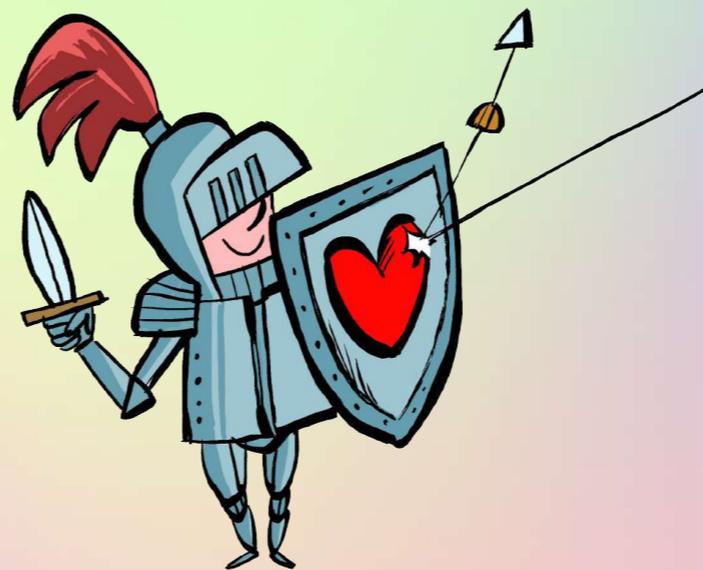


kit Super- vivencia COVID



Este kit incluye herramientas para momentos de crisis:

BLOQUE 1: Mi linterna emocional

BLOQUE 2: Mi kit de vitaminas

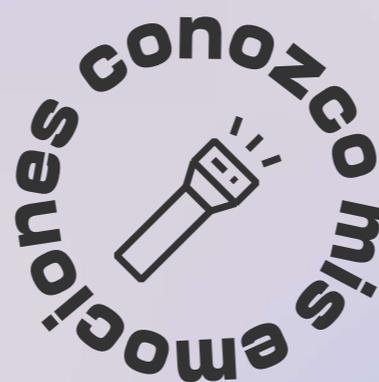
BLOQUE 3: Mis prismáticos

BLOQUE 4: Mi mapa estratégico



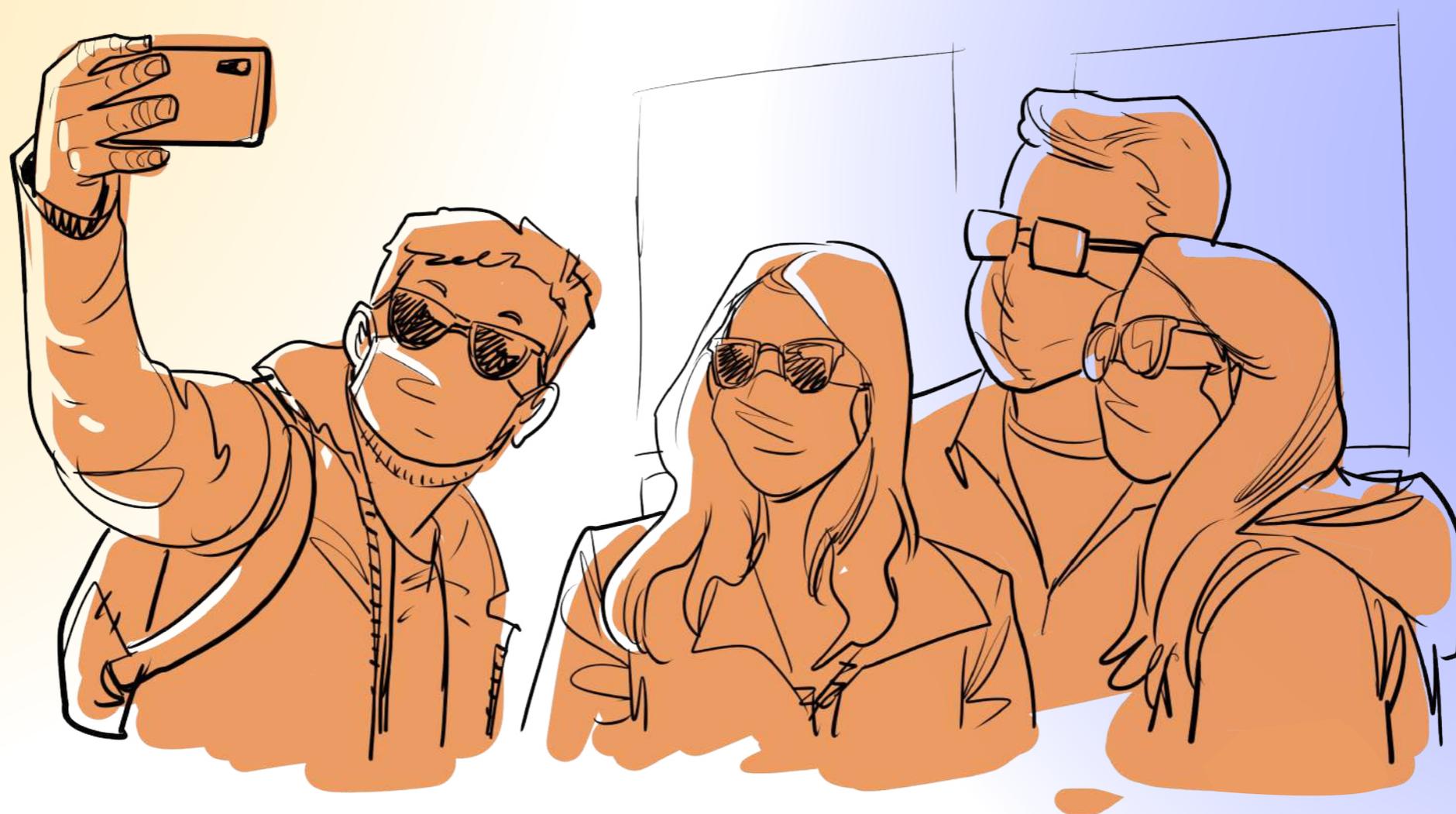
Mi linterna emocional

- 1/Nuestro punto de partida:
epidemia del COVID-19
- 2/Emociones ante la pandemia
- 3/¿Qué son las emociones?
- 4/¿Para qué sirven las emociones?
- 5/¿Dónde sentimos las emociones?
- 6/Tipos de emociones
- 7/Inteligencia emocional
- 8/Conclusión



1/Nuestro punto de partida: epidemia del COVID-19

Estamos en situación de emergencia
¿Cómo nos afecta?



Cosas que pasan en las pandemias...

Malas... Y buenas



Cierran los institutos

Conozco a mi familia

Me limitan las relaciones con los amigos

No puedo hacer fiesta de mi cumpleaños

No puedo hacer deporte al exterior

Enfermedad o muerte de familiares o amigos

Aprendo a usar nuevas tecnologías

Conozco nuevas personas

Me invento vídeos "tik-tok"

Arreglo mi habitación

Valoro las pequeñas cosas cotidianas

Me pierdo la graduación

...



Tarea:

¿Qué te ha pasado a tí en la pandemia?



Una cosa es
lo que nos pasa
y otra,
cómo nos afecta



2/Emociones ante la pandemia

Unos tienen emociones negativas:

”Siento miedo. Está siendo una pesadilla.“

”Estoy triste. Me encierro con ganas de llorar todo el día. Me siento inútil y desgraciada“

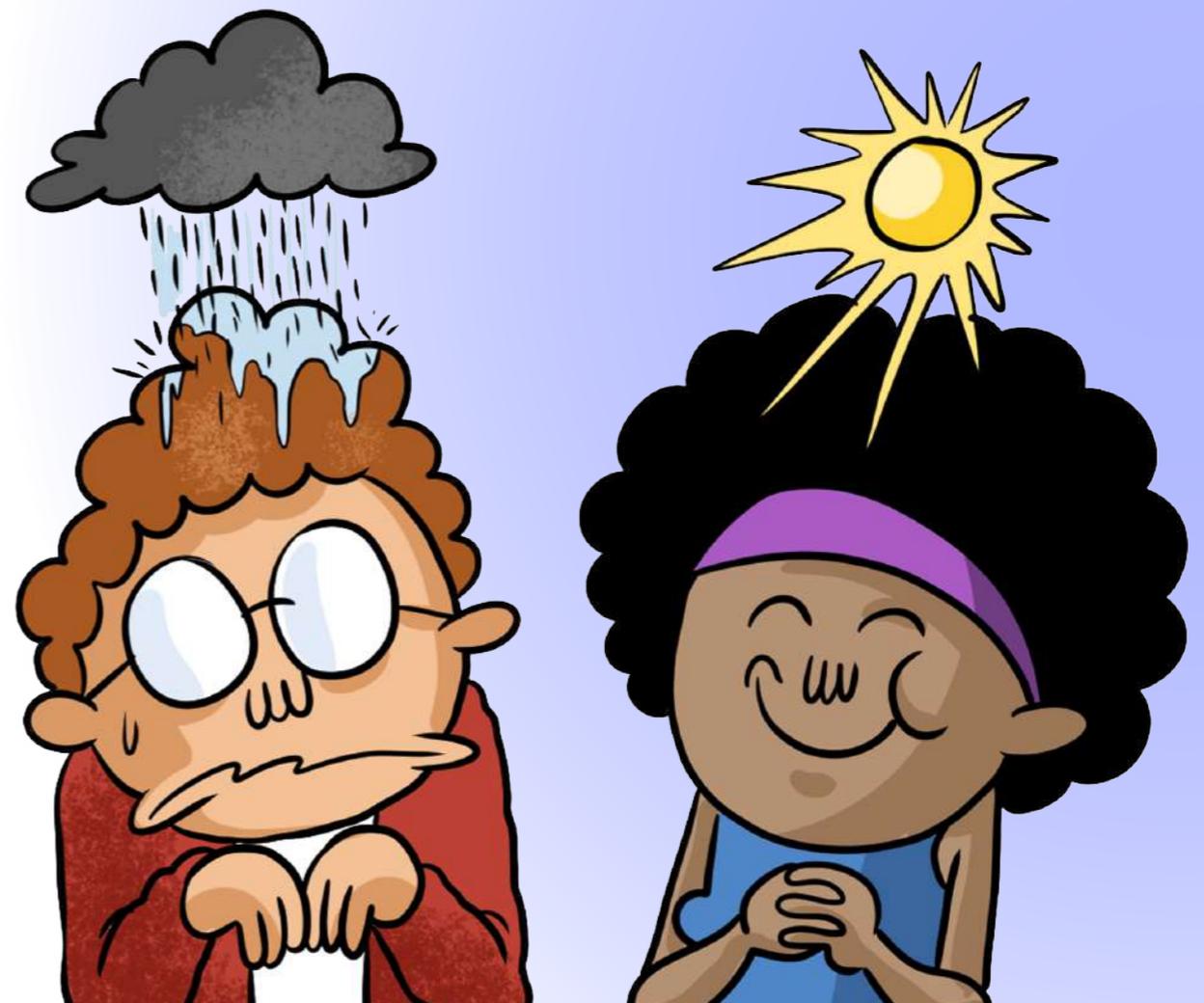
Otros tienen emociones positivas:

”Me siento aliviado. Mi trabajo me generaba mucho estrés, he podido descansar.“

Unos tienen emociones positivas y negativas:

”Feliz por no tener que ir a clase, tener tiempo con mi chica y para arreglar cosas. Preocupado por la situación económica y por el futuro“.

”Agobiada al principio, irritable y molesta por tonterías. Motivada por tener tiempo para conocerme a mí misma. Distanciamiento social al pasar un mes y acostumbrada al nuevo estilo de vida pasadas varias semanas“.



Tarea:

¿Cómo te sientes tú ante la pandemia?

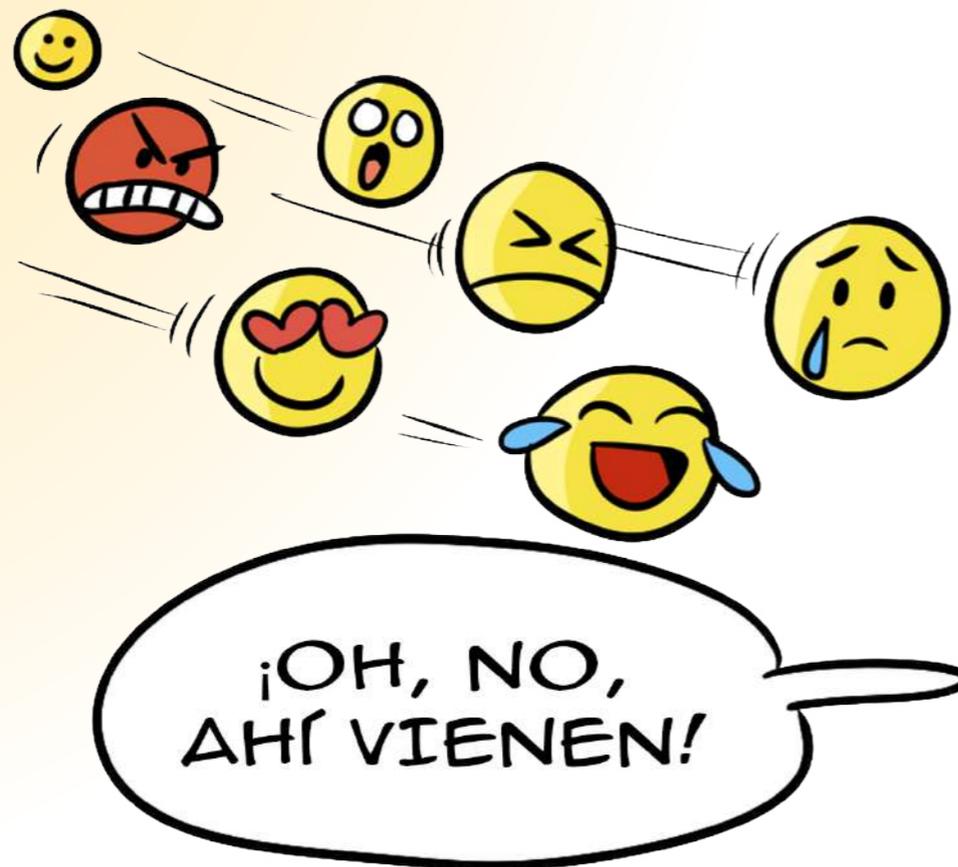
Emociones al inicio del confinamiento.

