

*Ministerio de Educación,
Cultura, Ciencia y Tecnología.
Provincia de Salta*

SALTA, 01 DIC 2023.

RESOLUCIÓN N° 553

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
EXPEDIENTE N° 0120140-12009/2023-0**

VISTO, entre los fines generales de la Ley de Educación de la Provincia N° 7546, se establece que la Educación brindará las oportunidades necesarias para desarrollar y fortalecer la formación integral de las personas a lo largo de toda la vida como sujetos conscientes y responsables de sus derechos y obligaciones; y,

CONSIDERANDO:

Que en el marco de la política educativa de fortalecimiento a las trayectorias escolares esta Cartera Educativa, a través de la Resolución Ministerial N° 233/2020 constituyó una Mesa de Trabajo Intersectorial y Multidisciplinaria ad hoc con el fin de aportar propuestas de enseñanza y de materiales pedagógicos;

Que de la citada Mesa de Trabajo surgió la elaboración de los documentos: “Enseñanza para el desarrollo de las Capacidades Socioemocionales en la Escuela” y “Recursos y Estrategias para el aula: Nivel Inicial, Nivel Primario y Nivel Secundario” que articule con los contenidos prescriptos en los Diseños Curriculares Jurisdiccionales vigentes y que brinde a las instituciones educativas orientaciones pedagógicas que complementen la labor diaria que se realizan en las aulas;

Que los lineamientos se han construido a partir de distintas acciones que este Ministerio viene realizando desde el año lectivo 2021 a través del Programa Piloto “Escuelas que sienten y aprenden Desarrollo de las Habilidades Socioemocionales” en el Nivel Secundario, ampliando la experiencia en los años 2022 y 2023;

Que han tomado debida intervención la Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente, la Secretaría de Gestión Educativa y la Dirección de Asuntos Jurídicos de esta Cartera Educativa, expresando que corresponde dar continuidad al presente trámite;

Por ello;

EL MINISTRO DE EDUCACIÓN, CULTURA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- Aprobar los Documentos “Enseñanza para el desarrollo de las Capacidades Socioemocionales en la Escuela” y “Recursos y Estrategias para el aula:



...///

*Ministerio de Educación,
Cultura, Ciencia y Tecnología.*

Provincia de Salta

///...

RESOLUCIÓN N° 553

MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA CIENCIA Y TECNOLOGÍA
EXPEDIENTE N° 0120140-12009/2023-0

Nivel Inicial, Nivel Primario y Nivel Secundario” que como Anexo forma parte de la presente normativa.

ARTÍCULO 2°.- Encomendar a la Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente el desarrollo de acciones de capacitación y acompañamiento técnico que permitan la aplicación progresiva de la Enseñanza para el desarrollo de las Capacidades Socioemocionales y elaborar documentos orientadores para los Niveles obligatorios.

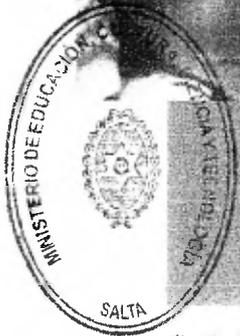
ARTÍCULO 3°.- Encomendar a la Secretaría de Gestión Educativa, a través de las Direcciones Generales de los Niveles Obligatorios, la implementación y la ejecución de lo establecido en la presente.

ARTÍCULO 4°.- Comunicar, publicar en el Boletín Oficial y archivar.




Dr. Matías A. Cánepa
Ministro de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
Provincia de Salta

ENSEÑANZA PARA EL DESARROLLO DE
LAS CAPACIDADES SOCIOEMOCIONALES
EN LA ESCUELA



ESCUELAS DE LA PROVINCIA DE SALTA



Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

Dr. Matías Cánepa

Secretaría de Gestión Educativa

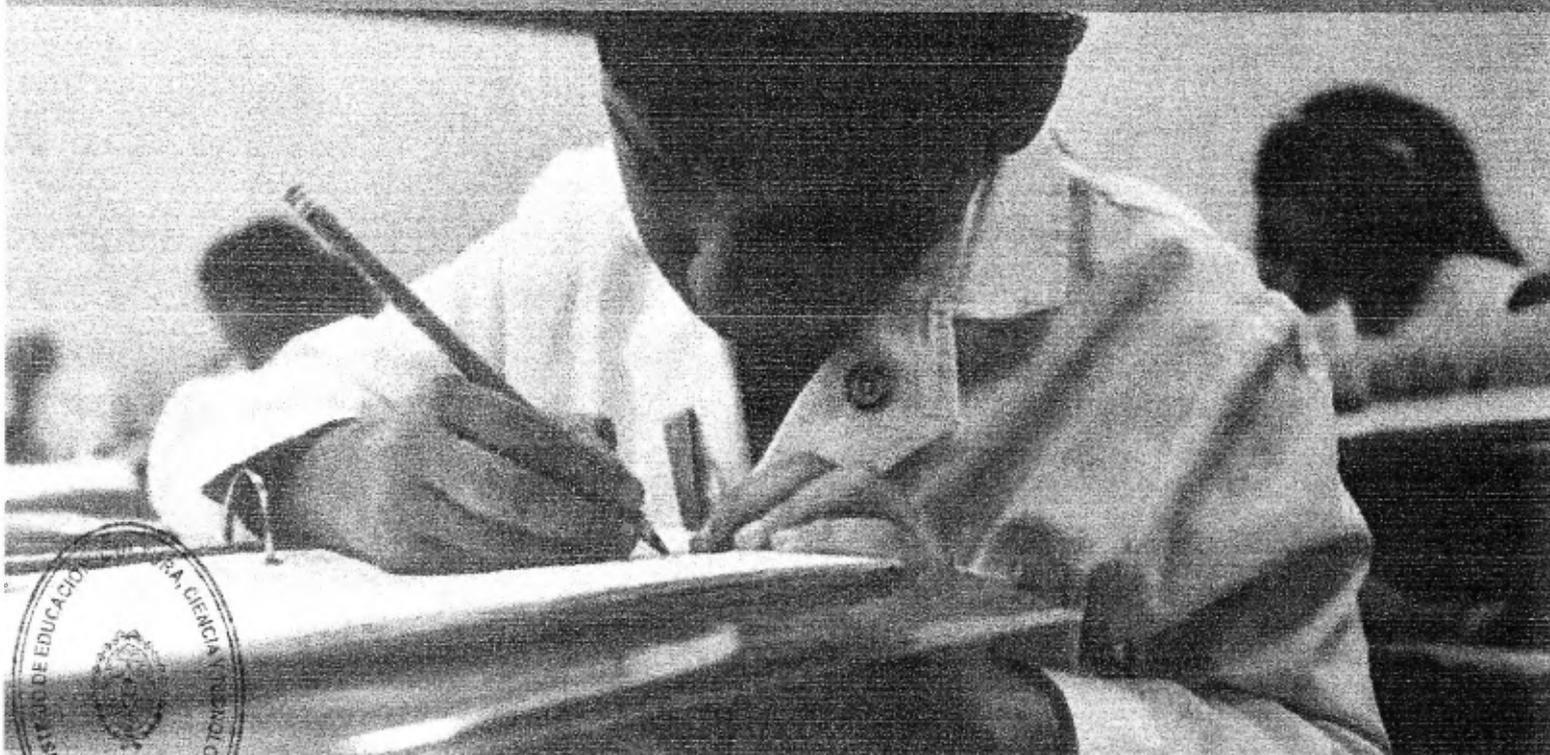
Lic. Adriana Saravia Navamuel

Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente

Prof. Analía Guardo Gallardo

Subsecretaría de Desarrollo Curricular e Innovación Pedagógica

Prof. Mariel Díaz Ruiz



Este documento, ha sido elaborado por el siguiente equipo de trabajo y especialistas en Educación Emocional: Santa Williams Fox, Agustina Blanco y María Zwanck, junto con el Equipo Jurisdiccional.

2	Palabras Iniciales
3	Objetivo del documento
4	Introducción
6	Marco Normativo
11	Fundamentos teóricos
14	Marco Conceptual integrador
15	Beneficios de la educación emocional
15	Abordaje integrador
16	Clima institucional y clima del aula
22	Emociones, sentimientos y afecto
26	Capacidades socioemocionales
28	Capacidades a desarrollar en el Nivel Inicial, Nivel Primario, Nivel Secundario
29	Emociones y Aprendizaje
30	Emociones y Valores
31	Emociones y Proyecto de Vida
33	Equipo de gestión
33	Equipo docente
35	La comunidad educativa
35	Metodología de trabajo
38	Evaluación
39	Bibliografía

INDICE



PALABRAS INICIALES



Estimados Colegas:

Este es un tiempo de grandes desafíos, pero a la vez de nuevas oportunidades que invitan a la reflexión, a fortalecer nuestra pasión como docentes, a seguir incorporando nuevos modos de enseñar y de aprender, sabiendo la importancia fundamental que tenemos en contribuir al desarrollo integral de nuestros estudiantes y de las comunidades educativas en la escuela.

En este contexto y como política educativa actual, queremos acercarles este documento que brinda un marco general de referencia para orientar a las instituciones y los educadores al momento de tomar decisiones sobre cómo abordar la educación emocional como proceso educativo continuo y permanente.

Necesitamos no solo desarrollar procesos cognitivos, sino también incorporar capacidades socioemocionales para que los estudiantes y actores educativos puedan aprender a conocerse a sí mismos, relacionarse favorablemente con los demás, aprender a resolver situaciones emergentes, ser creativos, perseverantes, contar en sí mismos y poder construir su proyecto de vida.

En este sentido, consideramos que incorporar la educación emocional en la escuela contribuye al fortalecimiento de las trayectorias escolares de los estudiantes.



OBJETIVO DEL DOCUMENTO

El presente documento tiene por objetivo plantear la educación socioemocional como parte indispensable del desarrollo integral de las personas. A tal fin, se hará referencia a la importancia del trabajo sobre educación socioemocional con todos/as los/as integrantes de las escuelas, no tan solo enfocado en los/las estudiantes.

Asimismo, esta propuesta ha sido elaborada a fin de promover orientaciones específicas sobre educación socioemocional en la escuela.

Consideramos relevante contar con un marco teórico, que nos aporte sostén y dirección para enriquecer nuestra práctica docente.

Estas orientaciones invitan a la implementación de la educación emocional en las escuelas que a su vez van de la mano de la pedagogía del cuidado, tan necesarias para educar en estos tiempos de nuevos desafíos y oportunidades.

Este documento no es una declaración teórica exhaustiva, sino que aspira a orientar la incorporación de la educación emocional de manera continua y sostenida en la escuela.

Por último, se incluyen referencias bibliográficas para ser consultadas.



La Declaración Universal de Derechos Humanos señala que: “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos (...)” (1948, Art 26).

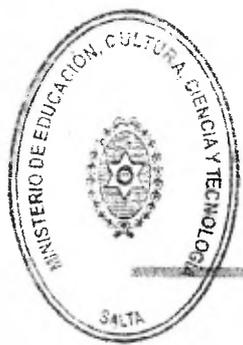
El Siglo XX se ha centrado básicamente en la instrucción enciclopedista con la adquisición de conocimientos en lengua y literatura, matemáticas, ciencias sociales, ciencias naturales, y otro tanto entre artes, educación física, etc. La educación se orienta a dar y preparar para una vida integral, pero algunos aspectos relacionados con la dimensión emocional muchas veces están ausentes o han estado en general invisibilizados de la práctica educativa. Educación integral, formación integral, sujeto integral, son algunos de los conceptos que nos invitan a pensar en la recuperación de esos sentidos que forman parte de nuestra legislación nacional vigente en materia educativa.

Nuestro mundo, tan cambiante, incierto y complejo, plantea nuevos desafíos que nos exigen reflexionar e incorporar nuevas miradas y prácticas en todos los niveles educativos de nuestras instituciones, ya que luego de haber atravesado una pandemia nos encontramos con nuevos escenarios sociales.

Si queremos que todos y cada uno de los niños, niñas y jóvenes puedan tener una experiencia escolar significativa, sean personas autónomas, críticas, virtuosas, creativas, que sepan trabajar y convivir con otros; encuentren sus pasiones, descubran su sentido en la vida y desarrollen su proyecto de vida y de vocación, entonces la escuela no puede ser la misma que hace siglos atrás, aquella institución que se consolidó y masificó en la modernidad para transmitir contenidos y homogeneizar a la población.

Es necesario emprender procesos de innovación que cuestionen la matriz escolar tradicional y generen transformaciones profundas y sostenibles en la manera de pensar y hacer la escuela.

En esta transformación institucional, la dimensión emocional cobra una gran relevancia ya que “afecta el cómo y qué aprendemos y la manera en que aplicamos el conocimiento en nuestras relaciones y nuestra navegación a través del mundo” (Bélanger, 2016 en UNESCO 2022, p. 14). Como señala Élia López Cassá, “educar no se reduce a instruir, a transmitir conocimientos y destrezas, sino en el desarrollo integral de la persona, en sus actitudes, sentimientos y valores, que lo hacen ser persona para vivir y convivir en sociedad” (2011). Para muchos niños, niñas y jóvenes la escuela brinda nuevas oportunidades para adquirir las capacidades que necesitan para definir un futuro con posibilidades para alcanzar el bienestar integral y el propósito en sus vidas.



Si la escuela es la institución que tiene como función preparar a los estudiantes para que puedan desempeñarse y transformar el mundo en el que viven y vivirán, la pregunta clave es cómo formar a los estudiantes para un mundo que está en constante cambio y que aún no tenemos la certeza de cómo será. En otras palabras, ¿Qué vale la pena que aprendan nuestros estudiantes hoy? ¿Qué necesitan saber para desempeñarse plenamente en el mundo? ¿Cuáles son las mejores maneras de prepararlos para la complejidad, la incertidumbre y el cambio?

Como los educadores saben desde siempre, para los estudiantes no es suficiente con dominar conocimientos y habilidades de razonamiento lógico en el sentido académico tradicional; deben además ser capaces de elegir y utilizar esas habilidades y conocimientos de forma útil, fuera del contexto estructurado de la escuela y del laboratorio. Porque estas elecciones están basadas en la emoción y en el pensamiento emocional. Cuando los educadores no valoramos la importancia de las emociones de los estudiantes, estamos olvidando una fuerza fundamental del aprendizaje. Se podría decir de hecho que nos olvidamos del factor más importante del aprendizaje (Immordino-Yang, 2017).

Las aportaciones científicas existentes muestran la necesidad de educar las emociones en la persona. Los beneficios de la incorporación de la educación emocional en el sistema educativo favorecen el desarrollo integral. La mejora de las competencias emocionales contribuye al aumento del aprendizaje de los niños y adolescentes; concretamente Durlak, Weissberg, Dymnicki, Taylor y Schellinger (2011) sostienen en su metaanálisis que el rendimiento académico mejora en un 11%.

La escuela es entonces un lugar de apertura y posibilidad para transitar emociones y saberes desplegados a través de potentes experiencias de enseñanza, transmisión y afectividad.

En este sentido, la educación emocional, como práctica educativa permanente y continua, juega un papel importante en el aprendizaje y desarrollo de las capacidades socioemocionales de los niños, niñas y jóvenes, en los entornos educativos y en los vínculos, contribuyendo a una calidad humana y de vida necesaria para el bienestar integral.

En la actualidad, la educación integral, se ve interpelada por un lado por una enseñanza que prioriza los componentes cognitivos y por el otro la necesidad del desarrollo de capacidades socioemocionales. Es importante expresar que al hablar de desarrollo integral, destacamos la complementariedad y necesidad de la formación académica y el desarrollo de capacidades socioemocionales. A continuación mencionaremos algunos de los innumerables documentos, publicaciones, investigaciones y experiencias que se han realizado y se vienen realizando a nivel internacional, nacional y provincial, en relación a la dimensión emocional y su impacto en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes.



Cuando el Estado asume abordar la educación emocional, lo hace basado en los resultados de años de investigación y publicaciones en reconocidos documentos nacionales e internacionales, como "Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas", de la Organización Mundial de la Salud, «Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales» de la OCDE (2016), Análisis Internacional 2013. Fundación Botin, España, Las Competencias Socioemocionales como factor de calidad en la educación, Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficiencia y Cambio en Educación, 2010, Aprendizaje académico y socio-emocional de Maurice J. Elias y más de 30 años de investigación en Inteligencia Emocional de CASEL, Núcleos de Aprendizaje Prioritarios para el Nivel Inicial, Programa de Educación Sexual Integral en Argentina, Programa Nacional de Convivencia Escolar del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, el documento Marco Nacional de Integración de los Aprendizajes: Hacia el desarrollo de capacidades, del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, el Plan Estratégico Nacional 2016-2021 "Argentina Enseña y Aprende" del Consejo Federal de Educación que se asienta sobre una "concepción integral del aprendizaje continuo [...], que contempla el desarrollo cognitivo, socioemocional, estético- artístico, físico y cívico-social de los estudiantes" (Res. CFE Nº 285/16).

A nivel Internacional:

Para la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**, las habilidades para la vida son:



Autoconocimiento



Empatía



Comunicación asertiva



Relaciones interpersonales



Toma de decisiones



Pensamiento creativo



Pensamiento crítico



Manejo de tensiones y estrés



Manejo de problemas y conflictos



Manejo de emociones
y sentimientos



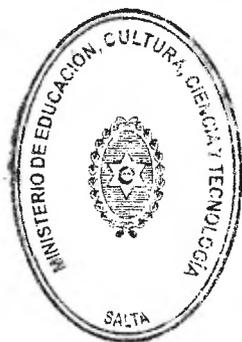
En 1994 la **Comisión Internacional para la Educación del Siglo XXI** realizó un informe para la **UNESCO** denominado "La educación encierra un tesoro" donde quedaron plasmados los pilares fundamentales para la Educación del siglo XXI:

- **Aprender a conocer.**
- **Aprender a hacer.**
- **Aprender a ser.**
- **Aprender a vivir con otros.**

Nuestro sistema educativo debe ocuparse de estos cuatro pilares por igual, aunque bien sabemos que solo se ha focalizado hasta ahora en los primeros dos, conocer y hacer.

Estos pilares necesitan ser abordados en todos los niveles educativos y a lo largo de la trayectoria escolar, ofreciendo las oportunidades explícitas a los estudiantes para conocerse a sí mismos, aprender a vivir con otros de manera saludable y sostener una convivencia sana.

A su vez, el documento publicado en 2016 por la **Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE)**, organización mundial que nuclea a más de treinta países, denominado "Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales", sostiene que los resultados de las investigaciones muestran que la responsabilidad, la sociabilidad y la estabilidad emocional están entre las dimensiones más importantes de las habilidades sociales y emocionales que afectan las perspectivas futuras de los niños y jóvenes.



Resulta interesante lo expresado también por **UNICEF** en el documento denominado "Habilidades para la Vida: herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia" (2017), donde sostiene:

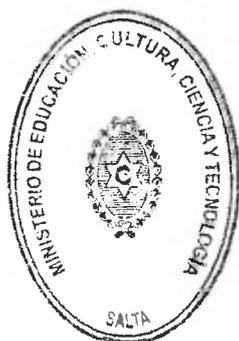
Las habilidades para la vida promueven la competencia psicosocial, que nos permite mantener un estado de bienestar mental y expresarlo a través de un comportamiento positivo en la cultura y el medio ambiente.

Estudios realizados por el **Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de Calidad en la Educación de la UNESCO** en más de una decena de países de América Latina y el Caribe (incluyendo la Argentina) consideraron que en estudiantes de 3° y 6° grado del nivel primario, el factor que más peso tuvo al momento de rendir exámenes de lectura, matemáticas y ciencias fue "el ambiente emotivo favorable al aprendizaje". Cuando se incluyen a las emociones en el aula se fortalecen las relaciones interpersonales y se crea un clima que no solo favorecerá el desarrollo de competencias emocionales sino también el rendimiento académico; emoción y cognición se complementan, enriquecen y sostienen mutuamente.

El interés de estos organismos internacionales por las habilidades socioemocionales comenzó ~~previo~~ a la pandemia. En 2019, por ejemplo, el **Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de Calidad de la Educación (LLECE) de la Unesco**, mencionado anteriormente, **incluyó las habilidades socioemocionales en el Estudio Regional Comparativo y Explicativo 2019 (ERCE, 2019) para América Latina.**

Con la emergencia sanitaria, el interés por integrar las capacidades socioemocionales a las políticas educativas se aceleró, lo que resultó en la publicación de materiales y guías internacionales que fueron el punto de partida para que varios países incorporaran materiales en sus plataformas digitales de aprendizaje para guiar a padres de familia y docentes en esta materia. Sin embargo, en algunos países estas prácticas fueron temporales y no terminaron por incorporarse en los planes educativos, mientras que en otros países fue un punto de inflexión para sumar o mejorar el aprendizaje socioemocional en las aulas.

En el campo de la neurociencia afectiva, la Dra. Immordino-Yang expresa que "Los avances recientes en la neurociencia de las emociones están remarcando conexiones entre las funciones cognitivas y emocionales que tienen el potencial de revolucionar nuestra comprensión acerca del aprendizaje en el contexto de la escuela" (Immordino Yang, 2017: 34).



A nivel Nacional:

Los **Núcleos de Aprendizajes Prioritarios (NAP)** para el Nivel Inicial del Ministerio de Educación de la Nación, establecen que la formación integral debe abarcar los aspectos sociales, afectivo-emocionales, cognitivos, motrices y expresivos.

Por su parte, los **Núcleos de Aprendizaje Prioritarios (NAP)** del Nivel Primario, establecen el objetivo de favorecer el bien común, la convivencia social, el trabajo compartido y el respeto por las diferencias.

La **Ley Nacional de Educación 26.206** detalla la importancia de la enseñanza de las habilidades sociales y emocionales en los niveles obligatorios del sistema educativo.

La **Ley Nacional de Salud Mental N° 26.657**, sancionada en el año 2010, establece que se reconoce a la salud mental como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona (Art. 1 y 3).

La **Ley 26.892** hace referencia a la promoción de la convivencia y el abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas, sancionada y promulgada en el año 2013.

La **Ley de Educación Sexual Integral 26.150/06** incluye el eje de la afectividad para garantizar la adquisición de saberes y habilidades para desenvolverse en la vida social y enfrentar sus desafíos. Implica la expresión de sentimientos y emociones, la construcción de valores de convivencia en relación al cuidado propio y ajeno, y la construcción cooperativa de normas; la confianza, la libertad y la seguridad para poder expresar ideas y opiniones, fortalecer la autoestima, entre otros.

A nivel Jurisdiccional

En el ámbito jurisdiccional, la **Ley Provincial de Educación N° 7.546**, en el Artículo 6º, expresa: La educación brindará las oportunidades necesarias para desarrollar y fortalecer la formación integral de las personas a lo largo de toda la vida y promover en cada alumno la capacidad de definir su proyecto de vida, basado en los valores de libertad, paz, solidaridad, igualdad, espiritualidad, respeto a la diversidad, justicia, responsabilidad y bien común.



En los Artículos 25, 26 y 28 establece:

Educación Inicial: Promover el desarrollo cognitivo, afectivo, ético, estético, motor y social de los alumnos a través del juego como contenido de alto valor cultural.

Educación Primaria: Promover el desarrollo de una actitud de esfuerzo y trabajo responsable en el estudio y de curiosidad e interés por el aprendizaje, fortaleciendo la confianza en las propias posibilidades de aprender. En otro inciso: Desarrollar la iniciativa individual, el trabajo en equipo y hábitos de convivencia y cooperación armónicas.

Educación Secundaria: Inciso a) Contribuir a la formación integral de los alumnos como personas a través de una formación ética que les permita desenvolverse como sujetos conscientes y responsables de sus derechos y obligaciones; Inciso c) Fortalecer en cada uno de los alumnos las capacidades de estudio, aprendizaje e investigación, juicio crítico y discernimiento, de trabajo individual y en equipo y cultivar el esfuerzo, la iniciativa y la responsabilidad como condiciones necesarias para acceder a los estudios superiores, a la educación permanente y al mundo laboral.

Experiencias en la Provincia (a modo de ejemplo):

El Instituto N° 8193, Nuestra Señora del Carmen de la ciudad de Rosario de la Frontera, con el proyecto "Dueños de las Emociones", implementado en 2017, permitió el abordaje de las emociones desde Nivel Inicial hasta séptimo grado con frecuencia semanal, contribuyendo a una mejor convivencia y rendimiento escolar.





FUNDAMENTOS TEÓRICOS

“Las escuelas son contextos sociales. Cada escuela es una comunidad que funciona dentro de una cultura más amplia y las experiencias sociales y emocionales que los niños y adolescentes tienen como miembros de la cultura de la escuela, darán forma a su aprendizaje cognitivo.” Mary Helen Immordino Yang

En los últimos años ha comenzado a tomar mayor relevancia la necesidad de incluir la enseñanza de la educación emocional en las escuelas, enmarcado en un enfoque equilibrado que da cuenta de los avances de las investigaciones científicas, abriendo el diálogo entre educadores y científicos, para comprender mejor el desarrollo psicológico, el desarrollo neuronal, los contextos culturales y las conexiones entre las funciones cognitivas y emocionales, que “tienen el potencial de revolucionar nuestra comprensión acerca del aprendizaje en el contexto de la escuela” (Immordino Yang, Damasio, 2017).

Los aportes de Gardner (1980), con su Teoría de las Inteligencias Múltiples, fue un antecedente teórico muy importante. Señala siete inteligencias: la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia musical, una corporal kinestésica, una lingüística, una espacial, una interpersonal y una intrapersonal. Esta última es la capacidad de verse hacia adentro de sí mismo. Es la posibilidad que tiene cada uno de ver sus propios sentimientos, de percibir la gama de emociones que le ocurren a uno en un momento dado, y cómo captar de ellas la capacidad de comprender lo que “me” ocurre, y poder a partir de ahí para determinar vías de acción. La inteligencia interpersonal se fundamenta en la capacidad de notar distinciones en la otra persona, notar los deseos, intenciones, motivaciones y estados de ánimo; hace referencia al grado en el que conocemos los aspectos internos de nuestra propia manera de pensar, sentir y actuar.

Las competencias que se desarrollan en la educación emocional tienen sus raíces en estas dos inteligencias, en la dimensión personal y social de las personas mencionadas por Gardner.

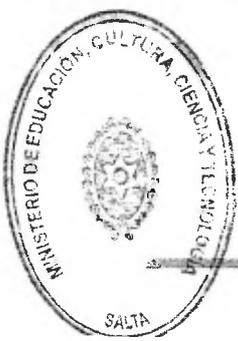
Por otra parte, Daniel Goleman (1995), a través de su libro *Inteligencia Emocional*, refiere que dicha inteligencia consiste en cinco habilidades: conocer las propias emociones, manejar las propias emociones, motivarse a uno mismo, reconocer las emociones de los demás y establecer relaciones saludables con los demás. Plantea la inteligencia emocional en contraste con la inteligencia general, que es más importante y que todos pueden aprender a ser emocionalmente inteligentes (postura igualitaria). Goleman hace importantes aportes que llegan a diferentes ámbitos sociales: a las empresas en primer término y luego también involucra la educación.

Se destaca asimismo, que el antagonismo entre cognición y emoción que suponía la superioridad de lo cognitivo por sobre lo emocional comenzaba a ser superado gracias a los aportes de diferentes disciplinas, como la neurociencia. Comienza la "revolución emocional", entendiendo a la cognición y la emoción como un binomio indisoluble. Se inician estudios que aportan los argumentos científicos necesarios para pasar de la intuición a una teoría fundamentada. Crece entonces el interés de educadores por abordar y aplicar la inteligencia emocional en los procesos educativos. Antonio Damasio (1996) y Mary Helen Immordino Yang (2007-2023), avanzan sus estudios sobre los procesos de la emoción y la motivación vinculados al aprendizaje.

En el año 2000, **Rafael Bisquerra** escribe el libro sobre "Educación emocional y bienestar". Anteriormente, en el año 1997 formó el GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica). Es además fundador de la **Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIIEEB)** que apoya y alienta el desarrollo de la educación emocional a través de la investigación, la formación y la difusión entre el profesorado, las familias, las organizaciones y la sociedad en general.

Hacia finales del siglo XX y comienzos del siglo XXI, son muchos los autores y organizaciones que comienzan a dedicar investigaciones y estudios vinculados a la educación emocional, como aplicación práctica en los contextos educativos.

En este sentido, el Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación lleva a cabo el **Estudio Regional Comparativo y Explicativo** y ha implementado cuatro estudios regionales: PERCE en 1997, SERCE en 2007, TERCE en 2013 y ERCE en 2019, para evaluar el clima de relaciones en la escuela y en la sala de clases, el rendimiento académico en áreas curriculares específicas y los factores asociados al logro académico relativos al estudiante y su familia, el docente y la sala de clases, y los de las escuelas. Asimismo, busca estudiar las habilidades socioemocionales en niños y niñas de 6° grado a fin de entregar información cada vez más completa y enriquecedora en relación con el desarrollo integral de los estudiantes. Uno de los factores de mayor impacto en el rendimiento académico, demuestran estos estudios, ha sido el clima emocional del aula. Además, el estudio **ERCE 2019** se focalizó en el estudio de la empatía, la apertura a la diversidad y la autorregulación en estudiantes de 6° grado, destacando que la forma en la que se desarrollan las prácticas de enseñanza tiene efecto directo en el aprendizaje de estas habilidades.



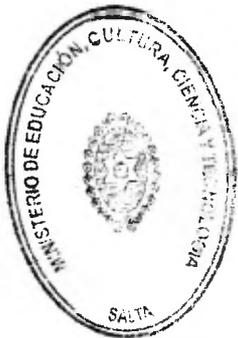
Por lo expuesto, el presente documento toma los aportes del Dr. Rafael Bisquerra, quien propone un modelo de educación emocional compuesto por 5 competencias emocionales. Definen las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Ellas son:

1. Conciencia emocional
2. Regulación emocional
3. Autonomía emocional
4. Habilidades de vida y bienestar
5. Conciencia social

Las primeras tres serían equivalentes a la inteligencia intrapersonal de Gardner y las últimas tres, a la inteligencia interpersonal. **El fundamento básico de la educación emocional son las competencias emocionales.**

Por último, los aportes de la neurociencia y sus investigaciones vinculadas a la educación en general y a la educación emocional en particular, sustentan, a su vez, el marco conceptual de este documento. "Las investigaciones y estudios acerca del funcionamiento del cerebro dan cuenta que éste es el responsable central de lo que pensamos, sentimos y aprendemos".

(Williams de Fox, 2014, p. 69).



MARCO CONCEPTUAL INTEGRADOR



Educación emocional

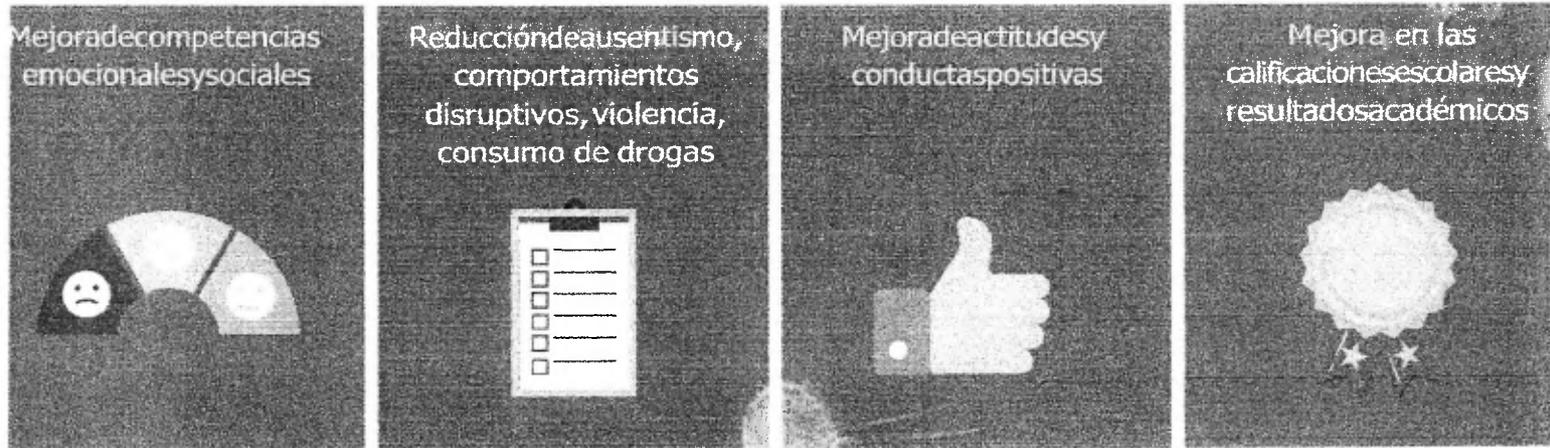
“La educación emocional es un proceso continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2001, p. 243).

Esta definición trazará un horizonte teórico acerca del enfoque que deseamos desarrollar. Un enfoque que tiene como objetivo el desarrollo de capacidades emocionales, no sólo de los estudiantes sino también de los docentes y de toda la comunidad educativa, teniendo como fin último, el bienestar integral de las personas.



Beneficios de la educación emocional

El Informe de la Fundación Marcelino Botín (2008), "Educación Emocional y Social. Análisis Internacional", presenta diversos meta-análisis basados en unas 800 investigaciones, en las que han participado alrededor de 500.000 estudiantes de educación infantil, primaria y secundaria en (EEUU, Suecia, Reino Unido, Países Bajos, Alemania y España). Se mencionan los siguientes beneficios al incorporar la educación emocional en las escuelas:



Las capacidades socioemocionales son las que permiten resolver los conflictos de manera pacífica, tomar conciencia del mundo emocional propio, manejar las emociones fuertes, perseverar en la obtención de logros y motivarse para sostener el aprendizaje a lo largo de toda la vida. Permiten también vivir una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y brindar la posibilidad de participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

El conocimiento y comprensión de la dimensión emocional es crucial para vivir, porque es un puente entre nuestra realidad interior y la realidad exterior que nos rodea y habitamos. En la educación emocional estamos lejos del ámbito de conocimiento estructurado y ordenado del deber ser conceptual y, a diferencia del enfoque de inteligencia emocional, no solo es un camino de adquisición de destrezas, sino que es un camino que nos abre a la transformación personal (Casassus, 2007).

Abordaje integrador

La propuesta es considerar el desarrollo de las capacidades socioemocionales desde una perspectiva integral, donde haya interconexión e interdependencia de diferentes abordajes: a nivel de la escuela como tal, a nivel del aula y a nivel del estudiante. Cuando abordamos el trabajo con los estudiantes de manera integral, siempre tendremos en cuenta el desarrollo personal propio de cada uno, el vínculo de los estudiantes con sus padres y adultos y la relación con la escuela y la comunidad.



Asimismo, cuando abordamos la educación emocional de manera integral en relación a la escuela, necesitamos considerar el clima escolar, el clima emocional del aula, la formación de los docentes en educación emocional, la formación y acompañamiento de las familias y la apertura a la comunidad. Cornejo y Redondo (2001) plantean que el proceso de enseñanza y aprendizaje entonces, para ser exitoso, debiera tender a producir satisfacción y a favorecer los aspectos personales, motivacionales y actitudinales de las personas involucradas en el proceso. Afirman que estos procesos o factores interpersonales se expresan en varios niveles al interior de la institución escolar, y son por lo menos tres:

ESCUELA

AULA

PERSONAS

Clima Institucional

Se relaciona con:

- Los estilos de gestión
- Las normas generales de convivencia
- La participación de la comunidad educativa

Clima del Aula

Se relaciona con:

- Relaciones docente-alumno
- Metodologías de enseñanza
- Relaciones entre pares

Creencias y atribuciones personales

Se relaciona con:

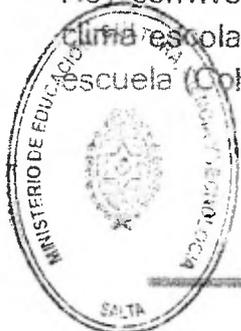
- Autoconcepto de alumnos y docentes
- Creencias y motivaciones personales
- Expectativas sobre los otros

Destacamos que a nivel del aula, influyen las propuestas que el docente diseña e implementa a fin de motivar y despertar el interés de los estudiantes, haciendo uso de las nuevas maneras de enseñar que involucran activamente a los estudiantes, despertando en ellos el deseo de aprender. En palabras de Immordino Yang (2017, p. 21), **“para que la enseñanza escolar tenga la esperanza de motivar a los alumnos, o producir conocimiento profundo, o transferir habilidades al mundo real – todas marcas distintivas del aprendizaje significativo y todas esenciales para producir adultos informados, habilidosos, éticos y reflexivos - necesitamos encontrar formas de apalancar los aspectos emocionales del aprendizaje en la educación.”**

Subrayamos entonces la necesidad de trabajar de manera integral todos los componentes que hacen a la generación de un clima positivo en la escuela y en el aula para que el desarrollo de las capacidades de los estudiantes pueda construirse en entornos que favorezcan su máxima expresión y fortalecimiento.

