



Resiliencia y bienestar: desarrollo de habilidades socio-emocionales en la práctica docente

Docente: Mag. Gisela Menni

Carga horaria total: 50 horas

Se dictará en dos ediciones de 25 horas cada curso.

Modalidad: teórico-práctico-**experiencial**

Frecuencia: jornadas semanales de 3 horas

Carácter de la asignatura: Seminario-taller.

Ofrecido por el Polo de Desarrollo Universitario “Centro de Estudios sobre Políticas Educativas” (CEPE), Centro Universitario de Rivera, Universidad de la República.

Modalidad de aprobación: exonerable con presentación individual y en coloquio final

Cupo máximo: 24 personas

Docente: Mag. Gisela Menni (CEPE)

Docente Responsable: Dr. Fernando Acevedo (CEPE)

El presente curso está dirigido a docentes y a estudiantes del último año de Profesorado que ejerzan docencia con cursos a cargo.

Fundamentos del curso

El propósito final es que los participantes logren tomar conciencia acerca de sus capacidades para desarrollar la autorregulación somática como una forma de bienestar que amplifica la resiliencia, la capacidad de autocuidado y la realización de funciones ejecutivas necesarias para mejorar su disposición a aprender y a enseñar.

El seminario hará hincapié en la incorporación de elementos teórico-prácticos sobre el funcionamiento del sistema nervioso, de manera que los participantes logren identificar sus propias habilidades socio-emocionales, tales como mayor autoconciencia, autorregulación ante el estrés, empatía, presencia, comunicación y bienestar. También se propiciará en los asistentes al curso el desarrollo de dichas habilidades y el uso herramientas concretas en el proceso de enseñanza con sus alumnos.

Se trabajará con conceptos claves de Educación Somática. Se realizarán demostraciones y ejercicios que permitirán un mayor autoconocimiento y desarrollo personal para poner en práctica los conceptos teóricos brindados en el curso. Se priorizará el trabajo en los niveles individual y grupal, de modo de potenciar las habilidades socio-emocionales de los participantes y/o generarlas al trabajar con sus propios desafíos educativos y comunicacionales.

Se plantea que los participantes logren los siguientes objetivos:

1. Identificar las diferentes etapas requeridas para organizar su propia experiencia vital desde el punto de vista de la educación somática y el desarrollo de conciencia acerca de aspectos propios del funcionamiento del cerebro intuitivo (cerebro reptiliano), del cerebro emocional

y del cerebro cognitivo (o mente racional) en tanto unidad.

2. Incorporar elementos conceptuales acerca de la autorregulación del sistema nervioso en forma experiencial, trabajando activamente con sus modalidades de comunicación interpersonal ante las amenazas provenientes del entorno y/o de las propias sensaciones corporales experimentadas por los participantes.
3. Estimular la sensopercepción y el rastreo de sensaciones con el fin de focalizar en el trabajo sobre el estrés que obstaculiza su bienestar en el desempeño de la tarea docente.
4. Identificar sus fortalezas y potencialidades; reflexionar acerca de sus dificultades a superar y poner en práctica sus habilidades socio-emocionales desde una perspectiva somática.

Presentación de los ejes temáticos

Unidad I: presentación de la investigación “*Bienestar y resiliencia educativa a través de la autorregulación del sistema nervioso autónomo*”, realizada en el marco del CEPE.

1. Presentación del curso, de la metodología de trabajo, de los criterios de funcionamiento individual y grupal y de los resultados esperados.
2. Presentación conceptual y metodológica de la investigación “*Bienestar y resiliencia educativa a través de la autorregulación del sistema nervioso autónomo*” realizada en 2016-2017 con estudiantes de primer año de Educación Media Superior de la ciudad de Rivera. Esta investigación será considerada como insumo para trabajar sobre categorías del bienestar estudiantil y docente, e incluir el trabajo sensoperceptivo para reducir el estrés y potenciar en los participantes habilidades socioemocionales. Asimismo, se trabajará sobre el proceso y los resultados obtenidos a partir de la aplicación del método Experiencia Somática.
3. Fundamentos de la Educación somática.

Unidad II. Soma y cuerpo

1. Soma – Cuerpo.
2. Percepción: principios teóricos y experienciales para el reconocimiento de la experiencia sensorial física.
3. Relación funcional del sistema nervioso: cuerpo, emociones y comportamiento.
 - Experiencias prácticas individuales y grupales en el rastreamiento del mundo interno. Utilización de la sensopercepción, propiocepción, kinestesia, movimiento.
4. Autocimiento y autocuidado: proceso psicofísico en la interpretación de la información sensorial de nuestro mundo interno y de las imágenes del mundo externo con el que interactuamos.
5. La utilización de los sentidos y su relación con el aprendizaje: experimentación vivencial de la relación entre experiencias sensoriales, respuestas fisiológicas, emociones, comportamiento y significados, orientados a integrar la nueva perspectiva somática.

Unidad III: Habilidades socioemocionales y su relación con el equilibrio del sistema nervioso.

1. Habilidades socioemocionales: desarrollo conceptual; ¿qué son? ¿cómo las reconozco? ¿hay una jerarquización posible? ¿cómo las promuevo?.
2. Relación entre contextos de aprendizaje y habilidades.
3. Bienestar en el rol docente – Bienestar estudiantil.
4. El cerebro trino y la necesidad de completar respuestas de defensa incompletas para lograr cambios en el patrón de funcionamiento del sistema nervioso.
5. Modelo SICAS de *Somatic Experiencing*: sensaciones, imágenes, comportamientos, afecto y significados en las experiencias educativas experimentadas por los participantes.

Unidad IV: Confianza, Empatía, Flexibilidad, Límite, Resiliencia

1. Recorrido conceptual sobre los ejes temáticos de la unidad y su anclaje en el cuerpo y en el comportamiento.
2. Reconocimiento y jerarquización de habilidades socio-emocionales existentes en las experiencias de los participantes. Trabajo experiencial con Empatía y Flexibilidad.
3. Bases fisiológicas relacionadas con los sentidos y las reacciones comportamentales: indagación en los registros físicos de comodidad y seguridad. Trabajo experiencial con Límite, Confianza y Resiliencia.

Unidad V: El cuerpo como sede de la autorregulación ante los desafíos educativos y de comunicación interpersonal.

1. Identificar bloqueos frente a los desafíos que implican los contextos educativos actuales para el rol docente. Posibilidades de acción.
1. Autorregulación en el adulto.
2. El rol docente en el acompañamiento del aprendizaje: cómo utilizar los sentidos y su relación con el entorno en el vínculo con los estudiantes.
3. Autorregulación en el adolescente y su impacto en la disposición a aprender.

Unidad VI: Encuentros asistidos de producción personal, reflexión y coloquio final

1. Elaboración de un proyecto de aplicación de las herramientas somáticas a su práctica docente.
2. Presentación final del proceso de trabajo realizado en el curso.
3. Coloquio final.