Emociones tras 14 días confinados.

Y ahora ¿qué?



LAS **EMOCIONES** SON
EL **PORTAL DE ENTRADA**
DE LA **PANDEMIA**
EN **NUESTRAS VIDAS**



3/¿Qué son las emociones?

Pero...

¿Qué es eso de las emociones?

¿Qué sabes de las emociones?

¿Cuántas emociones tenemos?

¿Cuales son las más importantes?

¿Porqué son importantes?

¿Podemos pasar de ellas?

¿Y tú, qué dices?...

¿Te atreves a indagar en este mundo desconocido?

A todas estas cuestiones, y a las que a tí se te ocurran,

vamos a contestar a continuación



Salvo
Espín

Las emociones

"La función de las emociones"

<https://youtu.be/og6xt5CudrQ>

(hasta el minuto 3:43)

Edufame. (2014). La función de las emociones



¿Qué hemos aprendido en el vídeo?

Las emociones **son un sistema de señales que nos impulsan a realizar cambios para emprender alguna acción.**

La palabra **emoción** procede del vocablo latino emovere, que significa **sacudir o agitar.**

Las emociones son **reacciones conductuales, fisiológicas y subjetivas**, activadas por un estímulo externo y/o interno del individuo: «nos falta el aire», «se nos retuercen las tripas», «se dispara el corazón», «los ojos se nos salen de las órbitas»...

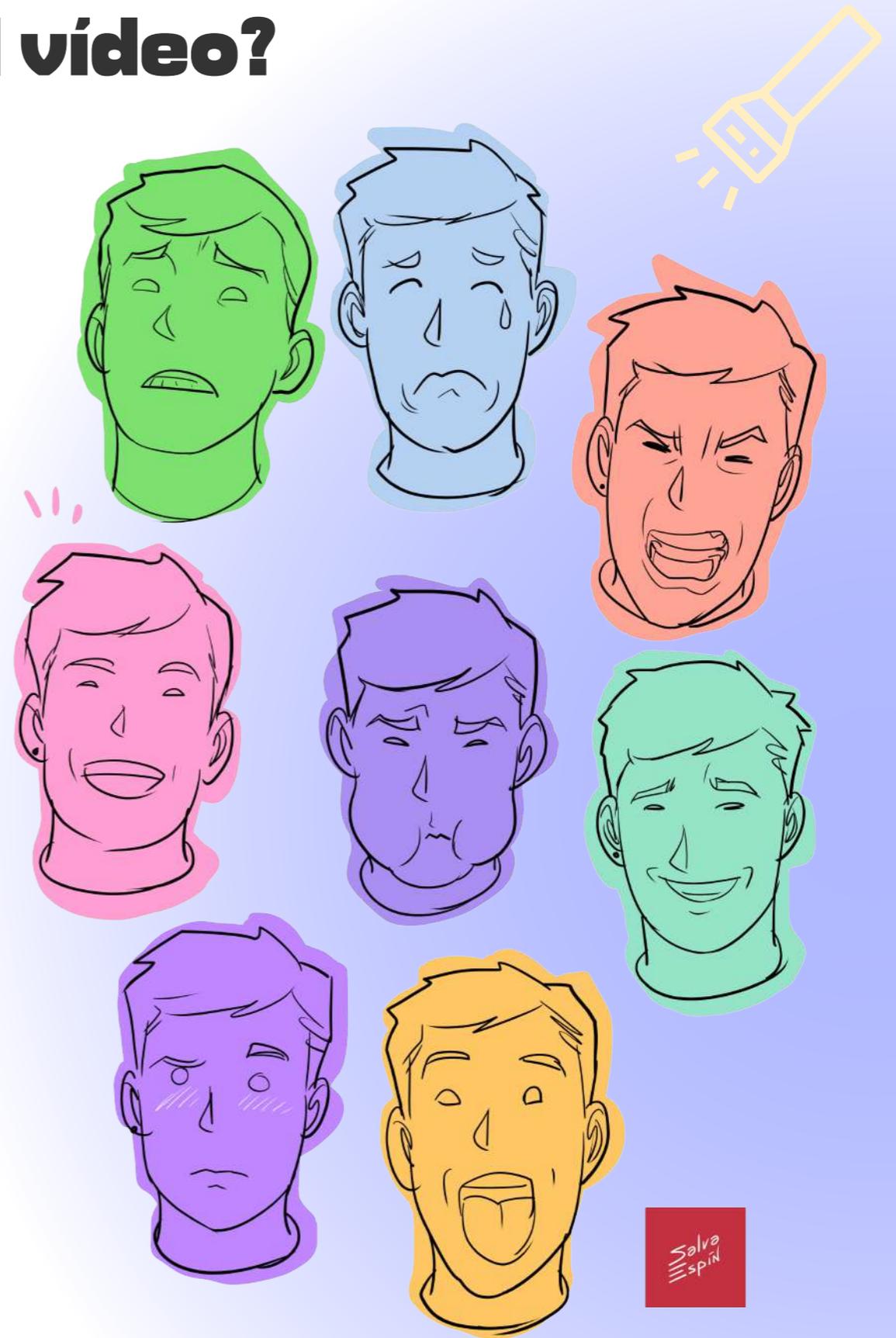
Estas **reacciones** pueden ser:

de **rechazo**, si vivimos esos estímulos como peligrosos o desagradables, o bien de **atracción**, si los vivenciamos como atractivos o placenteros.

La **función** fundamental que se les atribuye es la de supervivencia:

nos empujan a **evitar o luchar** contra situaciones nocivas: predadores, comida en mal estado, agresiones..., o nos empujan a **aproximarnos** a estímulos placenteros: agua, comida, refugio, etc.

Son universales, se manifiestan en todas las personas.



¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?



4/ ¿Para qué sirven las emociones?



Función adaptativa

Nos preparan para la acción

Alejarnos de lo que nos perjudica
Acercarnos a lo que nos beneficia

Si veo una comida en mal estado, esto me produce asco y hace que me aleje de esa comida, aunque tenga hambre

Función social

Nos informan de cómo se sienten los demás

Nos permite predecir el comportamiento del otro

Si veo a un amigo con la cabeza gacha, puedo saber que está triste y esto provoca que me acerque a consolarle

Función motivacional

Nos proporcionan iniciativa para actuar

Nos empujan o frenan para hacer o no hacer algo

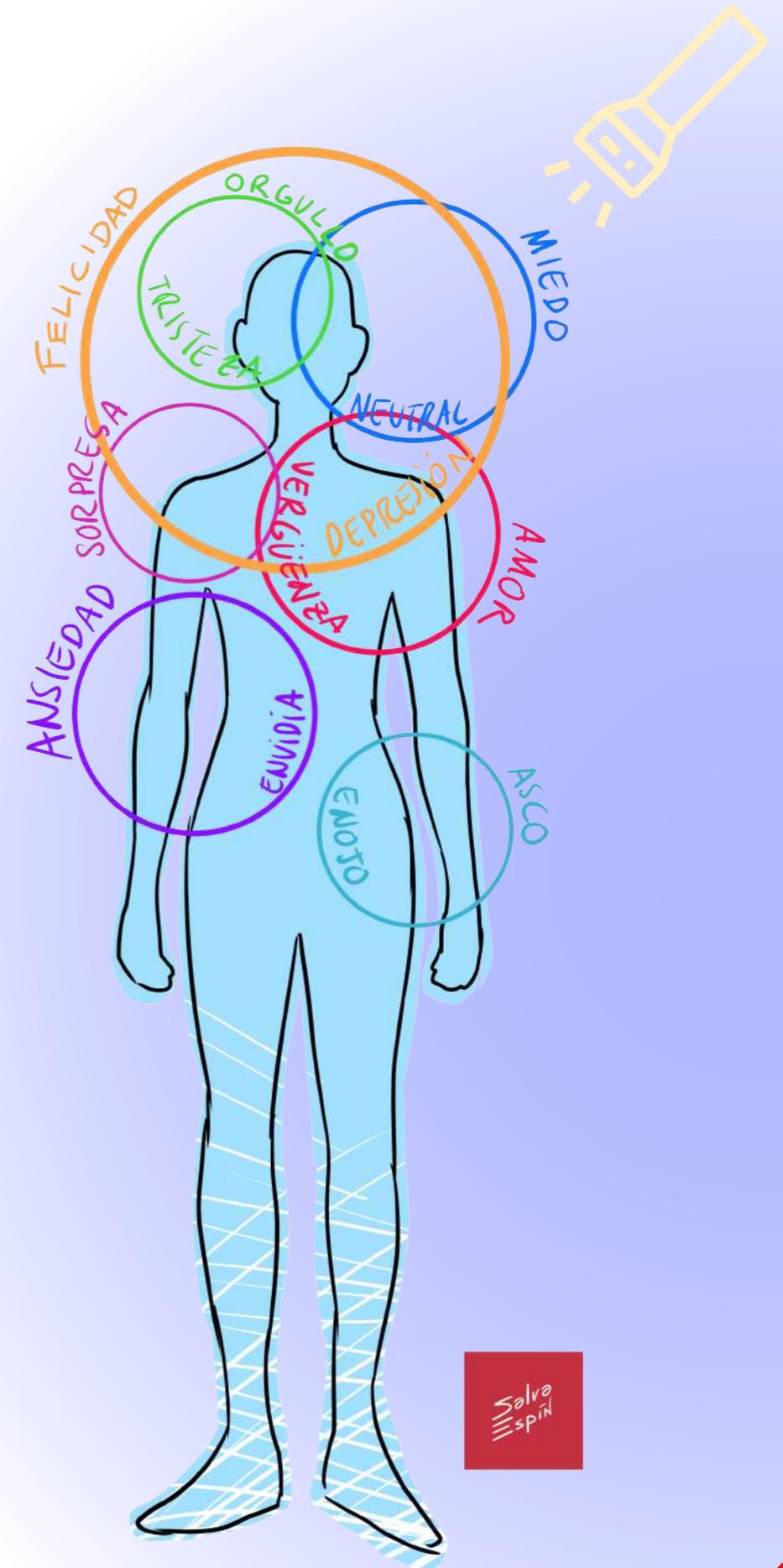
Si sentimos alegría y nos lo hemos pasado bien con un amigo, estaremos más motivados para verlo otra vez y lo llamaremos para quedar

Tarea: Experimento emocional

Dí en qué partes de tu cuerpo sientes tú estas emociones:

Miedo
Alegría

Marca en rojo la zona en la que notas más esta emoción.

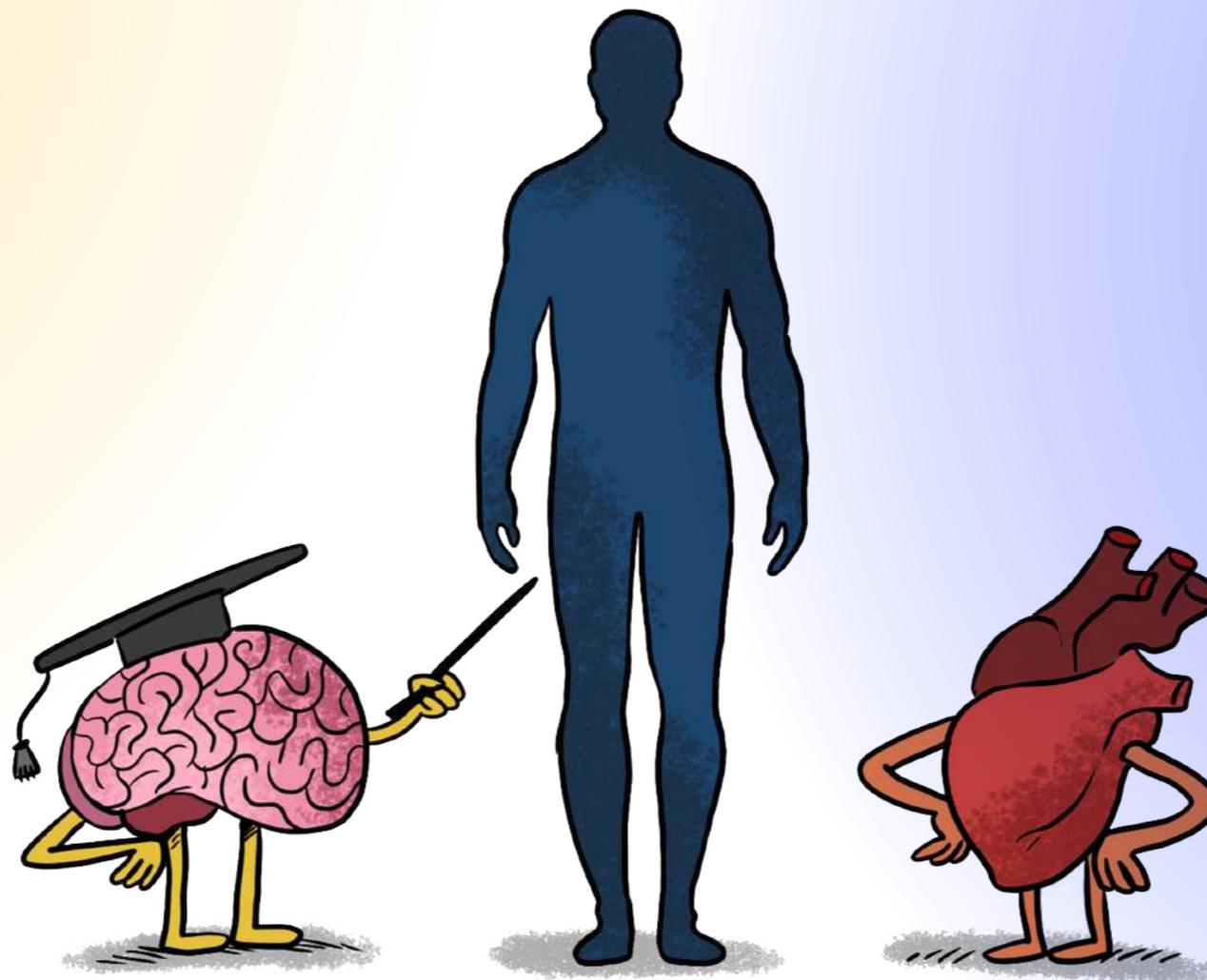


5/ ¿Dónde sentimos las emociones?

https://youtu.be/Y_EJQHsIT8w?t=3

El mapa corporal de las emociones

Somos curiosos. (2017) ¿Dónde sentimos las emociones?