Clima institucional y clima del aula

Hoy conviven varias definiciones de clima escolar pero los investigadores acuerdan con que el **clima escolar** refleja esencialmente una percepción subjetiva del entorno educativo a nivel de la escuela (Cohen, 2006 en OCDE, 2009) en relación con diferentes aspectos que la integran.



El clima escolar es fundamental para la calidad de la enseñanza y el aprendizaje y tiene influencia en el rendimiento académico de los estudiantes, su bienestar y desarrollo personal y social (OCDE 2009, p. 108).

Arón y Milicic (1999) lo definen como la percepción que los miembros de la institución escolar tienen respecto del ambiente en el cual desarrollan sus actividades habituales. Tales percepciones, se basan en la experiencia que el propio individuo desarrolla en la interacción.

En este sentido, la escuela y el aula pueden ser espacios generadores de oportunidades que inviten a disfrutar del aprendizaje, en compañía de pares y adultos que den apoyo y generen experiencias positivas para quienes comparten esos espacios de vida. Es deseable y necesario que niños, niñas y jóvenes disfruten su experiencia escolar, porque no solamente estas emociones placenteras impactan en su bienestar personal y apego a la escuela, sino que influyen en la motivación para el aprendizaje, generando resultados positivos para el mismo. El clima escolar y el clima emocional del aula pueden tener impacto favorable en los logros de los estudiantes y esto marca una mejora en la calidad educativa y en la efectividad de la escuela.

En el documento titulado "Clima Social Escolar" (Mena, I., Valiés, A.M., 2008) queda claramente explicitado que:

El tema de las relaciones humanas y el ambiente dentro de la escuela ha estado sustraído de nuestra atención, quedando en el olvido el hecho de que la relación entre el maestro y el alumno, mediada por el conocimiento, es una relación humana de carácter intersubjetivo (Onetto, 2003). El conocimiento no puede ser visto como algo aislado de la relación y el ambiente en que se construye. Tal como señala Onetto (op cit.), si bien es cierto que la transmisión de conocimiento es el objetivo prioritario de la escuela (y si esto no sucede, la escuela no cumple con su función social), también es cierto que no es posible lograr dicho objetivo sin una relación favorable para el aprendizaje; "(...) si la relación humana no se desarrolla bajo ciertos parámetros de bienestar psicológico, éticos y emocionales, se puede hacer muy difícil e incluso imposible enseñar y aprender (p.100).



En un clima escolar favorable, los estudiantes, familias y educadores trabajan juntos contribuyendo a fortalecer una visión compartida. Además, los docentes son modelos para los estudiantes y se promueven las competencias sociales como la escucha activa, comunicación efectiva, empatía y toma de decisión responsable. De este modo, los estudiantes se sienten seguros para expresarse, equivocarse y aprender de los errores y construir cohesión social (Immordino Yang & Faeth, en Immordino Yang, 2017). Además hay una mayor capacidad de retención y mayor “apego escolar”, bienestar y desarrollo socio-afectivo de estudiantes.

Se trata de pensar la escuela como un lugar que ofrezca una diversidad de oportunidades para que las experiencias compartidas cobren sentido para uno y los demás, donde abunden el disfrute y el deleite por el aprendizaje y la enseñanza, el desarrollo de las capacidades cognitivas y socioemocionales, los desafíos de emprender nuevos recorridos y caminos, y donde siempre esté presente el bienestar, tanto de los alumnos como de los docentes. La escuela ocupa gran parte de la vida de una persona y es en ella donde el aprendizaje se lleva a cabo de manera individual y social, integrada e inmersa en un contexto escolar. (Williams de Fox, S. & García Tavernier, G. en Podestá, M.E., García Tavernier, G., 2018, p. 309)

Como hemos mencionado anteriormente, podemos además tener en cuenta aquellos factores que tienen impacto en los aprendizajes y en el bienestar de los estudiantes a nivel del aula y que constituyen lo que Casassus (2003) denominó “clima emocional de aula”. Este clima en particular, tiene que ver con las percepciones que tienen los estudiantes entre ellos y éstos con los docentes.





ASPECTOS RELEVANTES
PARA EL LOGRO DE UN CLIMA DE AULA FAVORABLE



Metodologías de enseñanza y relevancia de los contenidos a enseñar, asegurando aprendizajes significativos que motivan las ganas de aprender



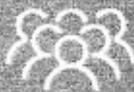
Altas expectativas de logro del docente en cuanto a los logros de sus estudiantes



El estilo de enseñanza del docente y su capacidad para atender la diversidad dentro del aula



Clima de reconocimiento y valoración positiva en relación al esfuerzo y la perseverancia



El sentido de pertenencia y vinculación que sienten los estudiantes con su grupo de pares



Vínculo del docente con su espacio o área curricular

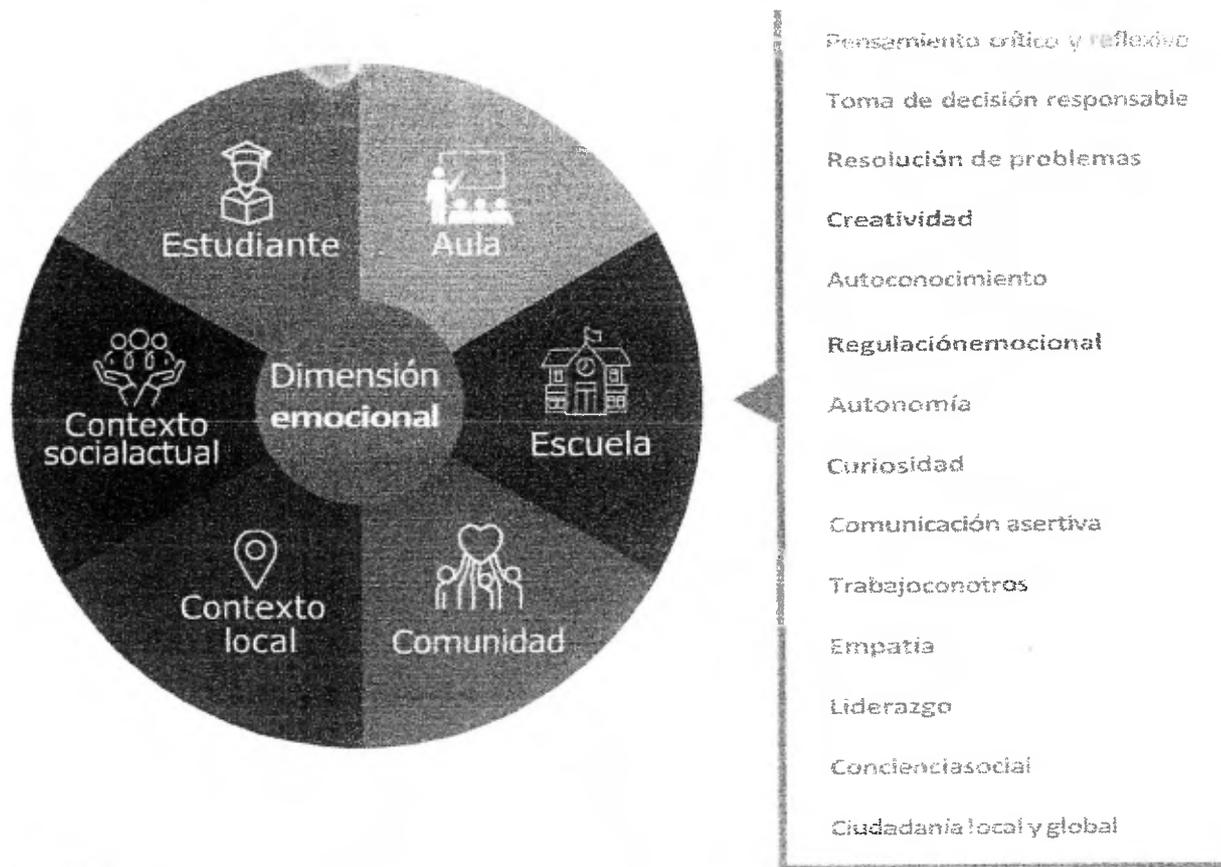


Las expectativas que tienen los estudiantes en relación con el docente



Cada estudiante trae al entorno educativo su propia personalidad, sus intereses, motivaciones, necesidades, experiencias escolares previas, expectativas familiares y personales, anhelos, miedos, frustraciones y curiosidades. Un estudiante que se siente confiado, tranquilo y animado va a estar en mejores condiciones para aprender. Es por ello, que necesitamos fortalecer aquellos procesos educativos que contribuyan a desarrollar las capacidades personales y sociales de los estudiantes, el clima del aula y el clima institucional en la escuela.

Si deseamos alcanzar el bienestar en nuestra sociedad y el despliegue del potencial en nuestros estudiantes, necesitamos rediseñar las formas en que nos dirigimos hacia ese objetivo fundamental. El trabajo sobre el clima escolar y el desarrollo de las capacidades socioemocionales han probado ser efectivas en la consecución de metas dirigidas a la prevención del incremento de los índices de repitencia y abandono escolar y a la construcción de un futuro pleno en bienestar (Cohen et al., 2009, p. 180).



Emociones, sentimientos y afecto

Emociones

Mayer (1998) afirma que no existe una definición concreta sobre emoción, sino diferentes explicaciones que se aproximan entre sí. Si bien no existe un único concepto acerca de las emociones, se desarrollarán a continuación algunas definiciones, las cuales aportan conceptos relevantes como fundamentos en este marco teórico referencial. Según Redorta y Cols (2006), las emociones son aquellos estados y percepciones de los estímulos internos y externos, en una suerte de acercamiento y adaptación frente a cualquier cambio o adversidad, con el cual tengamos que enfrentarnos en nuestra vida cotidiana.

Por su lado Bisquerra (2000) afirma que "Las emociones son un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p. 61), mientras que para Frijda (2004) la verdadera importancia de las emociones es la identificación y valoraciones acerca de hechos que puedan ser relevantes en nuestras vidas.

Este concepto de emoción comparte la misma raíz etimológica que "motivación". Más adelante nos detendremos en el hecho de que las emociones son un prerequisite para las habilidades de pensamiento y aprendizaje ya que serán justamente las emociones, las que guiarán nuestra atención para que podamos aprender (Williams de Fox, 2014).

Para la Real Academia Española, la emoción es una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.

Casassus (2009), expresa que las emociones "son una energía vital. Es un tipo de energía que une los acontecimientos externos con los acontecimientos internos (p. 99). Es un estado experiencial cualitativo, mental y personal, que se manifiesta en actos (acciones, actitudes) y formas de pensar (representaciones mentales, reflexiones).

Se describe a la emoción como una respuesta del organismo frente a los estímulos que recibimos continuamente. La respuesta cognitiva es lo que expresamos, principalmente con la cara (sonrisa, llanto, etc.); se refiere a que podemos tomar conciencia de las emociones que experimentamos y ponerles un nombre. Además, podemos darle un valor a aquello que sentimos y las emociones son el resultado de una valoración de los estímulos y acontecimientos que nos rodean.

Las emociones se activan por estímulos que pueden ser tanto internos (recuerdos, pensamientos, fantasmas, etc.) como externos, y predisponen a la acción ya que cuando experimentamos emociones tenemos ganas de hacer algo (huir, atacar, llorar, reír, etc.). Una emoción se produce en fracciones de segundo, y puede durar minutos, horas o incluso días. Cuando se alarga más, entramos en los fenómenos afectivos.



Podríamos entonces decir que la emoción es un constructo multidimensional que se manifiesta como un conjunto de cambios fisiológicos, cognitivos y motores que surgen de la valoración consciente o inconsciente de un estímulo, en un contexto determinado y en relación a los objetivos de un individuo, en un momento concreto de su vida.

Por último, podemos expresar que hay **dos tipos principales de función de las emociones: función adaptativa y función social**. En cuanto a la función adaptativa, podemos decir que están al servicio de la supervivencia y preparan al ser humano a dar una respuesta apropiada a la situación y al contexto. Todas las emociones son importantes y necesarias y por eso no hablamos de "positivas" o "negativas", "buenas" o "malas" ya que todas cumplen una función adaptativa. Además, tienen una función social, ya que facilitan la adaptación del individuo a su entorno social. Somos seres sociales y las emociones nos permiten comunicarnos, interactuar socialmente, y modular nuestra conducta en vínculo con los demás (Ibarrola, 2017).

El objetivo de las emociones, entonces, es mantenernos vivos, sobrevivir y reflejar el significado de lo que nos va sucediendo. Desde una perspectiva neurobiológica y evolutiva, las emociones son conductas y pensamientos que son disparadas en ciertas situaciones, reales o imaginarias. Son manifestaciones físicas de nuestras reacciones a algo que nos causa atracción o a algo que nos causa rechazo. Las emociones producen pensamientos porque podemos pensar acerca de ellas, pensar si nos conviene acercarnos o alejarnos del estímulo que disparó la emoción. Si bien ya no tenemos que sobrevivir y defendernos del ataque de animales como en la época de las cavernas, sí nuestros estudiantes tienen que "sobrevivir" cada día en el aula. Las sociedades humanas se han tomado social y culturalmente complejas, y por lo tanto el concepto de supervivencia debe ser ampliado. (Podestá, Rattazzi, Fox, Peire, 2013, p. 113)

Hay diferentes tipos de emociones y aquellas denominadas primarias o básicas son las vinculadas con la supervivencia, vienen en nuestro ADN al nacer, son universales y tienen una única expresión facial que puede ser reconocida por todos en cualquier parte del mundo. Para Immordino Yang (2017), son programas de acción que han evolucionado como extensiones de los mecanismos de supervivencia. Hay acuerdo entre la mayoría de los expertos en la temática, que estas emociones son: miedo, ira, asco, alegría, tristeza y sorpresa.

Por otro lado hay emociones secundarias o sentimientos que detallaremos a continuación y emociones mixtas y emociones de fondo, como el entusiasmo o desánimo. Para Antonio Damasio (2008), las emociones de fondo son aquellas que constituyen nuestro estado de ánimo a lo largo del día y corresponde al estado corporal predominante entre emociones.



Sentimiento

Los sentimientos, o emociones secundarias, son respuestas emocionales aprendidas que se desarrollan a lo largo de la vida y emergen entre los 18 y 24 meses de vida y su expresión varía con la cultura y el contexto histórico-social. Estas son emociones sociales e involucran un proceso cognitivo y cultural.

El sentimiento es la emoción hecha consciente. Es el componente cognitivo de una emoción. Las emociones tienen una duración breve pero los sentimientos pueden alargarse durante toda la vida con la voluntad. El amor y el odio son ejemplos de sentimientos que pueden durar toda la vida (Bisquerra, Laymuns, 2018). Otros ejemplos son: vergüenza, envidia, culpa, orgullo, celos, desilusión, esperanza, entre otros. Como estas emociones se aprenden y requieren la presencia de otra persona para expresarse, la escuela tiene la enorme responsabilidad de enseñarlas. Qué importante es enseñar a desarrollar la empatía en la escuela, ya que es una de las competencias emocionales que nos conecta con el otro y permite que tomemos conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás. No olvidemos que somos seres sociales y nuestras competencias sociales determinan el modo en que nos relacionamos.

Afecto

La palabra afecto, técnicamente, es como un amplio paraguas que incluye todos los fenómenos afectivos: emociones, sentimientos, estados de ánimo, etc. Incluye todos los aspectos relacionados a los vínculos, sentimientos, valores y emociones que constituyen al ser humano.

En este sentido, en el eje de la Afectividad de la Educación Sexual Integral (ESI) se expresa que el acto pedagógico se lleva a cabo en vínculo con otras personas, con apertura, reciprocidad, diálogo e intercambio, con una mirada de reconocimiento y respeto. La afectividad es tanto contexto como condición de los aprendizajes. Un aspecto importante de los afectos (Casassus, 2017) es que intervienen en nuestra capacidad de acción. Los afectos surgen de un vínculo con una persona, y la diferencia entre emociones y afectos es que las emociones se pueden sentir independientemente de que exista otra persona y/o ser vivo, mientras que el afecto necesita que haya interacción para existir como tal.





Con respecto al plano de la afectividad, consideramos que, desde la escuela, es posible trabajar para desarrollar capacidades como la solidaridad, la empatía, la expresión de los sentimientos en el marco del respeto por los y las demás y por sus diferencias. Este aspecto puede resultar novedoso, ya que, habitualmente, las competencias emocionales fueron poco abordadas desde la escuela tradicional.

De alguna manera, se daba por sentado que se trataba de cuestiones que se aprendían espontáneamente en la familia, y también con la madurez que va brindando la experiencia. Sin desmerecer la vía de aprendizaje informal que constituye la experiencia de vivir, es posible diseñar enseñanzas sistemáticas, orientadas a generar formas de expresión de los afectos que mejoren las relaciones interpersonales y promuevan el crecimiento integral de las personas (Ministerio de Educación de la Nación, 2010, p. 22).



Capacidades socioemocionales

En este documento utilizaremos el término de capacidad, para alinearnos a lo que el Ministerio de Educación de Nación ha establecido:

Según el **Marco Nacional Argentino de Integración de los Aprendizajes**, *las capacidades hacen referencia, en sentido amplio, a un conjunto de modos de pensar, actuar y relacionarse que los estudiantes deben tener oportunidad de desarrollar progresivamente a lo largo de su escolaridad, puesto que se consideran relevantes para manejar las situaciones complejas de la vida cotidiana, en cada contexto y momento particular de la vida de las personas. Constituyen un potencial de pensamiento y acción con bases biológicas, psicológicas, sociales e históricas; el bagaje cognitivo, gestual y emocional que permite actuar de una manera determinada en situaciones complejas (Roegiers, 2016). Es decir, revelan la puesta en juego de conocimientos, habilidades, actitudes y valores para el logro de un propósito en un contexto dado (Marco Nacional Argentino de Integración de los Aprendizajes, 2018, p. 12).*

La enseñanza orientada a desarrollar las capacidades parte de los saberes disciplinares para lograr aprendizajes integrales, potenciales en la construcción de los aprendizajes.

El enfoque de las capacidades ha dado lugar al desarrollo de diversos marcos comprensivos. Cada uno de ellos propone un abanico de capacidades y una manera de vincularlas y agruparlas. La selección que se presenta a continuación reúne los aportes de diferentes autores y organizaciones.¹ En particular, se han tomado como inspiración el marco de capacidades elaborado por Somos Red², basado en las propuestas de Melina Furman, la Unesco³, National Commission on Social, Emotional and Academic Development (Aspen Institute, Enero 2019) y el Marco Nacional de Integración de los Aprendizajes: hacia el desarrollo de capacidades.

Este modelo de capacidades muestra la importancia de aprender a ser y aprender a convivir, que a su vez se despliegan en distintas capacidades. Recordemos además que estos son dos de los pilares de la educación establecidos por la UNESCO (1996) mencionados anteriormente. Plebst sostiene que “estas dos áreas son prioritarias para desarrollar y las que mayor potencia poseen de ser eje de la necesaria transformación del sistema educativo” (Plebst en Podestá, García Tavernier, 2018, p. 67).

1- Algunos de los marcos consultados fueron: [New Pedagogies for Deep Learning \(NPDL\)](#), [21 habilidades 21. Partnership for 21st Century Learning](#), y [Assessment and Teaching of 21st Century Skills](#).

2- Somos Red es una organización de innovación educativa que busca lograr impacto social y la mejora de los sistemas educativos: www.somosred.org

3- En 1994 la Comisión Internacional para la Educación del Siglo XXI realizó un informe para la Unesco en el que se proponen cuatro pilares para la educación del siglo XXI: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a vivir juntos.

La educación emocional apunta entonces a incluir estos dos pilares de la educación (aprender a ser y aprender a convivir) a las que el sistema educativo no ha prestado particular atención históricamente. Para ello y volviendo al concepto de capacidades, tomaremos la perspectiva de Rafael Bisquerra (2021) donde expresa, que “todos nacemos con una predisposición para poder desarrollar capacidades socioemocionales”. Este enfoque resulta esperanzador ya que si nuestros estudiantes no han contado con un entorno emocionalmente saludable, de igual modo tienen la oportunidad de desarrollar o potenciar estas capacidades socioemocionales que posibilitan un mayor conocimiento de sí mismos, desde el plano individual y mejores relaciones interpersonales y colaboración desde el plano colectivo.

MARCO DE CAPACIDADES



REFERENCIAS:



CAPACIDADES DESARROLLAREN EL NIVEL INICIAL, NIVEL PRIMARIO, NIVEL SECUNDARIO

Capacidades	Nivel Inicial	Nivel Primario	Nivel Secundario
 Conciencia emocional	Conciencia de las propias emociones - dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento	Conciencia emocional de las emociones propias, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento	Conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás - conciencia ética y moral
 Regulación emocional	Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia	Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia	Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia
 Autonomía emocional	Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia.	Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia	Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia
 Habilidades sociales	Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, liderazgo emocional, respeto, toma de decisiones, liderazgo emocional.	Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, liderazgo emocional, respeto, toma de decisiones, liderazgo emocional	Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, liderazgo emocional
 Habilidades para la vida y el bienestar	Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional	Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional	Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional y proyecto de vida



Emociones y Aprendizaje

Los procesos emocionales y sociales, inseparables de los procesos cognitivos, influyen en la relación del estudiante con el aprendizaje. Las emociones son integrales al aprendizaje y determinan la manera en que nos disponemos al mismo; pensar, sentir y hacer están totalmente interconectados. Esta conexión se da a nivel cerebral. Si estamos tranquilos, en calma y tenemos un manejo equilibrado de nuestras emociones, estaremos abiertos y dispuestos al conocimiento, a las propuestas del docente, a la escucha activa y empática, a la comunicación asertiva, a los desafíos y al intercambio con los demás compañeros. En estas condiciones, los estudiantes podrán aprender mejor. Un proyecto institucional de educación emocional tiene que tener en cuenta este vínculo indisoluble entre emoción-cognición-acción, ya que en esta mirada holística de la persona, están entrelazadas todas las dimensiones del ser humano: física, cognitiva y emocional.

En este sentido, para Mary Helen Immordino Yang (2017), *"aprender es algo dinámico, social y dependiente del contexto porque las emociones son y forman una pieza crítica del cómo, qué, cuándo y por qué las personas piensan, recuerdan y aprenden"*. Nuestro aprendizaje varía en forma constante y hasta en un mismo día; tenemos momentos de mayor disponibilidad hacia el aprendizaje dependiendo de nuestro estado corporal, estado anímico y del estado del desarrollo de todas nuestras capacidades socioemocionales. A su vez, no podemos pensar el aprendizaje escolar aislado del entorno en que se construye. Si bien cada estudiante construye individualmente su propio aprendizaje, éste se ve influenciado por las interacciones con sus compañeros/as, el vínculo con el docente y por su propia motivación hacia el aprendizaje, entre otros. Cada actor educativo trae día a día sus expectativas, necesidades y anhelos a la escena educativa, poniendo en acción un entramado complejo de conocimientos, pensamientos, emociones y conductas que se entretajan en la institución. Cada institución es singular y diferente a otra, y los estudiantes de una escuela en particular aprenderán distinto si fueran a otra institución, porque el factor humano se ha modificado.



Emociones y valores

El aprendizaje en valores, es para nosotros un eje central en la educación emocional. ¿Cómo relacionamos emociones y valores? El enojo, puede informarnos que estamos frente a la percepción de una injusticia. “En nuestros rechazos se muestran también nuestros valores.” (Onetto en Podestá, García Tavernier, 2018, p. 294).

Qué importarte resulta entonces, habilitar y validar el enojo en la escuela. Aprender a encauzar una emoción intensa es una tarea que se enmarca en los desafíos de la educación emocional y que sin lugar a dudas contribuye al bienestar personal y social. Para encarar, por ejemplo, un diálogo constructivo cuando existen visiones contrapuestas, se requiere del despliegue de capacidades socioemocionales para poder interactuar sin agresión y sin violencia.

Es decir, el modo en que se interviene en una situación que nos provocó una emoción fuerte, se vincula también con nuestros valores, ¿Qué priorizo? ¿Qué consecuencias tendrá determinado accionar? ¿Qué otras posibilidades tengo frente a la ira que me despertó un hecho determinado? Podríamos decir, entonces, que el modo en que actuamos, impulsados por determinadas emociones, encarna a su vez un determinado valor, ya que no existen emociones “correctas” o “incorrectas”, éstas no pueden clasificarse moralmente.

Valores, actitudes y emociones están muy relacionados. Una actitud es una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien. Muchas actitudes se activan a partir de emociones; o al menos las emociones influyen en las actitudes. (...) Conviene distinguir entre los valores pensados y los valores sentidos. Son estos últimos los que se consideran una guía para la acción. En la medida en que nos implicamos emocionalmente en valores como justicia, libertad, amor, paz, solidaridad, etc., es cuando los incorporamos a nuestra forma de ser y de actuar (Bisquerra, Laymuns, 2018).

Los valores son convicciones profundas que orientan nuestra vida. Los estudiantes toman sus decisiones atravesados por experiencias personales y por un contexto sociohistórico determinado que condiciona su modo de percibir, pensar, sentir y actuar. Entonces, resulta necesario que la institución educativa promueva experiencias de aprendizajes socioemocionales que les permitan tender puentes y despertar actitudes de compromiso e implicación en proyectos, tanto personales como sociales y comunitarios.



Emociones y Proyecto de Vida

Si acordamos que en la escuela los estudiantes construyen significados personales que orientarán su vida futura, observamos la importancia de la educación emocional en el proceso de construcción de su "proyecto de vida".

No podemos pretender que en los últimos años de la escuela secundaria los estudiantes piensen y elaboren un "proyecto de vida" sin un recorrido previo desde la perspectiva de la educación emocional. Para pensar en su futuro, los estudiantes requieren desarrollar diferentes capacidades socioemocionales como por ejemplo, el autoconocimiento, la comunicación y la autonomía emocional que pueden y deben enseñarse en la escuela, desde el inicio de su escolarización. Si bien es una aspiración de la escuela que los estudiantes concluyan el nivel secundario habiendo elaborado su "proyecto de vida", su construcción es progresiva y requiere de tiempo, oportunidades y experiencias significativas.

La escuela es entonces la institución que debe preparar a los estudiantes para desempeñarse y transformar el mundo en el que viven y vivirán. Xavier Aragay, 2017, afirma la imperiosa necesidad de transformar y adaptar el currículo para un mundo globalizado donde la constante es el cambio. Señala que el propósito de la educación es el de ofrecer a las personas la oportunidad de crecer y desarrollar su proyecto vital de acuerdo con el mundo en el que viven.

A través del desarrollo de un Proyecto de Vida los estudiantes podrán:



Conocerse y proyectarse
mirando hacia adelante



Tener claras las **prioridades**
en sus vidas y **jerarquizar** las
necesidades



Lograr **autonomía y propósito**
en sus vidas



Ser **conscientes** de sus
fortalezas y habilidades



Elaborar una **filosofía**
propia de la vida



Lograr un **equilibrio** entre
la vida familiar, personal,
laboral y social



Tener **mayor conocimiento**
de sí mismos



Analizar e integrar el pasado,
presente y futuro



Compartimos, a modo de cierre, algunas ideas clave vinculadas con el Proyecto de Vida:

- El proyecto de vida se construye activamente.
- Dicha construcción requiere del desarrollo de diferentes capacidades, la presencia de personas significativas que acompañen dicha construcción y un entorno que brinda oportunidades.
- Es crucial desarrollar un proyecto de vida que tome en cuenta la huella que dejará cada estudiante en el mundo.
- El proyecto de vida es un proceso que se revisa y actualiza permanentemente.



La Escuela y su Proyecto Institucional

Sujetos implicados en la construcción del Proyecto Institucional:

• El equipo de gestión

Blejmar (2013) sostiene que los directivos necesitan competencias técnicas para un desempeño adecuado y competencias genéricas o transversales que abren otras posibilidades de logro en la gestión. Entre estas competencias, el autor menciona la competencia emocional y social que resulta prioritaria para el vínculo con los equipos de trabajo.

El director es un "tejedor" de redes internas de la escuela con estudiantes, docentes, administrativos para fortalecer vínculos, movilizar la comunicación y la cooperación interna. Las competencias emocionales suponen las siguientes capacidades: registrar las propias emociones, registrar las emociones de los demás, aceptar ambas, incidir en las propias emociones e incidir en las emociones de los demás. La "alfabetización emocional" es uno de los grandes desafíos en la formación del directivo porque de ella depende una parte sustancial de sus funciones, en la medida en que, en su rol, es más importante crear los contextos más fértiles para que las "cosas sucedan" (Blejmar, 2005, p. 79).

• Equipo docente

En la escuela, un modelo fundamental se representa en la figura del docente.

El proesor es una figura de la escuela que puede actuar como modelo; pero si además es para un niño, niña o adolescente una figura significativa, aumentan las probabilidades de que su conducta sea imitada. Es por esto que se hace fundamental el vínculo que el profesor establezca con sus alumnos, así como la toma de consciencia, mediante la reflexión, de las propias prácticas que son llevadas a cabo en la sala de clases. El maestro muchas veces no percibe ni es consciente de estar modelando conductas, especialmente, aquellas referidas a los valores y pautas de comportamiento. Pero a través de acciones cotidianas como la manera en que se relacione con sus colegas, sus estrategias de resolución de conflictos frente a las dificultades, su capacidad para identificar y expresar emociones y su capacidad para la empatía, se convierten en importantes referentes de influencia para los estudiantes y pautas para su propio desarrollo (Mena, Jáuregui & Moreno, 2011 en Contreras, 2015, p. 4-5).

La mejor forma de enseñar es pues, dando el ejemplo, de modo que para poder fomentar las capacidades socioemocionales en los estudiantes, primero los docentes necesitan ser capaces de conocer, comprender y manejar sus propias emociones y estados afectivos.

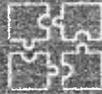


El docente es quien diseña y lleva a cabo las propuestas teniendo en cuenta las características que se describen a continuación:



El desarrollo de las capacidades socioemocionales de los docentes

Será modelo de coherencia entre lo que se dice y lo que se hace frente a estudiantes.



Coherencia en mensaje, acciones, posturas y actitudes.

Hay que recordar que los estudiantes van construyendo su personalidad por medio de diferentes procesos como la identificación, la imitación y la observación.



Formación continua

Vínculo directo entre la formación docente y los objetivos de desarrollo de capacidades de los estudiantes.



Planificación de propuestas pedagógicas y estrategias para el aula

Es importante atender la diversidad estimulando la participación de los estudiantes, el trabajo individual y colaborativo.

Fullan y Hargreaves (2006) sostienen que los docentes son el fundamento para generar maneras nuevas de pensar y actuar en la escuela y proponen **doce lineamientos para el docente, que "deben poner en práctica juntos, en combinación"**:

1. Localizar, escuchar y expresar su voz interior.
2. Practicar la reflexión en la acción, sobre la acción y para la acción.
3. Desarrollar la mentalidad de asumir riesgos.
4. Confiar en los procesos tanto como en la gente.
5. Apreciar a la persona total, en el trabajo con otros.
6. Comprometerse a trabajar con colegas.
7. Procurar la variedad y evitar la segmentación.
8. Redefinir su rol para extenderlo más allá del aula.
9. Equilibrar el trabajo y la vida.
10. Estimular y apoyar a los directores en el desarrollo de un profesionalismo interactivo.
11. Comprometerse con la mejora sostenida y con el aprendizaje permanente.
12. Supervisar y fortalecer la conexión entre su desarrollo y el desarrollo de los alumnos.



La comunidad educativa

Las escuelas son contextos sociales. Cada escuela es una comunidad que funciona dentro de una cultura más amplia y las experiencias sociales y emocionales que los niños y adolescentes tienen como miembros de la cultura de la escuela darán forma a su aprendizaje cognitivo (Rueda, en Immordino Yang, 2017, p.102).

Por su parte Bruner (1998) anticipa que las interacciones sociales no solo juegan un rol central en el desarrollo cognitivo de las personas, sino que además son cruciales para obtener una vida saludable, que es a lo que todos aspiramos.

En este sentido, Podestá, García Tavernier, 2018, p. 22, expresa "Descubrimos que vivir la escuela como un espacio de bienestar, como un espacio de encuentro, tiene un impacto sobre los aprendizajes y el desarrollo personal de todos y de cada uno. Es por esto que consideramos que comprender y tomar conciencia de nuestro mundo emocional y el de nuestros alumnos son claves para el bienestar propio y social.

Entonces es fundamental implicar a las familias sobre el trabajo que se realiza en la escuela vinculado con la educación emocional en un modo de abordaje cuidado y responsable.

Metodología de trabajo

La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, ya que su objetivo es favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales y no solamente aportar información. Y es la práctica, la experiencia, la que tiene el potencial de transformar, no la mera transmisión de contenidos teóricos.

La puesta en práctica debería contar con el apoyo e implicación de toda la comunidad educativa (profesores, estudiantes y familias) y construir un desarrollo transversal en el currículum.

Las estrategias de trabajo vinculadas al desarrollo de las capacidades socioemocionales en las instituciones y en las aulas, necesitan de una previa selección por parte del docente, teniendo en cuenta las realidades socioafectivas de los estudiantes, sus experiencias previas, la atención a la diversidad y el nivel educativo que transitan. Por ello sería conveniente generar o reconstruir un diagnóstico inicial para conocer las necesidades y realidades de cada escuela como punto de partida para el diseño de propuestas, proyectos o programas de educación emocional. La organización de las capacidades en el presente documento fueron planteadas en cinco ejes, que constituyen un camino en el que, docentes en conjunto con sus estudiantes, pueden recorrer de una manera no direccional, teniendo en cuenta las realidades, características, dinámicas y demandas de su grupo clase, como así también del contexto institucional y contexto social.

La metodología entonces debe contemplar diferentes propuestas para ser trabajadas de manera individual y grupal y tendrá en cuenta diversas dinámicas de grupo, espacios de autorreflexión, momentos dialógicos, debates, juegos, música, arte, actividad física, entre innumerables otras.

Desde esta perspectiva, todo lo propuesto debe ir permeándose progresivamente de un modo de "habitar" la escuela. Por eso decimos que es "transversal" y las actividades pedagógicas que aportemos para desarrollar las capacidades socioemocionales son un engranaje más en la trama educativa. Es relevante entonces que sean abordadas también desde las distintas áreas o espacios curriculares para el logro y fortalecimiento de los aprendizajes.

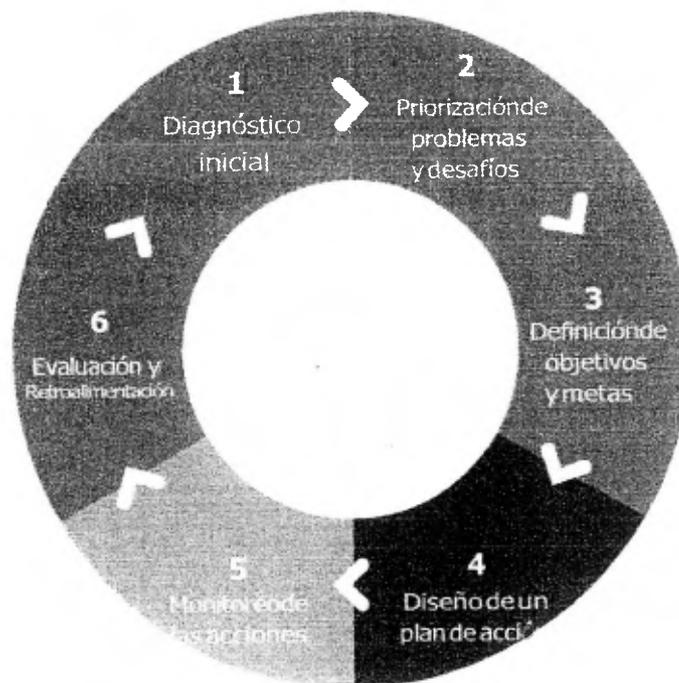
La educación emocional trata de esto. Se puede aprender experimentando, analizando y compartiendo. Pero el conocimiento de las emociones no se adquiere solamente mediante palabras. Se aprende mucho más mediante las acciones, viviendo en un contexto de verdadero aprecio, de tolerancia, viendo buenos ejemplos de interrelaciones (Casassus, 2007, p. 24).

La decisión de comenzar a planificar e implementar un recorrido de transformación escolar con foco en la educación emocional puede venir tanto a nivel de políticas públicas como a nivel de cada institución escolar. De un modo u otro, una verdadera transformación, que busque lograr que las escuelas se comprometan con la educación emocional como proceso continuo, requiere basarse en la gestión del cambio.



La educación emocional, incorporada al Proyecto Institucional, deberá cumplir con ciertos pasos fundamentales:

1. Iniciar el proceso en base al **diagnóstico** basado en evidencia, para comprender cómo son las relaciones interpersonales, y el punto de partida del desarrollo de las capacidades personales y emocionales. Este diagnóstico relevará datos cuantitativos y cualitativos, tales como protocolos de observación, reflexión y diálogo, y la realización de encuestas. Asimismo, es importante considerar los Informes institucionales que el Operativo Aprender produce a partir del relevamiento de contexto.
2. Priorizar los mayores **problemas y desafíos** encontrados.
3. Definir **objetivos y metas concretos**, para el corto y mediano plazo.
4. Diseñar un **plan de acción**, con acciones institucionales y áulicas, con tiempos y referentes específicos.
5. **Monitorear** que el plan y las acciones se cumplan, acompañándolas desde los equipos de gestión y equipos docentes.
6. **Evaluar y retroalimentar** al final de las etapas definidas para el alcance de metas, por cada institución.



