



EQUIPO SOCIOAFECTIVO

Cuadernillos interactivos

DESARROLLO DE CAPACIDADES SOCIO AFECTIVAS

INTRA PERSONALES E INTER PERSONALES

RESOLUCIÓN 536/19

https://drive.google.com/file/d/1lpntnRQvueFXDDub_Y_Z9g54LS_tGE99/view

INTRODUCCIÓN

Algunas consideraciones antes de empezar.

En estos cuadernillos encontrarás ejercicios prácticos y conceptos teóricos referidos a las Capacidades Socio Afectivas Intra e Interpersonales descriptas en la Resolución 536/19, trabajando en cada fascículo una capacidad a la vez, siendo ellas: **autoconocimiento, autorregulación, automotivación, resiliencia, empatía y escucha.**

El material que llega a sus manos fue creado para el trabajo personal en el ejercicio y desarrollo de las capacidades o habilidades socio afectivas, para luego poder aplicarlas en el aula.

Son cuadernillos para trabajar en forma individual, ya que se busca llegar a una intimidad con uno/a mismo/a, con el fin de bucear en nosotros/as y estimular nuestras inteligencias emocional, física y espiritual.

Para realizarlos vamos a necesitar un lugar privado, tranquilo, donde podamos desplazarnos en algunos casos y meditar en otros. Para predisponernos cómodamente a esta actividad, les recomendamos usar ropa ligera y hacer los ejercicios descalzos/as o con un calzado afín, y una manta en los casos que debamos acostarnos para realizar alguna actividad.

Como la propuesta es hacer un viaje interno, te recomendamos utilizar una “bitácora de viaje” (un cuaderno, lápices y biromes) para el registro de los ejercicios, para así luego, poder guiar en este viaje socioafectivo a nuestros estudiantes.

La realización de cada cuadernillo tiene una duración de 45 minutos aproximadamente.

Les deseamos un hermoso encuentro...

Equipo Socio Afectivo:

Jimena Bay, Laura Saavedra, Maru Guiot, Rocío Bareiro, Soledad Dottavio, Violeta Zorrilla, Viviana Benítez

Equipo Técnico:

Clarisa Leiva, Gabriela Zorrilla, Silvia Alberti

En homenaje al Dr. Alberto Marcelo Zorrilla

CUADERNILLO 3

AUTORREGULACIÓN

Es la capacidad de administrar nuestros pensamientos, emociones y acciones, en post de gestionarnos con éxito a nosotros mismo.

Ejercicio 1: Audio "Equilibrio". Duración: 13 minutos.

Postura recomendada: parados/as con los ojos cerrados al inicio.

Para hacerlo sigue el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1iuMYIF91WZnFNZooFSfg2tOkMnkt04vJ/view?usp=sharing>



Esta capacidad socio afectiva (que como tal puede ejercitarse y desarrollarse) tiene función adaptativa: hace que podamos dirigir nuestros pensamientos, emociones y conductas hacia la correcta adaptación en el medio y el cumplimiento de nuestros deseos y expectativas en base a las circunstancias contextuales.

Ejercicio 2: Audiovisual "Movimiento articular para despertar el cuerpo"

Duración: 9:09 minutos. Postura recomendada: parados/as. Es muy importante que durante todo el ejercicio pongas especial atención a tu equilibrio. Haz este ejercicio respetando los limites de tu cuerpo, y siempre, siempre mantén el equilibrio.

Para hacerlo sigue el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/19nVhLkw169TEouC6F6ovVt_d1RgwU-Me/view?usp=sharing



Ante situaciones que nos alteran anímicamente nuestra mejor herramienta es la Autorregulación.

No existe una vida sin alteraciones, depende de nosotros/as y de nuestra capacidad adaptativa cuanto daño nos hagan (estas alteraciones) o cuanto nos fortalezcan.



Ejercicio 3: Audio: "Respiración de fosas alternadas".

Duración: 4:55 minutos. Postura recomendada: sentados/sentadas en el suelo o en una silla, donde te resulte más cómodo.