Tipos de emociones



6/Tipos de emociones



Primarias

Básicas, puras o elementales

Desde el nacimiento

Se inician con rapidez y duran unos segundos

Alegría, tristeza, ira, sorpresa, asco, miedo

Secundarias

Sociales o aprendidas

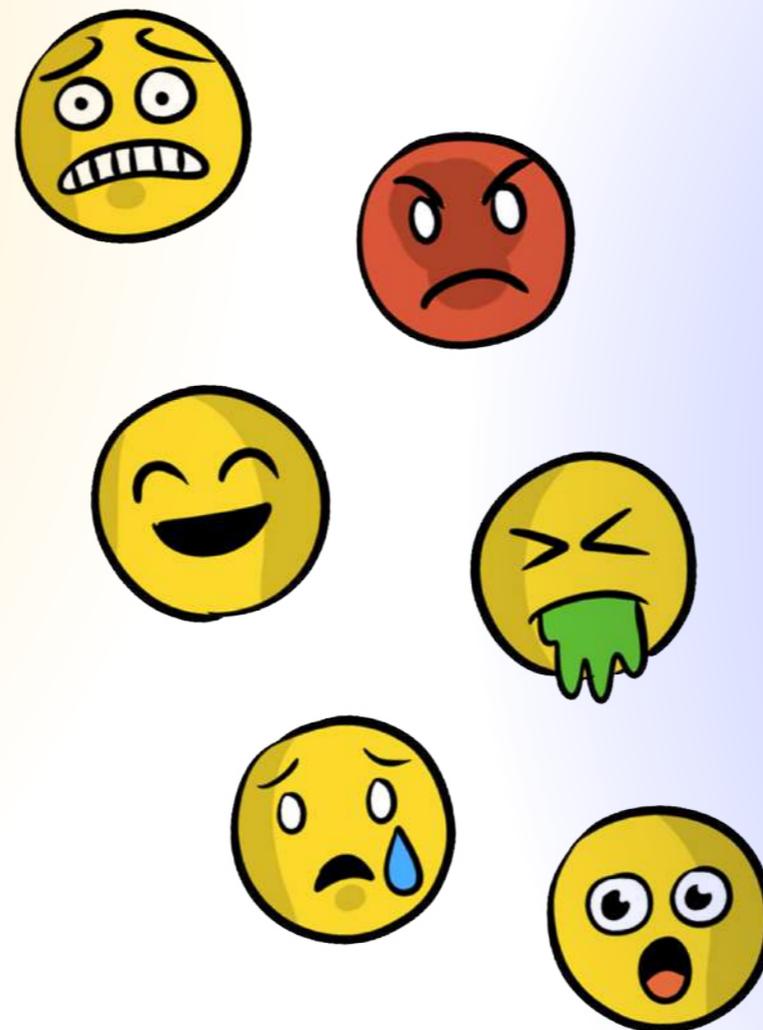
Surgen a partir de los 2/3 años

Son posteriores a las primarias

Se han descrito muchas, muchos tipos



Emociones Primarias



Miedo

¿Qué siento?

Una alarma que produce ansiedad,
incertidumbre, inseguridad.

¿Para qué sirve?

PROTECCIÓN

¿Qué hace?

Anticipamos una amenaza o peligro.

Activa nuestra vigilancia, incrementa la
precaución, hace que nos protejamos.

Biológicamente programados para:

Huir

Mantenernos inmóviles ante peligros
como para evitar a depredadores



Alegría

¿Qué siento?

Sensación de bienestar, de seguridad.

¿Para qué sirve?

AFILIACIÓN

¿Qué hace?

Provoca optimismo.

Mejora la respuesta cognitiva, la creatividad,
la memoria, el aprendizaje.

Mejora los lazos sociales.

Ayuda en la superación del miedo.



Sorpresa

¿Qué siento?

Sobresalto, asombro, desconcierto.

Es la más breve de las emociones.

¿Para qué sirve?

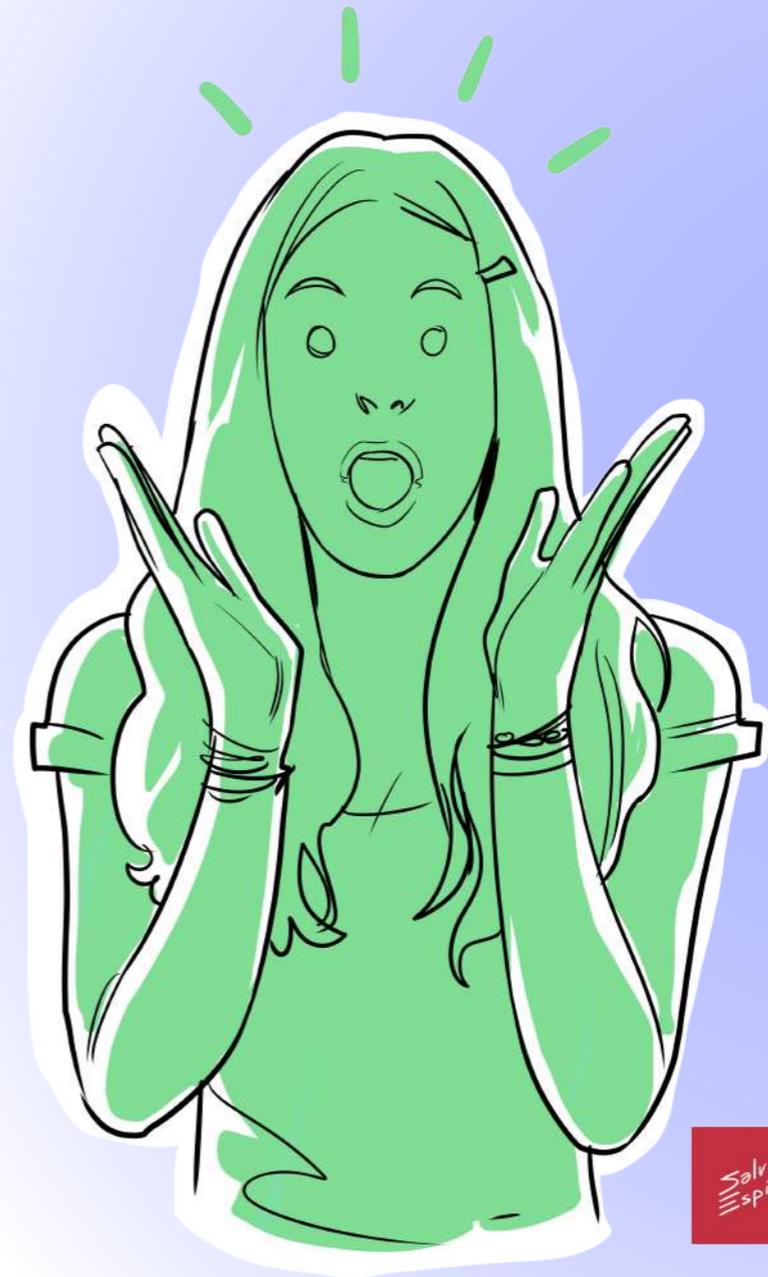
EXPLORACIÓN

¿Qué hace?

Puede llevar una aproximación para saber qué pasa.

Nos hace centrar la atención ante un estímulo inesperado

Ayuda a orientarnos para afrontar la nueva situación.



Asco

¿Qué siento?

Disgusto, aversión, malestar...

Rechazo hacia aquello que tenemos delante.

¿Para qué sirve?

RECHAZO

¿Qué hace?

Nos empuja a expulsar, rechazar o alejarnos de algo nocivo...

Protege de las enfermedades, contagios, productos venenosos...



Ira

¿Qué siento?

Agresividad, impaciencia, irritación, rabia o frustración de forma muy intensa.

¿Para qué sirve?

AUTODEFENSA

¿Qué hace?

Disminuye el miedo.

Incrementa la energía para la acción.

Puede ir dirigida hacia otras personas porque pensamos que alguien interfiere en nuestros propósitos, sobre todo cuando pensamos que es de forma voluntaria.

O puede ir dirigida a nosotros mismos, cuando observamos que fallamos.



Tristeza

¿Qué siento?

Abatimiento, ansiedad...

Me noto como hundido y con sensación de vacío.

¿Para qué sirve?

REINTEGRACIÓN

¿Qué hace?

Nos motiva hacia una nueva reintegración personal, aprovechando nuestros recursos y conservando energía.

Se refleja en nuestras expresiones y es una llamada de auxilio a nuestros familiares y amigos.

Nos ayuda a reducir nuestro sufrimiento.





Emociones Secundarias

Las emociones secundarias o adquiridas "amplían" las emociones primarias, con el fin de que lo que sentimos en cada situación se complemente en función de nuestras características individuales, de nuestro aprendizaje, de nuestra propia biografía.

Hay muchísimas... Según los autores.

Miedo

Temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia...

Ira

Rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, celos, exasperación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, enojo, envidia, impotencia, acritud, antipatía, resentimiento...

Tristeza

Depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación...

Asco

Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio...

Alegría

Entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor...

Sorpresa

Sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia, anticipación...



Las
EMOCIONES
NO SON
BUENAS
NI
MALAS

*todas son
IMPORTANTES*

Las emociones no son ni buenas ni malas

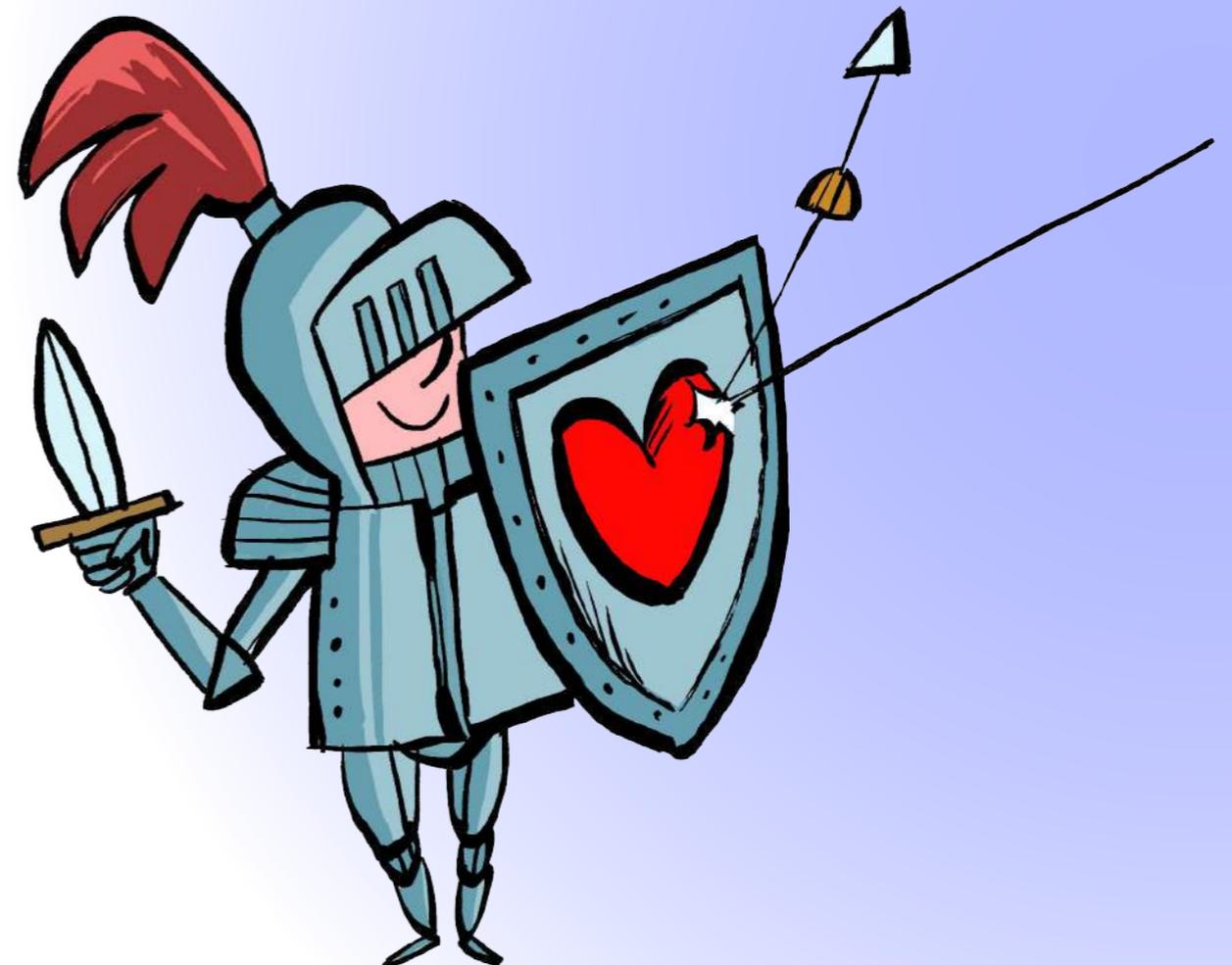
Cuatro de las emociones primarias se consideran como "negativas": miedo, ira o rabia, asco y tristeza. Una tendría una función de "focalización": Sorpresa.

¿Por qué? **Acciones rápidas de supervivencia.**

Mientras que solo una sería considerada "positiva": alegría.

¿Por qué es diferente? Las emociones positivas no conducen a acciones tan urgentes como las negativas.