Evaluación

La evaluación es un proceso continuo y dinámico que permite conocer, comprender y valorar de manera integral la propuesta educativa vinculada a la educación emocional. Es un proceso sistemático, intencional y direccionado a mejorar los procesos de enseñanza y de aprendizaje y nos permite realizar un seguimiento específico del desarrollo de las capacidades socioemocionales de los estudiantes, realizando los reajustes necesarios a lo largo del proceso. "Lo deseable sería aplicar el principio de evaluar para mejorar, lo cual significa que de los resultados de la evaluación se derivan propuestas para mejorar de alguna forma la situación actual." (Bisquerra, 2020, p. 36)

Destacamos la función pedagógica y formativa de la evaluación que es parte de la enseñanza ya sea en sus inicios, durante el transcurso de la implementación de las propuestas y al final del proceso. La educación emocional no es ajena entonces a la práctica de la evaluación donde podemos evaluar diferentes aspectos que conforman las variadas modalidades de intervención.

A través de la evaluación se obtiene información del proceso de formación, del nivel de adquisición de los objetivos planteados, de la metodología aplicada, recursos, etc., lo que permite una retroalimentación para realizar las adecuaciones necesarias (Renom Plana, A. 2010).

La evaluación debe cumplir diversas funciones a lo largo de la intervención seleccionada:

Evaluación inicial



Su fin es determinar el punto de partida de los estudiantes y adecuar los contenidos a trabajar. Tiene como objetivo valorar el diseño y los recursos disponibles para la consecución de las metas y objetivos de la intervención educativa (Álvarez Fernández, 2011).

Evaluación del proceso



Se lleva a cabo durante el proceso con el fin de ajustar la propuesta pedagógica. Consiste en una continua verificación de la puesta en práctica de la implementación mediante la cual se recaba la información necesaria para determinar si se está desarrollando como estaba previsto, o por el contrario, hay que realizar modificaciones o ajustes.

Evaluación final o sumativa



Favorece obtener datos objetivos sobre la intervención educativa y determinar si se han logrado los objetivos propuestos.



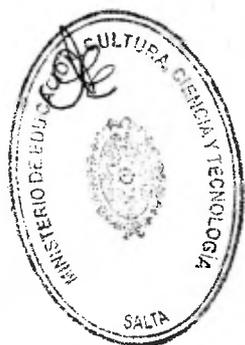
- Álvarez Fernández, M. (Coord.). (2011). Diseño y evaluación de programa de educación emocional. Wolters Kluwer
- Anand, R. & Udaya-Suriyan, G. (2010). Emotional intelligence and its relationship with leadership practices. *International Journal of Business and Management*.
- Aragay, X. (2017). Reimaginando la educación. Paidós Educación.
- Aránzazu Elizondo Moreno, José Víctor Rodríguez Rodríguez e Ignacio Rodríguez Rodríguez. (2018). La importancia de la emoción en el aprendizaje: Propuestas para mejorar la motivación de los estudiantes. *Ventanas abiertas a la Pedagogía Universitaria, Cuaderno de Pedagogía Universitaria*. 15, 29.
- Arón, A.M., Milicic, N. (1999). Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Editorial Andrés Bello.
- Aron, A.M., Milicic, N. y Armijo, I. (2012). Clima Social Escolar: una escala de evaluación - Escala de Clima Social Escolar, *ECLI Universitas Psychologica*, vol. 11, núm. 3, julio-septiembre, pp. 803-813 Colombia: Pontificia Universidad Javeriana Bogotá
- Beech, J., Artopoulos, A., Cappelletti, G., Furman, M., Minvielle, L. (2017). Saberes Emergentes. Secretaría de Innovación y Calidad Educativa. Ministerio de Educación.
- Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y Bienestar. Praxis
- Bisquerra, R., y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI. Revista de la Facultad de Educación*, 10, 61-82. Recuperado de: <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloid=622910>
- Bisquerra, R. (2008). Educación para la ciudadanía. La perspectiva de las competencias emocionales. Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones.: Síntesis
- Bisquerra, R. (2011). Educación Emocional. Propuestas para educadores y familias. Editorial Desclee.
- Bisquerra, R., Laymuns, G. (2018). Diccionario de emociones y fenómenos afectivos. Edición Palau Gea.
- Bisquerra, R. (2020). Emociones: instrumentos de medición y evaluación. Editorial Síntesis
- Blejmar, B. (2013). El lado subjetivo de la gestión. Del actor que está haciendo al sujeto que está siendo. Aique Grupo Editor.
- Buchanan, A. (2017). The benefit mindset: The Psychology of Contribution and Everyday Leadership. *International Journal of wellbeing*. Vol. 7 No. 1
- Cánepa, M. (2015). Líderes Constructores. Editorial Dunken.
- Casassus, J. (2007). La educación del ser emocional. Editorial Cuarto Propio.
- Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M. y Pickeral, T. (2009). School climate: Research, policy, practice, and teacher education. {Teachers college record.
- Contreras, J. (2015). El modelaje como fuente de aprendizaje. Valoras UC.
- Comejo Chávez, R., Redondo, J. (2001). El clima escolar percibido por los alumnos de enseñanza media.: Una investigación en algunos liceos de la Región Metropolitana. Última década, ISSN 0717-4691, N°. 15, 2001. 9. 10.4067/S0718- 22362001000200002.



- Crouzel, C. (2015). Descubriendo tu vocación. Camino práctico para un proyecto de vida con sentido. Noveduc libros.
- Dewey, J. (1995). Democracia y educación. Una introducción a la filosofía de la educación. Ed. Morata.
- Dirección General de Cultura y Educación. (2019) Diseño Curricular para la Educación Inicial. Subsecretaría de Educación de la Provincia de Buenos Aires.
- Dirección General de Cultura y Educación.. (2019) La educación de la afectividad y las emociones como constitutiva de una formación integral en el Jardín de Infantes. Subsecretaría de Educación Dirección de Educación Inicial. Documento 7 Recuperado de https://abc2.abc.gob.ar/inicial/sites/default/files/la_educacion_de_la_afectivdad_y_las_emociones.pdf
- Fullan, M., Hargreaves, A. (2006). La escuela que queremos: los objetivos por los cuales vale la pena luchar. Amorrortu
- Gardner, H. (1995). Inteligencias Múltiples. La teoría en la práctica. Ediciones Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1995). Multiple intelligences: The theory in practice. Inteligencia emocional.
- Kairós
Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Kairós.
- Goleman, D (2002). El líder resonante crea más. Plaza & Janés
- Ibarrola, B. (2017). Aprendizaje Emocionante. Neurociencia para el aula. UE:SM
- Immordino-Yang, M.H. (2017). Emociones, Aprendizaje y el Cerebro. Aique Grupo Editor.
- López Cassá, E. (2010). Educación emocional. Programa para 3 a 6 años .Wolters Kluwer.
- López Cassá, E. (2011). Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. Wolters Kluwer..
- López Cassá, E. Pérez Escoda, N. (2019). La educación emocional en los centros educativos: un derecho ineludible. CIPI Ediciones
- Mena, I., Valdés, A.M.,(2008). Clima Social Escolar. Documento Valoras.
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. Núcleos de Aprendizaje Prioritarios Nivel Inicial. Recuperado de <https://www.educ.ar/recursos/132574/nap-educacion-inicial>
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. Secretaría de Innovación y Calidad Educativa. Cuadernillo ESI-Primario. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/esi_primaria_2018.pdf
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. Secretaría de Innovación y Calidad Educativa. Cuadernillo ESI Secundario. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/cuadernillo_esi_secundaria_i.pdf.
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación (2010). Educación sexual integral para la educación secundaria : contenidos y propuestas para el aula /1. Educación Sexual. 2. Educación Media. I. Marina, Mirta, coord. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/cuadernillo_esi_secundaria_i.pdf
- Ministerio de Educación. Presidencia de la Nación. Secretaría de Innovación y Calidad Educativa. Secundaria Federal 2030. Marco Nacional de integración de los aprendizajes: hacia el desarrollo de capacidades. Recuperado de https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/marco_nacional_de_integracion.pdf
- Ministerio de Educación Gobierno de la Provincia de Salta (2010). Diseño Curricular para Educación Inicial.
- Naciones Unidas (1948) Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado de: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



- OCDE (2009) Creating Effective Teaching and Learning Environments. First results From Talis, Teaching And Learning International Survey. Recuperado de <https://www.oecd.org/education/scncoi/43023606.pdf>
- OCDE (2016) Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales. UNESCO Institute for Statistics, Paris. Recuperado de <https://doi.org/10.1787/9789264253292-es>
- □ Podestá, M.E., García Tavernier, G. (Coords.).(2018). Bienestar, emociones y aprendizaje. Aique Grupo Editor
- Red de Escuelas de Aprendizaje, disponible en <https://abc2.abc.gob.ar/red-de-escuelas-de-aprendizaje-lanzo-su-libro>
- Renom Plana, A: (2010). Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (6 a 12 años). Wolters Kluwer
- Rosenberg, M. (2013). Comunicación no violenta. Un lenguaje para la vida. Gran Aldea.
- Tedesco, J. C. (2009). Educar en la sociedad del conocimiento. Fondo de Cultura Económica.
- UNESCO. J. Delors (1997): La educación encierra un tesoro. Informe para la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. Unesco.
- UNESCO (2022). Transformar-nos marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe. Online access.
- UNICEF (2017). Habilidades para la Vida: herramientas para el buen trato y la prevención de la violencia.
- Williams de Fox, S. (2014). Las emociones en la escuela. Aique Grupo Editor
- Zabala, A. y Arnau, L. (2008). 11 Ideas clave: cómo aprender y enseñar competencias. Ed. Graó.



Dr. María A. Cánepa
Ministro de Educación, Cultura y Tecnología
Provincia de Salta

ENSEÑANZA PARA EL DESARROLLO
DE LAS CAPACIDADES
SOCIOEMOCIONALES EN LA ESCUELA

RECURSOS Y ESTRATEGIAS
PARA EL AULA

Provincia de Salta, Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología, Universidad de Salta, Facultad de Educación y Humanidades



NIVEL INICIAL
ESCUELAS DE LA PROVINCIA DE SALTA





Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

Dr. Matías Cánepa

Secretaría de Gestión Educativa

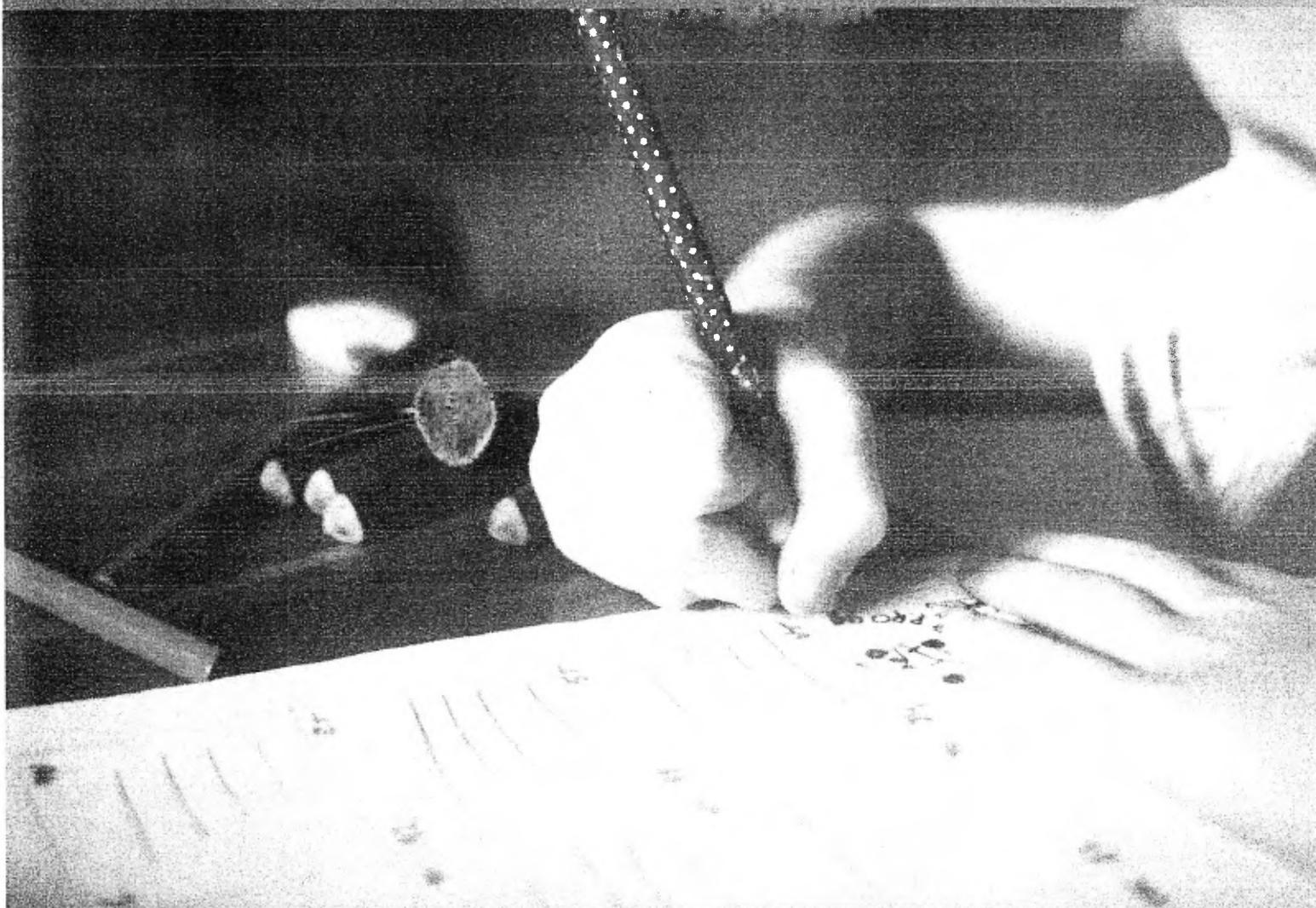
Lic. Adriana Saravia Navamuel

Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente

Prof. Analía Guardo Gallardo

Subsecretaría de Desarrollo Curricular e Innovación Pedagógica

Prof. Mariel Diaz Ruiz



Este documento ha sido elaborado por el siguiente equipo de trabajo y especialistas en Educación Emocional: Sonia Williams Fox, Agustina Blanco y María Zwanck, junto con el Equipo Jurisdiccional.

1. Introducción

En este documento compartiremos contenidos y recomendaciones didácticas para el desarrollo de las capacidades socioemocionales en el Nivel Inicial.

A continuación, se presentan actividades transversales:

- Agenda del día Anticipar el trabajo para ordenar el proceso de aprendizaje.
- El termómetro emocional Registrar y conocer las emociones propias.
- Las rondas de intercambio (inicio -cierre) Valorar el diálogo que facilita la conexión consigo mismo y con los demás.

Actividades específicas

Conciencia emocional

- Mi cara refleja Reconocer e identificar las emociones primarias: alegría- tristeza- enojo- miedo- disgusto- sorpresa.
- Lectura de cuentos y poesías Identificar las emociones de los personajes.

Regulación emocional

- Respiración de los superhéroes Focalizar la atención en nuestra respiración.
- La taza de chocolate caliente Identificar la importancia que tiene respirar adecuadamente.
- Somos de Marte Postergar la gratificación inmediata.

Autonomía emocional

- Sé hacer las cosas Registrar las propias capacidades y desarrollar la capacidad de superar dificultades.
- Trabajando a Anita y Benjamín Valorar el esfuerzo y la perseverancia para alcanzar metas.



Habilidades sociales

¿Qué podemos hacer?

Ejercitar la resolución pacífica de conflictos.

Me siento agradecido/a

Promover una actitud positiva ante la vida a partir del cultivo de la gratitud.

Habilidades para la vida y el bienestar

Construcción grupal de acuerdos

Promover el diálogo para establecer acuerdos en la sala.

Me gusta ayudar y que me ayuden

Desarrollar el hábito de ayudar y ser ayudado/a.

Todas estas propuestas se inscriben en el documento marco "Enseñanza para el Desarrollo de las capacidades socioemocionales en la escuela". En dicho documento, se exponen diversos aspectos que son necesarios conocer a la hora de encarar un proceso de educación emocional.

Nos proponemos acercar a los docentes de Nivel Inicial al enfoque de educación emocional, para colaborar con su tarea como educadores en esta etapa tan crucial para el desarrollo emocional de los niños/as.

Cabe destacar que el Nivel Inicial, por las características propias del nivel, ha estado a la vanguardia de esta perspectiva, brindando oportunidades de desarrollo integral de los/as estudiantes, tomando en cuenta tanto los aspectos cognitivos como los emocionales. En nuestro país, existe un marco normativo que lo promueve como los Núcleos de Aprendizajes Prioritarios (NAP), la Ley Nacional de Educación N°26.206 y la Ley de Educación Sexual Integral N°26.150 que incluye el eje de la afectividad.

Es relevante que las familias sean incluídas en las propuestas de educación emocional para que puedan acompañar el trabajo de la escuela y los/las docentes y así colaborar en el logro de los objetivos propuestos. Para ello, deben recibir la información acerca de la educación emocional y su vínculo con lo académico. Son muchos los beneficios de este abordaje, ya que el aprendizaje de las capacidades socioemocionales prepara a los niños y las niñas para la vida, previene comportamientos de riesgo al aprender a gestionar las emociones fuertes (ira, miedo, tristeza) y los prepara para encarar las situaciones adversas y conflictivas que les depara la vida.

Como hemos planteado en el documento marco, es necesario asumir el desafío de trabajar con un abordaje integral, teniendo en cuenta, además de la enseñanza de las capacidades socioemocionales de los niños y niñas, los aspectos que influyen en el clima institucional y en el clima emocional favorable de aula.



Presentaremos entonces los contenidos y actividades asociados al clima emocional del aula y a su vez, los ejes temáticos de las capacidades socioemocionales que aspiramos desarrollar en los niños y niñas. Destacamos que estos ejes no deben ser concebidos como compartimentos estancos, sino que están interrelacionados. De esta manera, el desarrollo de cada una de las capacidades en particular, impacta e influye sobre las demás.

A su vez nos detendremos en una serie de recomendaciones didácticas para favorecer la progresiva implementación de un proyecto institucional de educación emocional. Si bien son muchos los factores que contribuyen al desarrollo y aprendizaje de los niños/as, sabemos que la escuela puede ofrecer oportunidades para la formación integral de todos los alumnos/as, desde las edades más tempranas.

Es importante mencionar que abordar un proyecto pedagógico de educación emocional con una mirada integral, requiere de un cuidadoso trabajo basado en ciertos aspectos relevantes:

- Las metas deben estar alineadas a las necesidades que fueron previamente identificadas.
- Las actividades propuestas deben incluirse y ser trabajadas en todas las áreas curriculares y más allá del aula también: en los recreos, en los momentos del comedor, en las salidas educativas, en las actividades deportivas, etc.
- La implementación requiere del monitoreo y la evaluación permanente.
- Se necesita diseñar propuestas de formación docente para profundizar las habilidades necesarias como adultos frente al aula.

Recordemos por último que el aprendizaje es un proceso individual, social, dinámico y dado en un contexto cultural determinado, que pone en juego la experimentación, observación e interacción permanente con el entorno físico y social.

2. Contenidos

Partimos de la premisa que los contenidos que se desarrollan deben contribuir a la construcción de un clima escolar favorable, habilitante de aprendizajes, y el desarrollo potencial individual, a través de las capacidades socioemocionales. Su abordaje debe ser institucional, áulico e individual.

En el documento marco, están planteadas las capacidades socioemocionales a abordar en los diferentes niveles educativos, tomando como referencia el modelo integrador del Dr. Bisquerra. A su vez, cada capacidad o eje temático incluye diferentes microcapacidades para abordar.



Capacidades socioemocionales

Nivel Inicial



Conciencia emocional

Conciencia de las propias emociones: dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.



Regulación emocional

Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia.



Autonomía emocional

Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia.



Habilidades sociales

Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, respeto, toma de decisiones, liderazgo emocional.



Habilidades para la vida y el bienestar

Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional.

Como hemos mencionado en el documento marco, la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, ya que su objetivo es favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales y no solamente aportar información. Y es la práctica, la experiencia, la que tiene el potencial de transformar, no la mera transmisión de contenidos teóricos.

Las estrategias de trabajo vinculadas al desarrollo de las capacidades socioemocionales en las instituciones y en las salas, necesitan de una previa selección por parte del docente, teniendo en cuenta las realidades socioafectivas de los niños y niñas, sus experiencias previas, la atención a la diversidad y el contexto social. Por ello sería conveniente generar o reconstruir un diagnóstico inicial para conocer las necesidades y realidades de cada Jardín de Infantes como punto de partida para el diseño de propuestas o proyectos de educación emocional, teniendo en cuenta las realidades, características, dinámicas y demandas de su grupo clase, como así también del contexto institucional y contexto social.

Se busca que los niños y niñas puedan vivenciar aquello que el adulto quiere enseñar y para que la capacidad quede instalada, es necesario que sean puestas en práctica a lo largo de todo el año en forma permanente y continua.

Propuestas didácticas

Las actividades se realizan en grupo, aunque es recomendable que algunas prácticas se trabajen individualmente en primera instancia y posteriormente en pequeños grupos, para finalizar con el grupo total de clase. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Es conveniente que el docente utilice un lenguaje sencillo y breve para explicar la actividad a los niños y niñas. Puede utilizar, por ejemplo, cartulinas con imágenes como recurso y apoyo visual. Será vital la disposición de colaboración y el acompañamiento del docente, asegurándose de que todos hayan comprendido cómo realizar la actividad.



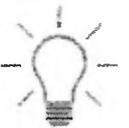
Actividades transversales sugeridas

A partir de lo expresado anteriormente, sugerimos las siguientes actividades transversales:

1. La agenda del día/Jornada escolar
2. El termómetro emocional
3. Las rondas de intercambio: (inicio-cierre)

Asimismo sugerimos trabajar momentos de atención plena durante la jornada escolar. Para ello, podrán referirse al apartado "Atención Plena: una aliada para el desarrollo de las capacidades socioemocionales" en donde encontrarán un detalle de las propuestas sugeridas.

1) Agenda del día/Jornada escolar



Idea Fuerza:

Hay acciones del docente en el aula que favorecen el sentido de seguridad, que afectan la dinámica del aula, el bienestar de los niños y niñas y el del propio docente. Una de estas acciones es realizar la Agenda del día/Jornada escolar.

Hacer explícito a través de imágenes la secuencia de actividades del día les permite a los niños y niñas anticipar lo que vendrá, y tener la información necesaria para "ver el todo" a fin de abordar "las partes": esto brinda seguridad y calma, y baja el nivel de ansiedad por lo desconocido.

Objetivo: Favorecer, a través de la sistematización, el sentido de orden y seguridad en los niños/as.

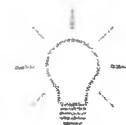
Duración: 10 minutos

Recursos: Tarjetas, dibujos y fotos con imágenes de los diferentes momentos de la jornada.

Desarrollo: Se inicia la jornada presentando las actividades que se desarrollarán a lo largo de la misma. Se puede hacer presentando diferentes imágenes que simbolizan los distintos momentos del día.

Variante: Las tarjetas a presentar pueden ser diseñadas y dibujadas por los niños/as en las salas de 4 y 5 años o pueden ser fotos donde se vea a los mismos niños/as realizando las actividades.



**Idea Fuerza:**

La información que nos brinda esta actividad es sumamente valiosa, ya que le permite conocer al docente qué niños/as necesitan su cuidadosa atención. Recordemos que aquellos que están en situación de estrés, enojo, tristeza o miedo, difícilmente puedan aprender ya que su atención está focalizada en otros pensamientos. Esta información le va a permitir tomar mejores decisiones a fin de atender a los niños y niñas que necesitan un tiempo especial.

Objetivo: Registrar y conocer las emociones propias.

Duración: 10 minutos

Recursos: Cartulina, emoticones.

Desarrollo: Al ingresar al aula, cada niño y niña colocará su nombre, foto, y/o retrato confeccionado por ellos, debajo de la emoción que corresponda a la pregunta: ¿Cómo me siento hoy? Las imágenes o emoticones pueden estar en un papel afiche. A lo largo de la jornada escolar, podrán trasladar su nombre a otra columna si es que, por ejemplo han venido tristes pero se van contentos, porque las emociones varían durante el día. Sugerimos que el docente participe de la actividad,² ya que mostrarse como persona y no sólo como docente es valorado por los niños/as.

Variantes:

- Colocar en un afiche los nombres de todos los niños y niñas y colocar emoticones realizados en cartulina en diferentes latitas clasificadas "Contento", "Triste", "Enojado" etc. Los niños/as pegan el emoticón que eligen al lado de su nombre.
- Armar flores en cartón y escribir una emoción en el centro de la flor. Colocar las flores a la altura de los niños/as y cerca de ellas, broches de madera con el nombre escrito de cada niño/a. Cada uno deberá identificar su nombre, su emoción y abrochar su nombre a un pétalo de la flor seleccionada.
- Pegar imágenes o dibujos de caras con las expresiones de contento, triste, enojado, cansado, etc., en un costado del pizarrón y al entrar a la clase, cada niño/a pondrá su nombre debajo de la emoción elegida. Se le puede sacar fotos a cada niño/a expresando las emociones primarias y cada uno puede ubicar su nombre en la foto según la emoción que siente.

Sugerencias:

Se sugiere comenzar con dos o tres emociones primarias: alegría, enojo, tristeza. Luego se les irá agregando las emociones primarias según la edad, y en sala de 5 se podrán incluir algunas emociones secundarias.



Según la edad, el formato varía: en salas de 2 y 3 años, pueden utilizar sus fotos para ubicarlas debajo de la emoción. En sala de 4 y 5, pueden colocar su nombre debajo del emoticón ya establecido, o ubicar su nombre en el pizarrón y luego cada uno dibujar con tiza la emoción.

Recomendación: no es necesario preguntar "por qué" se sienten así ya que la mayoría de las veces no saben el por qué. Sin embargo, cuando un niño/a aviene enojado/a o triste, podemos hacer una pregunta que implica la aceptación de lo que está sintiendo: Ej. Juan, veo que estás triste, ¿cómo podemos ayudarte?

3) Rondas de intercambio (inicio y cierre):³



Idea Fuerza:

Este "tiempo de pausa" y reflexión es beneficioso para dar sentido a las experiencias personales y tomar decisiones acerca del comportamiento futuro... (Immordino Yang, 2017). Estas rondas permiten generar emociones positivas y sentir el impacto de las experiencias escolares, tanto personales como sociales. Es importante generar este espacio de diálogo y reflexión tanto al inicio como al cierre de la jornada.

Objetivo: Valorar el diálogo que facilita la conexión consigo mismos y con los demás.

Duración: 20 minutos

Recursos: Música, almohadones

Desarrollo: Al comenzar y al finalizar la jornada se pide a los niños y niñas que se ubiquen en círculo, sentados en el piso o en la silla, y el docente también se incluye. El círculo pone a todos en el mismo nivel para mirarse a los ojos, y genera una energía especial de conexión. Aquel niño/a que no quiera participar de la ronda podrá decir "paso" pero deberá estar en ella con todos los demás.

A tener en cuenta: Necesitamos estar atentos para generar un clima de seguridad a fin de que todos puedan sentirse cómodos y tranquilos para participar.

Sugerencias:

- El saludo inicial es importantísimo para disponernos a trabajar con otros. En ronda, de a uno, saludamos a la persona que está a nuestra derecha.
- Si los niños/as no se conocen, dicen el nombre y alguna característica del compañero/a, por ejemplo: "Mi nombre es Juana y tus ojos son...(azules)".
Si los niños/as se conocen pueden saludarse diciendo "Hola Pilar, tu pelo es..."
- Lo importante es "tener que mirarse", y transmitir a todos, especialmente a los más vergonzosos o temerosos, que nos sentimos conectados cuando miramos a los ojos del otro.

Podemos repartir imágenes de caras recortadas de revistas o imágenes con situaciones de la vida escolar. Por turnos, los niños/as eligen una imagen y expresan lo que creen que esa persona está sintiendo y agregan si ellos/as alguna vez se sintieron así.

³ Williams de Jax, S. (2014) *Las emociones en la escuela*, pág. 164-166. Aique Grupo Editor. Buenos Aires



- Es bastante común que entre algunos niños/as surjan frases, como: "sos gordo", "sos anteojudá", "sos tonto". Podemos completar frases entre todos, que digan: "Cuando los compañeros me dicen... me siento...".

553

Variantes:

- Ronda del osito: con los más pequeños, se pasa el osito (o cualquier animal de peluche), diciendo por turnos: "El osito se siente triste cuando...".
- Ronda de elogios: ¿Sabes que es un elogio? Hoy vamos a jugar a la ronda de elogios. Armar una ronda en la que todos/as puedan mirarse. Un compañero/a empieza y le dice a quien está a su derecha un elogio que comienza así: "Lo que más me gusta de vos es...". La ronda sigue hasta que el primero que empezó recibe un elogio. Ahora la ronda va a ir hacia la izquierda, el que te dijo algo lindo recibe de vos algo lindo.
- La consigna cambia un poco. El elogio que dirán es así: "Yo creo que vos... muy bien". Por ejemplo: jugás a la pelota / cantás / dibujás.
- Ronda de relaciones: La propuesta es sacar una tarjeta del montón que se encuentra en el centro de la ronda. Se lee la frase o situación planteada y se la relaciona con una emoción.

Ejemplos de situaciones:

- Pedro comienza a correr cuando ve un perro.
- Juan no quiere pasar delante de sus compañeros para leer un poema.
- Lucila llora cuando su mamá la deja en la escuela.
- Susana mordió una manzana podrida.

Estas actividades permiten a los niños/as reconocer cómo su conducta afecta a los demás, además de permitir percibir las semejanzas y diferencias entre las personas.

Actividades específicas según las capacidades socioemocionales

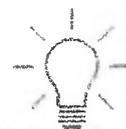
Es importante destacar que todas las capacidades planteadas pueden ser enseñadas y cultivadas en distintas situaciones y momentos de la jornada escolar. A su vez, se recomienda realizar actividades con el objetivo específico de desarrollarlas. En este apartado se presentan algunas actividades que corresponden al desarrollo de cada una de las cinco capacidades socioemocionales presentadas.

★ Conciencia emocional

Esta capacidad supone tomar conciencia del propio estado emocional y poder expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer las emociones de los demás. Supone el desarrollo de vocabulario emocional que permita reconocer y expresar el propio estado emocional y el de los demás.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) Mi cara refleja; 2) Lectura de cuentos y poesías.

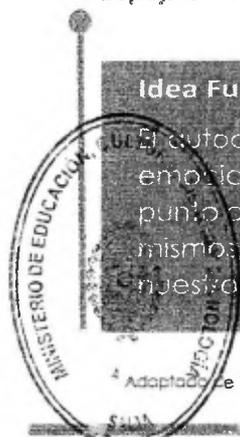
1. Espejito espejito ⁴



Idea Fuerza:

El autoconocimiento, o el conocimiento de uno mismo, implica tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento en que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos, e incluye la posibilidad y disposición de experimentar las múltiples emociones de nuestro universo emocional.

⁴ Adaptado de Williams de Fox, 2014: 143



Objetivos: Reconocer e identificar las emociones primarias: alegría- tristeza- enojo- miedo- disgusto- sorpresa.

553

Duración: 20 minutos

Recursos: Espejos ,de ser posible individuales, o de lo contrario los de la sala o el baño.

Desarrollo: La propuesta es mirarse detenidamente al espejo para identificar las características propias de la cara (color de ojos, cejas más gruesas o más finas, forma de la boca y labios, etc).

Una vez que la exploración haya terminado, se dan las consignas para todo el grupo: "Ponemos caras de contentos", "Ponemos cara de sorprendidos", etc.

A continuación comparamos las expresiones faciales y vemos que éstas son las mismas (cuando se trata de las emociones primarias).

Se les propone a los niños/as mirarse en el espejo para identificar características propias. Luego, se proponen consignas colectivas que invitan a comparar sus expresiones faciales para reconocer que estas son las mismas cuando se trata de emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa, disgusto).

Variante: El docente propone que los niños/as piensen en diferentes animales, comidas, experiencias, etc., para que reaccionen gestualmente a esa consigna. Por ejemplo: Ahora vamos pensar que nos llevan a un lugar que esperábamos ir hace mucho/ nos sirven un plato con una comida que no nos gusta/ etc. Observemos nuestro rostro en el espejo: ¿Qué emoción expresa?

1. Lectura de imágenes en los cuentos⁵



Idea Fuerza:

Trabajar con cuentos y poesías en donde fluyan las imágenes, las sensaciones, vivencias y emociones es "un llamado a la introspección, porque lo más importante es lo que sucede dentro de cada uno" (María Cristina Ramos, Conferencia en la Feria del Libro de 2013. En Williams de Fox, 2014: 155).

Objetivo: Identificar las emociones de los personajes.

Duración: 30 minutos

Recursos: Cuentos

Ofrecemos por ejemplo el cuento "El tigre y el Ratón" de Keiko Kasza, Colección Buenas Noches. Pueden hacer la lectura de imágenes ayudados por esta guía.

1. ¿Cómo se siente el ratón? (Por ejemplo, asustado) ¿Por qué?
2. ¿Cómo te das cuenta de que está asustado? (Por la expresión facial, la postura corporal, la expresión verbal: "Mi corazón se paralizó").
3. ¿Qué es el miedo? (Explicación de la emoción y para qué sirve).

⁵ Adaptado de Williams de Fox, 2014: 155-156



4. ¿Qué siento en mi cuerpo cuando tengo miedo? (Latidos fuertes y rápidos, transpiración en manos, boca seca, etc).
5. ¿Cómo reacciono frente al miedo? (Huida: me voy de la clase; ataque: gritar, contestar mal).
6. ¿Qué cosas o situaciones me dan miedo?
7. ¿Qué podemos hacer cuando sentimos miedo? (Respirar profundamente, buscar ayuda de un amigo, de un adulto, etc.).
8. Dibujar algo que podemos hacer cuando sentimos miedo.

★ Regulación emocional

Esta capacidad nos permite contar con una expresión emocional apropiada, manejar los impulsos y las emociones desagradables, tolerar la frustración, postergar la gratificación inmediata, generar emociones positivas, perseverar y contar con estrategias de afrontamiento.

Como decía Aristóteles: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo".

Una de las estrategias de afrontamiento y herramienta muy útil para gestionar las emociones fuertes y estados emocionales complejos, es la práctica de la respiración consciente y prácticas de atención plena.

La respiración es vida y es una de nuestras principales fuentes de energía; si los niños y niñas aprenden desde las edades tempranas a respirar de manera consciente, pueden obtener beneficios como:

- Mejorar el sistema nervioso, inmunológico y cardiovascular.
- Reducir el estrés y estados de ansiedad.
- Aumentar el bienestar mental y físico.
- Ayudar a la relajación, evitar tensiones y favorecer un estado emocional positivo.

Compartimos una serie de pasos sencillos que pueden enseñar a sus estudiantes para manejar sus emociones fuertes de manera apropiada:

- 1- Reconocer e identificar las emociones.
- 2- Pensar en las estrategias de afrontamiento que pueden usar para sentirse mejor.
- 3- Tomar acción y practicar una o más estrategias de afrontamiento.

Estos tres pasos pueden graficarse en un semáforo, que podría incluirse en una cartelera del aula. ROJO: me detengo para identificar las emociones; AMARILLO: pienso las estrategias de afrontamiento; VERDE: tomo acción.

Para poder enseñar esta capacidad de regulación emocional, proponemos las siguientes actividades:

- 1) Respiración de los superhéroes; 2) la taza de chocolate caliente; 3) Somos de Marte.

Respiración de los superhéroes



Idea Fuerza:

La atención plena consiste en prestar atención de manera deliberada al momento presente teniendo conciencia de los pensamientos y emociones que se suceden en la mente y observar de manera abierta, no reactiva, no juzgadora sino con una actitud bondadosa.



Somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y/o fuera (olores, sonidos, personas, objetos). Estamos atentos cuando nos centramos en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla).

553

Objetivo: Focalizar la atención en nuestra respiración.

Desarrollo: El docente invita a sus niños/as a respirar como los superhéroes. Les propone respirar como SUPERMAN colocando los brazos a los costados en forma de jarra, el pecho hacia afuera al inhalar y los brazos extendidos hacia adelante con puños cerrados al exhalar. Luego se les propone respirar como la MUJER MARAVILLA con un brazo en forma de jarra y el otro haciendo círculos con el "lazo" hacia arriba al inhalar y lanzando el lazo hacia adelante al exhalar. Por último se los invita a respirar como el HOMBRE ARAÑA con los brazos cruzados al pecho en forma de cruz al inhalar y brazos extendidos hacia adelante al exhalar.