Antes mira estas imágenes que te guiarán en las posturas de dedos para realizar la respiración de fosas nasales alternadas.



Para realizar el ejercicio, entra en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/14bFI_VyzXGEcM-OZy9B1vTSHF6kTPu4Q/view?usp=sharing

Una de las estrategias para lograr la Autorregulación emocional es la utilización de técnicas sencillas de armonización psicofísica.

No te olvides que tu respiración es tu mejor aliada. Respirar antes de reaccionar te asegura una vida más plena y más extensa.

Ejercicio 4: Pensamiento lateral: Vamos a realizar dos ejercicios de pensamiento lateral. Esta técnica busca resolver problemas con una lógica diferente a la que venís utilizando, con el fin de desarrollar la imaginación y la creatividad en el proceso de razonamiento y de solución de conflictos.

Utiliza tu pensamiento lateral y resuelve estas dos situaciones:

1) Vasos llenos/ vasos vacíos:

Necesidades: 6 vasos de cualquier material y agua.
- Coloca los 6 vasos en fila, tres de ellos con agua (uno al lado del otro) y tres (uno al lado del otro) vacíos.



Consigna: Moviendo un solo vaso debes lograr que ningún vaso de agua quede al lado de otro vaso de agua y que ningún vaso vacío quede al lado de otro vaso vacío.

2) Secuencia Misteriosa:

- Tenemos la siguiente secuencia de letras:

U D T C C S S O ¿?



Consigna: Completar el espacio vacío para continuar la secuencia. ¿Cómo continúa esta secuencia? Solo falta la última letra (después de la O).

Otra de las estrategias para lograr la Autorregulación emocional es ejercitar el pensamiento lateral, para adquirir formas alternativas de resolver los problemas y de expresar las emociones y pensamientos.

Ejercicio 5: Audiovisual: "Postura del Guerrero". Postura recomendada: parados/as.
Duración: 3:00 minutos. Para realizarlo sigue el siguiente enlace:

<https://drive.google.com/file/d/1uRSwnXDizf1Q0jMR22Ee3gPWtCEWuCP/view?usp=sharing>

Haz este ejercicio tres veces de un lado y tres veces del otro, manteniendo las posturas (postura del guerrero 1 y 2) durante tres respiraciones cada una.



La esencia de la autorregulación emocional es la capacidad de contener, rechazar o controlar un impulso en post de la consecución de un objetivo mayor.

Anota en tu cuaderno:

- ➡ ¿Qué deseas hacer que aún no lo has logrado?
- ➡ ¿Cuáles serían los pasos que deberías realizar para conseguirlo?
- ➡ ¿Qué actitud o conducta personal deberías dejar de lado para conseguirlo?
- ➡ ¿Qué actitud o conducta personal deberías adoptar o desarrollar para conseguirlo?



DIDÁCTICA EN EL AULA



Esta capacidad socio afectiva es una de las capacidades que más debe ejercitar y desarrollar el ser humano para llevar una vida más plena y libre de ligaduras de todo tipo (a los afectos, a la comida, a los lugares físicos, a las frustraciones, a los deseos, a las adicciones). Es por ello que acompañamos un ejercicio ideal y sencillo para trabajarla dentro del aula.

A los/las niños/as les encantan los juegos de imagen congelada, por ejemplo: bailar y cuando el docente retira la música realizan imágenes estáticas. Caminar por el espacio y cuando el docente palmea quedan quietos en una imagen o foto (puede ser libre o relativo a un tema). Estos juegos pequeños y sencillos que son muy bien recibidos por niños/as y adolescentes trabajan ampliamente esta capacidad socio afectiva. Son muy lindos estos ejercicios para dar inicio o cierre al día o al módulo de clase.

¡¡MUCHAS GRACIAS!!

Dr. Gildo Insfrán
Gobernador

Dr. Eber Wilson Solis
Vicegobernador

Dr. Antonio Emérito Ferreira
Ministro de la Jefatura de Gabinete

Ing. Luis Eugenio Basterra
Ministro de Cultura y Educación