Tienen una función diferente: ampliar los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y de **construir reservas de recursos** físicos, intelectuales, psicológicos y sociales disponibles **para momentos futuros de crisis.**





Y ahora que sabemos todo esto...

¿Qué podemos hacer con nuestras emociones?



7/ Inteligencia emocional!



Percibir las señales emocionales cuanto antes.

Párate y piensa, ¿cómo me siento?

Localiza físicamente la emoción. Fíjate dónde sientes la emoción (en el pecho, en la garganta...) y deja un tiempo para que se manifieste y la sientas.

Ponle nombre a todas las emociones que sientas.

Trata de identificar cada una de las emociones que en ocasiones pueden presentarse juntas:

sepáralas y etiquétalas.

Acepta tus emociones y sentimientos sean cuales sean (no juzgarlos, ni juzgarse a sí mismo por tenerlos).

Busca la causa de esos sentimientos (hasta poder entender que es normal que hayan aparecido esas emociones) y el mensaje que quieren transmitir.

Valora en cada momento **la importancia** que tienen: no tiene sentido que mantengas una emoción más allá de haber pasado la situación que la genera.



**Percibe la
emoción**

**Localízala y
siéntela**

**Ponle
nombre**

**Valora su
importancia**

**Busca el
mensaje**

**Acéptala y
acéptate**

8/Conclusión

Las emociones forman parte de nosotros y son herramientas esenciales para nuestra supervivencia, para indicarnos qué camino debemos tomar y para aumentar nuestro bienestar.

Reconocerlas y expresarlas nos hará avanzar hacia una mejora de nuestra calidad de vida.



Tarea Complementaria: Si quieres conocer más sobre tu cerebro y las emociones...

Cómo funcionan las emociones y por qué nos afectan tanto (3 cerebros)

https://www.youtube.com/watch?v=C3-jRy-j_-xU

¿Por qué las emociones mandan más que el razonamiento? 2014.- Pensamiento creativo.org



Mi kit de vitaminas

- 1/ Introducción
- 2/ ¿Qué relación existe entre lo que pienso, siento y mi conducta?
- 3/ La magia de nuestro interior
- 4/ Estrategias para regular nuestras emociones
- 5/ Aprendemos una técnica de relajación

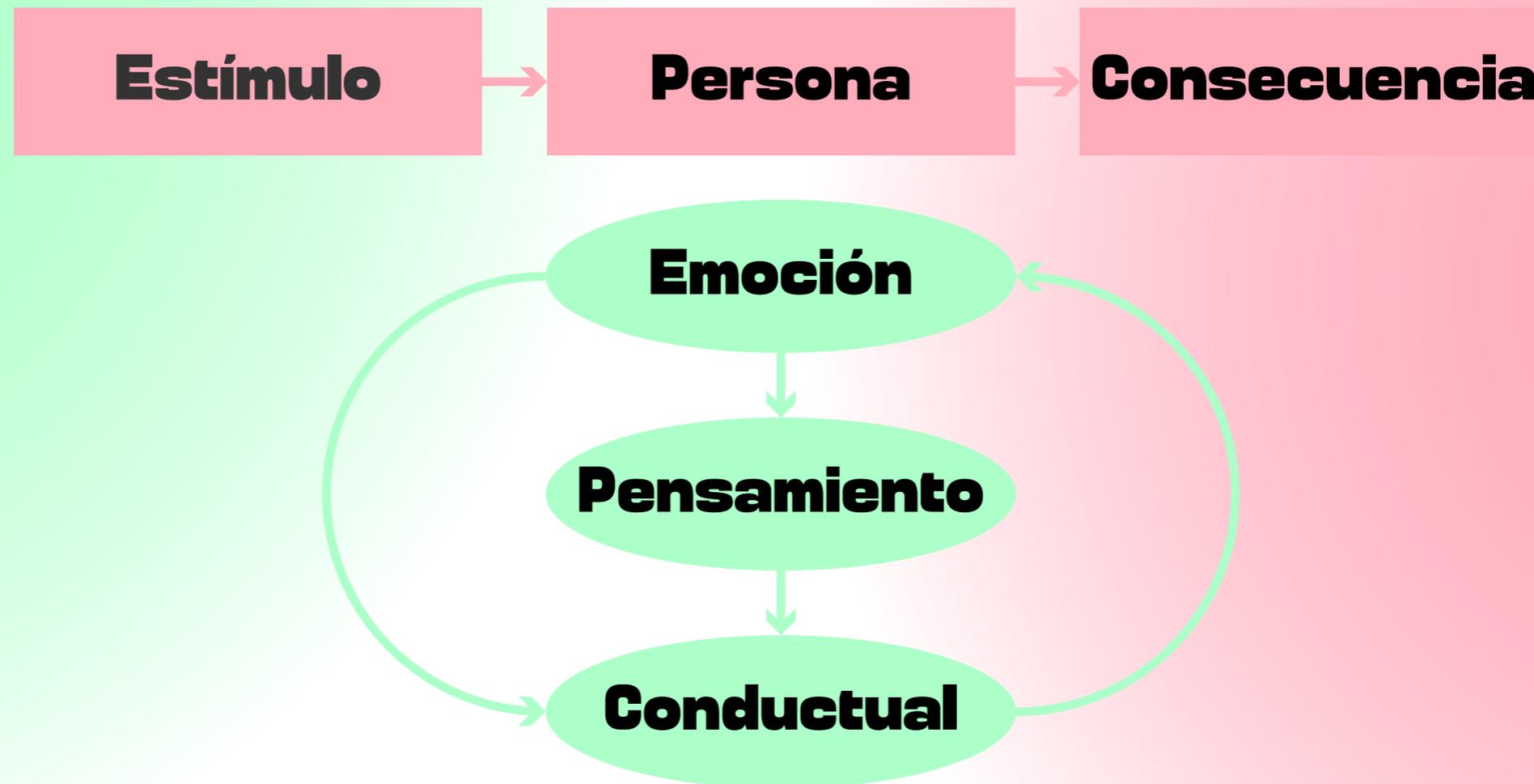


1/Introducción

Ya hemos visto que las **emociones** han sido el portal primero por el que hemos empezado a percibir la situación actual de pandemia, pero éstas no están solas en nuestro interior.



2/ ¿Qué relación existe entre lo que pienso, siento y mi conducta?



El Estímulo (externo)

Un perro ladra cerca de mí y enseña los dientes





La persona		
Emoción	Pensamientos	Conducta
<p>Miedo</p> <p>Psicológico: centro la atención hacia mis receptores del dolor, recuerdo experiencias previas</p> <p>Fisiológico: me suben las palpitaciones</p> <p>Conductual: mi cara se contrae y empiezo a sudar</p>	<p>”El perro me quiere morder“</p>	<p>Ataque de pánico</p> <p>Salgo corriendo y gritando.</p>

La Consecuencia

El perro sale corriendo y me persigue





La persona

Emoción

Miedo

Psicológico: centro la atención hacia mis receptores del dolor

Fisiológico: me suben las palpitaciones

Conductual: mi cara se contrae y empiezo a sudar

Pensamientos

”Parece que este perro está enfadado, pero está cerca de su dueño que lo controla, no pasa nada“

Conducta

Respiro profundamente, me quedo tranquilo y sigo con lo que estaba haciendo

La Consecuencia

El dueño regaña a su perro por ladrar y el perro se calla y se queda tranquilo



Recuerda

La importancia de las **emociones** no se queda en lo que sentimos al experimentarlas sino en lo que **pensamos** y **hacemos** con respecto a ellas.

Existe una compleja **interacción** entre pensamientos, emociones y acciones visibles para todos.



3/La magia de nuestro interior



Cuando hablamos de **Cognición** nos referimos a los procesos de : **atención, percepción, memoria, organización, planificación...**

Se activan de forma automática ante determinados estímulos. Si los conocemos y sabemos cómo funcionan (metacognición), nos ayudarán a regular y modular nuestras respuestas y por tanto nuestras conductas.

¿Parece magia, no?... Pues no, se llama **Metacognición** saber cómo procesamos la información nos ayudará a crecer como personas y a dar respuestas más eficaces ante situaciones difíciles.

ESTA ES LA **PRIMERA** LLAVE,
LA **PRIMERA VITAMINA:**

CONOCER-NOS



aprendiendo a
REGULAR
EMOCIONES



4/Estrategias para regular nuestras emociones



Nuestras **vitaminas** pueden ayudarnos a modular la **intensidad** y **dirección** de nuestras emociones de manera eficaz.

PUEDO ACTUAR SOBRE:

Mis emociones, mis pensamientos y mis acciones

¿CÓMO?:

- a/Favorecer pensamientos positivos
- b/Identificamos los pensamientos negativos
- c/Relajación
- d/Me relaciono con los amigos
- e/Contagio emocional
- f/Comparto con mi familia
- g/Ayudar a otros
- h/Cuido mi salud
- i/Busco ayuda

a/Favorecer pensamientos positivos



Nos hacen sentir mejor, reconocen lo que valemos, nos ayudan a relajarnos y a poner en funcionamiento estrategias para solucionar conflictos:

”Puedo hacerlo mejor.“

”Seré capaz de solucionarlo.“

”Puedo intentarlo...“

”Si me protejo, me ayudo y ayudo a los demás.“

Tarea: Visionado de video



“Aprender a ser optimistas” Elsa Punset:

↑
¡Haz clic en el enlace!



Tarea: Frases que potencian mis pensamientos en (+)



Salvo
Espirit

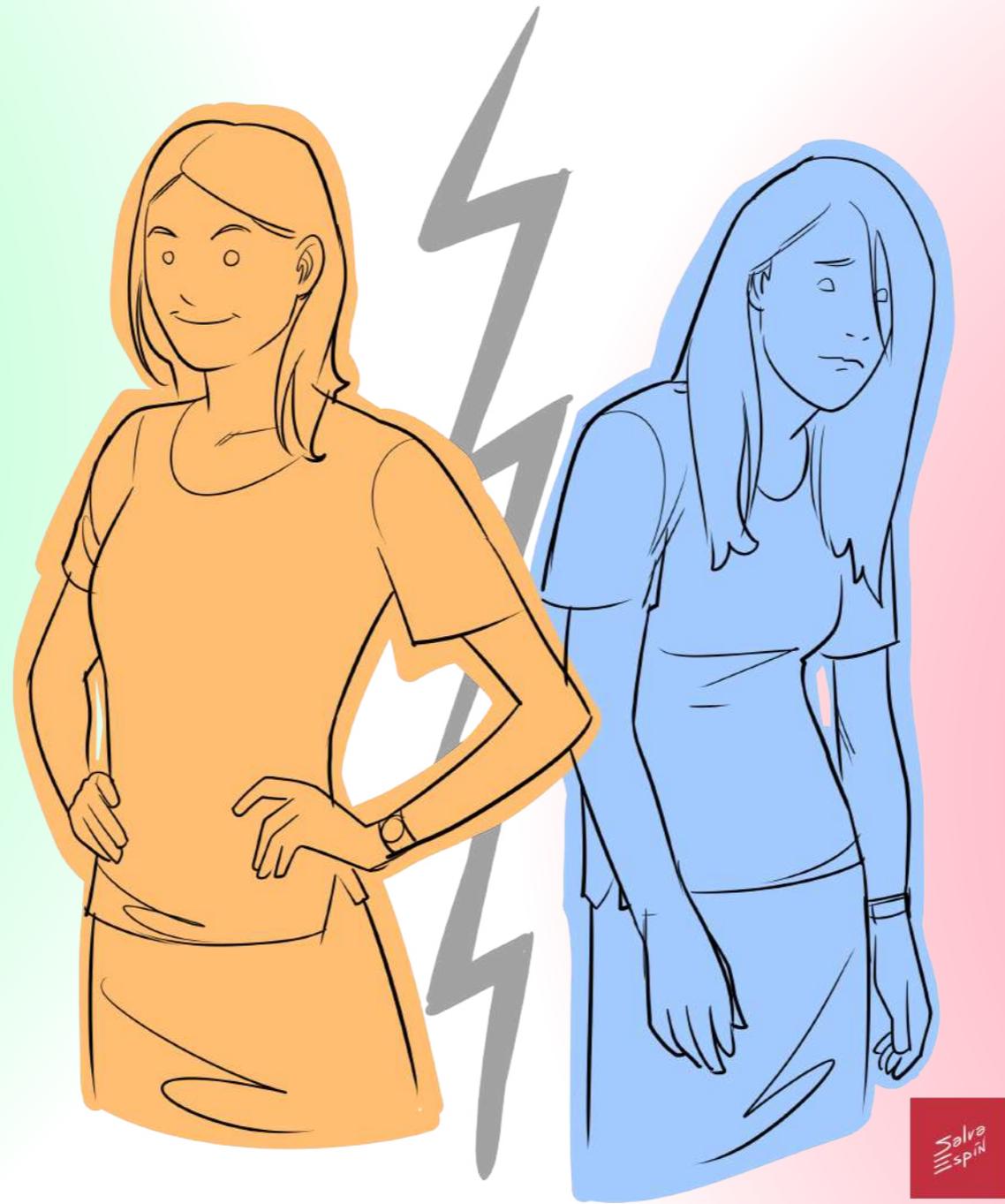
Tarea: Canciones que potencian mis pensamientos en (+)



Tarea: Posturas que potencian mis pensamientos en (+)

Identifica posturas que favorecen pensamientos positivos.





b/Identificamos pensamientos negativos



Impiden que solucionemos conflictos, nos bloquean o activan emociones que nos hacen sentir mal:

”Nadie me va a querer.”

”Siempre me pasa lo mismo...”