2. La taza de chocolate caliente

Objetivo: Focalizar la atención en nuestra respiración.

Desarrollo: El docente invita a los niños/as a juntar las manos en forma de cuenco formando una suerte de "taza" y asigna un voluntario/a para "servir el chocolate caliente" quien cuidadosamente lo ofrece a todos los participantes. Luego los invita a realizar tres respiraciones profundas, acercando la "taza" para poder sentir el aroma del chocolate caliente mientras inspiran y luego poder "enfriarlo" mientras exhalan.

3. Somos de Marte



Idea fuerza:

Postergar la gratificación inmediata les permite a los niños/as adaptarse a las diferentes situaciones cotidianas con mayor equilibrio. Aplazar la búsqueda de una recompensa inmediata en pos de una recompensa mayor, pone en juego la paciencia, el autocontrol y el esfuerzo.

Objetivo: Postergar la gratificación inmediata.

Desarrollo: El docente invita a los niños/as a jugar a que todos son de Marte, son marcianos y no saben acerca de "esto". Les muestra una galletita. Les entrega una a cada uno indicándoles que no pueden comerla por el momento. Les propone mirarla con mucha atención, observando el color. Los invita a explorar la galletita con todos los sentidos a medida que les va haciendo preguntas: ¿Es toda del mismo color? ¿Tiene relieves? ¿Tiene puntitos, rayos, dibujos? Los invita a tocarla mientras les pregunta: ¿Es suavecita? ¿Áspera? ¿Redonda? ¿Está caliente o fría? Luego los invita a llevarla despacio a la nariz y a sentir su aroma, su perfume. Seguidamente les propone cortar un pedacito y muy despacio apoyarlo en la lengua, sin morder para sentir cómo se va desintegrando en la boca. Por último los invita a mover el pedacito en la boca para tragarlo lentamente.

★ Autonomía emocional

Esta capacidad nos permite tener confianza en nosotros mismos, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos por las consecuencias de nuestras acciones. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.



Conlleva:

- Noción de identidad, conocimiento de uno mismo (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Tengamos en cuenta que, como docentes, podemos contribuir a desarrollar esta capacidad en los niños/as cuando podemos ayudarlos a fijar metas (no alcanza que les digamos que se esfuercen) y conectar la felicitación con el esfuerzo y las estrategias desarrolladas para alcanzarlo.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) ¡Sé hacer cosas!; 2) Anita y Benjamín.

1. ¡Sé hacer cosas!⁶



Idea fuerza:

Si recordamos a los niños y niñas cuántas cosas son capaces de hacer y cuáles son sus cualidades, les ayudaremos a desarrollar su autonomía. Cada niño/a se valora a sí mismo/a en la misma medida en que los demás le valoran. Las personas que pasan mucho tiempo con ellos/as tienen gran influencia sobre la imagen que cada uno tiene de sí mismo (tanto los docentes como los compañeros de clase.)

Objetivo: Registrar las propias capacidades y desarrollar la capacidad de superar dificultades.

Desarrolla: 1) Pediremos a padres, madres o familiares que escriban en una nota lo que sus hijos e hijas saben hacer (al menos 5 cosas). Lo mismo hará el docente y los compañeros diciendo lo que los niños/as saben hacer en clase.

En un espacio del aula pondremos los nombres de los niños/as al lado de los signos correspondientes a casa y colegio y, junto a esto, lo que saben hacer. Puede ser algo así:

NOMBRE

2) Una vez que tengamos las tarjetas de todos los niños/as realizaremos una actividad de celebración y reconocimiento al colocar las tarjetas en una cartelera de la sala. ¡Se puede invitar a los niños/as a que traigan una bebida para brindar!

Ideas para la celebración: Llamar uno por uno a los niños/as, leer su tarjeta y aplaudirlo/a, tomar alguno de los aspectos reconocidos por su familia/docentes/compañeros y preguntar si siempre supo hacer lo que ahora se le reconoce. Por ejemplo: ¿Siempre supiste hacer galletitas caseras? Aquí es importante que el docente relacione la felicitación con el esfuerzo y las estrategias desarrolladas para alcanzarlo, evitando el "qué genio", "qué inteligente", sino más bien resaltando la perseverancia frente a las dificultades y obstáculos.



**Idea Fuerza:**

Esta actividad pretende desarrollar en los niños/as la creencia de que el esfuerzo y la perseverancia son necesarios para alcanzar metas, y que el error y los obstáculos son oportunidades de aprendizaje.

Objetivo: Valorar el esfuerzo y la perseverancia para alcanzar metas.

Tiempo: 30 minutos

Recursos: Imágenes y cuentos

Desarrollo: El docente invita a los niños/as a sentarse en una ronda para compartir un cuento con ellos/as. Para la presentación del relato "Conociendo a Anita y Benjamin", el docente podrá utilizar todos aquellos recursos que considere adecuados (sonidos, música, imágenes, jugar con el tono de su voz, etc.).

Les proponemos leer la historia:

Conociendo a Anita y Benjamin

Benjamín y Anita hacen muchas cosas juntos, como andar en patines. Anita dice: "Voy rapidísimo, me encanta patinar". En cambio Benjamín dice: "Seguro me caigo". De repente los dos se resbalan y caen al piso y Anita dice: "¡Ja, voy a seguir practicando!", en cambio, Benjamín piensa: "Nunca me va a salir." Anita y Benjamín, participan de un concurso de pintura y al salir Anita dice: "¡Qué lástima que perdimos!, pero fue divertido, el año que viene si practicamos, ¡seguro que ganamos!". Benjamín sin embargo señala: "¡Nada divertido! ¿Qué tiene de divertido perder? Yo no me anoto el año que viene, seguro perdemos de nuevo."

Finalizada la historia podemos formular las siguientes preguntas: ¿Quién les parece que la pasó mejor? ¿Quién disfrutó más?

Seguramente frente a quien "disfrutó más" responderán, ¡Ana! Podemos repreguntar, ¿pero por qué? ¿Si Ana también "perdió" y "se cayó"? ¿Qué hacen diferente Ana y Benjamín? Apuntamos a que los niños/as observen la diferencia en la actitud de Ana y Benjamín frente al aparente fracaso.

Variante: El docente presenta un circuito con diferentes estaciones de juegos. Cada uno de los juegos va a presentarles a los niños/as diferentes desafíos, como pasó en el cuento. La idea es que entre ellos/as puedan encontrar estrategias para poner en acción y no rendirse en el primer intento.

Juegos: bowling, armar torres de vasos de mayor a menor cantidad, juegos de emboque, juego de pescar, carreras de relevos, etc.

★ Habilidades sociales

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, como la capacidad para la comunicación efectiva, el respeto, las actitudes pro-sociales, y la asertividad, entre otros. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta capacidad implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentir importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) ¿Qué podemos hacer?; 2) Me siento agradecido/a.

1. ¿Qué podemos hacer?



Idea fuerza:

Cuando hablamos de un problema nos referimos a una situación puntual que necesita ser solucionada y para ello necesitamos ser creativos o contar con diferentes alternativas para luego decidir cuál es la mejor solución.

Objetivo: Ejercitar la resolución pacífica de conflictos.

Desarrollo: Solicitamos la participación de dos niños/as para un breve juego de roles y les pedimos que saquen una tarjeta donde hay una imagen de una situación conflictiva (imágenes posibles: niños/as forcejeando por un juguete; dos niños/as que quieren comer la última galletita, budín, etc.; tres niños/as que están jugando y otro/a que los mira desde lejos.) El docente ayuda a los niños/as a que representen la escena que está ilustrada en la tarjeta. El resto de los niños/as observa la representación.

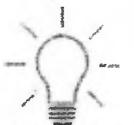
Luego de cada escena representada en el juego de roles, se invita a los niños/as a intercambiar sobre las siguientes preguntas: 1) ¿Cuál era el problema o conflicto?; 2) Pensemos distintas alternativas para solucionarlo; 3) ¿Cuál les parece la mejor solución y por qué?

Variantes:

1) Luego del intercambio de la "mejor solución", que será aquella que contemple acuerdos y el bienestar de todas las partes, se puede invitar a representar la nueva escena.

2) Se puede realizar la misma actividad, sin juego de roles, simplemente haciendo una ronda y colocando una imagen en el centro que presente alguna situación conflictiva (como las referidas anteriormente). El intercambio será similar al del juego de roles.

2. Me siento agradecido/a



Idea Fuerza:

Sentir y expresar gratitud, conlleva una gran cantidad de emociones positivas: alegría, simpatía, entusiasmo, empatía, tanto para la persona que lo expresa como para el que lo recibe; es uno de los pilares básicos para transmitir y alcanzar bienestar.

Objetivos: Promover una actitud positiva ante la vida a partir del cultivo de la gratitud.

Tiempo: 25 minutos



Recursos: Caja decorada e imágenes con diferentes emociones

Desarrollo: Para realizar esta actividad es importante que planifiquemos una experiencia positiva para todo el grupo (una salida, nos visita alguien, jugamos en un lugar diferente con los alumnos de otra sala, etc.) y que tengamos en la sala un cofre o baúl de imágenes de emociones, de tal forma que los niños y niñas puedan mejorar y enriquecer su vocabulario emocional. Realizada la experiencia, el docente invita a buscar en el "cofre o baúl de las emociones" alguna imagen que se relacione con lo sentido durante la actividad. En ronda conversa acerca del valor de lo vivido y le dará oportunidad a cada niño/a para mostrar su imagen, expresar lo sentido y agradecer lo vivido.

Variante: Luego de la visita de un abuelo/a a la sala, o luego de una salida, preparamos una tarjeta de agradecimiento para expresar nuestra gratitud, donde todos firman y se la entregan.

Sugerencia: También podemos desarrollar en los niños y niñas la capacidad de agradecer a la persona que nos prepara la merienda, limpia la sala o nos busca en el Jardín, entre otras.

★ Habilidades para la vida y el bienestar ⁸

Consiste en la capacidad de utilizar comportamientos apropiados y responsables relacionados con la resolución de conflictos que están vinculados con asuntos personales, familiares y comunitarios.

Conlleva la promoción de una ciudadanía activa y comprometida, el análisis crítico de las normas sociales, la búsqueda de apoyo y recursos, la definición de objetivos, la toma de decisiones responsables y el bienestar emocional.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) Construcción grupal de acuerdos; 2) Me gusta ayudar y que me ayuden.

1. Construcción grupal de acuerdos

1. Torbellino de ideas: normas y acuerdos en casa y en la calle

2. Acuerdos en la sala y en la escuela

a) Se invita a los niños y niñas a una ronda de intercambio donde se les propone pensar: ¿Cuáles son las normas y acuerdos en tu casa acerca de dónde podés ir o no podés ir? ¿Qué cosas no podés tocar en tu casa?

¿Qué otros acuerdos tenés que cumplir en tu casa? Se dan algunos ejemplos para animarlos a compartir: nos bañamos todos los días, cuando cenamos en familia apagamos el televisor, etc.

Se continúa fomentando el intercambio, preguntando: ¿Por qué crees que los padres establecen normas y acuerdos?

¿Todas las familias tienen los mismos acuerdos?

A continuación se pregunta por las normas y reglas en la calle: ¿Qué normas y reglas tenemos que cumplir cuando estamos en la calle? ¿Por qué les parece que están estas reglas?

b) Acuerdos en la sala y en la escuela



Idea Fuerza:

El establecimiento de acuerdos en la sala ayudará a un buen clima de trabajo y al desarrollo de la autoestima personal de cada niño/a. Al redactar las normas de convivencia a principio de año, conviene hacerlas en positivo para que quede clara la conducta esperable.



Ejemplo:

No gritar

Hablar sin elevar la voz

No correr

Caminar en la clase

Es recomendable que sean pocas (no más de siete) para que puedan sostenerse y revisarse periódicamente. Hacerlo de esta manera favorecerá el círculo virtuoso del aprendizaje y el bienestar.

Definición de acuerdo: Es una decisión tomada en común entre dos o más personas.

Objetivo:

Promover el diálogo para establecer los acuerdos en la sala. Elaborar carteles para visualizarlas.

Tiempo: 30 minutos

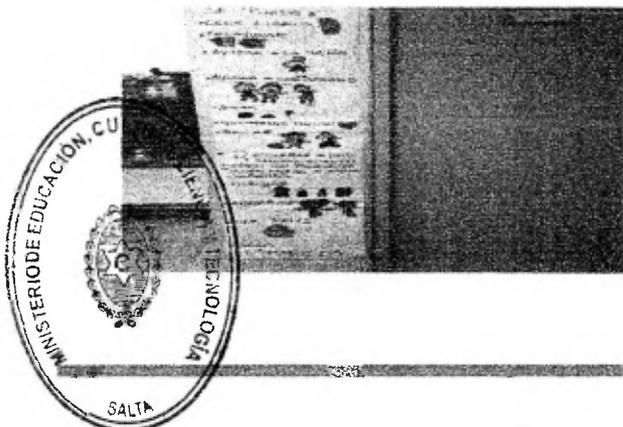
Recursos: Imágenes, cartulina, fibrones

Desarrollo:

Ubicados en ronda, el docente inicia el diálogo preguntando a los niños y niñas: ¿Qué son los acuerdos y para qué sirven? Luego les propone mencionar los acuerdos de la sala y de la escuela. Conversa con ellos/as acerca de cuáles consideran los acuerdos más importantes para todos. Los invita a formularlos en positivo, transformando aquellos que comienzan con la palabra "No". Por último les propone agruparse para dibujarlas a fin de elaborar los carteles para la sala.

Variante: Pueden sacar fotos de su grupo cuando elaboren los acuerdos para imprimir y usarlas para ejemplificar. Esto le imprime significado a lo creado. Es importante verificar que todos los niños y niñas estén incluidos en alguna foto.

Sugerencia: Elaborar carteles con imágenes y palabras de los acuerdos para ubicar en la sala, en el patio o en los pasillos, a fin de recordar los comportamientos esperables y contribuir al buen clima escolar.





2. Me gusta ayudar y que me ayuden 9

Idea fuerza:

Es necesario ayudar a los niños/as a comprender la importancia de pedir ayuda en determinadas ocasiones, cuando no entienden algo o cuando tienen dificultades.

Objetivo: Desarrollar el hábito de ayudar y ser ayudado/a.

Desarrollo: Los niños y niñas harán un círculo. El docente les pedirá ayuda, porque tiene un cuento para leer pero no lo entiende, y necesita su ayuda para dar sentido al cuento. Utilizaremos cualquier cuento y empezaremos a decir cosas sin sentido. ¿Qué es lo que no tiene sentido en el cuento? ¿Qué quiere decir? ¿Cómo cambiaríais el cuento? De esta manera podremos inventar un nuevo cuento entre todos. El docente les dará las gracias a los niños/as por ayudarlo.

En otra sesión, comentaremos en qué cosas necesita cada cual ayuda, a quién le piden ayuda y cómo la piden.

En una tercera sesión les planteamos diferentes situaciones y deberán pensar si necesitan ayuda o no para afrontarlas. A veces pueden hacerlo solos y aún así piden ayuda. ¿Por qué? ¿Qué es mejor?

Por ejemplo: ¿Qué harías en las siguientes situaciones?

- Tu madre no viene a buscarte.
- No sabes ponerte la campera.
- La maestra te pide ir a buscar la llave de la biblioteca.
- Tu amigo o amiga se cae en el parque.
- En clase te sale algo mal.
- Te tienes que vestir antes de ir a clase.
- A alguien de la clase se le caen los libros por las escaleras.

Se analizarán las situaciones y se subrayan las opciones adecuadas. Reflexionaremos sobre cómo se sienten pidiendo y ofreciendo ayuda.

Otra opción puede ser exponer diferentes situaciones en un papel y que ellos y ellas pinten de verde lo que saben hacer solos y solas, y en rojo lo que necesitan hacer con ayuda.

Recursos: Papel, pinturas, cuento

Tiempo: Tres sesiones de unos 20 o 30 minutos.





- La escucha y el disfrute de las narraciones orales o lecturas realizadas por el docente (cuentos, poesías y otros textos). Es la iniciación en la apreciación de la literatura.
- La participación en situaciones de lectura y escritura que permitan comprender que la escritura es lenguaje y para qué se lee y se escribe.
- La iniciación en el conocimiento sobre sí mismo, confiando en sus posibilidades y aceptando sus límites. La expresión de sentimientos, emociones, ideas y opiniones.

Tomando en cuenta esta normativa, proponemos llevar adelante un proyecto anual con el objetivo de leer cuentos seleccionados para la alfabetización emocional y literaria. La alfabetización emocional es un factor clave en toda propuesta de educación emocional, especialmente en las edades más tempranas. Tanto la familia como el Jardín tienen un rol fundamental en esta doble alfabetización, ya que tanto el desarrollo emocional como el desarrollo del lenguaje, se enriquecen con la interacción entre ambos. ¹⁰

Leer es, sobre todo, compartir emociones, generar espacios emocionales interesantes donde todos los seres humanos podemos comunicarnos, ya que el lenguaje del corazón es un idioma universal que va más allá de las palabras. Cuando a la palabra se le une la emoción, ya tenemos un binomio perfecto que garantiza el poder extraer todo el potencial de la lectura (Ibarrola López de Davalillo, B., 2017).

El papel del docente es decisivo y es necesario insistir en una característica importante del mismo: el interés real en las conversaciones con los niños/as dentro de ese clima afectivo es fundamental, tanto para fomentar el uso significativo de la lengua oral, como para contagiarles la curiosidad por ella. El sostener vínculos cálidos, estables y de respeto mutuo, favorece los aprendizajes. Esto implica una mejor comprensión del mundo que se logra al acercar recursos, materiales y propuestas didácticas para tal fin.



Trabajo realizado en los 683 Jardines de Infantes en contextos vulnerables de la Red de Escuelas de Aprendizaje, de la
de Cultura y Educación. PBA (2018-2019)

El cuento durante la infancia es muy importante para el desarrollo de los niños y niñas. El momento de la lectura del cuento les proporciona libertad y dejan volar la imaginación. En cuanto a los personajes de los cuentos les ofrecen modelos para identificarse con ellos, lo que les permite entender sus propias circunstancias y sentimientos, incluso encontrar soluciones a los problemas por los que puedan estar pasando en aquel momento. Así pues, el cuento ayudará al pequeño a perder el miedo a ser débil, temeroso, dubitativo, al mismo tiempo que animará a pensar por sí mismo, a discrepar del entorno, a tomar decisiones, a entender y amarse a sí mismo tal como es y a forjar su futuro (Díaz Mateo, 2014).

En suma, los libros de cuentos resultan aliados poderosos para comprender mejor el "universo emocional" y es un modo muy efectivo para que los niños y niñas puedan enriquecer su vocabulario emocional, identificarse con los personajes y con sus emociones, ponerse en el lugar de los otros, comprender situaciones de la vida cotidiana a través de los cuentos y desarrollar su imaginación, entre otros beneficios.

A su vez, les puede aportar mucho alivio el observar que todos nos enojamos o nos ponemos tristes o celosos y que no hay nada malo en eso. Asimismo, los niños y las niñas comienzan a familiarizarse con la idea de que, si bien las emociones aparecen, tenemos una gran responsabilidad en la conducta que adoptamos frente a ellas. Si hojeamos los libros de cuentos con los que contamos en el Jardín, seguramente observaremos una constante: los personajes atraviesan diversas emociones a lo largo de la historia, como alegría, miedo, tristeza, celos, envidia, enojo y timidez. Estas emociones van variando a lo largo del cuento y nos muestran su función y utilidad (por ejemplo, gracias a que el personaje tuvo miedo, se escapó y no se lo comieron... ¡El miedo lo cuidó!)

Objetivo general del proyecto de Cuentos:

Permitir que los niños/as se descubran y construyan su mundo interior, dando sentido a sus propias experiencias y vivencias, ampliando su bagaje cultural a través de la intervención docente y en relación con las experiencias y vivencias de los demás.

Objetivos específicos:

Se busca lograr que los niños/as:

- Adquieran y enriquezcan su vocabulario emocional.
- Identifiquen las emociones propias y ajenas.
- Desarrollen la capacidad de empatía a través de los personajes.
- Identifiquen las emociones a través de gestos y postura corporal de los personajes.

Cuando tomamos en cuenta las etapas del desarrollo emocional, podemos mencionar algunos aspectos para tener en cuenta a la hora de la lectura de cuentos. Una vez finalizada la lectura o relato de una historia, podemos:



Reconocer e identificar las emociones que aparecieron: Si tenemos la intención de ampliar el vocabulario emocional de los niños/as, una vez finalizado el cuento, podemos compartir y poner en común las emociones que tuvieron los personajes en los distintos momentos de la historia. Generalmente las emociones primarias (alegría, tristeza, miedo, enojo, asco, sorpresa), son reconocidas fácilmente por los niños/as. Debemos entonces ir identificando nuevas emociones y que vayan conociendo sus nombres y ¡qué mejor que el contexto de una historia para hacerlo! También podemos modelizar y compartir alguna situación donde nosotros nos sentimos de esa manera (por ejemplo, miedo al aprender a andar en bicicleta).

Aceptar las emociones: Los cuentos también nos permiten trabajar cómo "aceptar las emociones". Si hacemos una simple prueba y les preguntamos a los niños/as (mostrando por ejemplo una imagen del libro *Cuando estoy celoso*), "¿está bien que el niño se haya sentido celoso?", los niños dirán "NOOOOO". Entonces podemos decirles, "muchas veces nos sentimos celosos porque mamá está con un hermanito, o porque a un amigo le compraron un regalo que nos gusta. No está mal sentir eso, lo que NO PODEMOS NUNCA es agredir o lastimar a otro por lo que sentimos (ya sean celos, enojo, etc.)". Podemos hacerles las mismas preguntas al finalizar otros de los cuentos: "La princesa Flora está triste", "La princesa Estefanía está enojada", "Willy el tímido", "El pequeño dragón aprende a volar", haciendo alusión a la tristeza, al enojo, a la timidez, al miedo y dejando en claro, que las emociones aparecen y las tenemos que reconocer (poner nombre), aceptar (¡esto es lo que siento!) y finalmente tenemos que aprender a regular nuestra conducta.

Expresar las emociones de manera adecuada: Es interesante que siempre podamos dejar entrever que las historias pueden tener finales diferentes. El modo de expresar las emociones puede llevar a esto. Un lindo ejercicio es el de pensar finales diferentes de las historias, vinculadas a la expresión de las emociones de los personajes. ¿Qué hubiera pasado si....?

Regular o gestionar las emociones: Los cuentos nos aportan innumerables ejemplos de personajes que pueden manejar sus emociones favorablemente y de otros personajes que no lo hacen (¡o no han aprendido cómo hacerlo, aún!). Podemos aprovechar los cuentos donde los personajes están tristes, enojados, o tal vez demasiado eufóricos, para compartir estrategias de regulación emocional. ¿Qué podría haber hecho determinado personaje frente a su estado de enojo, de tristeza o miedo?

Propuesta de Proyecto: Cuentos y emociones en el Jardín

Etapas del Proyecto

1. Selección de cuentos

El docente deberá realizar un inventario de los textos literarios que cuenta en su Jardín, que puedan ser trabajados desde la educación emocional, para poder leer a lo largo del año.



2. Presentación del proyecto a los niños y niñas

Es importante que los niños/as participen de manera activa en la organización y desarrollo del proyecto. Por ejemplo, se les puede plantear como un desafío o una meta, que para fin de año tienen que leer 20, 30, 40 o más libros y, a partir de allí, junto con ellos/as, decidir y acordar los pasos que realizarán para poder cumplir esa meta a través de preguntas:

¿Cómo podemos hacer para recordar cuántos libros vamos leyendo? La idea es que surja de ellos que es necesario registrar.

¿Cómo podemos registrar los libros leídos?

¿Cuántos libros tenemos que leer por semana? Dos... tres... por semana.

¿Qué días elegimos para leer?

Se puede acordar con los niños/as armar un sector especial en la sala para los libros de educación emocional.

También acordar con ellos, hitos de "celebraciones cada 5 o 10 libros leídos", con participación de las familias. Celebrar estas pequeñas metas son fundamentales para la motivación de los niños/as hacia su objetivo mayor de leer un cierto número de libros.

3. Selección de los cuentos a leer durante la semana: En esta etapa es importante escuchar las voces de todos/as.

4. Registro de los cuentos en el calendario:

Una vez finalizada la selección de los cuentos a leer en la semana, se realiza el registro en el calendario. Sugerimos, para Sala de 5, escribir el título de los libros que se leerán cada semana. Para las Salas de 3 y 4 años, se pueden pintar de diferentes colores los días que se leera el cuento y pegar foto de la tapa del libro.

A tener en cuenta: Es necesario planificar un tiempo de cuento, especial para asegurarse la realización de la actividad. Cada sala decidirá cuáles son los mejores días y el momento para la lectura del cuento.

5. Elección del cuento favorito:

El docente propone, todos los días viernes, elegir cuál fue el cuento que más les gustó, argumentando el porqué de esa elección. Se puede armar un circuito para recomendar a las otras salas la lectura de los cuentos seleccionados y de este modo, realizar un intercambio de libros.

6. Registro de cuentos leídos:

Se diseñará un cuadro con la cantidad de cuentos que se proponen leer hasta fin de año, donde irán marcando cada vez que leen un libro.

A tener en cuenta: El diseño del cuadro donde se registran las "celebraciones de libros leídos" es acordado por todos los niños/as junto a su docente.



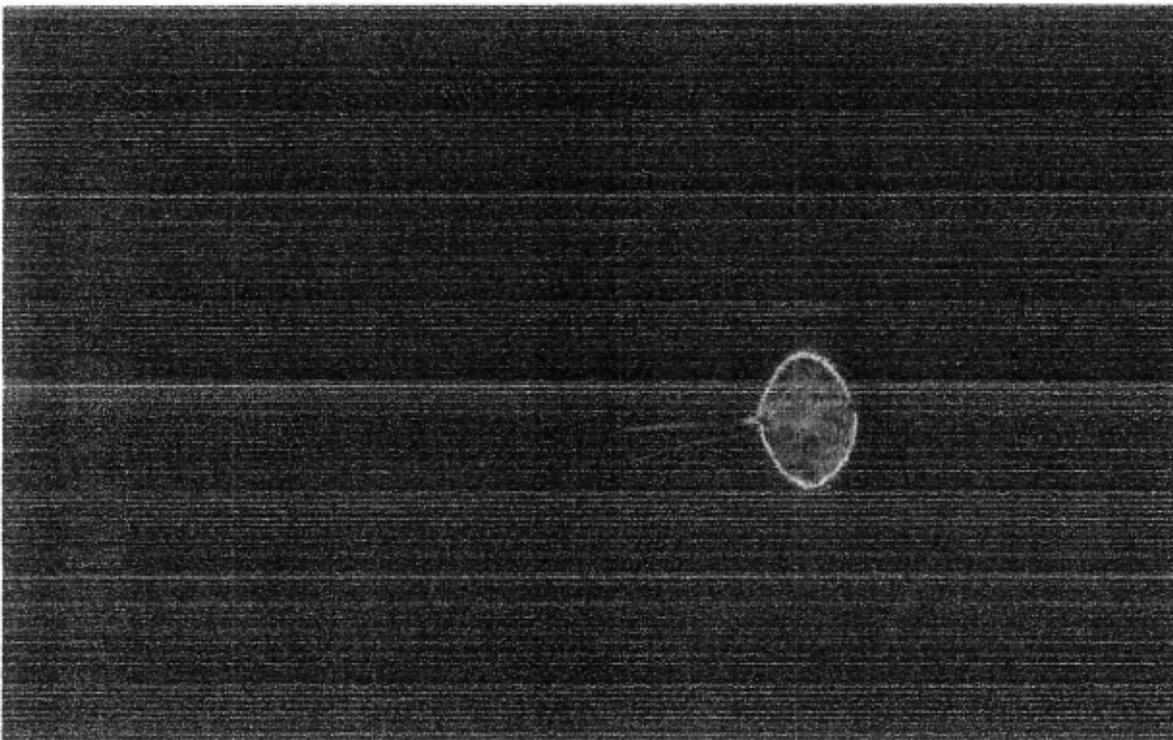
7. Comunicación con la familia:

Es importante presentar a las familias el proyecto literario que desarrollaremos con los niños/as durante el año. Podemos utilizar el cuaderno de comunicaciones, como las reuniones de padres, para anticipar a las familias que serán invitadas para celebrar las pequeñas metas que se van logrando (Por ej: festejo de lectura de los 10 primeros libros).

8. Evaluación:

Para poder evaluar el programa necesitamos conocer la percepción de los docentes con respecto al conjunto de objetivos, actividades, recursos y temporalización de las propuestas que se lleven a cabo. Se puede preguntar a los docentes por medio de un cuestionario semiestructurado con la escala valorativa.

Presentamos un posible modelo propuesto por Éliá López Cassá (2011)



Pueden agregar cualquier comentario que facilite la mejora del proyecto:

.....



b. Presentamos un posible modelo para las preguntas a los niños y niñas realizados por los docentes, propuesto por Élia López Cassá (2011):

Durante y después de cada sesión práctica se evaluarán diferentes aspectos sobre la actividad y su aprendizaje. La evaluación se hará mediante una entrevista semi-estructurada:

- ¿Te gusta la actividad que hemos hecho hoy? ¿Por qué?
- ¿Hay alguna cosa que no te haya gustado? ¿Cuál/es?
- ¿Te gustaría continuar haciendo estas cosas? ¿Por qué?
- ¿Qué has aprendido?

Los cuentos son aliados poderosos para comprender mejor la variedad de estados emocionales de los niños/as y un modo efectivo para que ellos puedan identificarse con los personajes y con sus emociones. Brindar vocabulario emocional y oportunidades para nombrar, reconocer y expresar emociones es parte de la alfabetización emocional, así como comprender las propias emociones y las emociones de los demás. Los personajes y las historias permiten vehiculizar esta construcción interior y permiten dar voz a la singularidad de cada niño y niña, en un marco de aceptación y respeto por lo que sienten, dicen y hacen.

Referencias Bibliográficas para el proyecto Cuentos y Emociones:

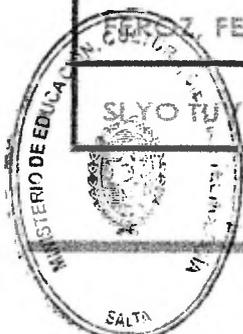
- Díaz Mateo, N.(2014) Érase una vez. El cuento para trabajar las emociones. Disponible en: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/53926/1/Natalia_Diaz_Mateo_TFG.pdf
- Ibarrola López de Davalillo, B. La educación a través del cuento. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=Bego%C3%B1a+Ibarrola++L%C3%B3pez+de+Davalillo%2C+La+educaci%C3%B3n+emocional+a+trav%C3%A9s+del+cuento&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab>
- López Cassá, É. (2011) Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años). Reflexiones y propuestas prácticas. España: Wolters Kluwer



Listado tentativo de libros posibles:

553

EMOCIONARIO
EL GRAN LIBRO DE EMOCIONES
COLA DE LEÓN, COLA DE RATÓN
NO TE RÍAS PEPE, COLECCIÓN BUENAS NOCHES
LAS EMOCIONES DE NACHO
EL MONSTRUO DE COLORES
CUANDO ESTOY CELOSO
FEDERICO NO PRESTA
CUERO NEGRO VACA BLANCA
CUANDO ME SIENTO QUERIDO
EL DÍA QUE LOS CRAYONES RENUNCIARON
ESTOY ENOJADO, COLECCIÓN MIS SENTIMIENTOS
ESTOY TRISTE, COLECCIÓN MIS SENTIMIENTOS
ESTOY CELOSO, COLECCIÓN MIS SENTIMIENTOS
BORIS, UN COMPAÑERO NUEVO EN LA ESCUELA
EL OSO GRUÑÓN, COLECCIÓN CUENTOS PARA SENTIR
¡VENGA ELISA, DATE PRISA! COLECCIÓN CUENTOS PARA SENTIR
CUANDO LOS CRAYONES HICIERON HUELGA
MIEDO A LA OSCURIDAD. LA SELVA EXAGERADA
LA BALLENA QUE QUERÍA VOLAR
EL TIGRE FERROZ
SI YO TUVIERA UNA PÚA

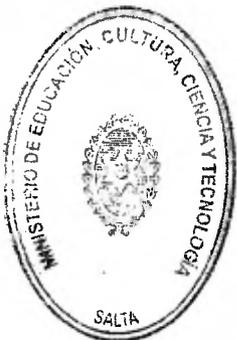


LA PRINCESA FLORA ESTÁ FELIZ
LA PRINCESA TANIA ESTÁ TRISTE
LA PRINCESA ESTEFANÍA ESTÁ ENOJADA
WILLY EL TÍMIDO
EL PEQUEÑO DRAGÓN APRENDE A VOLAR
TE QUIERO SIEMPRE
EL TIGRE Y EL RATÓN

BIBLIOGRAFÍA

- Brackett, M. (2019) *Permission to Feel*. Celadon Books. USA.
- Jennings, Patricia A. (2019). *Atención Plena para Docentes*. Vivir Agradecidos. Snel Eline. (2017). *Tranquilos y Atentos como una rana*. Kairós
- Kabat-Zinn, Jon (2017). *La práctica de la atención plena*. Kairós
- Williams de Fox (2014). *Las emociones en la escuela*. Aique Grupo Editor

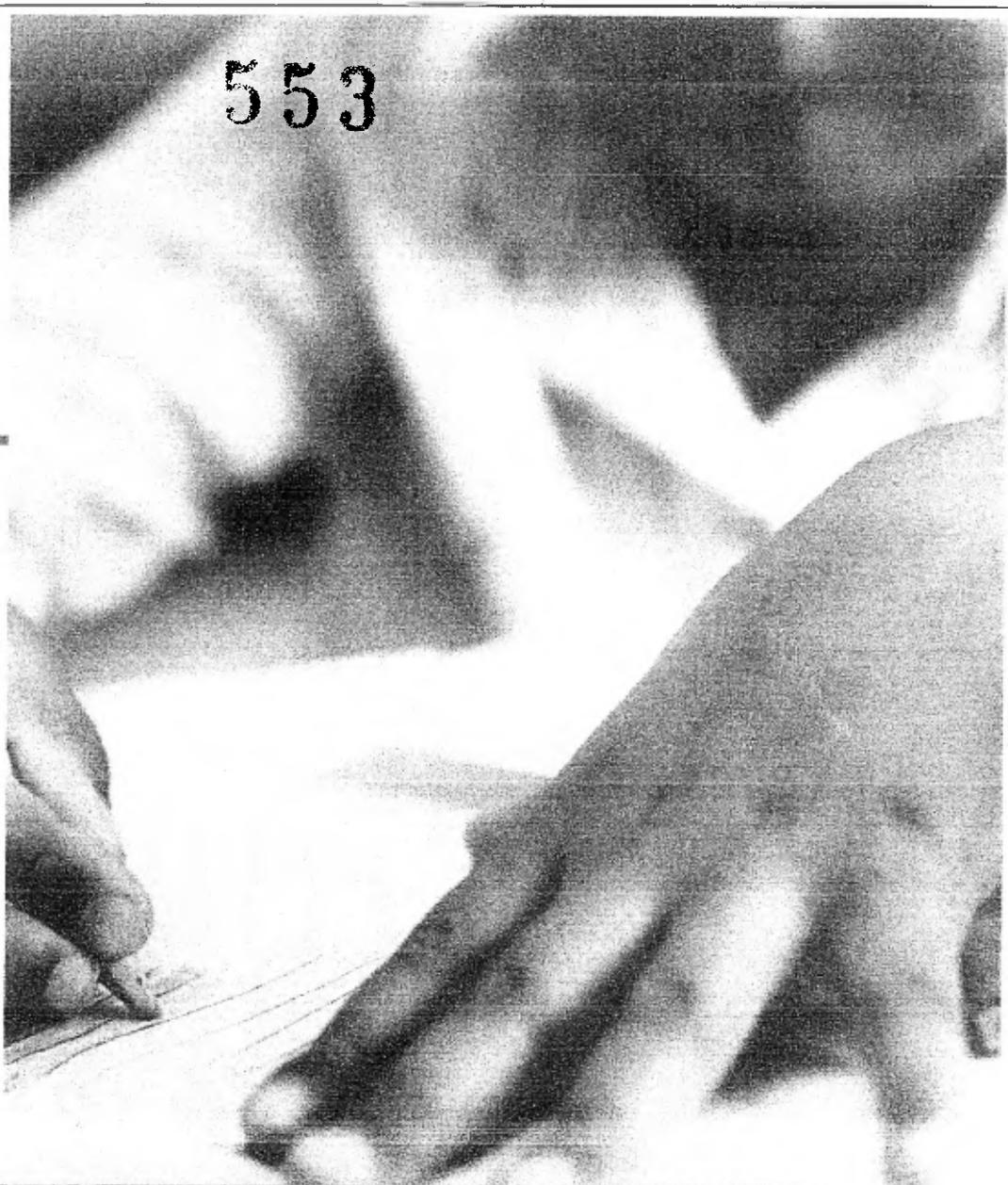
de



[Handwritten Signature]
 Dr. Matías A. Cánepa
 Ministro de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
 Provincia de Salta

3

553



ENSEÑANZA PARA EL DESARROLLO DE LAS
SOCIOEMOCIONALES EN LA ESCUELA

RECURSOS Y ESTRATEGIAS
PARA EL AULA



NIVEL PRIMARIO
ESCUELAS DE LA PROVINCIA DE SALTA

Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

Dr. Matías Cánepa

Secretaría de Gestión Educativa

Lic. Adriana Saravía Navamuel

Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente

Prof. Analía Guardo Gallardo

Subsecretaría de Desarrollo Curricular e Innovación Pedagógica

Prof. Mariel Díaz Ruiz



Este documento ha sido elaborado por el siguiente equipo de trabajo y especialistas en Educación Emocional: Sonia Williams Fox, Agustina Blanco y María Zwanck, junto con el Equipo Jurisdiccional.

