

Desarrollo de capacidades socioafectivas y espirituales en el Nivel inicial

Docentes

El nivel, la modalidad, la comunidad educativa en particular, de cada institución incorporarán las habilidades de cada capacidad que crean conveniente, teniendo en cuenta la realidad cultural, social y las características propias de los y las docentes.

| Capacidades | Habilidades/objetivos | Indicadores de logro | Acciones | Recursos |
|------------------|---|---|---|---|
| Autoconocimiento | <p>Desarrollar la capacidad autorreflexiva de autoconciencia.</p> <p>Conocer los propios recursos que permiten afrontar las demandas internas y externas.</p> <p>Adquirir un vocabulario emocional amplio que permita identificar y diseñar con claridad los estados de ánimo propios y ajenos.</p> | <p>El docente es capaz de reconocer y comprender sus propias emociones, pensamientos y acciones.</p> <p>El docente es capaz de identificar sus propios recursos y habilidades para enfrentar las situaciones que se le presentan en el aula.</p> <p>El docente es capaz de reconocer y nombrar las emociones propias y ajenas con precisión y claridad.</p> | <p>Practicar la meditación y la atención plena para aprender a reconocer los pensamientos y emociones propias. - Reflexionar sobre situaciones que generaron emociones intensas y analizar cómo se sintieron y cómo respondieron en ese momento.</p> <p>Realizar un inventario de las propias fortalezas y habilidades. - Desarrollar la resiliencia y la capacidad de adaptación a situaciones difíciles.</p> <p>Aprender el significado y las características de diferentes emociones y estados de ánimo. - Practicar la identificación de emociones en otras</p> | <p>Talleres de meditación y mindfulness. - Actividades de reflexión y autoanálisis guiadas por un facilitador.</p> <p>Talleres y actividades que fomentan la autoexploración y la autoevaluación. - Lecturas y materiales de apoyo que aborden la resiliencia y la adaptación al cambio.</p> <p>Libros y materiales que enseñen el vocabulario emocional. - Actividades prácticas de identificación de emociones en situaciones reales.</p> |

| | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|
| | Elegir opciones de manera libre y consciente. | El docente es capaz de tomar decisiones basadas en sus valores y necesidades, y no en las expectativas de los demás. | personas y en situaciones concretas. Reflexionar sobre los valores propios y necesidades. - Aprender a decir "no" cuando sea necesario. - Desarrollar la confianza en sí mismo y en sus decisiones. | Talleres y actividades que promueven la reflexión sobre valores y necesidades. - Materiales de apoyo para la toma de decisiones conscientes. |
| Autorregulación | Regular las propias emociones de manera eficaz. Adecuar voluntariamente la exteriorización de las emociones. Aprender estilos beneficiosos de diálogo interior. | Ser capaz de identificar, expresar y regular adecuadamente las propias emociones. - Ser capaz de expresar las emociones de forma efectiva, sin dañar a uno mismo ni a los demás. Ser capaz de expresar las emociones de forma efectiva, sin dañar a uno mismo ni a los demás. - Ser capaz de adaptar la intensidad de la emoción a la situación y al contexto en que se encuentre. Ser capaz de detectar y evaluar los propios diálogos internos. - Ser capaz de identificar y | Identificar las propias emociones y su origen. - Practicar técnicas de relajación y meditación. - Aprender estrategias para manejar situaciones emocionales desafiantes. Identificar los desencadenantes de las emociones. - Aprender a reconocer las emociones de los demás. - Practicar técnicas de respiración y relajación. Practicar la auto-observación y reflexión. - Aprender técnicas de formación cognitiva. - | Talleres de inteligencia emocional. - Lecturas y recursos audiovisuales sobre la regulación emocional. Talleres de comunicación efectiva. - Juegos de rol y simulaciones de situaciones emocionales. Talleres de autoestima y pensamiento positivo. - Lecturas y recursos |