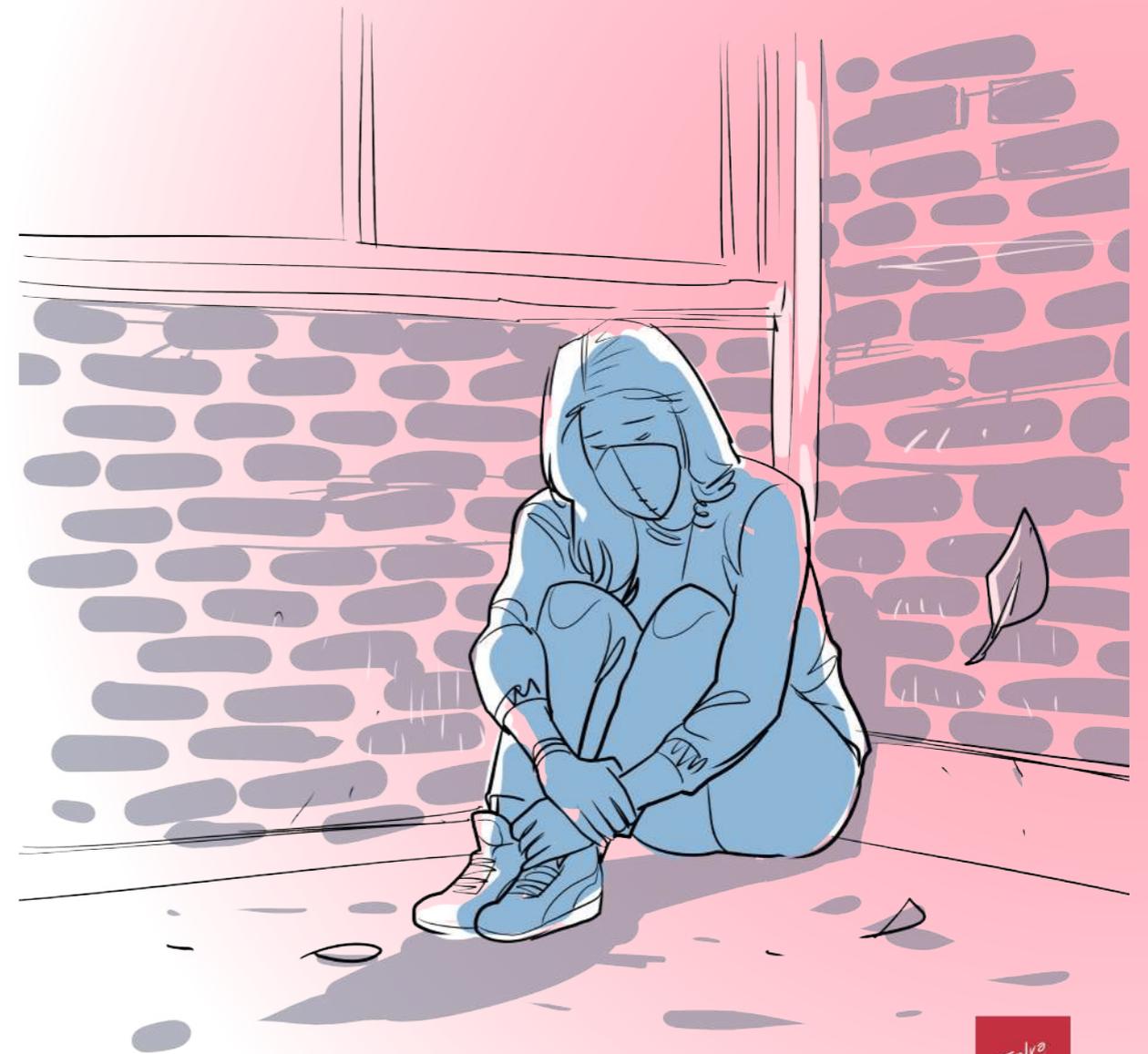
”Todos me odian.”

”Mejor no hacer nada.”

”El mundo se va a acabar.”



Tarea: Pensamientos negativos asociados a la pandemia



Parada del pensamiento

¿Cómo puedo parar esos pensamientos negativos limitantes?



Salvo
Espín

Pasos para el pensamiento



1º Identifícalos

**pon nombre, dónde
y cuándo aparecen**

2º Desconéctalos

**Con una PALABRA CLAVE
Con ACTIVIDAD FÍSICA**

3º Cámbialos

c/Relajación

Cuando observo que mi cuerpo está respondiendo de manera descontrolada, sudoración, taquicardia... es importante que aprendemos a relajarnos:

CORTOMETRAJE **"Sólo respira"** creado por Julie Bayer Salzman y Josh Salzman

¡Haz clic en el enlace!



d/Me relaciono con amigos



En la pandemia ha cambiado la forma de relacionarnos, pero sigue siendo muy importante.

Busca **espacios diarios** reales o virtuales para contactar con ellos/as y compartir emociones positivas.

Si son espacios físicos sigues las Normas:

- ” Nos relacionamos en pequeñas burbujas, sólo 6“
- ” Incorporamos el toque de queda“
- ” Distancia de proximidad“
- ” Primar los espacios abiertos“
- ”Ellos/as son tu **vitamina** y tú eres su **vitamina**“.

e/Contagio emocional

Con tu actitud positiva puedes ayudar a otras personas:

”¡tú puedes ser un gran influencer!”

”El Contagio de las Emociones. La Mirada de Elsa“

↑
¡Haz clic en el enlace!



F/Comparto con mi familia



Busco **espacios** y **momentos** para compartir con ellos esta situación de pandemia.

Les pregunto

Les informo

Comparto mis emociones

Pregunto por las suyas

*Con esta actitud abrirás las puertas a **emociones positivas***

g/Ayudar a otros

Siempre hay tareas que puedes hacer, sencillas, cercanas y que te benefician y benefician a otros:

Ayudar a los mayores en la compra.

Llamar a alguna persona que sabes que está sola para hablar con ella.

Participar en algún voluntariado de tu barrio.

Y muchas otras que puedes descubrir en tu día a día.



h/Cuido mi salud

La pandemia ha perjudicado nuestra salud: confinamiento, falta de ejercicio, desajuste de rutinas diarias, consumos excesivos de dulces, mucho tiempo hiperconectados...

¡Ahora es el momento de cuidarnos!

”Mens sana in corpore sano“

Sueño

Alimentación

Ejercicio físico

Ocio y tiempo libre



¡Busco ayuda



A veces puedes encontrarte en una situación complicada, difícil de superar...

”¡Pedir ayuda es una de las estrategias más eficaces!”

Pero quién puede ayudarte:

En casa tus padres/madres, hermanos/as mayores.

En el centro, tu tutor/a, tus profes, orientador/a.

Tus amigos/as.

Otros especialistas externos al centro.



Solve
Espín

Si has llegado hasta aquí...

¡ENHORABUENA!

has desarrollado tu

INTELIGENCIA EMOCIONAL



5/Aprendemos una técnica de relajación



Técnica de Relajación Progresiva:

Consiste en identificar 4 grupos de músculos y distinguir entre la sensación de tensión y la de relajación profunda.

1/ Músculos de la mano, antebrazo y bíceps

2/ Músculos de la cabeza, cara, cuello, hombros.
(especial atención a la cabeza)

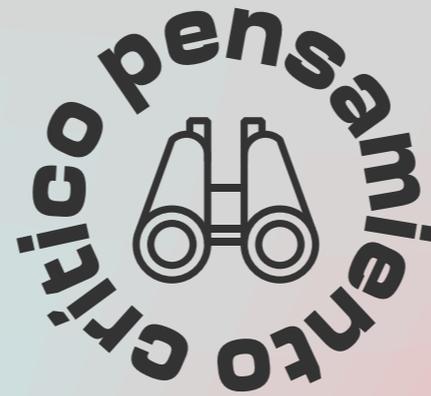
3/ Músculos del tórax, estómago, zona lumbar.

4./ Músculos de los muslos, nalgas, pantorrillas y pies.

Mis prismáticos

BLOQUE 3

- 1/ Objetivos
- 2/ Antes de empezar
- 3/ Pensamiento crítico
- 4/ Fake news
- 5/ La ciencia y el método científico
- 6/ Conclusión



1/Objetivos

- 1/Entender qué es el **pensamiento crítico** y para qué sirve.
- 2/Comprender el fenómeno de las **fake news** y saber detectarlas.
- 3/Diferenciar entre **episteme** (conocimiento) y **doxa** (opinión) sobre COVID-19.
- 4/Entender como funciona **la ciencia y el método científico**.



2/Antes de empezar: Conociendo a la COVID-19

”La Hiperactina“

<https://www.youtube.com/watch?v=HfS7sTzuz1c>

Reflexionando...

¿Qué es lo que más te ha llamado la atención del video?

¿Qué son los virus?

¿Qué es el coronavirus?

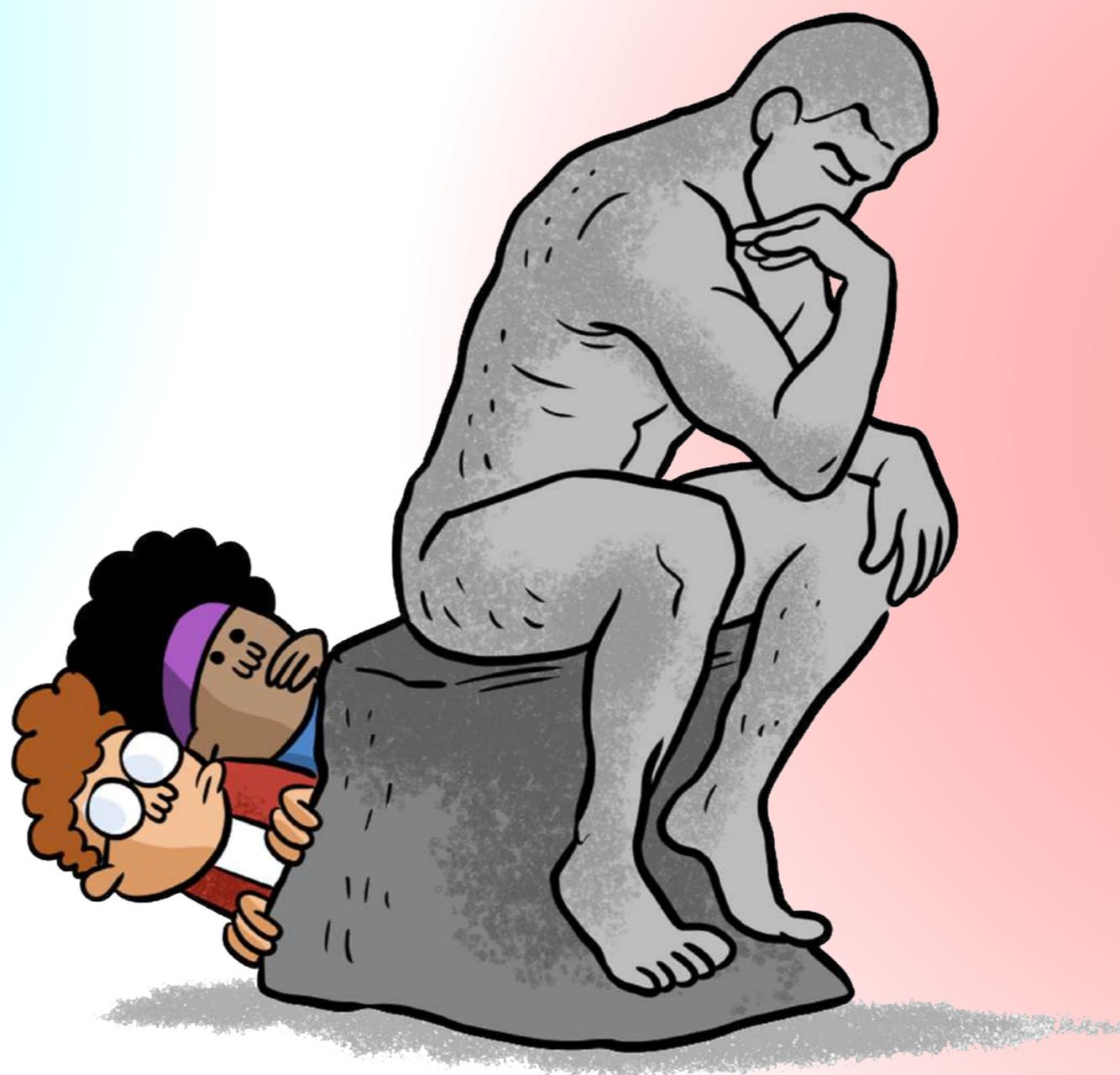
¿Cómo se transmite?



Salva
Spin



Pensamiento crítico



3/Pensamiento crítico

¿Qué es el pensamiento crítico?

Una forma de concebir la realidad desde la **duda**.
Uso del **conocimiento** para descartar la mera opinión.

Contrastación de la información.

Partir del **conocimiento científico y la argumentación lógica y razonada**.

Sirve para contrastar la información que nos llega de diferentes fuentes y así poder tener mayor **libertad para pensar y comportarnos**.