1. Introducción

En este documento compartiremos contenidos y recomendaciones didácticas para desarrollo de las capacidades socioemocionales en el Nivel Primario. A continuación es posible observar las diversas actividades propuestas y sus respectivos objetivos.

Actividades transversales

Agenda del día / Jornada escolar

Anticipar el trabajo para ordenar el proceso de aprendizaje.

El termómetro emocional

Registrar y conocer las emociones propias.

Las rondas de intercambio (inicio -cierre)

Valorar el diálogo que facilita la conexión consigo mismo y con los demás.

Actividades específicas

Conciencia emocional

¡Me da mucha alegría!

Identificar y expresar aquellas situaciones que producen alegría.

En el teatro

Identificar las emociones que se manifiestan en los demás en diferentes situaciones.

Descubrir maneras de actuar frente a las mismas emociones.

Regulación emocional

La botella de la calma

Aprender una estrategia para afrontar las emociones intensas y manejar sus emociones de manera adecuada al contexto.

¿Reacciono o respondo?

Desarrollar la predisposición a gestionar sus reacciones teniendo en cuenta las posibles consecuencias.

Identificar posibles consecuencias de sus reacciones.



Autonomía emocional

Bien ahí

Reconocer características positivas propias y en los otros.

Yo soy único

Celebrar la singularidad de cada compañero/a y la diversidad.

Habilidades sociales

Te estoy escuchando

Practicar la escucha atenta.

El árbol de la gratitud

Demostrar una actitud de reconocimiento y agradecimiento hacia otros (compañeros/as, docentes) a partir gratitud.

Seamos artistas

Desarrollar la capacidad de empatía e inclusión.

Habilidades para la vida y el bienestar

¿A ver cómo lo resolvemos?

Manejar diferentes situaciones en las que los estudiantes tienen dificultades, respondiendo a situaciones sociales.

¡Puedo decir que no!

Identificar la importancia del cuidado propio.

Cuentos: "Si yo fuera una púa" y
"Por cuatro esquinitas o nada"

Generar una actitud de reconocimiento hacia situaciones que no los favorecen o los ponen en peligro.

Todas estas propuestas se inscriben en el documento marco "Enseñanza para el desarrollo de las capacidades socioemocionales en la escuela". En dicho documento, se exponen diversos aspectos que es necesario conocer a la hora de encarar un proceso de educación emocional.

Nos proponemos acercar a los docentes de Nivel Primario al enfoque de educación emocional, para colaborar con su tarea como educadores en esta etapa tan crucial para el desarrollo emocional de los estudiantes. En esta etapa crece la importancia de la amistad y desarrollo de relaciones más profundas; sin embargo, la presión de sus pares puede ser muy fuerte. Los estudiantes que se sienten bien consigo mismos son más capaces de resistir la presión negativa de los pares y toman mejores decisiones por sí mismos. Por ello es crucial guiarlos para que puedan adquirir las habilidades para afrontar las diferentes situaciones que se les presenta, gestionando sus reacciones e impulsos con herramientas de regulación emocional. Además, en esta etapa están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la pubertad, y por ello es tan importante desarrollar las capacidades de autoconocimiento, conciencia corporal y regulación emocional. Por último, empiezan a distinguir lo que está bien y lo que está mal y son capaces de reflexionar sobre ello. En este sentido, en este documento encontrarán diferentes



propuestas para que los estudiantes puedan conocerse mejor, intercambiar opiniones, dialogar y hablar de situaciones cercanas a ellos/as, dándoles la oportunidad para acercarse a su interior y expresarse.

En nuestro país existe un marco normativo que lo promueve como los Núcleos de Aprendizajes Prioritarios (NAP), la Ley Nacional de Educación N°26.206 y la Ley de Educación Sexual Integral N°26.150 que incluye el eje de la afectividad.

Destacamos que este modo de abordar el aprendizaje, con sus componentes cognitivos y emocionales, es una innovación educativa que busca enseñar las capacidades socioemocionales. De este modo, además de lograr un aprendizaje más significativo, los estudiantes experimentan un mayor bienestar personal y social. Este enfoque supone integrar la educación emocional de manera transversal en el proyecto institucional de la escuela para garantizar su continuidad y permanencia a lo largo de los años. Las capacidades pueden ser desarrolladas en todas las áreas curriculares.

Es relevante que las familias sean incluidas en las propuestas de educación emocional para que puedan acompañar el trabajo de la escuela y los docentes y así colaborar en el logro de los objetivos propuestos. Para ello, deben recibir la información acerca de la educación emocional y su vínculo con lo académico. Son muchos los beneficios de este abordaje ya que el aprendizaje de las capacidades socioemocionales prepara a los estudiantes para la vida, previene comportamientos de riesgo al aprender a gestionar las emociones fuertes (ira, miedo, tristeza) y los prepara para encarar las situaciones adversas y conflictivas que les depara la vida.

Como hemos planteado en el documento marco, es necesario asumir el desafío de trabajar con un abordaje integral, teniendo en cuenta, además de la enseñanza de las capacidades socioemocionales de los/as estudiantes, los aspectos que influyen en el clima institucional y en el clima emocional favorable de aula.

Presentaremos entonces los contenidos y actividades asociados al clima emocional del aula y a su vez, los ejes temáticos de las capacidades socioemocionales que aspiramos desarrollar en los estudiantes. Destacamos que ellos no deben ser concebidos como compartimentos estancos, sino que están interrelacionados. De esta manera, el desarrollo de cada una de las capacidades en particular, impacta e influye sobre las demás.

A su vez nos detendremos en una serie de recomendaciones didácticas para favorecer la progresiva implementación de un proyecto institucional de educación emocional en la escuela. Si bien son muchos los factores que contribuyen al desarrollo y al aprendizaje, sabemos que la escuela puede ofrecer oportunidades para la formación integral de todos los estudiantes desde las edades más tempranas.

Es importante mencionar que abordar la educación emocional con una mirada integral, dentro del proyecto institucional, requiere de un cuidadoso trabajo basado en ciertos aspectos relevantes:

- Las metas deben estar alineadas a las necesidades que fueron previamente identificadas.
- Las actividades propuestas deben incluirse y ser trabajadas en todos los espacios curriculares y más allá del aula también: en los recreos, en las salidas educativas, en las actividades deportivas, etc.
- Realizar monitoreo y evaluación permanente.
- Diseñar propuestas de formación docente.
- Planificar las oportunidades de aprendizaje con objetivos claros y específicos.

Recordemos por último que el aprendizaje es un proceso individual, social, dinámico y dado en un contexto cultural determinado, que pone en juego la experimentación, observación e interacción permanente con el entorno físico y social.



Los contenidos que se trabajan para la construcción de un clima escolar favorable, habilitante de los aprendizajes, y el desarrollo del potencial individual a través de la construcción y despliegue de las capacidades socioemocionales, debe tener un abordaje integral, es decir, institucional, áulico e individual.

En el documento marco están planteadas las capacidades socioemocionales a abordar en los diferentes niveles educativos, tomando como referencia el modelo integrador del Dr. Bisquerra. Nos detendremos en las que sugerimos sean abordadas en el Nivel Primario: conciencia emocional, regulación o gestión emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, y habilidades para la vida y el bienestar.

Capacidades socioemocionales

Nivel Primario



Conciencia emocional

Conciencia de las propias emociones - dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.



Regulación emocional

Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia.



Autonomía emocional

Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia.



Habilidades sociales

Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, respeto, toma de decisiones, liderazgo emocional.



Habilidades para la vida y el bienestar

Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional.



Recomendaciones didácticas

La importancia del Nivel Primario como agente de socialización por las relaciones interpersonales que se ponen en juego en la clase y en el aula, la participación interactiva entre docentes, estudiantes y demás adultos es relevante, así como las actitudes de colaboración, cooperación, solidaridad, empatía y respeto, ya que los/las niños y niñas imitan y aprenden de todo lo que sucede a su alrededor.

Como hemos mencionado en el documento marco, la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, ya que su objetivo es favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales y no solamente aportar información. Y es la práctica, la experiencia, la que tiene el potencial de transformar, no la mera transmisión de contenidos teóricos.

Las estrategias de trabajo vinculadas al desarrollo de las capacidades socioemocionales en las instituciones y en las salas, necesitan de una previa selección por parte del docente, teniendo en cuenta las realidades socioafectivas de los niños y niñas, sus experiencias previas, la atención a la diversidad y el contexto social. Por ello sería conveniente generar o reconstruir un diagnóstico inicial para conocer las necesidades y realidades de cada escuela como punto de partida para el diseño de propuestas o proyectos de educación emocional, teniendo en cuenta las realidades, características, dinámicas y demandas de su grupo clase, como así también del contexto institucional y contexto social.

Por otro lado, para el diseño del contenido de un proyecto debe tenerse en cuenta la metodología "Aprender Haciendo" cuyo autor John Dewey (1995), pone en el centro de la escena al individuo como protagonista de su propio proceso de aprendizaje, experimentando en tiempo real diferentes herramientas, actividades, recursos y estrategias vivenciales y experienciales: lectura de cuentos, canciones, juego, juego de roles, propuestas de educación artística, rondas de intercambio y dramatizaciones, entre otras.

Se busca que los niños y niñas puedan vivenciar aquello que el adulto quiere enseñar y para que la capacidad quede instalada, es necesario que sean puestas en práctica a lo largo de todo el año en forma permanente y continua. Los contenidos deben tener entidad propia en el currículo, además de ser trabajados de forma transversal, ya que las emociones están presentes en todas las áreas curriculares, en Matemática, en Lengua, en Ciencias Sociales, en Educación Física, etc. y no son específicas de un área curricular y/o docente.

Tal como fue mencionado en el documento marco, la propuesta es partir de la puesta en acción de la vivencia y experiencia de los niños y niñas. Las emociones tienen cualidades universales y son parte constituyente de la experiencia de todo individuo, y se aprende de ellas a través de la acción y la reflexión. Se promueve que asuman un rol activo y descubran su mundo emocional en el proceso de desarrollo e incluso puedan trascender las instancias propuestas por el dispositivo de enseñanza.

Propuestas didácticas

Las actividades se realizan en grupo, aunque es recomendable que algunas prácticas se trabajen individualmente en primera instancia y posteriormente en pequeños grupos, para finalizar con el grupo total de clase. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Es conveniente que el docente utilice un lenguaje sencillo y breve para explicar la actividad a los niños y niñas. Puede utilizar, por ejemplo, cartulinas con imágenes como recurso y apoyo visual. Será vital la disposición de colaboración y el acompañamiento del docente, asegurándose de que todos hayan comprendido cómo realizar la actividad.



Es importante tener en cuenta que además de las actividades propuestas para desarrollar las capacidades socioemocionales en los estudiantes, se necesita reflexionar sobre las dinámicas que se planifican en el aula para fortalecer el vínculo entre los estudiantes, la seguridad emocional y el sentido de pertenencia al grupo de compañeros/as y a la escuela. Además, es conveniente revisar las metodologías de enseñanza para que los aprendizajes sean emocionalmente significativos e intelectualmente desafiantes, proponiendo pedagogías activas, donde el estudiante sea protagonista y centro de su propio aprendizaje. En este sentido, son valiosos los aprendizajes basados en proyectos, el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje a través del arte, el aprendizaje en servicio conectado con la realidad, los debates y el uso de biografías que inspiran y modelizan maneras de sentir, pensar y hacer en la vida, entre otras.

En concordancia con esto, es necesario reflexionar sobre el entorno de enseñanza y proponer nuevos formatos de clase, para ir generando mayor motivación y curiosidad en los estudiantes. La novedad es un aspecto muy importante que facilita el aprendizaje y algunas propuestas podrían ser:

- Cambiar la distribución de los bancos y agruparse en un círculo.
- Armar una mesa grande con los bancos donde todos se sienten alrededor.
- Sentarse en el piso, con almohadones o alguna alfombra.
- Hacer actividades en el patio, la biblioteca, en la plaza cercana a la escuela, en el jardín de la escuela, o en un nuevo espacio adecuado para los estudiantes.
- Hacer actividades que involucran todo el cuerpo y el movimiento.
- Hacer actividades experienciales que pongan en juego otros sentidos: el olfato, el tacto, el oído, el gusto.
- Utilizar música con diferentes intenciones didácticas: para activar el cuerpo, para generar emociones positivas, para calmar la energía, o para acompañar alguna actividad o propuesta de reflexión.



Actividades transversales

A partir de lo expresado anteriormente, sugerimos las siguientes actividades transversales:

- 1) Agenda del día/Jornada escolar
- 2) Termómetro emocional
- 3) Rondas de intercambio: inicio y cierre

Asimismo sugerimos trabajar momentos de atención plena durante la jornada escolar. Para ello, podrán referirse al apartado "Atención Plena: una aliada para el desarrollo de las capacidades socioemocionales", en donde encontrarán un detalle de las propuestas sugeridas.



1. Agenda del día / Jornada escolar¹

Idea Fuerza:

Hay acciones del docente en el aula que favorecen el sentido de seguridad, que afectan la dinámica del aula, el bienestar de los estudiantes y el del propio docente. Una de estas acciones es realizar la Agenda del día/ Jornada escolar.

Hacer explícito a través de imágenes la secuencia de actividades del día les permite anticipar lo que vendrá, y tener la información necesaria para "ver el todo" a fin de abordar "las partes"; esto brinda seguridad y calma, y baja el nivel de ansiedad por lo desconocido.

Objetivo: Anticipar el trabajo para ordenar el proceso de aprendizaje.

Duración: 10 minutos

Recursos: Pizarrón, cartulina, afiche

Desarrollo:

Existen diferentes formas de acompañar a los estudiantes a visualizar y ser parte de la organización, tanto de las actividades del día, como de los pasos de un proyecto a largo o mediano plazo. Se recomienda iniciar la jornada presentando las actividades que se desarrollarán a lo largo de la misma. En cada área curricular es importante dejar claramente planteado el objetivo de aprendizaje, que da sentido al trabajo posterior. Se puede escribir o dibujar en una esquina del pizarrón las actividades que irán realizando a lo largo de la clase o del día. También, los organizadores gráficos, como las líneas de tiempo, son recursos sumamente útiles que ayudan a visualizar los pasos a seguir y en otros casos los tiempos o plazos de entrega, distribuidos en un cronograma, para el logro de un objetivo.



2. Termómetro Emocional ²**Idea Fuerza:**

La información que nos brinda esta actividad es sumamente valiosa, ya que le permite conocer al docente qué estudiantes necesitan su cuidadosa atención. Recordemos que aquellos que están en situación de estrés, enojo, tristeza o miedo, difícilmente puedan aprender ya que su atención está focalizada en otros pensamientos. Esta información le va a permitir tomar mejores decisiones a fin de atender a los estudiantes que necesitan un tiempo especial.

Objetivo: Registrar y conocer las emociones propias.

Duración: 10 minutos

Recursos: Pizarrón, cartulina, afiche

Desarrollo: Al presentar la actividad que se realizará diariamente se explica a los estudiantes la importancia de poder registrar "cómo nos sentimos" ya que este registro nos permitirá conocernos mejor y tomar mejores decisiones durante el día. El modo en que se realiza este registro puede variar en función de lo que el docente considere mejor conociendo a su grupo clase. Algunas propuestas para el desarrollo de esta actividad son

- Elaborar un papel afiche plastificado donde se visualicen distintas emociones (pueden ser expresiones faciales/emoticones/emociones escritas) y a su vez se cuente con una foto o nombre impreso de cada estudiante. Al ingresar el estudiante coloca su foto y nombre en la emoción que identifica en ese momento.
- Asignar una pizarra blanca con fibrón como "termómetro emocional" y que estén los nombres impresos en una columna. Cada estudiante, al ingresar coloca una emoción que identifica y se lo/a invita a poder modificarla durante el día y al retirarse de la escuela.



**Idea Fuerza:**

Este "tiempo de pausa" y reflexión es beneficioso para dar sentido a las experiencias personales y tomar decisiones acerca del comportamiento futuro. (Immordino Yang, 2017). Estas rondas permiten generar emociones positivas y sentir el impacto de las experiencias escolares, tanto personales como sociales. Es importante generar este espacio de diálogo y reflexión tanto al inicio como al cierre de la jornada.

Objetivo: Valorar el diálogo que facilita la conexión consigo mismo y con los demás.

Duración: 15 minutos (variará de acuerdo a la consigna)

Desarrollo: Al comenzar y/o al finalizar la jornada pedimos a los estudiantes que se ubiquen en círculo, sentados en el piso o en la silla, y el docente también se incluye. El círculo pone a todos en el mismo nivel para mirarse a los ojos, y genera una energía especial de conexión. La consigna puede ir variando. Aquel estudiante que no quiera participar de la ronda podrá decir "paso", pero deberá estar en ella con todos los demás.

Variantes y sugerencias:

A tener en cuenta: necesitamos estar atentos para generar un clima de seguridad a fin de que todos puedan sentirse cómodos y tranquilos para participar.

- Compartir una buena noticia.
- Compartir aspectos personales para conocerse más (hobby, película favorita, un recuerdo agradable).
- Se pueden colocar imágenes de caras recortadas de revistas o imágenes con situaciones de la vida escolar. Por turnos, se propone a los estudiantes que elijan una imagen y expresen lo que creen que esa persona está sintiendo y si ellos se sintieron alguna vez así.

Actividades específicas según las capacidades socioemocionales

Es importante destacar que todas las capacidades planteadas pueden ser enseñadas y cultivadas en distintas situaciones y momentos de la jornada escolar. A su vez, se recomienda realizar actividades con el objetivo específico de desarrollarlas. En este apartado se presentan algunas actividades que corresponden al desarrollo de cada una de las cinco capacidades socioemocionales presentadas.

★ **Conciencia emocional:**

Esta capacidad supone tomar conciencia emocional de las propias emociones y comprensión de las emociones de los demás, dar nombre a las emociones, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y pensamiento.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) ¡Me da mucha alegría!; 2) En el terreno.



1. ¡Me da mucha alegría!⁴**Idea Fuerza:**

El conocimiento de uno mismo implica tener conciencia, identificar y reconocer las propias emociones. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos.

Objetivo: Identificar y expresar aquellas situaciones que nos producen alegría.

Duración: 30 minutos.

Recursos: Hojas de papel, fibras o lápices de colores.

Desarrollo: Invitamos a los estudiantes a dibujar en una hoja una flor grande con seis pétalos y en el centro colocar la palabra ALEGRÍA. Se colocará música alegre y se pedirá que piensen seis cosas que los ponen alegres (podemos dar algunos ejemplos: andar en bicicleta, ir a lo de mi abuela, etc). Se invita a que las escriban en los pétalos (una por pétalo). Una vez que terminaron de elaborar la flor se los divide en grupos de cuatro participantes, para compartir sus flores y las siguientes preguntas: ¿Comparto alguna cosa con mis compañeros/as que nos alegran? ¿Hay algo que ellos registraron que a mi también me alegra y no registré? Si es así, agregar en la parte de atrás de los pétalos más cosas que les producen alegría. Finalmente se cierra la actividad en un círculo, donde podemos preguntar: ¿Les gustó la actividad? ¿Hubo coincidencias en cosas que los ponían alegres? ¿Identificaron algunas cosas que a algunos los ponen alegres y a otros no?

Variantes/Sugerencias:

- Se puede solicitar que traigan materiales para decorar la flor (brillantina, lana, plastilina de color, etc).
- Se puede ir variando la actividad, colocando en el centro de la flor otra emoción, por ejemplo "miedo", "enojo". La imagen de la flor nos aporta la idea de que todas las emociones son bienvenidas y que tenemos que aprender a observarlas como si fueran una flor, porque nos brindan información sobre nosotros mismos.
- Si a los estudiantes les cuesta pensar en seis cosas, les podemos proponer que imaginen que tienen todo un día para hacer lo que quieran. ¿Cómo sería ese día perfecto? ¿Qué harías? ¿Con quién pasarías tu tiempo? Ayudarlos a pensar pequeñas cosas que los pondrían alegres.

2. En el teatro⁵**Idea fuerza:**

Continuamente están sucediendo cosas que provocan muchas emociones, y a menudo no son detectadas por los demás. Resulta importante ejercitarnos a observar y respetar las emociones de los demás.

Objetivos: 1) Identificar las emociones que se manifiestan en los demás en diferentes situaciones; 2) Descubrir maneras de actuar frente a las mismas emociones.

Duración: 60 minutos

⁴ Adaptado de la actividad de Gipuzkoa Inteligencia emocional, Primer ciclo primaria, p.43

⁵ Adaptado de la actividad de conciencia emocional de Renom Plana, Agnes. (2010). Educación Emocional. Programa para Educación Primaria (6 a 12 años), p.39. Wolters Kluwer



Recursos: Tarjetas con las escenas propuestas, disfraces (optativo)

Desarrollo: Se divide la clase en pequeños grupos de cuatro o cinco estudiantes. Cada grupo representará una breve escena que se les explicará en el momento de la representación, mientras los demás deberán observar el "teatro". Deben estar representados todos los personajes de la historia, ya sean objetos, animales o seres humanos. Será el docente quien ayudará a identificar los personajes y a que logren distribuirlos. En cada escena, deberán además representar algunas emociones que ellos piensen que podrían sentir al enfrentarse a dicha situación en la vida real, ayudados de la expresión corporal y sobre todo de la facial. Los "actores y actrices" no deberán hablar, sólo hacer mímica.

Una vez terminada la escena, el docente realizará unas preguntas a los observadores. Las preguntas se repetirán al finalizar cada escena. Se trata de motivar a los estudiantes para que adivinen de qué trata la historia y descubran las emociones que puede haber provocado la escena en cada uno de sus compañeros, tanto en los que actúan como en los que observan.

Preguntas:

1. ¿Quién quiere contar de qué trata esta historia?
2. ¿Qué emociones expresaron los actores de esta escena?
3. ¿Qué emociones observaste en otros compañeros mientras veías la escena?
4. ¿Qué emociones te produce la situación de la escena?

Escenas propuestas:

1. Unos amigos van caminando por la calle y de repente aparece un ratón que se cruza rápidamente entre sus piernas.
2. Un grupo de personas conversan sentados; la silla de uno de ellos se rompe y éste se cae al suelo.
3. Un grupo de personas está hablando tranquilamente en la calle; de repente aparece un perro que muerde los pantalones de uno de ellos.
4. Un grupo de estudiantes observa un objeto en secreto, cuidando de que nadie les oiga ni vea el objeto que tienen, pero alguien se acerca sigilosamente, les quita de las manos el objeto apreciado y sale corriendo sin que nadie lo pueda detener.
5. Una persona está sentada muy triste junto a otras que la observan; llega una tercera persona y le da un beso y un abrazo.
6. Dos personas se abrazan, ríen a carcajadas y se revuelcan en el suelo de alegría.
7. Una persona camina delante de otras y de repente se gira y se burla de ellos.

Puesta en común:

Una vez finalizadas todas las representaciones, se llevará a cabo una reflexión grupal para facilitar el debate y se preguntará: ¿Las personas actuamos de manera similar ante las mismas emociones? ¿Son mis emociones parecidas a las de los demás frente a la misma situación? ¿Se parecen las actuaciones de los demás a las mías cuando se trata de la misma emoción?

Variantes y sugerencias:

- Se puede solicitar con anterioridad a los estudiantes que traigan algunos disfraces o elementos que puedan servir en las representaciones.
- La reflexión grupal debe llevar a la comprensión de que se pueden producir emociones diferentes entre las personas ante una misma escena y que las actuaciones pueden ser diversas, sin que existan emociones correctas o incorrectas, ni positivas o negativas.

Si el grupo es numeroso, se puede hacer esta actividad en dos sesiones, aumentando el número de grupos con ello el número de escenas.



Esta capacidad nos permite contar con una expresión emocional apropiada, manejar los impulsos y las emociones desagradables, tolerar la frustración, postergar la gratificación inmediata, generar emociones positivas, perseverar y contar con estrategias de afrontamiento.

Como decía Aristóteles: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo".

Una de las estrategias de afrontamiento y herramienta muy útil para gestionar las emociones fuertes y estados emocionales complejos, es la práctica de la respiración consciente y prácticas de atención plena. La respiración es vida y es una de nuestras principales fuentes de energía; si los niños y niñas aprenden desde las edades tempranas a respirar de manera consciente, pueden obtener beneficios como:

- Mejorar el sistema nervioso, inmunológico y cardiovascular.
- Reducir el estrés y estados de ansiedad.
- Aumentar el bienestar mental y físico.
- Ayudar a la relajación, evitar tensiones y favorecer un estado emocional positivo.

Compartimos una serie de pasos sencillos que pueden enseñar a sus estudiantes para manejar sus emociones fuertes de manera apropiada:

1. Reconocer e identificar las emociones.
2. Pensar en las estrategias de afrontamiento que pueden usar para sentirse mejor.
3. Tomar acción y practicar una o más estrategias de afrontamiento.

Estos tres pasos pueden graficarse en un semáforo (que podría incluirse en una cartelera del aula):
ROJO: me detengo para identificar las emociones; **AMARILLO:** pienso las estrategias de afrontamiento;
VERDE: tomo acción.

Se proponen las siguientes actividades: 1) La botella de la calma; 2) ¿Reacciono o respondo?

3. La botella de la calma ⁶



Idea fuerza:

Resulta necesario acompañar a los estudiantes a reconocer los primeros signos físicos de sus reacciones emocionales a fin de que aprendan a regular sus emociones, aquietando el pensamiento y las emociones.

Objetivo: Aprender una estrategia para afrontar las emociones intensas y manejar sus emociones de manera adecuada al contexto.

Duración: 35 minutos (15 minutos para armar la botella, 20 minutos actividad)

Recursos: Botella o frasco de plástico, cinta aislante, plastícola de brillantina, brillantina, agua tibia.

6 Adaptado del curso "Clima Escolar, nivel primario, Red de Escuelas de Aprendizaje, DGCyE, PBA, 2018"



Desarrollo: 1) El docente puede mostrarles una botella de la calma a los estudiantes (o invitarlos a armarla juntos) y les explica que la brillantina representa las emociones, que mirando la botella podemos entender cómo funciona nuestro cerebro. Para aquietar nuestras emociones y nuestros pensamientos tenemos que esperar para ver con más claridad y tomar la mejor decisión. Cuando la brillantina se aquieta es el momento de decidir. 2) En ronda, cada estudiante con su botella de la calma, podemos invitarlos a pensar situaciones que los enojan. Podemos facilitar un ejemplo: "A mí me enoja cuando mi hermano me saca mi campera". Después de que alguien plantea el ejemplo del enojo, invitamos a los estudiantes a sacudir la botella y allí se puede decir: "Vamos a sacudir la botella, cuando sucedió algo que nos enojó nuestro interior está todo revuelto, como la brillantina de esta botella, vamos entonces a dejar de agitar la botella y vamos a respirar profundo varias veces, esperando mientras los brillos se van depositando en el fondo, vamos a intentar que la respiración llegue hasta nuestra panza... observamos cómo de a poco los brillos se van depositando en el fondo mientras seguimos respirando profundamente".

Fabricación de la botella de la calma:

En familia o junto con el docente, podrán hacer la botella de la calma. Link de sencilla fabricación:

<https://www.youtube.com/watch?v=3sMwvSIBUeM>

4. ¿Reacciono o respondo? ⁷



Idea fuerza:

Ante una situación conflictiva, podemos reaccionar o por el contrario, responder conscientemente. Nuestros actos siempre tienen consecuencias y cuando estamos tomados por emociones intensas, podemos decir o hacer cosas que pueden dañarnos a nosotros mismos o herir a los demás. Resulta importante ejercitarnos para responder conscientemente en vez de reaccionar.

Objetivos: 1) Desarrollar la predisposición a gestionar nuestras reacciones teniendo en cuenta sus posibles consecuencias; 2) Identificar posibles consecuencias de nuestras reacciones.

Duración: 40 minutos

Recursos: Pizarrón

Desarrollo: El docente narrará una breve situación conflictiva, por ejemplo: "estamos haciendo la cola en un kiosco donde hay mucha gente y un niño se pone delante mío, sin respetar su turno." Una vez que se ha escuchado la situación, los estudiantes indicarán las posibles reacciones que ellos tendrían. El docente irá anotando en el pizarrón todas y cada una de estas reacciones, sin discriminar ni omitir ninguna (sean del tipo que sean), ni hacer críticas o comentarios. Una vez que todos hayan participado, el docente las revisará en voz alta y eliminará aquellas que se repitan. Posteriormente, el grupo irá identificando las posibles consecuencias de cada una de las reacciones mencionadas. De este modo se podrá identificar cuál de ellas parece la más adecuada.

Ejemplos:

- Reacción: "pegar". Se pregunta: ¿Qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: recibir un golpe, un insulto, un reproche, como respuesta.
- Reacción: "gritar". ¿Qué podría pasar? y se describen posibles consecuencias: enojo, indiferencia...
- Reacción: "hablar". Se pregunta: ¿Qué podría pasar? y se describen las posibles consecuencias: tranquilidad, diálogo, indiferencia, acuerdo o desacuerdo...

Puesta en común:

Entre todos intentarán identificar la reacción más adecuada para este caso, o la que sea más favorable tanto para ellos como para las demás personas que son parte de esa situación. Pueden surgir diferentes opiniones.

Ejemplos de situaciones conflictivas:

1. Al entrar en clase, un compañero le da un empujón a otro.
2. No me dejan jugar.
3. Estás trabajando tranquilo en clase, viene un compañero y te quita la goma.

Sería conveniente destacar que hay diferentes alternativas ante una misma situación que nos genera enojo o malestar y que cada una de ellas tienen consecuencias que pueden favorecerlo o no.

★ Autonomía emocional

Esta capacidad nos permite tener confianza en nosotros mismos, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos por las consecuencias de nuestras acciones. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.

Conlleva:

- Noción de identidad, conocimiento de uno mismo (autoconcepto).
- Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Tengamos en cuenta que, como docentes, podemos contribuir a desarrollar esta capacidad en nuestros estudiantes cuando podemos ayudarlos a fijar metas (no alcanza que les digamos que se esfuercen) y conectar la felicitación con el esfuerzo y las estrategias desarrolladas para alcanzarlo.

Se proponen las siguientes actividades: 1) Bien ahí; 2) Yo soy único

5. ¡Bien ahí!**Idea fuerza**

Si recordamos a los estudiantes cuántas cosas son capaces de hacer y cuáles son sus cualidades, les ayudaremos a desarrollar su autoestima y autonomía emocional. Cada estudiante se valora a sí mismo en la misma medida en que los demás también la valoren. Las personas que pasan mucho tiempo con ellos y ellas, tanto los docentes como los compañeros/as de clase, tienen gran influencia sobre la imagen que cada uno tiene de sí mismo.

Objetivo: Reconocer características positivas en mí y en los otros.

Recursos: Un aula que permita que la clase se ponga en círculo y una pelota blanda.

Duración: 50 minutos.

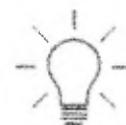
Desarrollo: Los estudiantes se pondrán en círculo. Una de las personas tendrá una pelota y se la pasará a otra persona, pero antes le dirá una característica positiva. Quien la reciba se la pasará a otra persona diciéndole una característica positiva (otra opción es que quien la recibe diga algo positivo de quien se la pasó). El juego termina cuando todos/as hayan dicho algo positivo de alguien.



Después, agruparemos a los estudiantes en grupos pequeños (tres a cuatro estudiantes) o en un grupo grande y cada cual deberá decir "me han dicho que soy..." y lo que le ha parecido (por qué cree que le han dicho eso, si era lo que se esperaba, qué le gustaría oír, si le ha gustado oírlo.). Nos da la oportunidad de reflexionar: ¿Me han dicho lo que yo esperaba o pensaba? ¿Me ha sorprendido lo que he oído? ¿Tenía registro de esta cualidad que mi compañero ve en mí?

Sugerencias: Dejaremos en claro desde el principio que sólo pueden decirse características positivas. Para asegurarnos de que lo han entendido les daremos unos ejemplos de frases que aceptaremos y de las que no aceptaremos. Aclaremos también que la pelota se pasará a alguien que aún no la haya recibido, para evitar que unas personas la reciban muchas veces y que otras personas se sientan excluidas.

6. Yo soy único ⁹



Idea fuerza:

Es importante desarrollar el sentido de singularidad, reconocernos como seres únicos, diferentes de los demás. A su vez, sentirnos parte de algo mayor que nosotros mismos. Este sentido de pertenencia es una necesidad básica humana.

Objetivo: Celebrar la singularidad de cada estudiante y la diversidad en el grupo.

Duración: 30 minutos.

Recursos: Hoja blanca grande; lápices y/o marcadores de colores

Desarrollo:

1) La propuesta es realizar una bandera en papel que refleje la singularidad de cada estudiante, destacando las fortalezas, intereses y afectos, para ellos van a comenzar reflexionando acerca de cómo cada uno es único en sus talentos, fortalezas, intereses, características de personalidad, etc.

2) Volcar esta información por medio del dibujo y/o escritura en una hoja de papel en forma horizontal que ha sido subdividida en diferentes secciones, colocando una foto o retrato de cada uno en sus hoja, con su nombre.

Secciones que puede incluir:

Lo que más me gusta hacer - Lo que me caracteriza - Mi familia - Mis amigos - Fecha de cumpleaños -

Lo que me gusta comer - Actividades o deportes que me gustan - Hobbies

3) Puesta en común: compartir las banderas en el grupo destacando la singularidad de cada uno/a y la diversidad en el grupo.

★ Habilidades sociales

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, la empatía, las actitudes pro-sociales, y asertividad, entre otros. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.



Adaptación de Flanagan. Me: Celebrating our Uniqueness. Big Life Journal

El desarrollo de esta capacidad implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentir importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Se proponen las siguientes dos actividades:

7. Te estoy escuchando!



Idea fuerza:

Es importante desarrollar el sentido de singularidad, reconocernos como seres únicos, diferentes de los demás. A su vez, sentimos parte de algo mayor que nosotros mismos, este sentido de pertenencia es una necesidad básica humana.

Objetivo: Practicar la escucha atenta.

Duración: 40 minutos

Recursos: Dos preguntas impresas por estudiante, música alegre para el momento de circular por el aula y música tranquila para el momento de escritura.

Desarrollo:

- El docente entrega a cada estudiante una hoja con dos preguntas. Las preguntas pueden ser: 1) ¿Si tuvieras que pensar un "día perfecto": ¿Qué harías? ¿Con quién estarías? 2) Pensá en alguien, decime su nombre (puede ser amigo, compañero, conocido, familiar) y decime dos cosas que admires de esa persona.
- Una vez que cada estudiante tiene las dos preguntas, se los invita a circular libremente por el aula con música de fondo y cuando la música para, se los invita a establecer contacto visual con algún compañero/a y formular y responder la primera pregunta (primero uno y luego el otro). Se puede tomar dos minutos para cada uno, tocando una campana para que luego cambien de compañero/a que responderá la misma pregunta. Una vez que ambos hayan respondido la primera pregunta, vuelve a sonar la música y los estudiantes volverán a circular por la clase hasta que esta vuelva a parar y realizarán lo mismo con la pregunta 2. No es posible repetir de compañero/a para esta segunda pregunta.
- Destacar que esta actividad supone escuchar atentamente la respuesta del compañero/a, recordando lo mejor posible todo el relato, mirándolo a los ojos mientras habla e intentando estar lo más presente posible.
- En el segundo momento se los invita a tomar asiento y cada estudiante escribirá lo que ha escuchado de su compañero/a en una tarjeta. Una tendría como título "Mi día perfecto" y el segundo "Admiro de". Luego entregará esta tarjeta a su compañero/a y se tomará unos minutos para leer.
- Como cierre se realizará una ronda donde se podrán compartir grupalmente las siguientes preguntas: ¿Les gustó la actividad? ¿Cómo se sintieron al escuchar? ¿Cómo se sintieron cuando los escucharon?





8. El árbol de la gratitud¹⁰

Idea fuerza:

Escuchar requiere de una disposición real a escuchar al otro, sin juicios, consejos o interpretaciones. Hay valoración de lo que dice la otra persona (aunque no estemos de acuerdo).

