilidades para expresar ideas y argumentos de manera clara y persuasiva.
4. Reflexión Personal: Al trabajar en un diario de logros o al reflexionar sobre sus habilidades, los estudiantes aprenden a evaluar su propio progreso y establecer metas.
5. Adaptabilidad: Los REA permiten a los estudiantes interactuar con distintos formatos y estilos de aprendizaje, lo que mejora su capacidad para adaptarse a nuevos entornos y desafíos.

6. Trabajo Colaborativo: Fomentar el trabajo en equipo les ayuda a desarrollar habilidades interpersonales y a aprender de las perspectivas de otros.

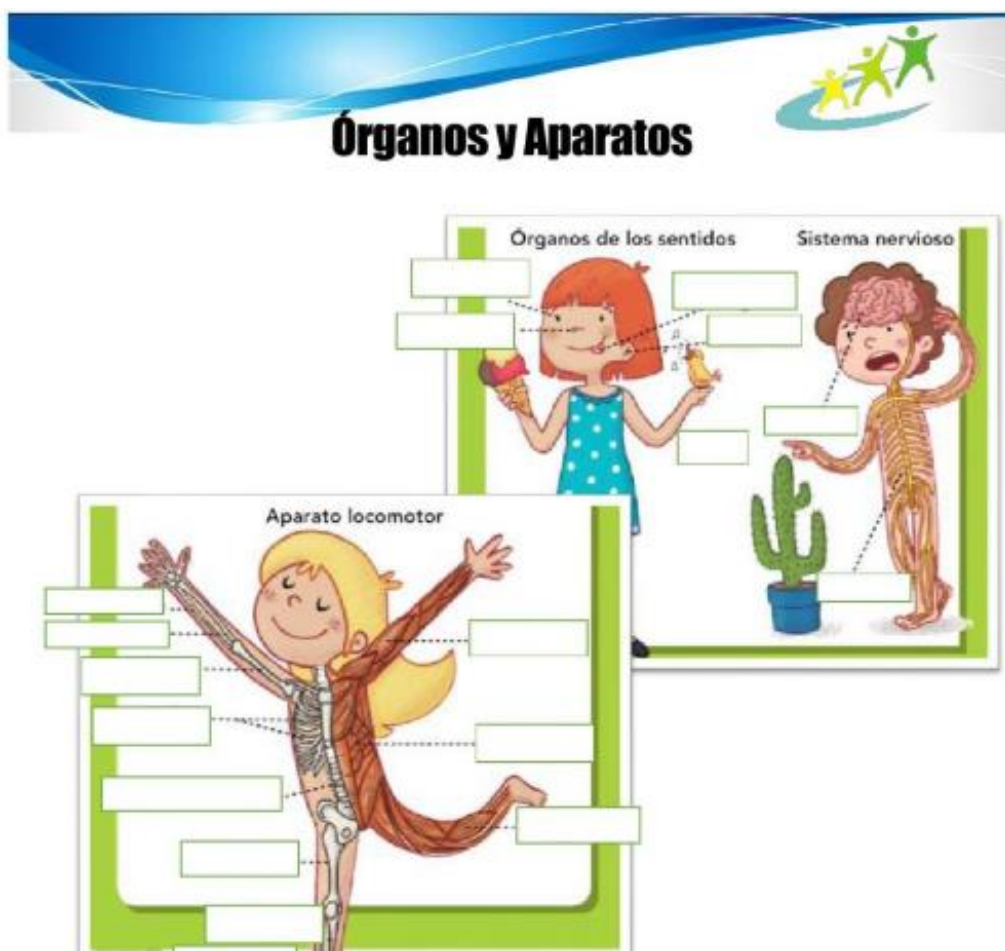
7. Autonomía en el Aprendizaje: Al tener acceso a recursos variados, los estudiantes se vuelven más responsables de su propio proceso de aprendizaje, desarrollando la autodisciplina necesaria para estudiar por su cuenta.

Tiempo de aplicación:

- 45 minutos

ANEXOS

ANEXOS 1.



Anexo 2

Criterio de evaluación	Excelente (2,5)	Bueno (2)	Aceptable(1,5)	Bajo(1)
Aportes significativos sobre los sistemas del cuerpo humano	El estudiante realiza aportes profundos y completos sobre los sistemas del cuerpo humano, demostrando un sólido conocimiento y comprensión del tema. Sus aportes están respaldados por evidencia científica sólida.	El estudiante realiza aportes adecuados sobre los sistemas del cuerpo humano, demostrando un buen conocimiento y comprensión del tema.	El estudiante realiza aportes básicos sobre los sistemas del cuerpo humano, mostrando un conocimiento limitado del tema.	El estudiante no realiza aportes significativos sobre los sistemas del cuerpo humano o muestra un conocimiento insuficiente del tema.
Reflexión sobre las emociones y su relación con el autoconocimiento	El estudiante reflexiona de manera profunda y coherente sobre las emociones y su relación con el autoconocimiento, demostrando una comprensión sólida y evidenciando un pensamiento crítico.	El estudiante reflexiona adecuadamente sobre las emociones y su relación con el autoconocimiento, demostrando una comprensión básica y un pensamiento reflexivo.	El estudiante realiza una reflexión superficial sobre las emociones y su relación con el autoconocimiento, mostrando una comprensión limitada del tema.	El estudiante no realiza una reflexión significativa sobre las emociones y su relación con el autoconocimiento o muestra una comprensión insuficiente del tema.
Análisis de los aspectos sociales y culturales del autoconocimiento	El estudiante realiza un análisis detallado y sólido de los aspectos sociales y culturales del autoconocimiento, demostrando un profundo entendimiento de su influencia en el individuo y la sociedad.	El estudiante realiza un análisis adecuado de los aspectos sociales y culturales del autoconocimiento, demostrando una comprensión básica de su influencia en el individuo y la sociedad.	El estudiante realiza un análisis superficial de los aspectos sociales y culturales del autoconocimiento, mostrando una comprensión limitada de su influencia.	El estudiante no realiza un análisis significativo de los aspectos sociales y culturales del autoconocimiento o muestra una comprensión insuficiente de su influencia.

Organización y claridad de ideas	El estudiante presenta sus ideas de manera clara, lógica y organizada, utilizando un vocabulario adecuado y estructurando coherentemente su respuesta.	El estudiante presenta sus ideas de manera comprensible y organizada, aunque podría mejorar la estructura y claridad de su respuesta.	El estudiante muestra dificultades para organizar y expresar sus ideas de forma coherente, lo que dificulta la comprensión de su respuesta.	El estudiante presenta sus ideas de manera confusa e incoherente, dificultando la comprensión de su respuesta.
----------------------------------	--	---	---	--

Bibliografía

Órganos y aparatos. (s/f). Liveworksheets. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://www.liveworksheets.com/w/es/ciencias-de-la-naturaleza/429497>

Autoconocimiento Quiz. (s/f). Educaplay.com. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://es.educaplay.com/recursos-educativos/16610894->

[autoconocimiento_quiz.html](https://es.educaplay.com/recursos-educativos/16610894-autoconocimiento_quiz.html)

(S/f). Bing.com. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://www.bing.com/new/termsfuseimagecreator?FORM=GENTOS>

Sign in. (s/f). Questionwell.org. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://app.questionwell.org/quiz-game/iUr1stocYSezSMkUbyBkX1>

Sign in. (s/f). Questionwell.org. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://app.questionwell.org/quiz-game/iUr1stocYSezSMkUbyBkX1>

No title. (s/f). Unesco.org. Recuperado el 7 de junio de 2024, de

<https://www.unesco.org/es/health-education/cse>