Selva
Espín

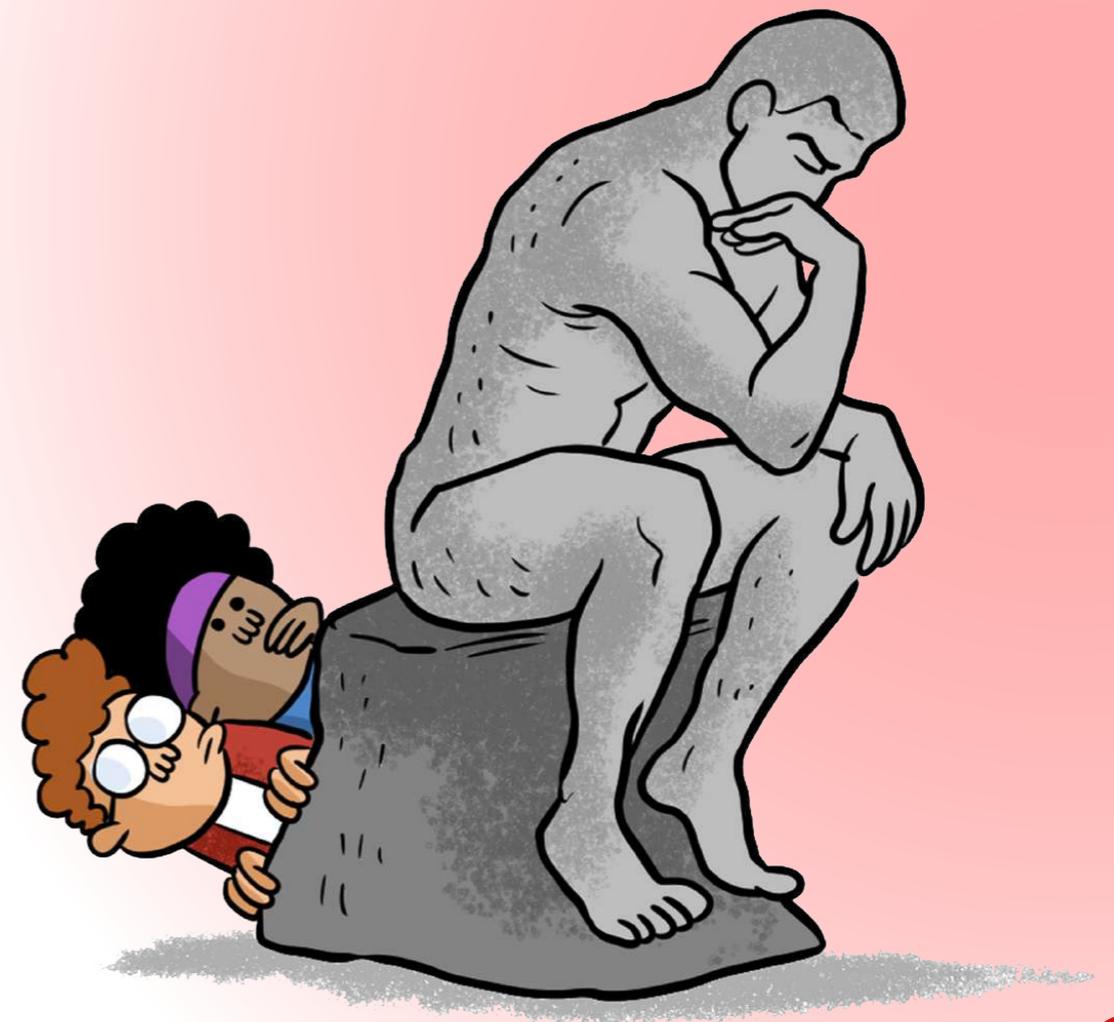
Tarea:

¿Cómo podemos pensar críticamente?

Vamos a **seleccionar un problema**, cuestión o hecho relevante en la actualidad (uso de mascarillas, vacunas, reuniones de 6 personas, ...)

Ponemos en común información que tenemos sobre el tema (lluvia de ideas)

Ahora vamos a **criticar nuestro pensamiento** inicial con preguntas, de una forma más estructurada



Criticando el pensamiento



Criticando el pensamiento

Quién	Cuáles	Dónde	Cuándo	Por Qué	Cómo
<p>...se beneficia/perjudica de esto?</p> <p>...decide sobre esto?</p> <p>...has oído que haya discutido sobre esto?</p> <p>...sería la mejor persona para consultar al respecto?</p>	<p>...pueden ser las alternativas?</p> <p>...son las debilidades/fortalezas?</p> <p>...serían los mejores/peores escenarios?</p>	<p>...podemos obtener más información?</p> <p>...podemos encontrar ayuda?</p> <p>...vemos esto en el mundo real?</p> <p>...ocurre algo similar?</p>	<p>...causaría un problema?</p> <p>...sería el mejor momento para actuar?</p> <p>...sabremos si hemos tenido éxito?</p> <p>...ha sido importante en la historia?</p>	<p>...es relevante?</p> <p>...nos beneficia/perjudica?</p> <p>...influye en la vida de la gente?</p> <p>...existe una necesidad social actual?</p>	<p>...sabemos la verdad sobre esto?</p> <p>...podemos cambiar esto para nuestro bien?</p> <p>...nos beneficia/perjudica?</p> <p>...veremos esto en el futuro?</p>



FAKE NEWS



4/Fake News

¿Qué son las fake news?

Las **fake news** son un tipo de engaño o bulo con contenido pseudoperiodístico.

Estas noticias falsas se difunden rápidamente a través de las redes sociales, blogs y otras plataformas.



¿Para qué sirven las fake news?

Desinformación para **sacar rédito político y obtener control social.**

Obtener una renta económica con el uso de lo que actualmente se conoce como clickbait, entendido como cebo o anzuelo para alcanzar ingresos publicitarios si consiguen llamar nuestra atención y con ello logran que hagamos click con el ratón para visitar dicha pseudonoticia.

La premisa es básica: cuanto más viral se vuelve una noticia falsa, más dinero gana la persona que la ha creado o que la está utilizando para tal fin.



¿Cómo detectar Fake News?



Cuando recibas una noticia estate atento a:

1/Mira quién es el autor de la noticia ¿es fiable?
y la **fecha de publicación** ¿está actualizada?

2/Estudia la fuente de donde sale la noticia: periódico, televisión, web, Youtube...

3/Lee más allá: no fiarse solo de los titulares impactantes

4/Comprobar si es una broma: un texto muy extravagante o extraño puede ser una sátira

5/Visita webs contrastadas sobre alerta de noticias falsas: Malditobulo, <https://maldita.es>



Tarea:

Desmontando bulos



“La gata de Schrödinger” Coronavirus, desmontando bulos: <https://www.youtube.com/watch?v=Claw6QTjvg8>

¿Qué bulo te ha llamado más la atención?

¿Por qué crees que se crean conspiraciones sobre sucesos importantes para la humanidad?

Reflexiones sobre este video



Tarea: Buscando Fake News



Visita esta web: <https://maldita.es/maldito-bulo/2020/09/25/coronavirus-bulos-pandemia-prevenir-virus-covid-19/>

¿Qué noticias falsas has descubierto? Expón algunas de ellas.

¿Qué has hecho para verificar que se trata de un rumor?

¿Por qué crees que ha triunfado como rumor?

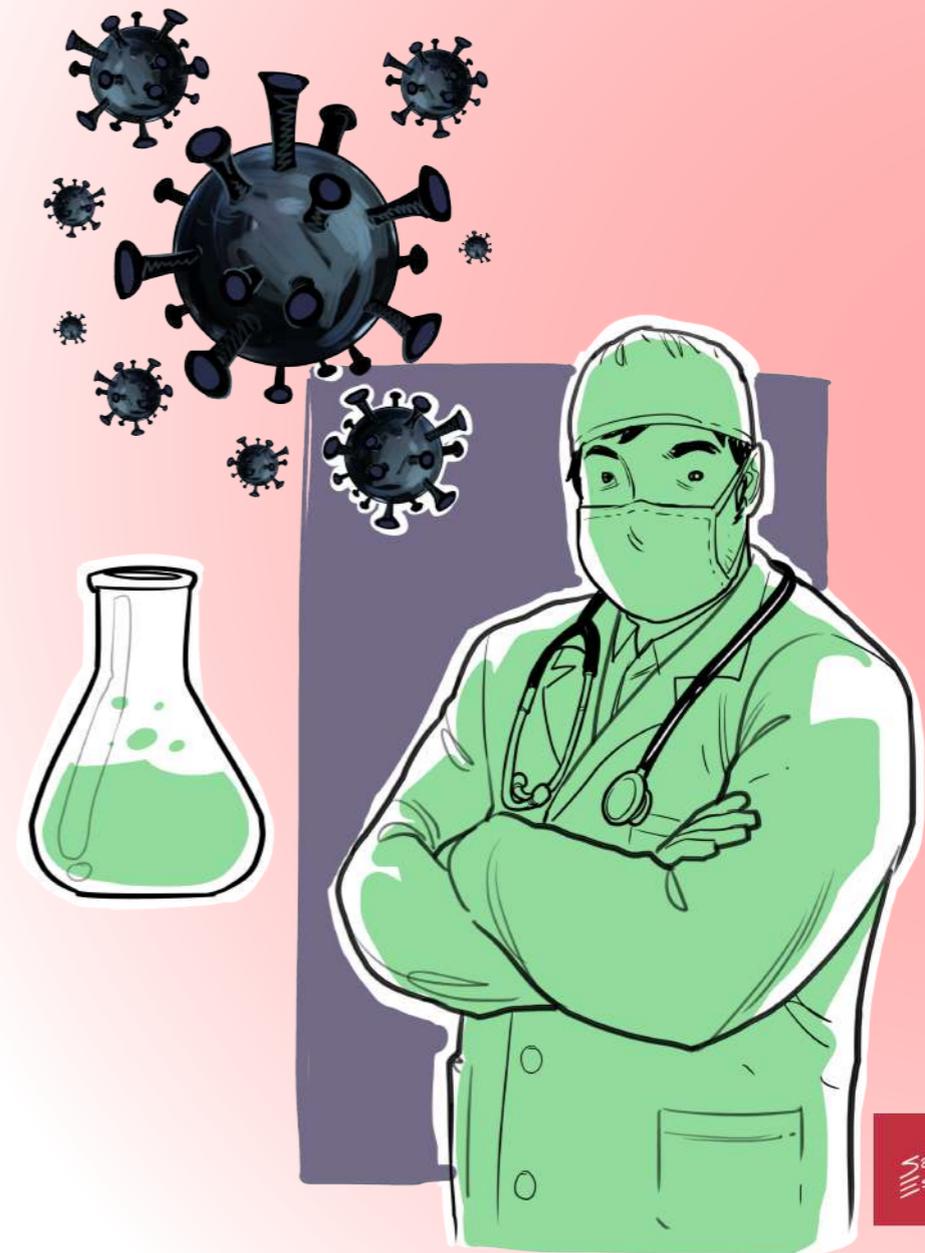


5/La ciencia y el método científico

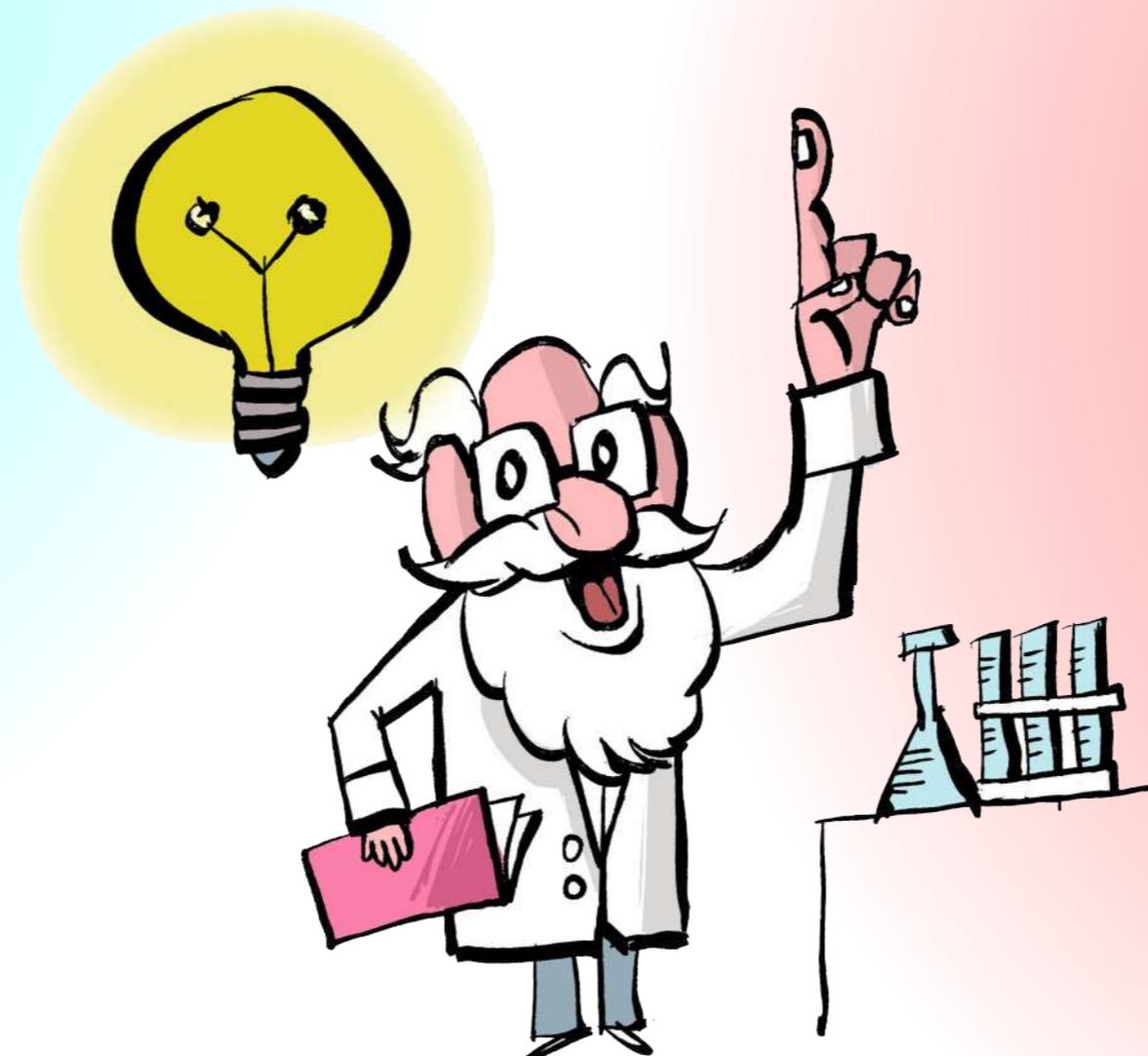


Ten en cuenta:

- La ciencia no suele dar grandes titulares en prensa.
- La ciencia necesita tiempo para la investigación y la experimentación.
- **No suele ser milagrosa:** duda de una investigación que afirma tener efectos milagrosos..
- En la actualidad hay un intento de descrédito sobre la ciencia, tachada de ser muy lenta, tener intereses propios, de buscar rédito económico, formar parte de las élites políticas.
- **La ciencia** no es ideológica, no busca el interés económico. Está aislada del ruido de las opiniones y creencias populares, pues en caso contrario no sería ciencia.
- Sobre el coronavirus han aparecido un grupo de personas denominadas "**Negacionistas**": no creen que exista tal virus, ni en su letalidad, ni en el uso de la mascarilla, etc...