Objetivo: Promover una actitud de reconocimiento y agradecimiento hacia los otros (compañeros, docentes, equipo no docente) a partir del cultivo de la gratitud.

Duración: 5/7 minutos.

Recursos: Tarjetas de colores, hilo, plasticolina para colocarlo en el "árbol", música tranquila mientras escriben (opcional)

Desarrollo:

Se invita a los estudiantes y a los docentes a colgar, todos los viernes, una tarjeta de gratitud en el "árbol" que se colocará en la clase. Este árbol puede ser dibujado en un papel afiche, puede ser una escultura elaborada en la clase de plástica o una planta de verdad. Se puede establecer un día, por ejemplo, los viernes, donde unos minutos antes de retirarse de la clase, se pueda invitar a los estudiantes a realizar tres respiraciones profundas y a conectarse con algún gesto o situación de alguien de la escuela al que quieran agradecer. Podemos poner ejemplos: a algún compañero que le prestó un mapa que no había traído, a la señora de limpieza que dejó limpio el baño que estaba con agua, etc.

Variantes: Se puede ir llenando el árbol de tarjetas y todos los meses repartir los agradecimientos a las personas mencionadas en las tarjetas.

9. Seamos Artistas

Objetivo: Desarrollar la capacidad de nuestros estudiantes para representar a otras personas y definir su carácter y forma de ser mediante el dibujo y las palabras.

Recursos: Hojas, lápices de colores

Duración: Una hora

Desarrollo:

Se prepara el material asegurándose de que haya material suficiente para todos los estudiantes. Cada participante necesitará una hoja de papel, un lápiz y colores. Los estudiantes pueden permanecer en su escritorio o formar círculos para que se vean los unos a los otros y puedan inspirarse para hacer sus retratos.

La consigna es que cada estudiante tiene que escribir su nombre en una hoja que pasarán a recoger. Después de mezclarlas, el docente las reparte asegurándose de que a nadie le toque la suya. Lo importante es que la repartición sea al azar. Los estudiantes tendrán que dibujar al compañero cuyo nombre aparezca en la hoja que reciban. Lo importante no es cómo quede el dibujo, sino los detalles que incluyan en él. Al finalizar, en la misma hoja, deben escribir palabras o una descripción de cómo es la persona que les ha tocado dibujar.

Al finalizar, cada estudiante le entrega su trabajo al compañero que le ha tocado retratar y describir. Deben explicarle qué es lo que ha dibujado y por qué. Luego, la persona representada debe dar su opinión sobre si el dibujo se ajusta a la realidad o no.

¹⁰ Fuente: Seamos amigos en la escuela. Una guía para promover la empatía y la inclusión. Equipo UNICEF Ecuador. Santillana. Disponible en https://www.unicef.org/ecuador/media/3886/file/Ecuador_guia_inclusion_empatia.pdf.pdf

Voluntarios:

Finaliza el ejercicio preguntando si alguien quiere explicarle al resto de la clase su dibujo y descripción y qué opinión tenía de su trabajo el estudiante representado.

Reflexión:

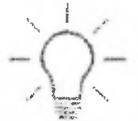
Para desarrollar la empatía, es esencial que los estudiantes aprendan a observar la actitud y los sentimientos de sus compañeros. Muchas veces no dedicamos el tiempo suficiente para pensar cómo sienten y en qué piensan nuestros compañeros, y eso nos lleva a tener juicios sobre ellos que no se ajustan a la realidad. ¿No es mejor preguntar o acercarse a conversar con alguien cuando tenemos alguna duda sobre esa persona que suponer cosas que pueden no ser ciertas?

★ Habilidades para la vida y el bienestar

Consiste en la capacidad de utilizar comportamientos apropiados y responsables relacionados con la resolución de conflictos que están vinculados con asuntos personales, familiares y comunitarios. Conlleva la promoción de una ciudadanía activa y comprometida, el análisis crítico de las normas sociales, la búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, la toma de decisiones responsables y el bienestar emocional.

Proponemos las siguientes dos actividades: 1) ¿A ver cómo lo resolvemos?; 2) ¡Puedo decir que no! a) Cuento: Si yo fuera una púa, b) Cuento: Por cuatro esquinitas de nada.

10 ¿A ver cómo lo resolvemos?

**Idea fuerza:**

Las personas pueden tener sentimientos diferentes de los tuyos acerca de la misma situación, y eso es natural. Prestar atención a pistas sobre los sentimientos de otras personas y comprender cómo pueden sentirse te ayudará a tener empatía por los demás y encontrar opciones para resolver situaciones difíciles.

Objetivo: Ofrecer oportunidades para manejar diferentes situaciones, especialmente aquellas en las que los/las estudiantes tienen dificultades, respondiendo apropiadamente a situaciones sociales y construcción de vínculos.



Duración: 40 min (depende de la cantidad de estudiantes o grupos)

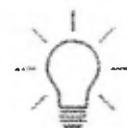
Recursos: Hojas y una bolsa pequeña

Desarrollo:

El docente deberá escribir diferentes escenarios de la vida escolar o familiar, cada uno en un papel y luego coloca todos en una bolsa o caja. Se organiza la clase en grupos pequeños y cada grupo elige un papel. Por ejemplo, tus compañeros organizan una salida para el fin de semana y no te invitan. Abres un regalo de cumpleaños que no te gusta. Cuando corres en el patio del colegio, te resbalas y caes al suelo.

Luego, los grupos tendrán unos minutos para organizarse y distribuir los roles. Los estudiantes deberán actuar los diferentes escenarios frente a los demás compañeros. En la reflexión final, el docente podrá preguntar: ¿Cómo se sintieron ustedes? ¿Cómo se vincula ese sentimiento con su conducta? ¿De qué manera podrían resolver la situación planteada?

11. ¡Puedo decir que no!



Idea fuerza:

Tenemos que aprender a cuidarnos y querernos. Es importante aprender a decir que NO ante situaciones que no nos favorecen o nos ponen en peligro.

Objetivo: Que los niños y niñas puedan comprender la importancia de la comunicación asertiva y el autocuidado.

Duración: 30 minutos

Recursos: Hojas en blanco, fibras o lápices de colores, lapiceras

Desarrollo: **Cuento: Si yo tuviera una púa.** (<https://vimeo.com/322325761>)

Pepincho Repúa quiere encontrar amigos para jugar. Pero, ¿cuánto está dispuesto a pagar para intentar conseguirlos? Un zorro con peculiares aficiones, una perra muy presumida, un águila que no ha merendado, un sapo que sueña con coronas... Estos son algunos de los personajes que encontrará este entrañable erizo durante un camino cargado de aprendizajes que le llevará a descubrir lo importante que es aprender a cuidarse y decir que no de vez en cuando.

Reflexionamos juntos y respondemos algunas preguntas:

¿Cuál es el personaje que más te gustó? ¿Por qué? Descríbelo.

¿Cuál es la lección que aprendió Pepincho?



DIBUJA A PEPINCHO CON PÚAS Y SIN PÚAS
 ¿QUÉ HARÍAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES?

- Si tus amigos no juegan a lo que vos querés.
- Si no te prestan un juguete.
- Si no te compran lo que vos pediste.
- Si tus compañeros no te escuchan cuando les hablás.

Imagino otras situaciones y cuento cómo podría actuar teniendo en cuenta mi bienestar y el de los demás. Utilizo la rueda de resolución de problemas para buscar la mejor solución.



Cuento: **Por cuatro esquinitas de nada.** Autor: Jérôme Rullier

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

Cuadradito quiere jugar en casa de sus amigos Redonditos, pero no pasa por la puerta porque... ¡La puerta es redonda como sus amigos! «¡Tendremos que recortarte las esquinas!» le dicen los redonditos. «¡Oh, no! –dice Cuadradito– ¡Me dolería mucho!» ¿Qué podemos hacer? **Cuadradito es diferente. Nunca será redondo.**

Desarrollo: Los estudiantes miran el video y luego el docente invita a realizar un mural donde pueden anotar su reflexión sobre el cuento, ilustrándolo con papeles de colores.



El arte es una actividad humana ligada a la experimentación del goce y el placer que genera la producción de símbolos y sentidos. En lo educativo, la importancia de la vinculación con el campo artístico se basa en la posibilidad que da el arte, por un lado, de incrementar y fortalecer la capacidad de análisis, interpretación y argumentación con diversas acciones posibilitando imaginar alternativas múltiples. Por otro lado, el arte, al igual que la belleza, nos invita a explorar y a conectarnos con nuestro mundo emocional; despierta nuestros sentidos y activa nuestra forma de experimentar.

Las características de su práctica permiten la creación permanente y la posibilidad de protagonizar lúdicamente el propio proceso de aprendizaje. A su vez, la creación y el arte son herramientas efectivas para el mejoramiento en la convivencia, dado que ofrecen espacios de interacción donde la mirada del sujeto sobre sí mismo y, el otro y su obra son imprescindibles.

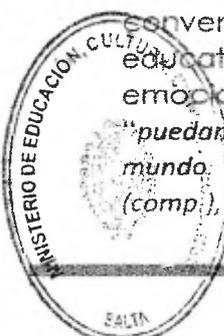
- Crear es una experiencia transformadora, del mundo y del artista mismo. La producción artística implica la construcción de algo auténtico, que refleja la vida del artista. Según la Dra. Nathan: "Es la experiencia de crear arte, de producir algo auténtico, que refleja sus vidas, que puede iluminar la condición humana. El arte puede curar la soledad y el dolor, buscar la razón de la falta de amor, construir puentes de compasión entre gente diferente. Una obra de teatro, un concierto, un cuadro tienen el poder de transformar nuestros pensamientos fríos y distantes y llenarnos de emociones. (...) El arte nos ayuda a desarrollar esta dimensión. (Ortiz, Dupuy, 2005, p. 35)

La posibilidad de conectarnos con el arte y la belleza por medio de experiencias que nos permitan registrar y sentir nuestras emociones es uno de los propósitos que prioriza la educación emocional, a través de las emociones estéticas. Cuando esto sucede, se abren y expanden en cada vivencia nuestra capacidad de descubrir nuevas sensaciones que empiezan a suscitarse de manera natural. Ahí, casi sin darnos cuenta, se nos presenta un universo emocional con características muy particulares.

Como punto de partida, **invitamos a reconocer al arte, la cultura y la creatividad como vitales para el desarrollo de estudiantes creativos, críticos, respetuosos de la diversidad y fortalecidos en su capacidad de desarrollo personal y comunitario.** La actividad cultural y creativa es un elemento vital en la visión de una educación holística para una sociedad cohesiva. El trabajo conjunto de los diversos actores sociales involucrados, tiene como objetivo intercambiar conocimiento y prácticas en estas áreas, explorando maneras para asegurar que las comunidades puedan tener acceso a experiencias enriquecedoras que serán el sustento para el aprendizaje significativo y la participación activa en la sociedad. Se busca desarrollar una cultura de intercambio, donde los aprendizajes de los estudiantes sean significativos, positivos y transformadores, brindando experiencias artísticas, culturales y creativas de excelente calidad educativa.

La literatura, la pintura, la danza, el teatro, la música, el cine, o la belleza que proponen una puesta de sol o un hermoso paisaje montañoso, son algunos de los diversos estímulos que se presentan a través del arte y de la belleza, y que activan nuestras emociones. Son infinitas las posibilidades que podemos crear, vivenciar y potenciar en nosotros mismos para cultivar la sensibilidad estética y promover experiencias que nos acerquen al disfrute, al asombro, a sentirnos cautivados y sensibilizados frente a las manifestaciones del arte o de la naturaleza.

- Bisquerra valora muy positivamente por qué es importante potenciar las emociones estéticas a través del arte: "Las emociones estéticas tienen los mismos efectos beneficiosos para la salud que tienen las emociones positivas en el sistema inmunitario. Todo esto supone la importancia, la conveniencia y la necesidad de introducir experiencias en emociones estéticas en la práctica educativa" (Bisquerra, 2009, p. 175). Y para que esto suceda, deberíamos incorporar la educación emocional como un tema transversal en las trayectorias educativas, a fin de que los niños/as "puedan construir otros significados acerca de sí mismos, del mundo que los rodea y de lo que ese mundo significa para otros seres humanos" (Terigi, en Frigerio y Diker, 2007, p. 96) (Williams de Fox, (comp.), 2020, p. 111).



El arte favorece la transformación social porque produce encantamiento en el desencantamiento del mundo. El arte es creación permanente y juego entre las diferentes dimensiones de lo humano, lo natural y lo cósmico. Permite construir y formalizar tanto como fluir e improvisar. El arte nos acerca a la integralidad. La creación es una permanente posibilidad de habitar espacios holísticos y es, por lo tanto, una oportunidad de poder construir en el aula estrategias educativas integrales. En una clase enfocada en la creación, el docente por momentos, no conoce las respuestas. Para participar del acto de descubrir, los estudiantes y los docentes previamente deberían descubrirse recíprocamente. (Sanguinetti, 2013). En su libro "Emociones, aprendizaje y cerebro", la neurocientífica afectiva Mary Helen Immordino Yang expresa "Cuanto más comprendan los educadores la naturaleza de la relación entre emoción y cognición, más serán capaces de aprovechar esta relación para el diseño de ambientes de aprendizaje" (2017, p. 52).

El arte representa la posibilidad de articular lo que se entiende y se siente, descubriendo la realidad exterior e interior tal como la perciben. "Por ello, el arte posibilita conectarse con la propia realidad, y exteriorizar nuestras percepciones, ideas y emociones acerca de ella. Al hacerlo, se genera una escena que abre la puerta a la reflexión (Olaechea y Engeli, 2008, p. 99).

Asimismo, la incorporación del arte fortalece la capacidad para asumir riesgos, probar, experimentar y navegar en la incertidumbre en un entorno seguro y motivante. Es necesario sin dudas, lograr encontrar un equilibrio entre el orden y la improvisación, entre la planificación y la flexibilidad, entre lo conocido y la novedad. El aprendizaje activo facilita la diversión, el goce, la alegría y el descubrimiento, y esto tiene un efecto positivo en el clima emocional del aula, donde se reduce el estrés y la inhibición social, y aumenta la motivación intrínseca (Bisson y Luckner, 1996). Esto ha sido también estudiado por las neurociencias ya que han demostrado que el cerebro prioriza la información que tiene un componente emocional, para su conversión a la memoria de largo plazo. Aprendemos aquello que nos resulta emocionalmente significativo. En este sentido, el humor, la diversión y el entusiasmo, son factores clave a tener en cuenta cuando generamos propuestas para nuestros estudiantes.

¹¹ En Posadas, Prov. Santa Fe de 1935 hasta 1950

¹² En 16 escuelas públicas en la Ciudad de Buenos Aires durante los años 2012-2015. Se realizó una alianza público-privada entre los Ministerios de Educación, Cultura, la Secretaría de Hábitat e Inclusión Social, la Escuela de Educación de la Universidad de San Andrés y la Fundación Crear Vale la Pena.



“Creemos en la solidaridad, en pensar en el otro y con los otros, en las vivencias comunitarias, en los grupos que despiertan potenciales humanos y desarrollan aptitudes de encuentro, intercambio y conocimiento; creemos en el Arte como forma de dejar una huella, una impronta de lo inasible, como otra forma de decir “aquí estoy, acá estás, acá estamos!”, cantando, bailando, pintando o creando. (Sanguinetti, 2013)

Las expresiones artísticas contribuirán:

- En el desarrollo de las capacidades socioemocionales como la confianza, el autoconocimiento, el manejo de estados afectivos, la cooperación y el trabajo en equipo, la empatía, la capacidad para la comunicación, la expresión de nuestras emociones y sentimientos, etc.
- En la exploración de nuestro mundo emocional
- En la motivación para aprender
- En la generación de climas positivos favorables al aprendizaje
- En el trabajo interdisciplinario con diferentes áreas del conocimiento y con diferentes formas que brindan las expresiones artísticas: el teatro, la música, la danza, el cine, el arte, el diseño, la literatura

Para finalizar, compartimos las palabras de Mónica Lozano, Mariana Vignau y José María D’Ángelo,¹³ en el capítulo denominado “Lenguaje expresivos y clima emocional en la escuela” (Podestá y García Tavernier, 2018), ya que ellos son profesionales de la educación y artistas que trabajaron en el proyecto “Arte, Bienestar y Creatividad en la escuela y la comunidad”, mencionado anteriormente:

Cuando propiciamos en nuestro alumnado que ponga el foco en el mundo emocional, asociado al lenguaje corporal, a que descubra, desarrolle y valide su danza personal, a que dialogue desde el cuerpo con otros, estamos invitando a “viajar” hacia el interior del propio ser, al encuentro con lo que Casassus denomina la “mismidad”, que es donde realmente “sabré quien soy”. El conocimiento subjetivo es clave, así como la conexión con la responsabilidad de ser quienes somos y de lo que las propias conductas producen en el entorno y en la relación con los demás (p. 259).

Para poder abordar las diferentes emociones primarias, básicas, o universales, que todos sentimos y dan cuenta de lo que nos está aconteciendo en una situación o momento dado, sugerimos invitar a los estudiantes a observar a modo de ejemplo, distintas obras de artistas.

TRISTEZA

Esta emoción se expresa a menudo mediante el llanto o el rostro abatido. Nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, cuando hemos perdido a un ser querido o algún objeto que valoramos, y cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La observación de obras de arte, a su vez, puede ser disparadora de actividades de debate o intercambio. ¿Cómo se sienten los personajes? La percepción de los estudiantes puede variar, lo cual nos permitirá adentrarnos en la universalidad de las emociones, no obstante la expresión de las mismas, podrá diferir de acuerdo al contexto sociohistórico. También pueden gestarse debates interesantes entre los estudiantes, por ejemplo, ¿a veces podemos confundir la tristeza con el enojo?



Podemos ver representada esta emoción en las obras de Vincent Van Gogh: Anciano en pena, Mujer Melancólica y El viejo guitarrista, de Pablo Picasso. También, Tristeza, de Pilar Muñoz Benito y a su vez, la melancolía o soledad, en personajes literarios como el príncipe Hamlet o el capitán Nemo, en Veinte mil leguas de viaje submarino. Por último, el filósofo francés Albert Camus nos brinda la mejor aproximación de la melancolía en su obra, El mito de Sísifo (1942). Un estado de ánimo triste y oscuro en tiempos pasados era reflejo de melancolía. Este concepto se conoce desde la mitología griega. Es un sentimiento caracterizado por un estado de profunda tristeza, que se manifiesta en los individuos como desánimo, abatimiento y apatía ante las cosas y ante la vida. En este sentido, supone una tendencia hacia los pensamientos tristes y pesimistas, una permanente sensación de minusvalía y una fijación constante en las carencias propias, así como la pérdida del interés por los asuntos afectivos.

ALEGRÍA

La emoción de la alegría comprende una selección de obras de pintura, literatura y cine, cuya intención es mostrar situaciones o elementos a través de los cuales las personas experimentan esta emoción. Estos trabajos reflejan conceptos como la naturaleza, lo colorido, los placeres, la risa o lo utópico, manifestados en obras como Baile en el Moulin de la Galette, de Renoir, o La alegría de vivir, de Matisse.

En el arte, la alegría ha sido representada a través del color, las formas o la iluminación, mientras que en la literatura y el cine se ha visto reflejada en los personajes y en las situaciones que viven. El concepto de alegría se define como un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores y tiene una duración limitada. Esta emoción puede sugerir otros términos, como diversión, placer, risa, júbilo o satisfacción, y existen distintos tipos de alegría según la situación en la que se experimente.

La obra Baile en el Moulin de la Galette (1876) simboliza la alegría de una multitud en movimiento que baila y conversa. Otras, como El Baño, Jávea (1905), hacen referencia a los pequeños detalles de la vida que nos hacen felices, como el sol, el mar o la familia. La mitología también hace referencia a la alegría y la representa como una diosa, Eufrosine, una de las figuras de Las Tres Gracias. También el Himno a la alegría, de Miguel Ríos.

Por otro lado, la comedia es uno de los géneros más repetidos en el cine y la literatura, y se identifica con la llamada "alegría hilarante", la que surge como una respuesta a situaciones que nos resultan graciosas. Esta parte trata sobre el humor, la risa, lo absurdo o la burla con obras que intentan resultar divertidas y simpáticas. Este tipo de alegría puede verse en libros como El Fantasma de Canterville, de Oscar Wilde (1887), que nos cuenta de manera amena las vivencias de un fantasma, o Huckleberry Finn de Mark Twain (1884-85), una novela de aventuras protagonizada por niños/as. Por lo que respecta a la gran pantalla, el cine cómico mudo es representado por figuras como Chaplin y su divertida y al mismo tiempo emotiva Luces de la ciudad (1931). Más recientemente, encontramos películas que representan la alegría de una forma peculiar, mostrándose con personajes y situaciones inusuales, como son Amelie (2001) o Pequeña Miss Sunshine (2006). Por último, la escultura titulada Risa (2013), evoca el gesto humano más directo provocado por la alegría (1630-35).

MIEDO

El miedo es también una emoción primaria, se define como una perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario (según el Diccionario de la Real Academia Española). Esta emoción también ha sido explorada y representada en el arte. El miedo o terror es un género bastante cultivado en distintas ramas artísticas. En el arte, encontramos cuadros tan conocidos relacionados con el miedo



como El disparate del miedo, de Francisco de Goya y El grito, del noruego Edvard Munch. En la escultura, el Anima Dannata de Gian Lorenzo Bernini, realizada en 1619 en mármol. En la literatura, obras maestras como Drácula, de Bram Stoker. Y en el cine, películas para niños/as de Monster House (2006), Los mundos de Coraline (2009), Pesadillas (2015), entre otras.

LA SORPRESA o el ASOMBRO

Según la Real Academia Española, es la acción y efecto de sorprender. Según Bisquerra, Laymuns (2018),¹⁴ es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño. La sorpresa puede durar solo un momento y activa otras emociones, según la valoración que se haga del suceso. En este sentido, es una emoción ambigua, ya que hay sorpresas positivas y otras negativas. Podemos mencionar el óleo "La sorpresa", de Waldir Novelli Dias (2008) y "La sorpresa" de Martínez Cubells, Salvador (1869).

ASCO

El asco, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, es "una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna". Algunos de sus sinónimos más utilizados son: repulsión, repugnancia, desagrado, grima, aversión, o aborrecimiento. El asco es una de las emociones básicas del ser humano e invoca una expresión facial característica (una de las seis expresiones faciales universales de las emociones del psicólogo Paul Ekman). El asco es una respuesta emocional a algo que se considera desagradable u ofensivo, es una sensación que se da al experimentar repugnancia. Esta emoción es percibida a través del sentido del gusto, el olfato, el tacto o la visión. En el arte se representan temas típicamente considerados repugnantes, controvertidos, que incomodan o que incluso molestan. Se destacan obras literarias como La Metamorfosis, de Kafka.

IRA o ENOJO

La ira es una emoción relacionada con el enojo y la irritabilidad. Por ello, en la Historia del Arte o la Literatura se la asocia a menudo con aspectos negativos como la guerra o incluso con otros más incontrolables como las catástrofes naturales. El enojo es una emoción básica que sentimos todos y se expresa ante situaciones percibidas como injustas. Cuando se pierde el control, el enojo se vuelve destructivo y podemos ayudar a los estudiantes a gestionar esta emoción. Se pueden seleccionar obras de Frida Kahlo y The Idea- Motion - Fight de Johannes Molzah o escuchar Marte: Los Planetas, de Gustav Holst.

Como hemos expuesto, las obras de arte pueden evocar emociones estéticas que pueden ser trabajadas con los estudiantes y se ha comprobado que el aprendizaje depende de infinidad de variables y entre ellas se encuentran las experiencias sensoriales. A su vez, debemos cuidar el diseño de los ambientes de aprendizaje, qué permiten o prohíben, qué estimulan o censuran, y qué educan las formas de ver, la exploración y la sensibilidad. En estos espacios los estudiantes tienen la oportunidad de mirarse, ser vistos, reconocidos y avanzar en la construcción de su identidad. "En la escuela, los espacios físicos tienen vital importancia, pero también la tienen los espacios que como docentes hacemos, destinamos o inventamos dentro del aula. Para que esos espacios sean inventados por los maestros, primero deben existir en su cabeza, en su imaginación, en su corazón... (Heguy, 2003, p. 35)."

¹⁴ Laymuns, G. (2018) Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos.



Murales participativos en el aula ¹⁵

Objetivo: Crear condiciones para que los estudiantes puedan expresar sus creencias, emociones y sentimientos, fortaleciendo la colaboración en el grupo.

Desarrollo: Los alumnos reflexionan sobre sus talentos y puntos fuertes, y sobre cómo pueden utilizarlos para sacar lo mejor de los demás. Luego, lo expresan en un mural que incluye diferentes elementos: texto, imágenes, gráficos, mapas, etc. Puede ser realizado sobre una pared o sobre otro tipo de soportes -chapa, madera, cerámica, etc. y que luego se fijan sobre un muro (interior o exterior). En todos los casos, el mural tiene grandes dimensiones y está concebido para formar parte de un determinado espacio arquitectónico. El mural es un tipo de expresión que integra el sentido estético propio de las artes visuales con el sentido constructivo de la arquitectura.

Sugerencia: Realizar la creación conjunta del mural participativo al principio del año, para fortalecer los vínculos interpersonales y el sentido de pertenencia al grupo.

Donde hay un punto, hay un camino

Objetivo: Que los estudiantes reflexionen sobre la importancia de encontrar "su marca", afianzando su identidad y autoconocimiento.

Desarrollo:

A partir de la lectura del cuento "El Punto", de Peter Reynolds, se invita a los estudiantes a "poner su marca", ofreciendo diferentes materiales para la expresión artística. Se recomienda que trabajen sobre hojas de dibujo de tamaño grande.

Cada estudiante deberá firmar su producción artística. El docente exhibirá las obras en un salón o pasillo e invitará a los estudiantes a contemplar las producciones de sus compañeros. Se podría también extender la invitación a otros años y a las familias.

Recurso: Libro "El Punto", de Peter Reynolds o video <https://www.youtube.com/watch?v=UU7ARfoa7Us>, hojas de dibujo y lápices, crayones o fibras de colores.

Postales sonoras

Objetivo: Que los estudiantes tomen conciencia de su entorno sonoro a través de la composición y el intercambio de postales sonoras.

Postales Sonoras es un proyecto artístico pedagógico innovador diseñado para desplegar el mapa de escuelas y centros comunitarios.

El formato es una creación colectiva que utiliza la tecnología y la creación musical como formas de participación e intercambio cultural. Postales Sonoras es una herramienta de comunicación entre los distintos territorios y barrios que participan en el proyecto posibilitando establecer vínculos sociales y educativos como así también construir un enlace e intercambios culturales entre las ciudades.

Esta actividad está dirigida a jóvenes de escuelas primarias, secundarias, centros barriales y comunitarios y permite a los beneficiarios tomar conciencia de su hábitat sonoro a través de la composición y el intercambio de postales sonoras.



15 Para mayor información, pueden referirse a www.mec.gov.ar

Desarrollo: Una postal sonora se crea a partir de la grabación de sonidos del entorno, naturales o no, incluye sonidos vocales, expresiones idiomáticas y musicales, manifestando la identidad y característica

Emocionarte



La creatividad es parte de nuestra propia naturaleza, todos tenemos un artista dentro nuestro, por eso hoy te proponemos que se animen a encontrarse con este artista que está en ustedes, dejando que emerja.

Objetivo: Promover el pensamiento creativo y poner de manifiesto todo el potencial creativo de las personas.

Desarrollo:

PASO 1: MOMENTO DE CREAR

Plasmar lo que sienten a través de una producción artística. Pueden inventar una canción, escribir un poema o una historia, hacer un dibujo...

Pueden pintar con acuarelas, con acrílicos, con témpera, con marcadores... Pueden crear algo con elementos de la naturaleza. También pueden crear una coreografía y bailarla o crear alguna manualidad... ¿Qué más se les ocurre?

¡Presten atención a tus posibles obstáculos, que vienen de pensamientos o creencias que limitan este proceso...! Traten de hacer algo que les atraiga, exploren lo que les interesa. Pueden utilizar cualquier tipo de arte que les permita expresarse, expresar sus emociones, sus vivencias, sus estados internos...

Sugerencia: Los invitamos a hacer uno de los ejercicios de Atención Plena antes de elegir qué hacer o de empezar a crear, para poder centrarse, tomar conciencia, ¡y conectar con su mundo interno.

PASO 2: MOMENTO DE REFLEXIONAR

1- ¿Cómo fue el proceso de hacer su obra de arte?

2- ¿Qué emociones fueron experimentando a lo largo de la misma? ¿Qué pensamientos tuvieron, qué sensaciones?

Seguramente hayan pasado por múltiples emociones, como si estuvieran en una montaña rusa. Para que encuentren las que experimentaron, te compartimos el siguiente listado de emociones

3- ¿Por qué crees que hicieron esa producción? ¿Qué crees que refleja de ustedes y su singularidad la obra que crearon?

PASO 3: ¡COMPARTÍ TU OBRA DE ARTE!

Los invitamos a compartir su producción artística con todos los compañeros, en la sala o de manera digital, en una presentación de google.



En este caso, cada uno creará una nueva diapositiva, en la cual pondrán su nombre y la foto o el video de la obra de arte que hayan creado.

Luego cada uno va a compartir el PASO 2: las reflexiones de la producción. Pueden hacerlo en la misma diapositiva de la creación o en otra nueva.

PASO 4: RESONAMOS CON LOS DEMÁS

Los invitamos a hacer comentarios sobre lo que les produjo la obra de arte de sus compañeros.

Puede realizarse en una ronda de intercambio o de manera digital, añadiendo un comentario al costado de cada diapositiva. Comentar, para expresar la resonancia emocional que les produjo la obra de arte de los demás.

Baño sensorial

Objetivo: El propósito de esta actividad es ofrecer diferentes estímulos que hagan desarrollar las percepciones táctiles, olfativas y auditivas en los niños y niñas, para generar una conciencia plena de su cuerpo con atención a sus sensaciones, para luego plasmar esta experiencia con el lenguaje artístico.

Desarrollo:

Teniendo en cuenta un abordaje multisensorial como parte importante del desarrollo de los niños y niñas, se planifican diferentes actividades junto a los docentes, acondicionando un espacio amplio de la escuela con muchos objetos que estimulen los sentidos, creando un recorrido con diferentes paradas para poder sentir, tocar, mirar, explorar y dejarse emocionar, utilizando un tema musical que le dé un sentido al ingreso. Cada año tiene asignado un horario de ingreso al baño sensorial. En la instalación del baño sensorial colaboran los docentes de artes plásticas y música, utilizando diferentes materiales reciclados y de la naturaleza, para que los estudiantes puedan tocar diferentes texturas, ver diferentes colores y combinaciones de materiales, escuchar diferentes sonidos y tocar instrumentos.

Los estudiantes pueden ingresar en grupos de a 5, 6 o 7 para poder vivenciar la experiencia concentrados y así respetar la sensibilidad y tiempo de cada uno. Los docentes colaboran ayudando con los estudiantes que esperaban su turno y recibiendo a los niños y niñas que han terminado.

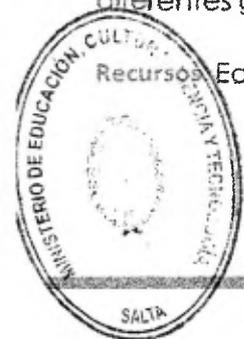
La propuesta es luego plasmar en un dibujo o un collage de imágenes las sensaciones que vivieron en el baño sensorial. A modo de evaluación de la experiencia, cada año se reúne con el docente para la puesta en común de las diferentes experiencias y sensaciones que vivieron. Se realiza un registro fotográfico de la experiencia.

Recreos Musicales

Objetivo: Plantear nuevas alternativas lúdicas en el recreo, proponiendo una dinámica de cooperación en el juego para generar un nuevo clima emocional en los recreos.

Desarrollo: En la hora del recreo, se propone hacer una intervención con música clásica y una coreografía con cintas de colores. A medida que comienza la música, se invita a los estudiantes a sumarse a la gran ronda colorida, danzando libremente al son de la música. Se pueden invitar a diferentes grados y edades para integrar la ronda.

Recursos: Equipo de música, músicas con diferentes ritmos, cintas de colores de tela o papel crepé.



Objetivo: Introducir en el ámbito escolar el trabajo de las habilidades sociales a fin de favorecer la conexión con las emociones.

Desarrollo: La actividad consiste en realizar un garabato grupal. La actividad se desarrolla con consignas que lleven el foco de atención hacia el movimiento, valorizando el gesto, la mirada y la escucha sensible. Los participantes generan un garabato grupal, parten de un punto, entendiendo el punto como silencio y la línea, como comunicación con los otros. Se les propone "escuchar lo que dibujamos". Se dispone un papel de escenografía desplegado en el piso y un palo de escoba con un marcador en su punta, con el que dibujaremos. El docente facilitará una pequeña relajación previa. Esta actividad se inicia de pie, se sugiere cerrar los ojos, mover los brazos, los hombros, las manos, permitiendo que el brazo guíe la mano, con la intención de que el alumno esté presente con atención en el momento de la acción.

Se facilita un desplazamiento por el espacio y luego se elige un lugar, un punto donde detenerse. Gradualmente se abren los ojos, se toma el palo de escoba con el marcador atado en la punta. Se propone que desde cualquier punto del papel, se genere una línea a modo de gesto. Cuando el participante termina ese gesto, mira al compañero y le da la herramienta, para que, desde el punto de llegada del participante anterior, continúe su punto de partida, y así sucesivamente hasta generar un gran Garabato grupal, en el cual todos los participantes se encuentren incluidos.

Luego de terminar el garabato lineal, se propone sentarse y dar color al garabato grupal, buscando ciertos acuerdos.

A modo de ejemplo:

- Pintar el contenido de adentro del garabato.
- Buscar riqueza, diversidad en las combinaciones de colores.
- Intentar cambiar de lugar con el compañero reiteradas veces.
- Descubrir formas de animales, objetos dentro del garabato y pintarlos

Posibles interrogantes que pueden formularse a partir de esta actividad:

- ¿Cómo me sentí dibujando a partir de lo que otro hizo?
- ¿Cómo fue ponerse en el lugar del otro?
- ¿Cómo fue hacer foco en el proceso y no en el resultado?
- ¿Siento que enriquece ser parte de un grupo de trabajo?
- ¿Cómo me sentí dándole importancia al registro emocional?

Sugerencias finales:

Si bien este documento abarca propuestas especialmente seleccionadas para el Nivel Primario, sugerimos la lectura de los documentos elaborados para el Nivel Secundario e Inicial, ya que hay varias propuestas que se pueden llevar adelante en los tres niveles educativos.



Bibliografía:

Bamford, A. (2006) *The wow factor: Global research compendium on the impact of the arts in education*. Berlin, Germany: Verlag.

Bisquera, R., Laymuns, G. (2018). *Diccionario de Emociones y Fenómenos Afectivos*. Ed. Palau Gea

Bisson, C. y Luckner, J. (1996). The pedagogical role of fun in adventure education perspectives. *Journal of Experiential Education*, 19 (2), 108-112.

Heguy, G. (2003) *Educación musical en movimiento*. Pluma y Papel Ediciones.

Muñoz Betancur, K., Sánchez, D. (2019). *El arte como práctica transversal en la educación inicial*. Trabajo de grado. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Fundación Universitaria Los Libertadores. Colombia.

Olaechea, C., Engeli, G. (2008) *Arte y Transformación Social. Saberes y Prácticas de Crear vale la pena*. Crear Vale la pena.

Ortiz, C, Catalano Dupuy, N. (coord.) (2005) *Aprender desde el arte. Una experiencia transformadora*. Papers Editores.

Podestá, M.E., García Tavernier, G. (comps.) (2018). *Bienestar, emociones y aprendizaje*. Aique Grupo Editor

Sanguinetti, I., D'Angelo, J.M. (2013) *La creatividad en el aula. Aprender a vivir y vivir aprendiendo*. Fundación Crear vale la pena

Williams de Fox, S. (comp.) (2020). *Educación emocional en el Nivel Inicial*. Santillan

de



Dr. Matías A. Cánepa
Ministro de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología
Provincia de Salta



ENSEÑANZA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES SOCIOEMOCIONALES EN LA ESCUELA

RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA EL AULA

NIVEL SECUNDARIO

ESCUELAS DE LA PROVINCIA DE SALTA



Ministerio de Educación, Cultura, Ciencia y Tecnología

Dr. Matías Cánepa

Secretaría de Gestión Educativa

Lic. Adriana Saravía Navamuel

Secretaría de Planeamiento Educativo y Desarrollo Profesional Docente

Prof. Analía Guardo Gallardo

Subsecretaría de Desarrollo Curricular e Innovación Pedagógica

Prof. Mariel Díaz Ruiz



Este documento ha sido elaborado por el siguiente equipo de trabajo y especialistas en Educación Emocional: Sonia Williams Fox, Agustina Blanco y María Zwanck, junto con el Equipo Jurisdiccional.



