

Conéctate al Sientoxciento

"potencia tu desarrollo socioemocional"

Sabemos que el aprendizaje sólo ocurre si te das la oportunidad de probar cosas nuevas, por eso este curso te invita a explorar una serie de recursos, como videos e infografías, y a usar nuevas estrategias socioemocionales en tu día a día.

¿Estás listo?

El curso está pensado para que puedas completar aproximadamente 20 horas de conocimiento, reflexión y uso de nuevas estrategias en tu vida personal, tus prácticas docentes y tus relaciones con otros. Esto a través de actividades de:

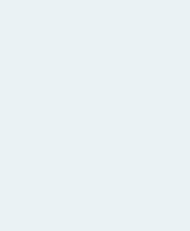
Conexión: sumérgete en cada módulo y conecta con tu experiencia personal.

Descubrimiento: conoce más sobre desarrollo socioemocional, adolescencia y enseñanza.

Práctica: utiliza diferentes estrategias para fortalecer tus habilidades socioemocionales, conectar con los demás, familias y amigos.

Reflexión: piensa sobre lo que aprendiste, registra tus ideas en tu bitácora y haz un ejercicio de introspección para comprender tus emociones, pensamientos y comportamientos.

Inspiración: comparte con otros tu experiencia, utiliza tus aprendizajes para modelar y generar los cambios que quieras ver.

*Nota: encontrarás este ícono  cuando te invitamos a sacar tu bitácora para pensar y escribir tus ideas.

La navegación del curso es muy intuitiva y está acompañada de instrucciones cortas que te facilitarán la interacción con los diferentes videos, preguntas o actividades.

Mapa del curso

El curso tiene un total de 9 módulos y cada módulo contiene estos momentos y sus respectivos recursos:

Conegar

El momento de **conectar** te introduce a los temas del módulo por medio de videos y actividades o preguntas que te llevan a pensar en las expectativas y conocimientos previos que tienes del tema.

Video de introducción

Pregunta o actividad

Descubrir

El momento de **descubrir** te presenta los contenidos del módulo por medio de videos, te propone un caso de la vida cotidiana en donde puedes ver cómo se aplica este conocimiento, y te comparte un video podcast de una conversación entre nuestras expertas que resuelven dudas acerca de cómo poner en práctica lo aprendido.

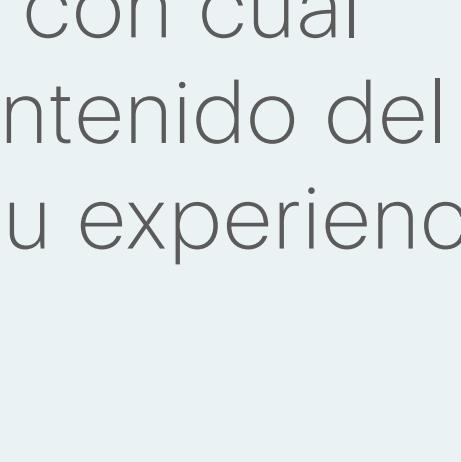
Aplicar

El momento de **aplicar** te ofrece diferentes estrategias en un mapa en donde puedes elegir con cuál quieras empezar a llevar a la práctica las habilidades socioemocionales propuestas en el contenido del módulo. Además, encontrarás una encuesta para evaluar el uso de estas estrategias según tu experiencia.

Video podcast

Caso

Video



Mapa de estrategias

Estrategias

Encuesta

Reflexionar y compartir

El momento de **reflexionar y compartir** te ofrece, primero, una infografía con los puntos clave de los contenidos del módulo condensados en un documento que quedará a tu disposición para el día a día; después te hace una pregunta para que reflexiones sobre lo aprendido; también te propone una actividad con el fin de consolidar la información; y finalmente, una invitación a que participes en la discusión del curso y compartas tus aprendizajes y experiencias.



¿Qué te llevas en tu morral?

Infografía qué aprendimos

Compartir experiencias

Recursos extra para ampliar la información

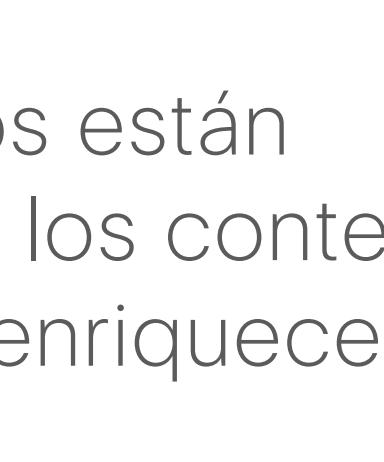
¿Cómo te fue haciendo los ejercicios de los casos, de las estrategias, de las actividades individuales y las preguntas de las discusiones?
¿Qué reto has tenido o sigues teniendo?

Comunicación

Comunicación con instructores:

info@sientoxciento.org

Discusión del curso



En todos los módulos encontrarás la posibilidad de participar en **la discusión del curso**. Estos espacios están habilitados para compartir opiniones, respuestas y comentarios con otros participantes, en relación con los contenidos y las actividades propuestas a lo largo del curso, y te dan la oportunidad de intercambiar ideas y enriquecer el aprendizaje.

Para participar en una discusión, dirígete al recuadro ubicado en la parte superior derecha de la lección que dice "discusiones". Al hacer clic en este recuadro, se desplegará la información y las indicaciones proporcionadas por el instructor para llevar a cabo la actividad en cuestión.