La ciencia y el método científico



Tarea: ¿Opiniones?

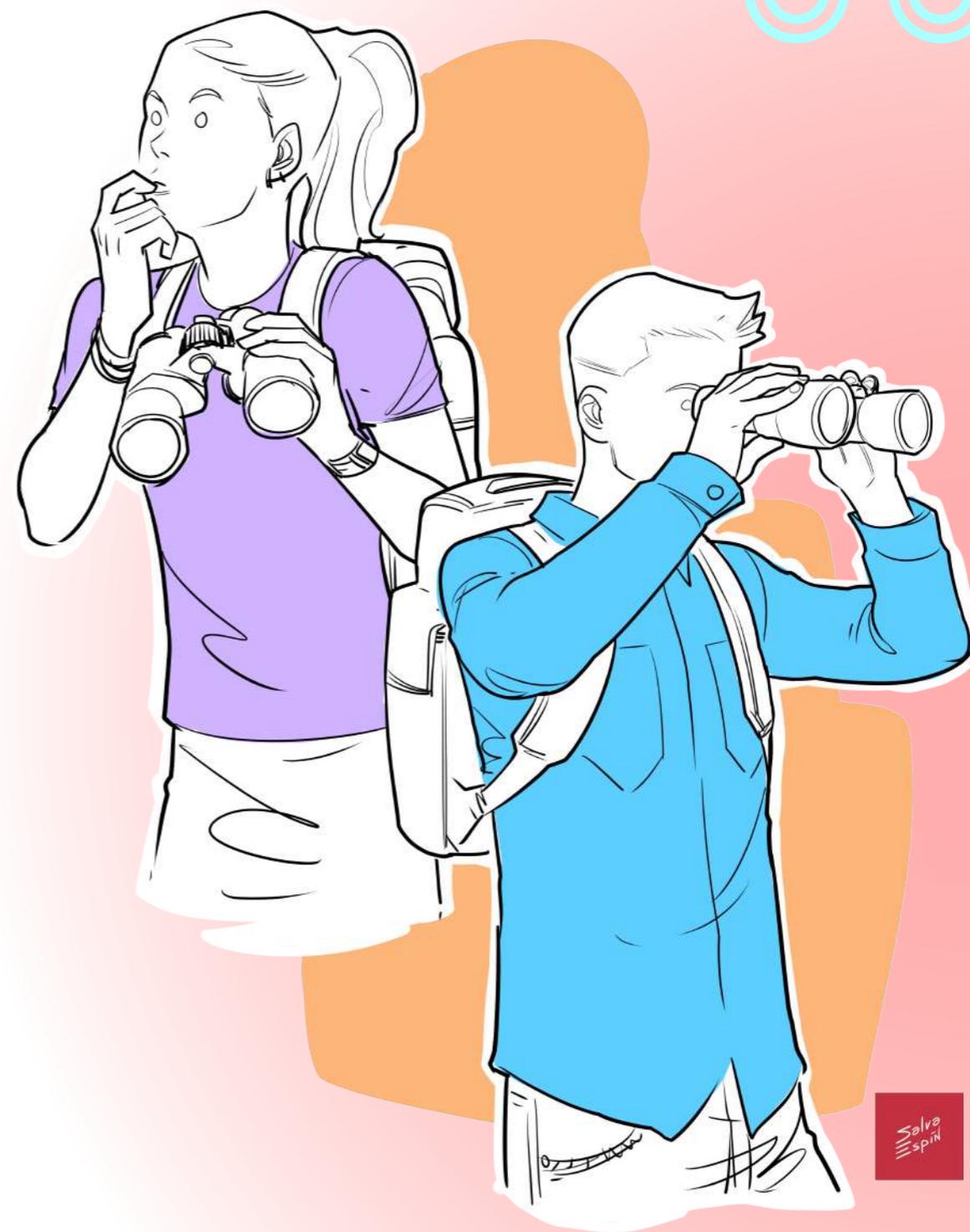
Veamos la siguiente noticia de El País: https://elpais.com/elpais/2020/09/04/planeta_futuro/1599206211_137960.html

¿De qué trata la noticia?

¿Quiénes son los negacionistas?

¿Cuántos tipos hay?

¿Cómo reconocerlos?



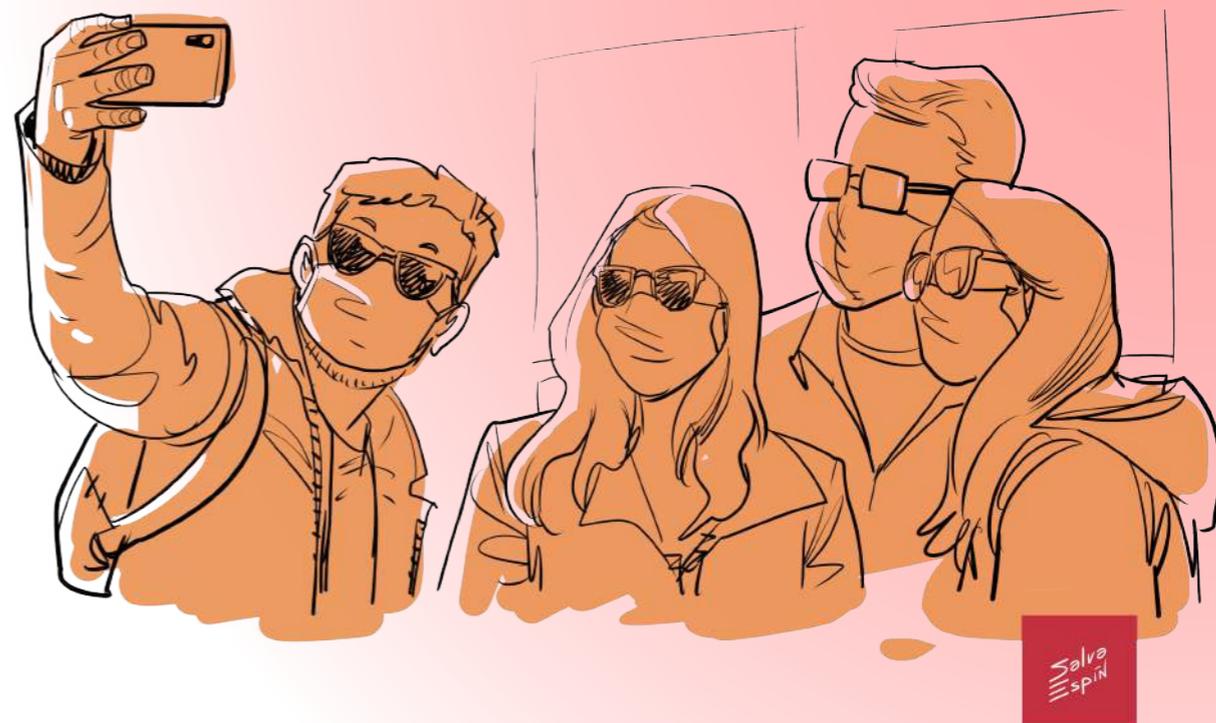
Salva
Español

Tarea: Rumores COVID. OMS.



Visita esta página: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

¿Cuáles son los consejos contrastados sobre el COVID que nos ofrece esta web?



Tarea Complementaria: My Fake News



Inventa un rumor.

Podéis hacerlo en casa y compartirlos en grupo el próximo día.

Puede estar enmarcado donde vivas, en el momento actual o en el futuro, incluir personas conocidas o partir de alguna noticia conocida.

Recuerda los elementos que influyen en su éxito:

- 1. La INCERTIDUMBRE GENERAL:** a mayor ambigüedad social, mayor probabilidad de éxito. Tratan de resolver la tensión asociada a la ambigüedad cognitiva.
- 2. La CREDIBILIDAD:** es la confianza en el rumor, en su veracidad. Otras personas tienen que pensar que el rumor tiene algo de verdad.
- 3. La ANSIEDAD:** La ansiedad personal experimentada ante la cuestión del rumor. Cuando mayor es la ansiedad, más se transmiten los rumores.

6/Conclusión

Sobre la ciencia y el método científico:

- ¿Qué opinas del tratamiento actual a la ciencia?
- ¿es lenta? ¿duda? ¿se retracta? ¿es insegura?
- ¿Mascarillas sí, mascarillas no?
- ¿Vacuna sí, vacunas no?
- ¿Conspiraciones por todas partes?
- Debates populares (doxa) vs ciencia (episteme)

<https://www.youtube.com/watch?v=PHFg7IPHUdo>

<https://www.youtube.com/watch?v=ohc1R-tWjZc>

¿La tierra es plana o es redonda?

escucha ambas versiones y después decides...



Mi mapa estratégico

- 1/ Punto de partida: Pautas COVID-19
- 2/ Suma y Sigue
- 3/ ¿Qué es una campaña de sensibilización?
- 4/ COVID y los objetivos de desarrollo sostenible
- 5/ ECO-COVID
- 6/ Tandem Redes Sociales-COVID
- 7/ Sé el motor de tu propia campaña de sensibilización



1/Punto de partida: Pautas COVID-19



web instituto

MurciaSalud

Ministerio de Sanidad

OMS

← ¡Haz clic en el enlace!

← ¡Haz clic en el enlace!

← ¡Haz clic en el enlace!



Tarea:

Yo puedo ¿Y tú, cumples?

Vamos a tratar de identificar cuándo y porqué podemos seguir recomendaciones o si tienden a incumplirse.

¿En qué situaciones has visto que se suelen cumplir sin esfuerzo? ¿Cómo se consigue?

¿En qué situaciones crees que es preciso un esfuerzo mayor para su cumplimiento? ¿Qué factores pueden influir?

¿Qué recomendaciones cuesta más seguir? ¿Por qué?

¿Cuáles son los "errores" que ves con mayor frecuencia? ¿Has observado algún patrón común (situaciones, conducta)

¿Los errores tienen consecuencias? ¿Cuáles consideras que podrían tener consecuencias de mayor envergadura?

¿Cuáles crees que pueden ser los motivos de algunas personas para seguirlos? ¿Y para incumplirlos?



2/Suma y Sigue

Visionado de la campaña **#SumaYSigueRM** de la Dirección General de Juventud Región de Murcia.

link Suma y Sigue_MundoJoven



Tarea: ¿Suma y Sigue?



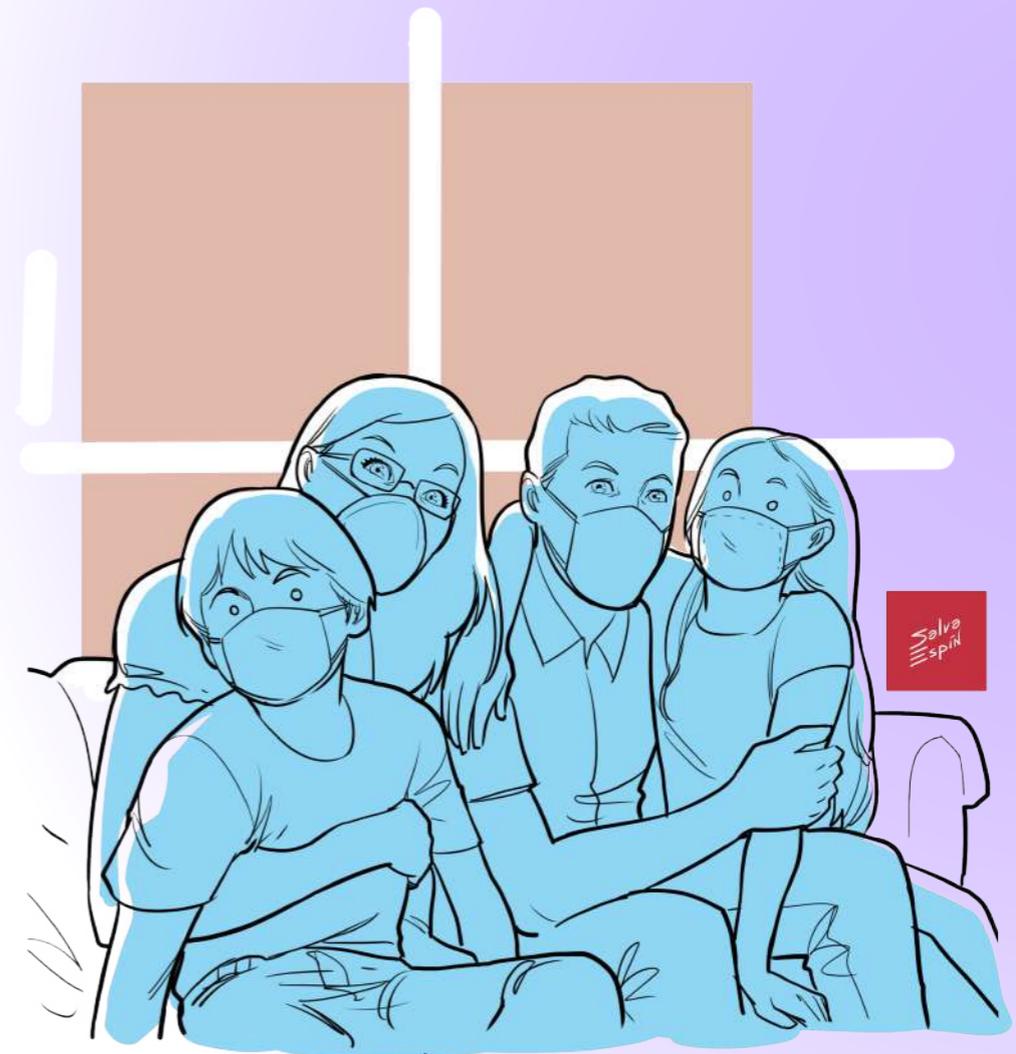
¿Cuál es el mensaje de esta campaña?

¿Qué verbos utiliza al inicio del vídeo? Enuméralos.

¿Por qué estos verbos?

¿Qué importancia tienen en el desarrollo del vídeo?