| | | | | |
|----------------|--|---|---|--|
| | <p>Conocer la diferencia y la interrelación entre pensamientos, emociones y acciones.</p> | <p>reemplaza patrones de pensamientos negativos y autocríticos.</p> <p>Ser capaz de reconocer cómo los pensamientos influyen en las emociones y las acciones. - Ser capaz de identificar y cambiar pensamientos negativos y autocríticos.</p> | <p>Utilizar afirmaciones positivas.</p> <p>Aprender a identificar los propios patrones de pensamiento. - Practicar la auto-observación y reflexión.</p> <p>Aprender técnicas de formación cognitiva.</p> | <p>audiovisuales sobre la regulación cognitiva.</p> <p>Talleres de autoestima y pensamiento positivo. - Lecturas y recursos audiovisuales sobre la regulación cognitiva.</p> |
| Automotivación | <p>Descubrir un sentido y reflexionar sobre las propias acciones y la propia vida.</p> <p>Desarrollar estilos atribucionales realistas y optimistas.</p> <p>Desarrollar la capacidad de resiliencia.</p> | <p>Identifica sus valores personales y los utiliza para guiar sus acciones. - Tiene una perspectiva clara de su propósito y significado en la vida.</p> <p>Reconocer las causas de sus éxitos y fracasos de manera objetiva y realista. Tiene una actitud optimista hacia los desafíos y los cambios.</p> <p>Frente a los desafíos con flexibilidad y adaptabilidad. Se recupera rápidamente de las dificultades y se adapta a los cambios.</p> | <p>Participar en actividades de autoconocimiento como la meditación y la escritura reflexiva.</p> <p>Identificar los valores personales y reflexionar sobre cómo se refleja en su trabajo.</p> <p>Practicar la gratitud y el optimismo. - Identificar pensamientos negativos y reemplazarlos con pensamientos más realistas y positivos.</p> <p>Aprender técnicas de afrontamiento, como la relajación y la meditación. Establecer metas alcanzables y trabajar</p> | <p>Lecturas y materiales relacionados con el propósito y la reflexión personal. - Programas de desarrollo personal y espiritual.</p> <p>Ejemplos y modelos de personas con atribuciones realistas y optimistas. - Entrenamiento del pensamiento positivo y técnicas de gratitud.</p> <p>Entrenamiento en técnicas de resiliencia y afrontamiento. - Apoyo y orientación de un mentor o entrenador.</p> |

| | | | | |
|---------------------|--|--|--|---|
| | <p>Usar recursos espirituales para problemas prácticos.</p> | <p>Encuentra significado y propósito en su trabajo. - Tiene una perspectiva trascendental sobre la vida.</p> | <p>hacia ellas de manera constante.</p> <p>Practicar la meditación y la reflexión espiritual. - Integrar los valores y las creencias espirituales en su trabajo.</p> | <p>Lecturas y materiales relacionados con la espiritualidad y la practica espiritual. - Programas y entrenamiento en meditación y práctica espiritual.</p> |
| Empatía y compasión | <p>Desarrollar capacidades de percepción y consideración del punto de vista del otro, de sus emociones, necesidades, preferencias, características e intereses.</p> <p>Adquirir competencias de escucha activa.</p> <p>Desarrollar habilidades para responder a la emoción y la necesidad del otro con ayuda, incluye o consejo.</p> | <p>Capacidad de comprender las emociones y necesidades del otro. - Capacidad de considerar el punto de vista del otro en la toma de decisiones.</p> <p>Capacidad de prestar atención plena al otro y comprender su mensaje. - Capacidad de hacer preguntas que demuestran que se está prestando atención.</p> <p>Capacidad de responder a las necesidades emocionales del otro de manera efectiva. - Capacidad de brindar apoyo y ayuda sin juzgar o criticar al otro.</p> | <p>Fomentar el diálogo en el aula y en el equipo directivo. - Realizar dinámicas de juego de roles para practicar la empatía.</p> <p>Practicar la escucha activa en conversaciones informales y formales. - Establecer normas claras sobre la escucha activa en el aula y en el equipo directivo.</p> <p>Practicar el apoyo y la ayuda emocional en situaciones cotidianas y complejas. - Fomentar el diálogo abierto en el aula y en el equipo directivo.</p> | <p>Libros sobre inteligencia emocional y empatía. - Videos y documentales sobre empatía.</p> <p>Guías y ejercicios sobre escucha activa. - Videos y documentales sobre la importancia de la escucha activa.</p> <p>Libros y guías sobre la ayuda emocional y la compasión. - Videos y documentales.</p> |