Recursos y estrategias para el Nivel Secundario

1. Introducción

Para dar inicio a este documento, es oportuno hacer referencia al Diseño Curricular Jurisdiccional para el Nivel Secundario de Salta donde se establece: "Adolescencias y juventudes, constituyen realidades singulares y plurales, remiten a la dimensión personal y social, a lo construido y lo heredado. Son términos complejos que pueden ser pensados desde distintos campos discursivos que se entretujan y conectan para aportar a la consideración integral de los colectivos juveniles. Se considera a la adolescencia y la juventud con status teórico propio, como categorías sociales y culturales que reconocen una historia en su constitución" (pág. 16).

Esta es una etapa muy importante dentro del desarrollo cognitivo, afectivo, social y moral, ya que se empiezan a asentar las bases de la personalidad y los valores que tendrá el futuro joven-adulto. Según Carl Rogers, es una etapa privilegiada en la búsqueda de la propia personalidad si la disposición del adolescente es abrirse a la experiencia, es decir, estar dispuesto a experimentar nuevas ideas y percepciones diferentes de la vida. Esta apertura comporta revisar las ideas y creencias, los valores morales, las amistades, el concepto de autoridad de los padres, el futuro como estudiante o en el mundo familiar y laboral, el tipo de relaciones con los amigos, etc. Rogers destaca también la importancia de que el adolescente adquiera confianza en sus capacidades y una aceptación madura de los fracasos y los éxitos.

Citando a Reguillo Cruz, como se menciona en el Diseño Curricular Jurisdiccional, "se pone de relieve que es el ámbito cultural el que tiene hoy un rol protagónico entre las esferas de la vida social de las nuevas generaciones. Los sujetos juveniles adquieren visibilidad a través de los consumos culturales de los que participan, entre los cuales, el universo musical, las imágenes y las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC's) son los privilegiados".

Con la guía y el acompañamiento de un adulto en la evolución emocional del adolescente, la propia experiencia le permitirá resolver las situaciones nuevas, comprender a los otros y a sí mismo, analizar y resolver dilemas morales y aceptar el resultado de sus acciones. De esta manera, los adolescentes y jóvenes podrán desarrollar sus capacidades para reforzar o modificar su sistema de principios y valores, así como los modos de sentir, pensar y actuar.

En este sentido, valoramos la docencia como una profesión cuya especificidad se centra en la enseñanza, entendida como acción intencional y socialmente mediada para la transmisión de la cultura y el conocimiento en las escuelas, como uno de los contextos privilegiados para dicha transmisión y para el desarrollo de potencialidades y capacidades de los alumnos (DCJ, pág. 18).

Es además necesario comprender y ayudar a comprender la sociedad actual, la fragilidad de sus vínculos, las tendencias al individualismo, la competitividad, los conflictos de diferente índole. En palabras de Tedesco, J. C. (1998) "los docentes actuarán como guía, como modelos, como puntos de referencia en el proceso de aprendizaje. El actor central del proceso es el estudiante apoyado por un guía experto y un medio ambiente estimulante que sólo el docente y la escuela pueden ofrecer."

Es por ello necesario que los docentes ofrezcan oportunidades para "la valoración y la asunción de formas de vinculación interpersonales dialógicas, respetuosas de las diversidades, equitativas, solidarias, cooperativas, en las que se problematizan los conflictos, se priorice su resolución pacífica, se cuestionen las desigualdades y se respeten las normas establecidas democráticamente" (NAP-

Secundaria)



De esta forma, destacamos que incorporar la educación emocional en las aulas y las escuelas es una forma de prevención primaria de la salud ya que los estudiantes desarrollan capacidades y habilidades que sirven de herramientas y recursos personales para afrontar los retos de la vida, minimizar situaciones de estrés, depresión, impulsividad o agresividad, prevenir conductas problemáticas (por ejemplo, consumo, embarazo adolescente, actitudes desencadenantes de violencia simbólica entre géneros, alcoholismo, trastornos de alimentación), propiciar el desarrollo de emociones positivas y su proyecto de vida.

En este documento, actividades transversales para el aprendizaje y desarrollo de las capacidades socioemocionales en el Nivel Secundario.

Diario emocional

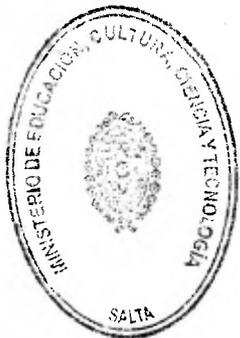
Tomar conciencia de las emociones propias y registrarlas.

El termómetro emocional

Conocer e identificar emociones.

Las rondas de intercambio
(modo cierre)

Valorar el diálogo que facilita la conexión consigo mismo y con los demás.



**Actividades específicas
según las capacidades
socioemocionales**

• **Conciencia emocional**

Mi collage

Tomar conciencia de quiénes son, sus fortalezas, intereses, deseos, etc.

Somos periodistas

Conocer cómo se siente un miembro de la familia cuando se vivencian diferentes emociones.

¡Cuántas emociones
transitadas!

Tomar contacto con aspectos emocionales relevantes de nuestra historia y nuestra vida actual.

• **Regulación emocional**

El poder de la mente

Analizar diversas situaciones que crean algunas emociones. Darse cuenta de las alteraciones que las crean en nuestro cuerpo.

La mañana de Juanjo

Registrar lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos, cuando aparece una emoción intensa.

En busca de la felicidad

Abordar el concepto de felicidad y reflexionar sobre cómo la experimenta cada estudiante.

• **Autonomía emocional**

Descubriendo mis fortalezas

Reconocer las fortalezas del carácter para desarrollar la autonomía. Hacer foco en los rasgos positivos y las fortalezas de cada uno.

Frente a los obstáculos:
"Plan de acción"

Registrar el proceso por el cual no funcionó una estrategia adoptada.

"Que puedo decir en vez de..."

Transformar las frases que nos decimos internamente frente a los obstáculos o dificultades.

... como un árbol

Fortalecer la autoestima y reconocer a las personas que contribuyen a la formación de una personalidad fuerte y firme en nuestras vidas.



+ Habilidades sociales

Lo que ofrezco y necesito del grupo

Identificar que soy parte de un grupo y que tengo algo para ofrecer y algo para recibir de él.

Empatía: La línea

Generar empatía entre los estudiantes y fortalecer el sentido de pertenencia.

Empatía: Tenemos cosas en común

Generar relaciones positivas en el grupo y empatía entre ellos.

+ Habilidades para la vida y el bienestar

Debates y acuerdos

Involucrar a los estudiantes en temáticas de su interés; Facilitar la comunicación expresiva.
Fortalecer la aceptación del punto de vista de los demás.

Dilemas morales

Plantear a los jóvenes una situación problemática en la que entran en conflicto diferentes valores, lo cual obliga a los adolescentes a reflexionar antes de dar una respuesta, la cual debe estar razonada.

Soy el amo de mi destino

Reflexionar sobre la propia vida a partir del análisis de la vida de un líder como Nelson Mandela.

Estas propuestas se inscriben en el documento marco "Enseñanza y Desarrollo de las capacidades socioemocionales en la escuela". En dicho documento, se exponen diversos aspectos que son necesarios conocer a la hora de encarar un proceso de educación emocional.

Asimismo, en nuestro país existe un marco normativo que promueve la inclusión de la afectividad, la convivencia escolar y el abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas.

Nos proponemos acercar a los docentes del Nivel Secundario al enfoque de educación emocional, para colaborar con su tarea como educadores en esta etapa tan crucial para el desarrollo emocional de los adolescentes.



Destacamos que este modo de abordar el aprendizaje con sus componentes cognitivos y emocionales, busca enseñar las capacidades socioemocionales desde Nivel Inicial hasta el fin de la trayectoria educativa en los niveles obligatorios e integrar la educación emocional de manera transversal en el proyecto institucional de la escuela para garantizar su continuidad y permanencia a lo largo de los años. Dado que la mayoría de las capacidades son transversales, estas pueden ser desarrolladas en todas las disciplinas y áreas del conocimiento.

Es relevante que las familias sean incluidas en las propuestas de educación emocional para que puedan acompañar el trabajo de la escuela y los/as docentes y así colaborar en el logro de los objetivos propuestos. Para ello, deben recibir la información acerca de la educación emocional y su vínculo con lo académico. Son muchos los aspectos favorables de este abordaje ya que el aprendizaje de las capacidades socioemocionales prepara a los/as estudiantes para la vida, previene comportamientos de riesgo al aprender a gestionar las emociones fuertes (ira, miedo, tristeza) y los prepara para encarar las situaciones adversas y conflictivas que les depara la vida.

Como hemos planteado en el documento marco, es necesario asumir el desafío de trabajar con un abordaje integral, teniendo en cuenta, además de la enseñanza de las capacidades socioemocionales de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, los aspectos que influyen en el clima institucional saludable y en el clima emocional favorable de aula.

Presentaremos los contenidos y actividades asociados al clima emocional del aula y al desarrollo de las capacidades socioemocionales de los estudiantes y nos detendremos en una serie de recomendaciones didácticas para favorecer la progresiva implementación de un proyecto institucional de educación emocional en el Nivel Secundario.

Si bien son muchos los factores que contribuyen al desarrollo y aprendizaje de los jóvenes, sabemos que la escuela puede ofrecer oportunidades para la formación integral de todos los estudiantes, desde las edades más tempranas en el Nivel Inicial.

Es importante mencionar que abordar la educación emocional con una mirada integral, dentro del proyecto institucional, requiere de un cuidadoso trabajo basado en ciertos aspectos relevantes:

- Las metas deben estar alineadas a las necesidades que fueron previamente identificadas.
- Las actividades propuestas deben incluirse y ser trabajadas en todos los espacios curriculares y más allá del aula también: en los recreos, en las salidas educativas, en las actividades deportivas, etc.
Realizar monitoreo y evaluación permanente.
- Diseñar propuestas de formación docente.
-

Recordemos por último que el aprendizaje es un proceso individual, social, dinámico y dado en un contexto cultural determinado, que pone en juego la experimentación, observación e interacción permanente con el entorno físico y social.



2. Contenidos

Los contenidos que se trabajan para la construcción de un clima escolar favorable, habilitante de los aprendizajes, y el desarrollo del potencial individual a través de la construcción y despliegue de las capacidades socioemocionales, debe tener un abordaje integral, es decir, institucional, áulico e individual.

Capacidades**Nivel Secundario**

Conciencia emocional

Conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás - Conciencia ética y moral.



Regulación emocional

Expresión emocional apropiada, tolerancia a la frustración, postergación de la gratificación inmediata, estrategias de afrontamiento, generación de emociones positivas, perseverancia.



Autonomía emocional

Autoestima, automotivación, autoeficacia, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, resiliencia.



Habilidades sociales

Comunicación empática y asertiva, empatía, trabajo colaborativo, resolución pacífica de conflictos, liderazgo emocional.



Habilidades para la vida y el bienestar

Ciudadanía activa y comprometida, análisis crítico de normas sociales, búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, toma de decisiones responsables, bienestar emocional y proyecto de vida.

La participación interactiva entre los docentes y demás adultos es esencial, así como las actitudes y conductas de colaboración, cooperación, solidaridad, empatía y respeto entre el equipo directivo, los docentes, las familias y demás personas que interactúan en la escuela, ya que los adolescentes y jóvenes imitan y aprenden de todo lo que sucede a su alrededor.

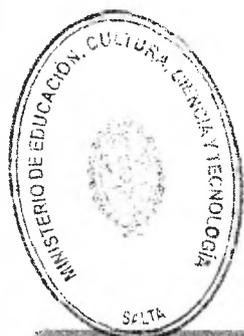
Como hemos mencionado en el documento marco, la educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica, ya que su objetivo es favorecer el desarrollo de las capacidades socioemocionales y no solamente aportar información. Y es la práctica, la experiencia, la que tiene el potencial de transformar, no la mera transmisión de contenidos teóricos.

Las estrategias de trabajo vinculadas al desarrollo de las capacidades socioemocionales en las instituciones y en las aulas, necesitan de una previa selección por parte del docente, teniendo en cuenta las realidades socioafectivas de los estudiantes, sus experiencias previas, la atención a la diversidad y el nivel educativo que transitan. Por ello sería conveniente generar o reconstruir un diagnóstico inicial para conocer las necesidades y realidades de cada escuela como punto de partida para el diseño de propuestas o proyectos de educación emocional, teniendo en cuenta las realidades, características, dinámicas y demandas de los estudiantes, como así también del contexto institucional y contexto social.

Por otro lado, para el diseño del contenido de un proyecto o programa debe tenerse en cuenta la metodología "Aprender Haciendo" cuyo autor John Dewey (1995), pone en el centro de la escena al individuo como protagonista de su propio proceso de aprendizaje, experimentando en tiempo real diferentes herramientas, actividades, recursos y estrategias vivenciales y experienciales: lectura de cuentos, canciones, juego, juego de roles, propuestas de educación artística, rondas de intercambio y dramatizaciones, entre otras.

Se busca que los estudiantes puedan vivenciar aquello que el adulto quiere enseñar y para que la capacidad quede instalada, es necesario que sean puestas en práctica a lo largo de todo el año en forma permanente y continua. Los contenidos a enseñar deben tener entidad propia en el currículo, siendo que el mismo "hace referencia a la explicitación e intenciones culturales de una sociedad, legitimados a través de una negociación en un momento histórico determinado, y da cuenta del contrato fundacional entre la escuela y la sociedad" (DCJ, pg. 19-20). Estos contenidos, además deben ser trabajados de forma transversal, ya que las emociones están presentes en todos los espacios curriculares, en Matemática, en Lengua, en Ciencias Sociales, en Educación Física, etc. y no son específicas de un espacio curricular y/o docente.

Tal como fue mencionado en el documento marco, la propuesta es partir de la puesta en acción de la vivencia y experiencia de los estudiantes. Las emociones tienen cualidades universales y son parte constituyente de la experiencia de todo individuo, y se aprende de ellas a través de la acción y la reflexión. Se promueve que asuman un rol activo y descubran su mundo emocional en el proceso de desarrollo e incluso puedan trascender las instancias propuestas por el dispositivo de enseñanza.



Es importante tener en cuenta que, además de las actividades propuestas para desarrollar las capacidades socioemocionales en los estudiantes, se necesita reflexionar sobre las dinámicas que se planifican en el aula para fortalecer el vínculo entre los estudiantes, la seguridad emocional y el sentido de pertenencia al grupo de compañeros y a la escuela. Además, es conveniente revisar las metodologías de enseñanza para que los aprendizajes sean emocionalmente significativos e intelectualmente desafiantes, proponiendo pedagogías activas, donde el estudiante sea protagonista y centro de su propio aprendizaje. En este sentido, son valiosos los aprendizajes basados en proyectos, el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje a través del arte, el aprendizaje en servicio conectado con la realidad, los debates, las rondas socráticas y el uso de biografías que inspiran y modelizan maneras de sentir, pensar y hacer en la vida, entre otras.

En concordancia con esto, es necesario reflexionar sobre el entorno de enseñanza y proponer nuevos formatos de clase, para ir generando mayor motivación y curiosidad en los estudiantes. La novedad es un aspecto muy importante que facilita el aprendizaje y algunas propuestas podrían ser:

- Cambiar la distribución de los bancos y agruparse en un círculo.
- Armar una mesa grande con los bancos donde todos se sienten alrededor.
- Sentarse en el piso, con almohadones o alguna alfombra.
- Hacer actividades en el patio, la biblioteca, en la plaza cercana a la escuela, en el jardín de la escuela, o en un nuevo espacio adecuado para los estudiantes.
- Hacer actividades que involucran todo el cuerpo y el movimiento.
- Hacer actividades experienciales que pongan en juego otros sentidos: el olfato, el tacto, el oído, el gusto.
- Utilizar música con diferentes intenciones didácticas: para activar el cuerpo, para generar emociones positivas, para calmar la energía, o para acompañar alguna actividad o propuesta de reflexión.

Propuestas Didácticas

Las propuestas abarcan las actividades transversales que se trabajan durante todo el ciclo lectivo para propiciar un clima emocional favorable en el aula y las actividades diferenciadas por ejes temáticos vinculados a las diferentes capacidades socioemocionales que se van a abordar en el Nivel Secundario. Las actividades se realizan en grupo, aunque es recomendable que algunas prácticas se trabajen individualmente en primera instancia y posteriormente en pequeños grupos, para finalizar con el grupo total de clase. Cada actividad indicará el procedimiento de su desarrollo.

Será vital la disposición de colaboración y el acompañamiento del docente, asegurándose de que todos hayan comprendido cómo realizar la actividad. Se considera que la parte más importante de la actividad es la reflexión al final de la actividad propuesta, ya que evidenciará si los objetivos propuestos han sido interiorizados y en qué medida.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

1. Diario emocional
2. Termómetro emocional
3. Rondas de intercambio (inicio -cierre)

Asimismo recomendamos trabajar momentos de atención plena durante la jornada escolar. Para ello, podrán referirse al apartado "Atención Plena: una aliada para el desarrollo de las capacidades socioemocionales", en donde encontrarán un detalle de las propuestas sugeridas.



1) Diario emocional

El diario emocional es una herramienta potente y puede ayudar mucho a que cada estudiante sea más consciente de sus estados de ánimo y de cómo gestionar lo que le dicen sus emociones. Con el diario emocional podrán identificar factores corporales que el cuerpo les transmite, como los cambios de respiración o pensamientos.

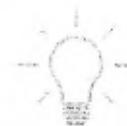
Objetivo: Tomar conciencia de las emociones propias y registrarlas.

Duración: 5 minutos todos los días

Descripción: Todos los días, al iniciar el día, los estudiantes escriben una "entrada" en su cuaderno especial o diario (o incluso pueden hacerlo en el móvil). La escritura es personal y estará relacionada con cómo se sienten, qué deseos o preocupaciones tienen para ese día, qué sensaciones sienten en su cuerpo, cómo sienten el nivel de energía, etc. Pueden también ir escribiendo cada vez que perciben una emoción relativamente intensa (o desagradable si quieren enfocarse en ello). Tendrán que estar atentos a sus emociones y a su cuerpo y saber cuándo una emoción los está afectando, ya sea de forma positiva o negativa. Una idea es, cuando haya pasado algo y se hayan quedado aún con la sensación o con esa emoción por ahí "revoloteando", puedan escribirlo en su diario emocional.

Variantes: La consigna puede ser libre o pueden incluirse consignas guiadas: "Lo que más me gusta...", "Lo que menos me gusta...", "Lo que quiero lograr...", "Lo que necesito...", "Lo que quiero compartir...", "Lo que siento...".

2) Termómetro emocional



El termómetro emocional es una herramienta para dar a conocer nuestros sentimientos y emociones. Con un termómetro emocional, facilitamos la expresión de los sentimientos y emociones de los estudiantes. Con este instrumento se pretende ampliar el vocabulario emocional, facilitar la expresión de los sentimientos y sentimientos a través del lenguaje verbal y registrar los estados emocionales experimentados a lo largo del día.

Esta herramienta es sumamente valiosa, ya que le permite a los estudiantes reconocer y registrar sus cuidadosa atención. Recordemos que cuando alguien está triste, enojado, ansioso o con miedo, difícilmente pueden pensar y razonar en otros pensamientos. Esta información le va a permitir a los docentes comprender a los estudiantes que necesitan un



Objetivo: Conocer cómo se sienten nuestros estudiantes.

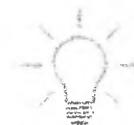
Duración: 10 minutos

Recursos: Cartulina, emoticones.

Desarrollo: Al ingresar al aula, cada estudiante colocará su nombre/foto/retrato confeccionado por ellos, debajo de la emoción que corresponda a la pregunta ¿Cómo me siento hoy? Las imágenes o emoticones pueden estar en un papel afiche. A lo largo de la jornada escolar, podrán trasladar su nombre a otra columna si es que, por ejemplo han venido tristes pero se van contentos, porque las emociones varían durante el día. Sugerimos que el docente participe de la actividad, ya que mostrarse como persona y no sólo como docente es valorado por los estudiantes.¹

Recomendaciones: Por un lado, no es necesario preguntar "por qué" se sienten así ya que el objetivo de la actividad es que los estudiantes puedan conectarse con su estado emocional e identificar cómo se están sintiendo. Por el otro, sugerimos ir presentando nuevas palabras que describen los diferentes estados emocionales que sienten a lo largo de un día, para que puedan desarrollar un vocabulario emocional más rico y amplio.

3) Rondas de intercambio, inicio y cierre: ²



Idea Fuerza:

Este tiempo de pausa y reflexión es beneficioso para dar sentido a las experiencias personales y tomar decisiones acerca del comportamiento futuro. (Immordino Yang, 2017). Estas rondas permiten generar emociones positivas y sentir el impacto de las experiencias escolares, tanto personales como sociales. Es importante generar este espacio de diálogo y reflexión tanto al inicio como al cierre de la jornada.

Objetivo: Promover el diálogo que facilita la conexión consigo mismo y con el otro.

Duración: 20 minutos.

Recursos: Música instrumental

Desarrollo: Al comenzar y al finalizar la jornada pedimos a los estudiantes que se ubiquen en círculo, sentados en el piso o en la silla, y el docente también se incluye. El círculo pone a todos en el mismo nivel para mirarse a los ojos, y genera una energía especial de conexión. Aquel estudiante que no quiera participar de la ronda podrá decir "paso", pero deberá estar en ella con todos los demás.

Sugerencias:

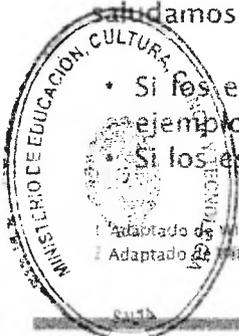
Necesitamos estar atentos para generar un clima de seguridad a fin de que todos puedan sentirse cómodos y tranquilos para participar.

El saludo inicial es de suma importancia para disponernos a trabajar con otros. En ronda, de a uno, saludamos a la persona que está a nuestra derecha:

- Si los estudiantes no se conocen, dicen el nombre y alguna característica del compañero/a, por ejemplo: "Mi nombre es Juana y tus ojos son... (azules)"
- Si los estudiantes se conocen pueden saludarse diciendo "Hola Pilar, tu pelo es..."

¹ Adaptado de Williams de Fox, S. (2014) *Las emociones en la escuela*, pág. 135, Aique Grupo Editor, Buenos Aires

² Adaptado de Williams de Fox, S. (2014) *Las emociones en la escuela*, pág. 164-166, Aique Grupo Editor, Buenos Aires



Lo importante es "tener que mirarse", es transmitir a todos, especialmente a los más vergonzosos o temerosos, que nos sentimos conectados cuando miramos a los ojos del otro.

Podemos repartir imágenes de caras recortadas de revistas o imágenes con situaciones de la vida escolar. Por turnos, los estudiantes eligen una imagen y expresan lo que creen que esa persona está sintiendo, y agregan si ellos/as alguna vez se sintieron así.

Es bastante común que entre algunos estudiantes surjan frases, como: "Sos gordo", "Sos anteojudo", "Sos tonto". Podemos completar frases entre todos, que digan: "Cuando los compañeros/as me dicen... me siento...".

Ronda de relaciones: La propuesta es sacar una tarjeta del montón que se encuentra en el centro de la ronda. Se lee la frase o situación planteada y se la relaciona con una emoción.

Ejemplos de situaciones:

- Pedro comienza a correr cuando ve un perro.
- Juan no quiere pasar delante de sus compañeros para leer un poema.
- Lucila llora cuando su amiga no la invita a una fiesta.
- Susana mordió una manzana podrida.

Estas actividades permiten a los estudiantes reconocer cómo su conducta afecta a los demás, además de permitir percibir las semejanzas y diferencias entre las personas.

Para tener en cuenta:

Además de estas actividades mencionadas anteriormente, sugerimos tener siempre presente las diferentes propuestas de Atención Plena para realizar a lo largo de la jornada escolar. Encontrarán información y propuestas para incorporar a su práctica diaria en el apartado de Atención Plena.

Actividades específicas según las capacidades socioemocionales:

Es importante destacar que todas las capacidades planteadas pueden ser enseñadas y cultivadas en distintas situaciones y momentos de la jornada escolar. A su vez, se recomienda realizar actividades con el objetivo específico de desarrollarlas. En este apartado se presentan algunas actividades que corresponden al desarrollo de cada una de las cinco capacidades socioemocionales presentadas.

✦ **Conciencia emocional**

Esta capacidad supone tomar conciencia del propio estado emocional y poder expresarlo a través del lenguaje verbal y no verbal, así como reconocer las emociones de los demás. Supone el desarrollo de vocabulario emocional que permita reconocer y expresar el propio estado emocional y el de los demás.

Para poder enseñar esta capacidad, proponemos las siguientes actividades: 1) Mi collage; 2) Somos periodistas; 3) ¡Cuántas emociones transitadas!

Mi collage



Fuerza:

El conocimiento de uno mismo implica tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocerlas en el momento en que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos, e incluye la posibilidad y disposición de experimentar las múltiples emociones de nuestro universo emocional.



Objetivo: Tomar conciencia de quiénes son, sus fortalezas, intereses, deseos, etc.

Duración: 1 hora

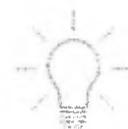
Recursos: Hoja canson Nro. 6, revistas para recortar, plasticola, fibras, tijeras.

Desarrollo: En una hoja de dibujo, cada estudiante escribe su nombre bien grande en el centro; lo puede decorar a su gusto. Luego busca y recorta imágenes de revistas con las que se siente identificado, y las pega alrededor del nombre. Las imágenes pueden estar relacionadas con sus intereses, su familia, sus deseos, las actividades favoritas, etc. Luego cada estudiante puede hablar sobre su collage ante los compañeros/as y se exhiben todos. El docente también puede participar y hacer el suyo propio.

Variante: Todos los collage se exhiben en el salón y se dedicará un tiempo para que puedan recorrer la sala para mirarlos.

Recomendación: Generar una ronda de intercambio para la reflexión final de la actividad, con las siguientes preguntas guía: ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Qué dificultades tuvieron? ¿Cómo se sienten luego de haber terminado su collage? ¿Encuentran similitudes con los collage de otros compañeros/as? ¿Descubrieron algo que no conocían de algún/a compañero/a?

Somos periodistas



Urea Fuerza: Las personas pensamos, sentimos y actuamos. Estas tres acciones se dan continuamente, forman parte de nuestras vidas. Ser más conscientes emocionalmente no sólo significa identificar, reconocer y expresar nuestras propias emociones, sino tomar conciencia de que las demás personas también sienten y expresan sus emociones y sentimientos. Tener conciencia de las propias emociones es la capacidad emocional fundamental sobre la cual se construyen las otras, incluso el autocontrol.

Objetivo: Conocer cómo se siente un miembro de la familia cuando siente diferentes emociones.

Duración: 45 minutos

Recursos: Proyector (optativo, si se propone realizar las entrevistas grabadas)

Desarrollo:

Se invita a los estudiantes a realizar dos entrevistas, a un amigo/a y otra a un familiar, registrando sus respuestas, como tarea para el hogar. Luego compartirán con los compañeros/as en una ronda de intercambio y en caso que se graben las entrevistas se proyectarán en la clase.

Nombre del familiar/del amigo/a:

Se siente feliz cuando...

Se siente triste cuando...

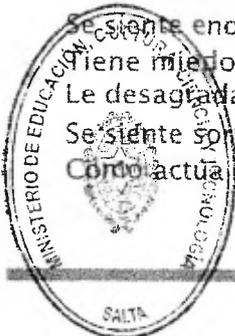
Se siente enojado cuando...

Tiene miedo cuando...

Le desagrada...

Se siente sorprendido cuando...

Cómo actúa cuando se enoja ...



Luego, individualmente deberán responder a las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí realizando la entrevista? ¿Qué descubrí?

A tener en cuenta: Es importante anticipar a los estudiantes que deben consultar a quienes entrevistan si pueden compartir la entrevista en la ronda de intercambio de su clase. Si el entrevistado no lo quiere, se elegirá un nombre fantasía para compartir la entrevista de esa persona.

Variantes: Se puede invitar a los estudiantes a realizar breves videos de entrevistas, no más de un minuto por entrevista, haciendo las mismas preguntas a personas, por ejemplo de distintas edades.

¡Cuántas emociones transitadas!



Idea fuerza:

La conciencia emocional es una capacidad que nos permite registrar aquellas emociones que nos visitan en nuestra vida cotidiana. Es el punto de partida y el comienzo de una relación sin fin con nosotros mismos.

Objetivo: Tomar contacto con aspectos emocionales relevantes de nuestra historia y nuestra vida actual.

Duración: 15/20 minutos

Recursos: Hojas de papel y lapiceras

Desarrollo: Invitamos a los estudiantes a completar estas frases, que nos permiten tomar contacto con nosotros mismos y reflexionar:

A lo largo de mi vida...

He disfrutado de /disfruto de...

En estas experiencias he apreciado/aprecio...

Algunos conceptos que me han ayudado a ser más libre...

Estas creencias he dejado atrás...

En la escuela de la vida he aprendido...

Estas influencias han configurado mi vida (personas, ocupaciones, acontecimientos, libros)...

Tales riesgos he corrido, tales peligros he buscado...

Tales sufrimientos me han modelado...

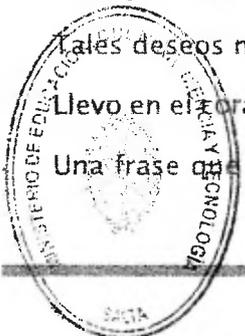
Lamento en mi vida...

He logrado...

Tales deseos no he satisfecho...

Llevo en el corazón a (personas)...

Una frase que me ha iluminado y/o me resume es...



A modo de cierre, se puede reunir a los estudiantes y a una reflexión grupal de cierre y se puede preguntar: ¿Les gustó la actividad? ¿Les resultó difícil este registro? ¿Cómo se sienten? ¿En qué se quedan pensando?

Variante: Luego del momento de escritura personal se puede realizar un intercambio en grupos de tres personas para que compartan, si lo desean, sus registros.

★ Regulación emocional

Esta capacidad nos permite contar con una expresión emocional apropiada, manejar los impulsos y las emociones desagradables, tolerar la frustración, postergar la gratificación inmediata, generar emociones positivas, perseverar y contar con estrategias de afrontamiento.

Como decía Aristóteles: "Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo".

Una de las estrategias de afrontamiento y herramienta muy útil para gestionar las emociones fuertes y estados emocionales complejos, es la práctica de la respiración consciente y prácticas de atención plena.

La respiración es vida y es una de nuestras principales fuentes de energía; si los niños y niñas aprenden desde las edades tempranas a respirar de manera consciente, pueden obtener beneficios como:

- Mejorar el sistema nervioso, inmunológico y cardiovascular.
- Reducir el estrés y estados de ansiedad.
- Aumentar el bienestar mental y físico.
- Ayudar a la relajación, evitar tensiones y favorecer un estado emocional positivo.

Compartimos una serie de pasos sencillos que pueden enseñar a sus estudiantes para manejar sus emociones fuertes de manera apropiada:

- 1- Reconocer e identificar las emociones.
- 2- Pensar en las estrategias de afrontamiento que pueden usar para sentirse mejor.
- 3- Tomar acción y practicar una o más estrategias de afrontamiento.

Estos tres pasos pueden graficarse en un semáforo, que podría incluirse en una cartelera del aula.
ROJO: Me detengo para identificar las emociones. **AMARILLO:** Pienso las estrategias de afrontamiento. **VERDE:** Tomo acción.

Compartimos las siguientes actividades: 1) El poder de la mente, 2) La mañana de Juanjo, 3) En busca de la felicidad.

El poder de la mente ³



Idea fuerza:

Cuando sentimos o hacemos algo, debemos tener en cuenta que detrás hay un pensamiento y que, en gran medida, condiciona la emoción que sentimos y el comportamiento que tenemos. Por tanto, es muy importante saber identificar el pensamiento que genera la emoción y el impacto que tiene en el cuerpo.

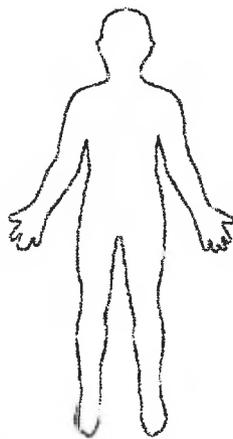


553

Objetivos: 1) Darse cuenta de las situaciones que crean algunas emociones; 2) Darse cuenta de las alteraciones que crean esas emociones en nuestro cuerpo.

Duración: 30 minutos

Recursos: Hojas de papel, lapiceras, lápices de colores (variante: entregar un contorno de "persona" para que puedan identificar y colorear, en qué parte del cuerpo sienten la emoción).



Desarrollo: El docente invita a los estudiantes a evocar distintas situaciones y les pedirá que frente a cada una de ellas vayan anotando: ¿Cuál es la emoción que más describe lo que sentí? ¿En qué parte del cuerpo lo sentí? ¿Qué pensé? ¿Qué hice? El docente irá relatando diferentes situaciones y los estudiantes registran qué emoción sienten en esa situación, si notan alguna alteración en su cuerpo y cuál fue la tendencia para actuar que tuvieron.

Situaciones posibles:

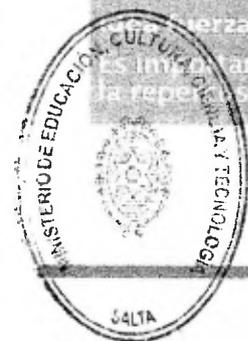
- Todos tus amigos/as van a una fiesta a la cual no te dan permiso para ir.
- Estuviste trabajando hasta tarde en un trabajo práctico y a la mañana te das cuenta que no quedó guardado en el documento en la computadora.
- No encontrás tu remera preferida, y te das cuenta que tu hermano/a te la sacó sin permiso.
- Estás haciendo un ejercicio. Estás intentándolo pero no consigues hacerlo, y a la persona que está a tu lado no le ha costado nada hacerlo a la primera.

En un segundo momento se puede dividir al grupo en 4 participantes para que compartan las respuestas (es importante designar a un vocero que consolide las respuestas). En un tercer momento, se pone común las respuestas en una ronda de intercambio: ¿Todos sintieron la misma emoción ante la misma situación? ¿Cómo actuaron cuando sentimos aquella emoción? ¿Fue la respuesta adecuada? ¿Qué podemos hacer la próxima vez que algo similar ocurra? Dejar registro de las conclusiones.

La mañana de Juanjo



Reflexión:
Es importante darse cuenta de las consecuencias que producen las emociones. Nos damos cuenta de la repercusión de las emociones por la forma en que actuamos, pensamos y sentimos.



Objetivo: Registrar lo que sentimos, pensamos y hacemos, cuando aparece una emoción intensa.

Duration: 40 minutos

Recursos: Contar con una copia de "la mañana de Juanjo" para entregar a cada grupo.

Desarrollo: Se divide a los estudiantes en grupos de cuatro participantes y se los invita a leer detenidamente la historia presentada a continuación y a responder a las siguientes consignas:

- Describan las emociones generadas en la situación planteada.
- Mencionen los factores o acontecimientos que desencadenaron las mismas.
- Identifiquen el papel de los pensamientos durante las situaciones que atravesó Juanjo.

Variante: Teniendo en cuenta las prácticas de atención plena y las estrategias para generar emociones positivas, les proponemos re-narrar la historia de Juanjo a la luz de la regulación emocional.

Era sábado, y Juanjo se despertó con el sonido de la alarma, recordando con entusiasmo que hoy iban a jugar la final de fútbol tan esperada por él y sus amigos en el club. Todavía con los ojos entrecerrados agarró el celular para ver si había algún mensaje. Un mensaje llamó su atención: "Lamentamos informárlés que se suspende el torneo de fútbol para el próximo sábado. Debido a la lluvia durante la noche, las canchas no se encuentran en condiciones". Juanjo sintió un nudo en la panza. "Siempre lo mismo" pensó, "a este club no le interesa que juguemos".

Intercambió algunos mensajes con sus amigos. Se sentía muy enojado y con las mejillas rojas. Pensó: "Toda la semana esperando este momento, no lo puedo creer". Intentó volver a dormirse pero no pudo, lo cual también lo irritó. Decidió levantarse y prepararse un café con leche. Abrió la heladera y observó que no había leche. Desganado, volvió a su cuarto y agarró la computadora. "Voy a ver una serie", pensó. De pronto se apagaron todas las luces. Corte de luz.

En ese momento, el hermanito de Juanjo entró con un cuaderno de la escuela: "Juanjo me ayudás con este problema que no me sale?" Juanjo, se puso todo colorado y lo agarró con fuerza del brazo (tanto que su hermanito hizo un gesto de dolor), después gritando le dijo: "¡Andate de acá, vos qué te pensás, que soy tu profesor particular! ANDATE Y NO VUELVAS MAS!!!, agregó gritando con más fuerza.

Después del trabajo por grupos, se invita a los estudiantes a realizar una ronda de intercambio donde se comparten las siguientes preguntas: ¿Qué relación encuentran entre el sentir, pensar y hacer? ¿Qué estrategias podemos compartir para gestionar nuestro estado emocional en situaciones similares a estas?