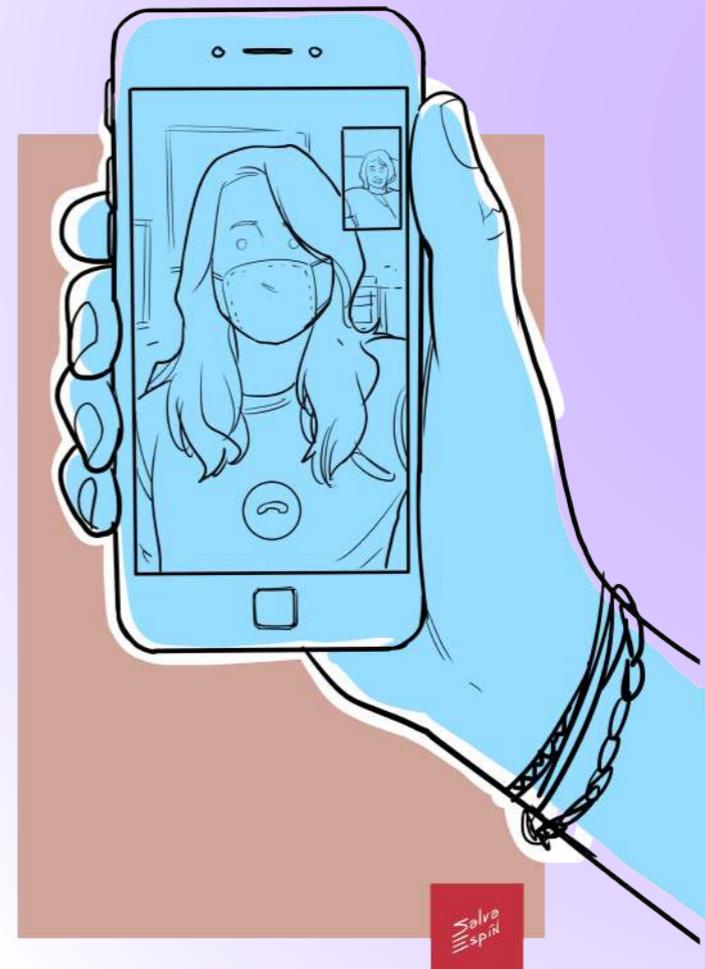
¿Por qué crees que termina con la frase "Suma y sigue"?



3/¿Qué es una campaña de sensibilización?

Puede definirse como un plan de actuación (desarrollado durante un periodo de tiempo) enfocado a cumplir uno o más objetivos.

Sensibilizar sobre algo, es un paso necesario para el cambio social, pero, para conseguir un cambio real, una campaña tiene que proponer al público una acción concreta en la que participar activamente.



Objetivos en una campaña de sensibilización



Hacer del cambio algo deseable

Expresar posibilidades del cambio

Identificar actuaciones para hacer viable el cambio

¿Cómo poner en marcha una campaña de sensibilización?



Conlleva una reflexión sobre:

La situación actual (¿dónde estamos?)

La identificación de una situación ideal para el futuro (¿dónde queremos llegar?)

La evaluación de aquellos factores y/o estrategias que determinen la viabilidad de un cambio (¿cómo podemos llegar?)

identifica las siguientes tres preguntas en la campaña

#SumaySigueRM

¿Dónde estamos?



¿Dónde queremos estar?



¿Cómo podemos llegar ahí?

Tarea:

Analizamos campañas



Las campañas de sensibilización están caracterizadas por ser “Informativas” y “transformativas”.

Informan, forman y transforman

Analizamos esta campaña tras el visionado

ACNUR. Comité español de ACNUR (2019):
Campaña “Llámame loco” Soy un loco de
ACNUR

¡Haz clic en el enlace!



Concienciación

hablar del problema

Conocimiento

difusión de información

Percepción positiva

el mensaje debe presentar un supuesto positivo

Preferencia

provocar una actitud favorable a la acción

Creencia

convencer de las ventajas de actuar

Acción

incitar a actuar



Tarea: Identificamos el mensaje



Las campañas de sensibilización están caracterizadas por ser “Informativas” y “transformativas”.

Tras el visionado identificamos las fases del mensaje.

fad (2019): Campaña “Mentes Cuadradas”

¡Haz clic en el enlace!



4/COVID y los objetivos de desarrollo sostenible



La actual situación de crisis sanitaria está influyendo en las iniciativas globales económicas, sociales y ambientales propuestas por Naciones Unidas.

En 2015, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas aprobaron 17 Objetivos como parte de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ODS).

Conozcamos la web oficial **Objetivos de Desarrollo Sostenible** ←

¡Haz clic en el enlace!





Tarea:

COVID y los objetivos de desarrollo sostenible



Los objetivos seleccionados en la diapositiva anterior ¿tienen relación con la situación actual?

Explica por qué están bien elegidos o por qué no lo están.

¿Faltaría algún objetivo ODS no incluido en la relación anterior?



Tarea:

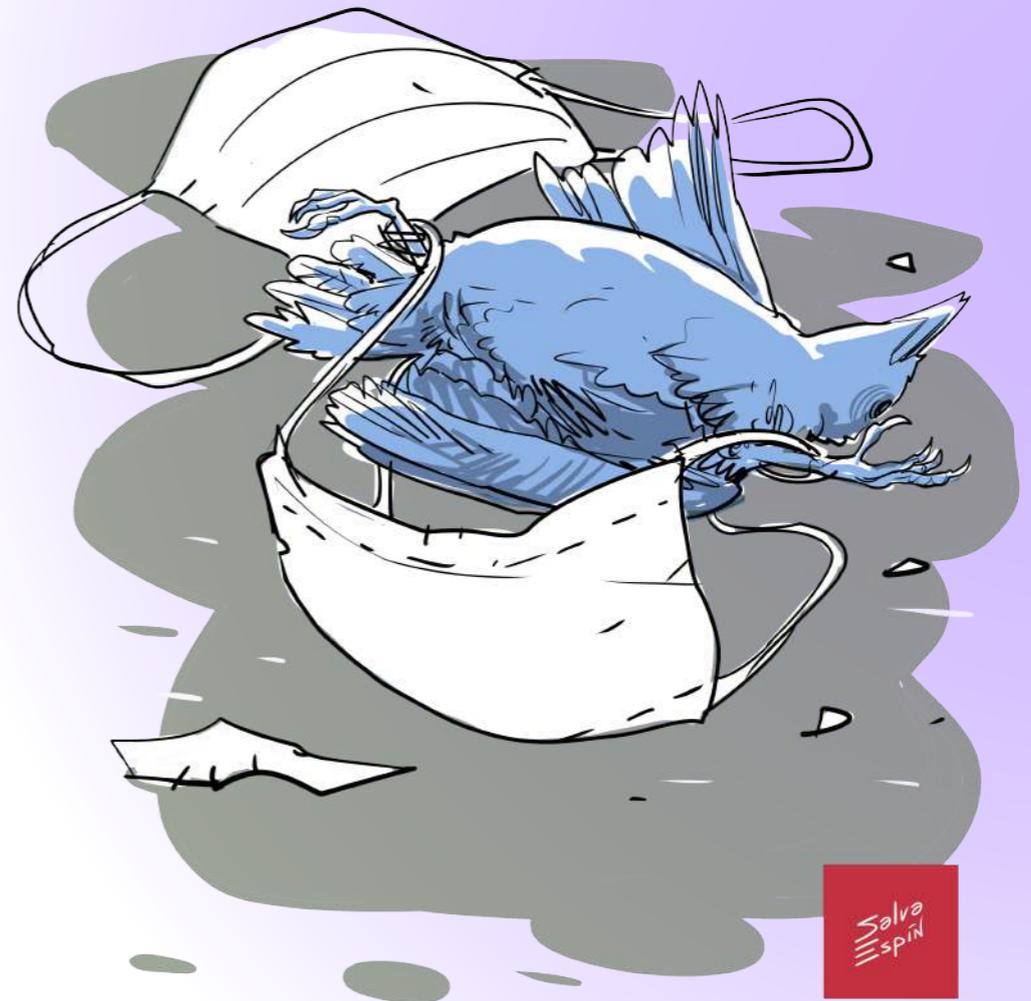
Que no te atrape la red



- Aire libre
- Hobbies
- Contacto social



Tarea: ECO-COVID



Salva
Spin



5/ECO-COVID

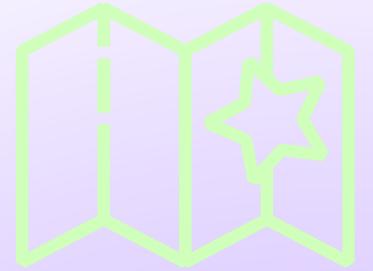
Incremento en la producción y consumo de material plástico, sobre todo de usar y tirar, tanto en el uso hospitalario como en el uso doméstico.

Uso de artículos sanitarios de un solo uso como guantes, geles hidroalcohólicos o toallitas desinfectantes en nuestras casas e IES.

Ha aumentado el consumo de otros plásticos desechables como bolsas, botellas de agua, recipientes para enviar comida a domicilio o embalajes del comercio por internet.

La pandemia está cambiando muchos de nuestros hábitos cotidianos. Ahora preferimos acudir a grandes superficies, donde todo se vende mucho más empaquetado, para realizar una compra completa en un único establecimiento.

Nos encontramos residuos en el mar, en el suelo, animales con elástico de las mascarilla en las patas...



Tarea:

Armas de construcción masiva



**EMOCIONES + PENSAMIENTO =
ACCIONES RESPONSABLES Y CONSCIENTES**





Tandem Redes Sociales-COVID



6/Tandem Redes Sociales-COVID



¿Qué son los hashtags?

Un hashtag es una palabra o frase precedida por un símbolo (#), utilizado en las redes sociales para identificar mensajes sobre un tema específico.

Uso de los hashtags de forma adecuada.

Juntar muchas palabras dificulta la lectura, mantén tus hashtags cortos y, si necesitas realmente más de una palabra, inicia cada una de las mismas con letra mayúscula.

Utilizar un hashtag para cada palabra también entorpece la lectura.

Separa los hashtags de tu texto, poniéndolos al final, después de expresar tu idea principal.

Las etiquetas facilitan la búsqueda, por ello no es conveniente utilizar muchas.

Los hashtags son un recurso que debe ser informal y divertido, pero esto no significa que debamos olvidar su ortografía.

Tarea: Tú decides, instagramer o tiktoker



Es el momento de desarrollar tu propia publicación.

Etiquétala (#campana elegida en clase)

Decide qué quieres enfatizar: prevención y compromiso para frenar contagios, cuidado de la salud (física o mental), preservar el medio ambiente...

Se positivo y optimista



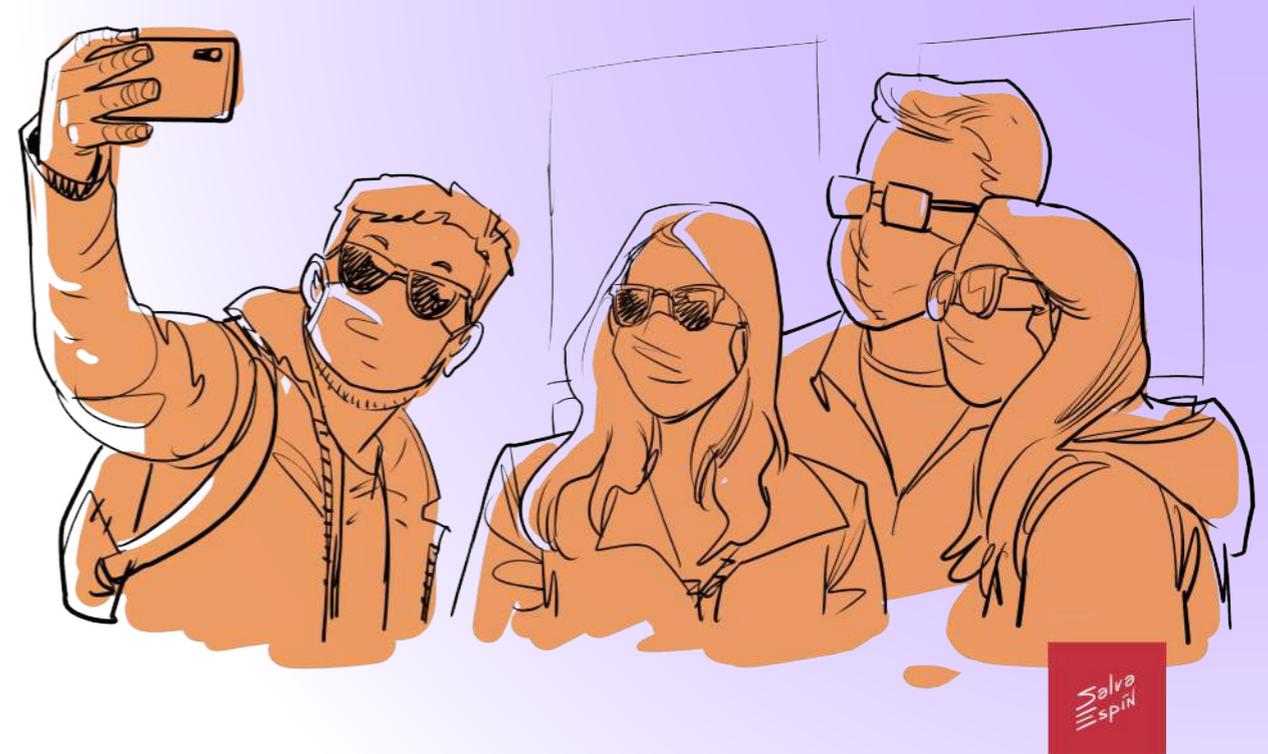
Tarea Complementaria: Sé el motor de tu propia campaña



Diseña TU CAMPAÑA de sensibilización y prevención frente a la COVID-19.

Destinatarios; Tu familia, tu centro, tus amigos, tu ayuntamiento...

Formato escrito o audiovisual: póster o cartel, cuña de radio, tríptico, anuncio, cómic, etc.



kit Super- vivencia COVID