| | | | | |
|----------------------|---|---|--|--|
| | <p>Desarrollar responsabilidad por los propios mensajes verbales y analógicos, y por las consecuencias de las propias acciones.</p> | <p>Capacidad de ser consciente de las propias palabras y acciones y su impacto en los demás. - Capacidad de asumir la responsabilidad por las propias acciones.</p> | <p>Reflexionar sobre las propias palabras y acciones y su impacto en los demás. - Establecer normas claras de comunicación en el aula y en el equipo directivo.</p> | <p>Libros y guías sobre la responsabilidad emocional. - Videos y documentales sobre la importancia de la responsabilidad emocional.</p> |
| Habilidades sociales | <p>Respeto por las diferencias individuales, por los sentimientos y los derechos propios y ajenos.</p> <p>Capacidad de brindar y recibir ayuda, atención y afecto.</p> <p>Aprender el valor de la amistad y la importancia de compartir espacios, recursos, experiencias, ideas, proyectos y risas.</p> | <p>Reconoce y respeta las diferencias individuales. - Respeta los sentimientos y derechos propios y ajenos.</p> <p>Brinda y recibe ayuda, atención y afecto en situaciones sociales y escolares. - Es capaz de establecer vínculos afectivos saludables.</p> <p>Reconoce el valor de la amistad y la importancia de compartir. - Comparte sus experiencias, ideas y proyectos con sus compañeros.</p> | <p>- Fomentar el diálogo y la reflexión sobre la importancia del respeto y la aceptación de las diferencias. - Realizar actividades que promuevan la tolerancia y el respeto hacia los demás.</p> <p>Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración. - Realizar actividades que promuevan la empatía y la ayuda mutua.</p> <p>Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración. - Realizar actividades que promuevan el compañerismo y la amistad.</p> | <p>Videos, películas o libros que aborden la temática de la diversidad cultural y la inclusión.</p> <p>Juegos cooperativos. - Dinámicas de grupo que fomentan la ayuda mutua.</p> <p>Juegos cooperativos. - Actividades lúdicas que promueven la cooperación y el trabajo en equipo.</p> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | <p>Adquirir los conocimientos y afianzar las habilidades necesarias para la gestión cooperativa y la resolución creativa y autónoma de los conflictos interpersonales. Hablar eficazmente de los sentimientos.</p> <p>Hablar eficazmente de los sentimientos.</p> | <p>Resuelve conflictos de manera creativa y autónoma. - Participa en actividades cooperativas y colaborativas.</p> <p>Expresa sus sentimientos de manera clara y asertiva. - Es capaz de escuchar y comprender los sentimientos de los demás.</p> | <p>Enseñar técnicas y estrategias para la resolución de conflictos de manera cooperativa. - Realizar actividades que promuevan el trabajo en equipo y la colaboración.</p> <p>Enseñar técnicas y estrategias para la comunicación asertiva. - Realizar actividades que promuevan la expresión de sentimientos y emociones.</p> | <p>Talleres de resolución de conflictos. - Dinámicas de grupo que fomentan la cooperación y la colaboración.</p> <p>Juego de roles para practicar la comunicación asertiva. - Actividades creativas que fomentan la expresión de sentimientos.</p> |
|--|---|---|--|--|