En busca de la Felicidad



Idea fuerza:

La regulación emocional implica también la capacidad de generar emociones positivas. Ellas pueden incrementarse si se crean las condiciones apropiadas, mejorando los vínculos sociales. La generación de emociones positivas tiene múltiples beneficios, como la de promover conductas de acercamiento y exploración, levantar el ánimo, focalizar la atención y facilitar la creación de ideas innovadoras, entre otras.



Objetivo: Abordar el concepto de felicidad y reflexionar sobre cómo la experimenta cada estudiante.

Duración: 2 horas (película) , 20/30 minutos preguntas.

Recursos: Proyector para la película (si se proyecta en la escuela).

Desarrollo: Se invita a los estudiantes a mirar la película "En busca de la felicidad" (Gabriele Muccino, 2006).

Luego, de forma individual, respondemos las siguientes preguntas:

Describí brevemente la situación del personaje principal.

.....

¿Cómo logra transformar la situación de crisis en oportunidad? ¿Qué fortalezas tiene Chris que posibilitan esto?

.....

¿Qué obstáculos se le presentan? ¿Cómo los atraviesa?

.....

¿Qué idea de la felicidad nos muestra la película? ¿Estás de acuerdo con ella? Para vos... ¿qué es la felicidad?

.....

¿Consideras que puedes generar en vos mayor felicidad realizando acciones y teniendo pensamientos que posibiliten que emerjan emociones de impacto positivo?

.....

¿Qué es lo que más te gustó de la película? ¿Por qué?

.....

¿Qué te llevas de esta historia para aplicarlo en tu vida?

.....

Se puede realizar un primer momento de intercambio en pequeños grupos y luego un plenario grupal. Consigna para el trabajo en pequeños grupos: Deberán acordar con el grupo "una idea que se llevan de la película" y "una reflexión para compartir".

*** Autonomía emocional**

Esta capacidad nos permite tener confianza en nosotros mismos, tener autoestima, pensar positivamente, automotivarnos, tomar decisiones de manera adecuada y responsabilizarnos por las consecuencias de nuestras acciones. La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos.

Conlleva:

• Percepción de identidad, conocimiento de uno mismo/a (autoconcepto).

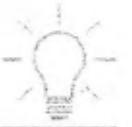
• Valoración positiva de las propias capacidades y limitaciones.

Tenemos en cuenta, que como docentes, podemos contribuir a desarrollar esta capacidad en nuestros estudiantes cuando podemos ayudarlos a fijar metas (no alcanza que les digamos que se esfuerce) y conectar la felicitación con el esfuerzo y las estrategias desarrolladas para alcanzarlo.



Se proponen las siguientes actividades: 1) Descubriendo mis fortalezas; 2) Frente a los obstáculos : a) Plan de Acción, b) Qué puedo decir en vez de ... ; 3) Soy fuerte como un árbol.

Descubriendo mis fortalezas



Idea fuerza:

Las investigaciones muestran que al conocer y usar las fortalezas del carácter, los adolescentes pueden aumentar su bienestar y felicidad, encontrar el sentido de propósito en la vida, mejorar sus vínculos, manejar el estrés y la salud y lograr sus metas.

Objetivos: 1) Promover la autonomía a través del reconocimiento de las fortalezas de carácter; 2) Hacer foco en los rasgos positivos y las fortalezas de cada uno.

Duración: 30 minutos

Recursos: Papel y lapicera

Desarrollo: El docente explica que todos tenemos cualidades y habilidades que nos hacen únicos, que nos hacen especiales. Todas las personas se destacan por ser excepcionales en una, dos, o tres cosas. La mejor forma de disfrutar la vida y por ello vivir mejor es conocerlas, aceptarlas y convertirlas en el centro de tu comportamiento vital.

¿Y cómo puede alguien saber en lo que es especial? ¿Cómo puede uno descubrir las fortalezas?

Lo primero que debes hacer es agudizar tus sentidos para identificar las actividades positivas que te producen fuerza y satisfacción. Tienes que indagar con interés y objetividad. Debes identificar aquellos momentos en los que disfrutas de verdad.

Hay varias formas de lograrlo y las iremos trabajando en el siguiente orden:

1- Hacé una lista de tus fortalezas (recordá experiencias pasadas de las que te encontrás especialmente orgulloso y analizá qué habilidades usaste, pensá en aquellos proyectos o actividades en los que has logrado unos resultados extraordinarios.)

2- Analizá esos momentos en los que has estado trabajando en algo muchas horas seguidas sin parar y con una sonrisa. Cuando estás realizando alguna actividad y pensás, "¿cuándo haré esto de nuevo?", es una señal de que estás disfrutando y poniendo en práctica alguna de tus fortalezas.

3- Pregúnta a las personas más cercanas (padres o amigos) en qué creen ellos que eres único. No te sorprenda con lo que te digan. Probablemente pensarás, "¿esto?, ¡pero si es muy fácil!". Pero aquello que es fácil para vos no siempre lo es para los demás, y en eso radican las fortalezas.

4- Averiguá tus principales fortalezas haciendo el test VIA desarrollado por la Universidad de Pensilvania <https://www.viacharacter.org/survey/account/169151e70y0w11>

Para llegar hasta el cuestionario es importante que busques en la página el "Cuestionario VIA de Fortalezas", seleccionar el idioma español y sus resultados también.

5. Ahora te invito a responder en tu diario de emociones: ¿Qué fortalezas descubriste en vos que te sorprendieron? ¿Qué fortalezas te gustaría desarrollar? ¿Cómo podés hacerlo?

6- Puesta en Común con docentes y compañeros: ¿Cuáles son las principales las fortalezas que descubrieron en ustedes?





Idea Fuerza:

Resulta importante enseñar a los estudiantes que la inteligencia no es algo que esté fijo, sino que se puede desarrollar con esfuerzo y perseverancia. Para ello es necesario enseñar y acompañar a transitar desafíos, aprender de los errores y ver las dificultades como algo útil en lugar de verlas como un motivo para rendirse.

a) Plan de acción

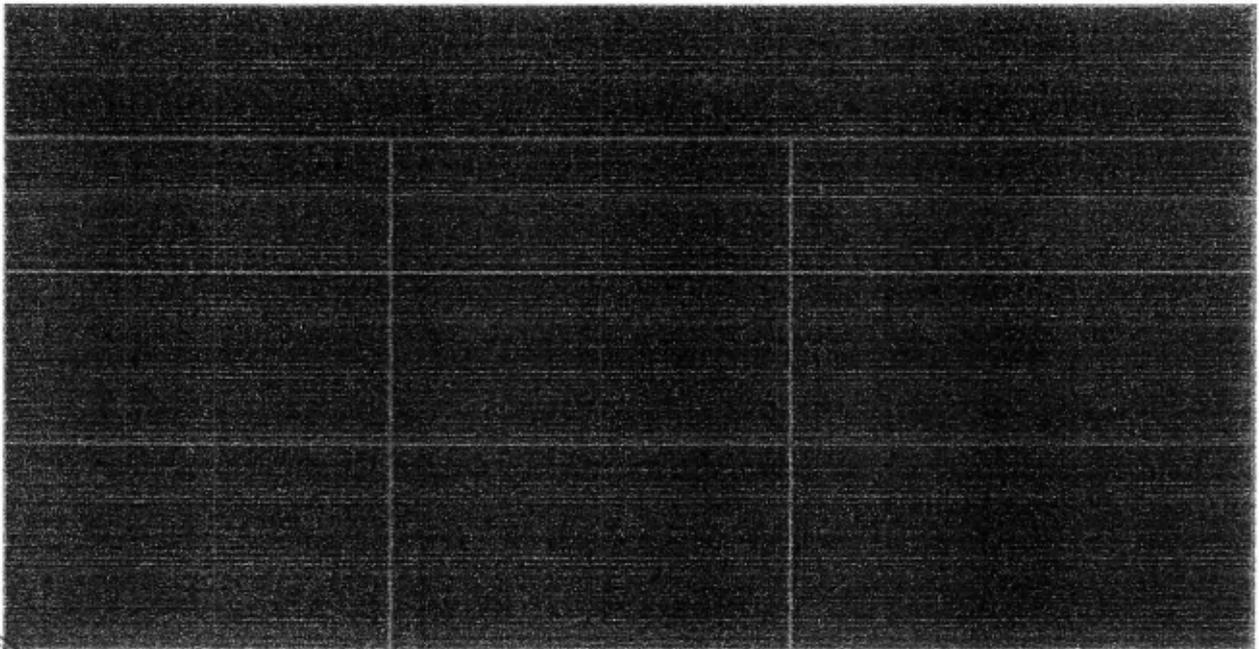
Objetivo: Registrar el proceso por el cual no funcionó una estrategia adoptada.

Duración: 20 minutos

Recursos: Hoja y bolígrafo

Desarrollo: El docente invita a los estudiantes a evocar alguna situación donde sientan que las cosas no salieron como querían en la escuela. Por ejemplo: desaprobaron un trabajo práctico. La invitación es a reflexionar en torno a esa situación.

Nota: Puede sumarse un espacio final para compartir en grupos o intercambio grupal.



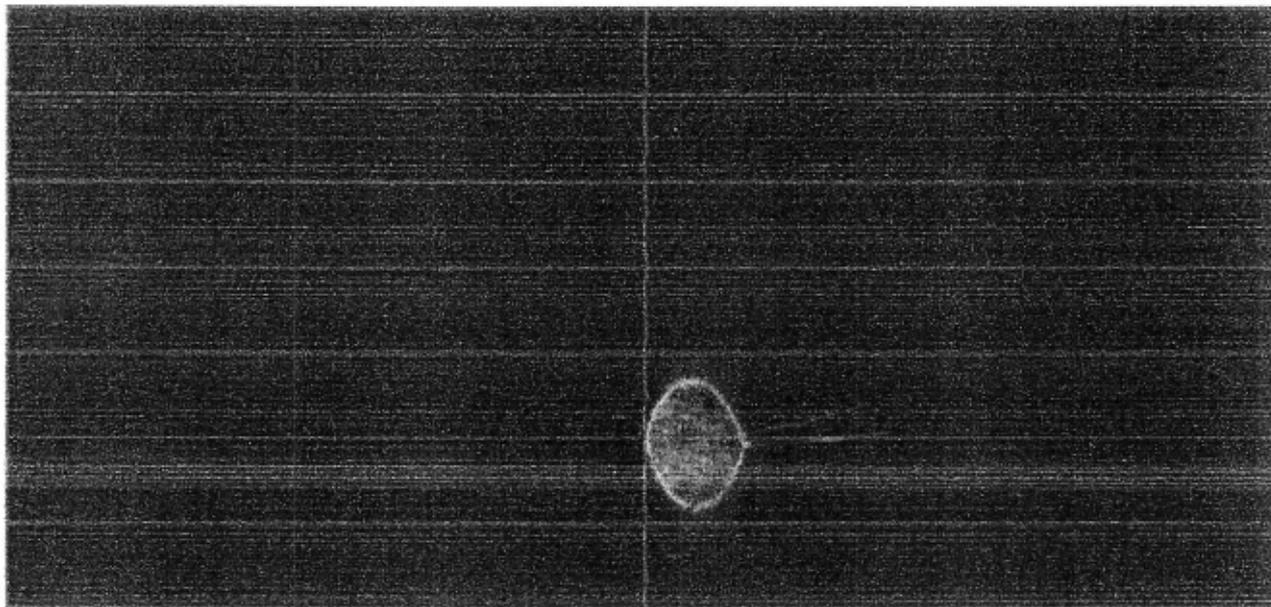
b) Qué puedo decir en vez de...

Objetivo: Transformar las frases que decimos internamente frente a los obstáculos o dificultades.

Duración: 15 minutos

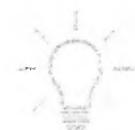
Recursos: Hojas y bolígrafos.

Desarrollo: El docente invita a los alumnos a pensar en frases negativas que se suelen decir a ellos mismos frente a un desafío u obstáculo. Luego les propone intentar cambiar esas frases por otras que den cuenta que todavía no han podido hacer algo, pero que con perseverancia lo irán logrando.



Variante: Se puede sumar un espacio de intercambio grupal para sacar conclusiones sobre la importancia de la perseverancia y de no perder la motivación cuando algo no se logra fácilmente (inclusive en áreas que les entusiasman como puede ser el deporte).

6 Soy fuerte como un árbol



Idea fuerza:

¿Has visto cómo los árboles se mueven con el viento fuerte? A pesar del viento, se quedan parados y firmes porque sus raíces son fuertes y profundas. ¿Puedes pensar en tu vida como un árbol? Los adultos que te aman y cuidan, los profesores, tus amigos, tus creencias y valores son como las raíces que te mantienen firme y fuerte. Los desafíos que enfrentas son como el viento. Puedes seguir fuerte y firme a pesar de los desafíos y obstáculos, porque tus raíces son profundas.

Objetivo: Fortalecer la autoestima y reconocer a las personas que contribuyen a la formación de una personalidad fuerte y firme en nuestras vidas.



Duración: 30 minutos

Recursos: Hojas blancas, lápices o fibras de colores, música suave (opcional)

Desarrollo: En una hoja de dibujo grande, los estudiantes dibujan un árbol movido por el viento, con raíces y ramas. Luego, cerca de las raíces, dibujan o escriben el nombre de personas, objetos, animales, pensamientos y valores que los hacen sentir queridos, cuidados y apoyados. Sobre el viento, entre las hojas que vuelan, dibujan o escriben los desafíos que tienen actualmente.

* Habilidades sociales

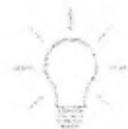
Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, entre otros. Consiste en ser capaces de manejar cada una de las distintas y variadas situaciones sociales con el conjunto de emociones positivas y negativas que ello conlleva.

El desarrollo de esta capacidad implica:

- Escuchar activa y dinámicamente a las otras personas. Así, les haremos sentir importantes.
- Dar y recibir críticas de manera constructiva.
- Comprender al resto y conseguir que nos comprendan.
- Ser asertivo/a en nuestro comportamiento, estando dispuestos a ser sinceros/as y expresar lo que pensamos, sentimos y hacemos ante el resto y a lo que representan.
- Enfrentarnos inteligentemente a cada uno de los conflictos que tenemos en nuestro día a día.
- Mantener buenas relaciones interpersonales con las personas con las que vivimos.
- Trabajar en equipo e implicar a las personas en proyectos y objetivos.

Se proponen las siguientes actividades: 1) Lo que ofrezco y lo que necesito del grupo; 2) Empatía: La línea: ¡Tenemos cosas en común!; 3) Miradas en ronda

Lo que ofrezco y necesito del grupo



Idea fuerza:

El trabajo colaborativo requiere sentirme parte de un grupo donde cada aporte es valioso y que enriquece el resultado final.

Objetivo: Identificar que soy parte de un grupo y que tengo algo para ofrecer y algo para recibir de él.

Recursos: Una hoja A4 por estudiante, imágenes variadas de revistas (se deberá solicitar con anticipación a los estudiantes que lleven al menos diez imágenes diversas de revistas que pueden ser personas, paisajes, animales, objetos, etc), música serena (opcional), lápices o fibras de colores.

Opcional: una computadora.

30 minutos

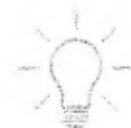


Desarrollo: Para comenzar, en esta actividad el docente les propone conectarse con el grupo ofreciéndose al encuentro con los demás desde lo que cada uno es y cómo cada uno está hoy. Para eso van a "regalarle" al grupo algo, y van a ofrecerle algo que cada uno de ustedes tiene, y a su vez, van a pedir algo que ustedes necesiten del grupo.

1. Consigna: Pensar qué te gustaría ofrecer al grupo, algo bueno que aprecies de vos mismo, algo que sientas que querés "regalarle" a tus compañeros/as. Aquella cualidad que valorás de vos, que creés importante y la podés ofrecer para poner al servicio del grupo. Puede ser alegría, confianza, tranquilidad, motivación, humor, estar a disposición, etc. Te invitamos a que contemples aquello que es realmente tuyo y valioso de vos mismo, que lo escribas y expliques por qué se lo ofreces al grupo como un regalo.
2. Pensar qué necesita cada uno de ustedes del grupo. Por ejemplo, necesito ayuda para..., compañía, risas, paciencia, etc. Tomate unos minutos para pensar qué es aquello que otros te podrían dar, aquello que sentís que necesitás desarrollar o que te gustaría tener en este momento y que crees que el grupo puede brindártelo como un regalo. Escriban aquello que necesitan y expliquen por qué.
3. Luego se invita a los estudiantes a que busquen una imagen para cada una de las dos situaciones: una para lo que ofrezco y otra para lo que necesito (también se puede invitar a los estudiantes a explorar las imágenes mientras se conectan con aquello que quieren regalar y que quieren recibir del grupo).
4. Cada estudiante dividirá una hoja A 4 por la mitad y pondrá un título en cada mitad: a) "Lo que ofrezco al grupo es... (imagen o dibujo) porque..." / b) "Lo que necesito del grupo es... (imagen o dibujo) porque..."
5. Se colgarán en el aula las presentaciones de los estudiantes y se brindará un tiempo para que puedan leer los carteles de los compañeros/as.

Variante: Se puede realizar esta actividad usando la computadora. Luego, se pueden volcar las respuestas en un muro o padlet.

Empatía



Idea fuerza:

El desarrollo de la empatía es de gran utilidad en diferentes ámbitos de nuestra vida (relaciones de familia, relaciones laborales, de amistad, etc.) ya que permite relacionarse mejor con nuestro entorno. Reconocer e identificar diversos aspectos que compartimos con otras personas, nos permite cultivar la empatía.

a) La línea 7

Objetivo: Generar empatía entre los estudiantes y fortalecer el sentido de pertenencia.

30 minutos



Desarrollo: Dibujar una línea en el piso con cinta papel o tiza. Todos los participantes deberán estar parados de un lado de la cinta. Se harán preguntas disparadoras o se dirá alguna frase. Se puede ir graduando las afirmaciones, desde más simples a más profundas. Los que se identifican con esa frase o pregunta, dan un paso al frente y pisan la línea o cinta. Ejemplo: "Los que les gusta matemática", "Los que les gusta hacer deporte", "Los que alguna vez la pasaron mal en el colegio o la escuela", "Los que alguna vez fueron criticados". Luego darán un paso para atrás hasta escuchar la próxima consigna.

Es importante realizar un cierre en ronda donde se puedan compartir las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron? ¿Se quedan pensando en algo? ¿Hubo algo que los sorprendió?

b) ¡Tenemos cosas en común!

Objetivo: Generar relaciones positivas en el grupo y empatía entre ellos.

Duración: 30 minutos

Recursos: Hojas de papel, lapiceras, música.

Desarrollo: Proponer a los estudiantes caminar alrededor del espacio (con una hoja en mano y bolígrafo) mientras suena la música y cuando se detiene buscar una pareja (las primera con la que se crucen) y buscar una cosa en común. Cuando vuelve la música, siguen caminando y una vez que se para la música, se tienen que juntar con dos personas y encontrar tres cosas en común. Cuando terminan, siguen caminando y al frenar la música se tienen que juntar con cinco personas y encontrar seis cosas en común. Siguen caminando y cuando se para la música se tienen que juntar con diez personas y encontrar siete cosas en común. En todos los casos es necesario tomar nota de los nombres de los participantes y registrar por escrito las cosas en común encontradas. Como cierre se puede realizar un plenario donde se comparten los registros o se pueden colgar los registros en el pizarrón y que los estudiantes se tomen un momento para leerlos.

Para cerrar la actividad, se puede preguntar: ¿Les gustó la actividad? ¿Cómo se sintieron? ¿Descubrieron algo nuevo?

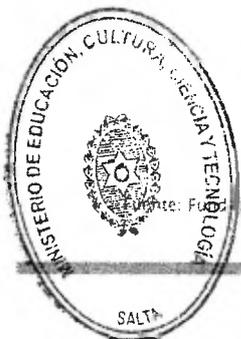
3) Miradas en Ronda ⁸



Idea fuerza:

El lenguaje no verbal juega un papel fundamental en la comunicación y aprender a tomar contacto con las personas a través de la mirada, facilita la conexión emocional y el intercambio con los demás.

Esta actividad aborda la interacción a través de las miradas. De esta manera los participantes toman contacto y establecen un primer acercamiento generando reconocimiento interpersonal e intercambio. Esta dinámica consiste en dejar lugares para ubicarse en otros diferentes dentro del espacio y del grupo



Objetivos: 1) Favorecer un primer acercamiento entre los miembros de un grupo; 2) Reconocer visualmente a los integrantes; 3) Motivar la interacción entre los integrantes de un grupo.

Duración: 10 minutos

Desarrollo: El grupo se ubica en ronda. El docente mira a algún participante de la ronda e inicia una lenta caminata hacia el centro de la misma, sin hablar, solo manteniendo la mirada con el otro participante. Cuando ese participante se reconoce mirado, sale caminando para intercambiar el lugar con la otra persona ocupando el lugar del mismo. En forma simultánea, las demás personas van realizando esta dinámica: contacto visual- conexión- intercambio de lugares, siempre en silencio y en forma pausada. Debemos estar atentos para que todos los participantes de la ronda sean mirados y que se realice sin prisa, siempre manteniendo la mirada en alguien.

Para generar más interacciones y recorridos entre los participantes, el facilitador puede iniciar nuevas caminatas tocando en el hombro a otros participantes e iniciar nuevas caminatas.

★ Habilidades para la vida y el bienestar

Consiste en la capacidad de utilizar comportamientos apropiados y responsables relacionados con la resolución de conflictos que están vinculados con asuntos personales, familiares y comunitarios. Conlleva la promoción de una ciudadanía activa y comprometida, el análisis crítico de las normas sociales, la búsqueda de apoyo y recursos, fijar objetivos, la toma de decisiones responsables y el bienestar emocional.

Se proponen las siguientes actividades: 1) Debates y acuerdos; 2) Dilemas morales; 3) Soy el amo de mi destino. Ver actividades en "Proyecto de Vida".

Debates y Acuerdos ⁹



Idea fuerza:

Debatar y acordar supone poner en juego las diferentes capacidades socioemocionales, identificar lo que siento y necesito en las distintas situaciones, teniendo en cuenta que los demás pueden sentir y necesitar cosas distintas que yo.

Objetivos: 1) Involucrar a los estudiantes en temáticas de su interés; 2) Facilitar la comunicación expresiva; 3) Fortalecer la aceptación del punto de vista de los demás.

Duración: 30 minutos (variará de acuerdo al número de temáticas a debatir.)

Desarrollo: Proponer mociones o situaciones de interés o preocupación por parte de los estudiantes. Por ejemplo: "Durante la hora del recreo en el patio, no está permitido jugar al fútbol". "El uso de los celulares en la escuela interfiere en el aprendizaje". Se dividirá a los estudiantes en dos grupos, uno estará a favor de esta moción y el otro grupo en contra. Deberán seguir las reglas acordadas para el debate, argumentando, escuchando y contraargumentando las opiniones de sus compañeros/as. Se designarán jueces para decidir el veredicto, según quiénes hayan podido defender sus ideas de la manera más efectiva.

Para profundizar en esta propuesta sugerimos referirse a la Asociación de Debate Argentina (<https://www.argentinadebate.com/>)



Para tener en cuenta: Todas las situaciones que puedan generar conflictos entre pares o entre estudiantes y docentes podrán ser abordadas como contenido para esta actividad.

Ejemplos de emociones para debatir:

- Los deportistas profesionales están sobrepagados.
- Es mejor escuchar un libro que leerlo.
- Los teléfonos inteligentes han mejorado la vida de las personas.

10

Dilemas morales

Los dilemas morales son un potente recurso pedagógico que permite a los adolescentes y jóvenes realizar un ejercicio de introspección que les ayudará a conocerse mejor a sí mismos y a reflexionar sobre sus propios valores y actitudes. Además, el planteamiento de dilemas morales harán que los jóvenes se cuestionen situaciones de carácter sentimental y afectivo, contribuyendo por ello al desarrollo de las habilidades emocionales, aprendiendo a aplicar estos conocimientos en la resolución de conflictos cotidianos.



Idea fuerza

Los dilemas morales permiten hacer reflexionar a nuestro jóvenes sobre cómo se enfrentarían a determinadas situaciones que podrían acontecer en su día a día, ya que estos dilemas están relacionados con temas con los que tienen lidiar los adolescentes tales como la responsabilidad, la lealtad, la honestidad, el perdón, la gratitud, la solidaridad, la justicia, el respeto, la tolerancia, la igualdad, etc.

Objetivo: Plantear a los jóvenes una situación problemática en la que entran en conflicto diferentes valores, lo cual obliga a los adolescentes a reflexionar antes de dar una respuesta, la cual debe estar razonada.

Duración: 1 hora

Desarrollo: Se divide a los estudiantes en grupos para abordar distintos dilemas se puede decir que son jueces que tienen que dar un veredicto frente a estas situaciones límite. Es importante que puedan fundamentar sus decisiones.

11

Ejemplos de dilemas

- Una mujer muy pobre y con cinco hijos conoce a una pareja rica pero estéril, y esta última le propone quedarse con el menor de sus hijos, de apenas meses de nacido, para criarlo como propio. Le darían casa, comida, educación de primera y grandes oportunidades vitales, pero a cambio piden que el niño nunca sepa la verdad sobre su origen. ¿Debe la madre aceptar el trato y renunciar a uno de sus hijos, o quedarse con él pero sentenciarlo a la pobreza?



Buente: <https://www.ejemplos.co/dilemas-morales/>

Los dilemas morales pueden ser de dos tipos: a) Hipotéticos. Toman escenarios de ficción o de la imaginación para pensar y problematizar el bien y el mal en situaciones idóneas para ello; b) Reales. Abordan asuntos de la vida real y cotidiana desde un punto de vista ético y/o moral, y procuran discernir el bien y el mal en su contexto real y verdadero.

- En medio de una epidemia, los hospitales se comienzan a abarrotar de pacientes en estado crítico y los recursos empiezan a escasear. Los médicos deben entonces elegir qué pacientes tienen acceso a la terapia intensiva y tener un chance de sobrevivir, y quiénes en cambio deben enfrentar a una muerte segura. ¿Qué criterio deben utilizar los médicos para escoger? ¿Debe dársele la oportunidad a los más jóvenes con la vida por delante o a los mayores?
- Un ladrón es capturado in fraganti tratando de llevarse un cargamento de alimentos. Los policías que lo detienen le preguntan para qué era el cargamento y el ladrón les responde que es para dárselo a la gente más pobre de la ciudad. ¿Estaría bien que los policías dejen ir al delincuente con los alimentos? ¿Es lo correcto castigar a quien lucha contra el hambre de las masas?

Soy el amo de mi destino



Idea fuerza:

Existen en la historia, líderes positivos que con su modo de pensar y conducirse, nos inspiran y nos proveen de marcos de referencia para pensar cómo actuar frente a la adversidad.

Objetivo: Reflexionar sobre la propia vida a partir del análisis de la vida de un líder como Nelson Mandela.

Duración: 2 horas 14 minutos (película Invictus), 20/30 minutos preguntas

Recursos: Proyector para la película (si se proyecta en la escuela)

Desarrollo: Invitamos a los estudiantes a que lean el poema Invictus, de William Ernest Henley, vean el trailer o la película completa Invictus y luego los desafiaremos a reflexionar, respondiendo a algunas preguntas, sobre los cambios que están transitando y sobre las decisiones que deberán tomar, para elegir el mejor camino que los llevará al destino que deseen. Sin dudas, hay múltiples factores que inciden en este proceso y cada paso es un aprendizaje.

Invictus (2009) es una película dirigida por Clint Eastwood y protagonizada por Morgan Freeman y Matt Damon, basada en el libro *El factor humano*, de John Carlin. Trata sobre Nelson Mandela y su uso de la Copa del Mundo de Rugby de 1995 como una oportunidad para unir a Sudáfrica. El título de la película viene de que Mandela tuvo el poema escrito en una hoja de papel durante su prisión, ayudándole a sobrellevar su encarcelamiento. En la película, Mandela le escribe el poema al capitán de la selección sudafricana, Francois Pienaar, antes del comienzo del campeonato, si bien en la realidad Mandela le dio un extracto de "The Man in the Arena", un discurso de Theodore Roosevelt.

Pueden también escuchar el [poema recitado](#), mirar la [película](#) completa, o recordar algunas escenas, en el siguiente [trailer](#).





*Desde la noche que sobre mí se cubre,
negra como su insondable abismo,
doy las gracias a los dioses,
si existen, por mi alma
inconquistable. Caído en las garras de la
circunstancia, nadie me vio llorar ni pestañar,
bajo los golpes del destino, mi cabeza
ensangrentada sigue erguida.*

*Más allá de este lugar de lágrimas e ira,
yacen los horrores de la sombra, pero la
amenaza de los años me encuentra, y me
encontrará sin miedo.*

*Ya no importa cuán estrecho haya sido el camino
ni cuántos castigos lleve a mi espalda:
Soy el amo de mi destino,
Soy el capitán de mi alma.*

Preguntas para la reflexión:

- a) ¿Qué fortalezas de carácter reconoces en la figura de Nelson Mandela?
 - b) ¿En qué te deja pensando su modo de llevar adelante los desafíos que se le presentan?
 - c) ¿Cuál crees que sería una de las capacidades más importantes para iniciar el camino del descubrimiento interno de la verdadera vocación? (autoconocimiento–autoaceptación–autoconfianza–todas las anteriores)
 - d) ¿En qué momento del camino estás? ¿En el inicio, en la recorrida o en el final?
 - e) ¿Cuáles son los obstáculos o creencias limitantes que te dificultan en tu camino? ¿Son internos? ¿Externos? ¿Ambos?
 - f) ¿Qué sentís que necesitas en este proceso?
- g) Cuando piensas en tu futuro, ¿tomas en cuenta sólo tu propio beneficio o también piensas en cómo dejar una huella en este mundo, cómo mejorarlo? En el caso de respuesta afirmativa, ¿qué huella te gustaría dejar o cómo imaginas mejorar el mundo?



La literatura puede convertirse en la puerta de acceso al mundo emocional adolescente abordando la competencia socioemocional en todos los géneros literarios. El acercamiento literario puede implementarse con intervenciones en el aula a través de proyectos interdisciplinarios que tienen como objetivo la reflexión introspectiva sobre el propio entorno afectivo de los estudiantes y sobre sus intereses vitales.

Bisquerra nos recuerda que el amor en primer lugar, pero también la ira, miedo, angustia, etc., han estado presentes en la literatura desde los tiempos de Esquilo, Sófocles y Eurípides, pasando por Shakespeare, Molière, Goethe y toda la tradición literaria universal hasta nuestros días. La literatura nos enseña que la frustración es la regla en la vida. No siempre es posible lograr los objetivos que nos proponemos. Y una vez logrados es como si perdieran su valor, lo cual nos impulsa a nuevos objetivos, de los cuales probablemente no todos se puedan alcanzar. Esto nos enseña, por ejemplo, la necesidad de aprender la tolerancia a la frustración.

Es indudable la gran capacidad que nos brindan las obras literarias para describir y representar tanto los aspectos externos de los vínculos humanos como las motivaciones internas de los actores y personajes involucrados.

Todas las emociones son necesarias e importantes y, gracias al lenguaje, la literatura tiene la capacidad de crear mundos ficticios que, en muchos aspectos, son similares y están relacionados con el mundo real en que vivimos. Además, están siempre presentes en aquello que se representa y en la manera en que se representa. Dicho esto, una de las razones más importantes para nuestra conexión e involucramiento con la literatura es nuestra capacidad de empatía con otros y nuestra constante imaginación creando hipótesis sobre los posibles desarrollos que se llevan adelante en las interacciones con los demás. De esta manera, podemos involucrarnos y comprender el mundo de la ficción.

La literatura está diseñada para evocar emociones y sentimientos y nos facilita el poder probar las situaciones hipotéticas en nuestra mente antes de tomar acción, permitiendo una mayor comprensión de las personas y sus diferentes maneras de ser, pensar, sentir y comportarse, a través de los personajes que se presentan. Durante la etapa de la adolescencia, la ficción literaria es un factor importante en la construcción del yo. En la soledad de la lectura de obras literarias los jóvenes pueden encontrar cuestiones referidas a sus propios afectos, sentimientos, problemas y también las referidas a la sexualidad. Además, los lectores pueden comprender una obra literaria en su profundidad al involucrarse emocionalmente en la misma, percibiendo las intenciones del autor e infiriendo principios a partir de los hechos presentados, emitiendo juicios y estableciendo conclusiones.

La literatura nos ofrece además la oportunidad de ampliar nuestro vocabulario emocional. Bisquerra menciona que "La riqueza del lenguaje se manifiesta particularmente variada al referirse a las emociones. En una investigación en lengua inglesa se seleccionaron 558 palabras referidas a estados emocionales. Esto ha sido utilizado inteligentemente por los escritores de ficción, los cuales a lo largo de la historia han ido creando y utilizando palabras que suponen matices sutiles dentro de una misma familia de emociones."¹²

Los cuentos a su vez, son una herramienta polivalente que ayuda a conocer el mundo, las normas, los valores de la sociedad en que viven, a desarrollar su pensamiento y su lenguaje, a fomentar su imaginación, a identificar emociones, a conocerse y comprenderse a sí mismos, a desarrollar su personalidad y construir su identidad, a establecer su estilo de relación con las otras personas y a encontrar su sentido en la vida

Decía el doctor Bettelheim que en cada etapa de la vida buscamos, y hemos de ser capaces de encontrar, un poco de significado congruente con el que ya se ha desarrollado en nuestras mentes, y que "para alcanzar un sentido más profundo, hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo, y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro".

Hallar el sentido de la vida, como ya decía Viktor Frankl (2005) en el *El hombre en busca de sentido*, o como nos recuerda el psiquiatra francés Borys Cyrulnik (2002), referente internacional en el estudio de la resiliencia, ir más allá de nosotros mismos y cultivar el vínculo con los demás contribuye a nuestro bienestar y nos ayuda a sostener y superar la adversidad, a ser resilientes (Rius Montcusí, 2020).

En este proceso, la literatura es nuestra aliada, ya que colabora en moldear nuestro pensamiento y lenguaje, nuestra forma de estar en el mundo, nuestra manera de actuar. Los cuentos nos hacen vivir experiencias que quizás nunca viviremos en la vida real, pero nos despiertan emociones que son auténticas, que están presentes en nuestras vidas y que nos impulsan a tomar decisiones, a actuar de una manera u otra, y a ser y vivir de una manera u otra. Esas emociones son las que van a condicionar nuestra manera de estar en el mundo y tratar a los demás, nuestra aportación a la construcción de un tipo u otro de sociedad.

Sugerimos trabajar en el aula las biografías históricas de personajes relevantes –ya sea escritores, científicos, artistas, políticos, etc– de una forma que conjugue lo lúdico con lo pedagógico para que los estudiantes disfruten y aprendan al mismo tiempo. Es importante planificar propuestas con metodologías activas, donde los estudiantes sean el centro de su aprendizaje, investigando, explorando, creando y poniendo en acción diferentes herramientas que hoy nos proporciona la tecnología.

A continuación, brindamos algunos ejemplos para trabajar con los estudiantes.

El Diario de Ana Frank: convivencia e inclusión

En los relatos, se cuenta la historia y vida de Ana Frank como adolescente y los dos años en que permaneció oculta junto a su familia, de origen judío, de los nazis en Ámsterdam, en plena Segunda Guerra Mundial, hasta que fueron descubiertos.

Recomendamos la página del portal Educar para abordar las actividades propuestas: <https://www.educar.ar/recursos/152803/ana-frank-convivencia-e-inclusion>

El 12 de junio, «Día de los adolescentes y jóvenes por la inclusión social y la convivencia contra toda forma de violencia y discriminación», se incorpora al calendario escolar a partir de la Resolución 212/13 del Consejo Federal de Educación. Su objetivo es preservar la memoria de Ana Frank, del Holocausto y de sus víctimas, de luchar contra toda forma de violencia y discriminación y de contribuir a la construcción de una sociedad más inclusiva en la que los y las jóvenes tengan un papel central.

Recomendamos incluir, al cierre de las actividades, un espacio para la reflexión individual y grupal, para enriquecerse de la mirada de los demás, generando conciencia personal y grupal sobre las capacidades tan necesarias de respeto, tolerancia y aceptación de las diferencias.

Destacamos entonces la importancia de leer textos literarios que traten de la problemática del hombre en tanto ser humano con sus grandes dilemas existenciales (el amor, la muerte, la libertad) ya que instala la pregunta ética. La literatura, en tanto permite entrar en vidas ajenas y encarnarlas, permite constituir subjetividades, tomar posicionamiento, construir un modo de ver la vida, encontrar ideales. El debate desde la lectura de los textos literarios, permite ir consolidando ideas propias y encontrar argumentos para defenderlas. También contribuye a la socialización, a la aceptación de ideas diferentes y a la valorización del diálogo, entre otros beneficios planteados anteriormente.



Objetivos

- Trabajar la biografía de personajes históricos combinando metodologías activas con el uso de las TIC.
- Promover el trabajo en equipo y la colaboración.

Desarrollo: El docente solicita a los estudiantes que individualmente elijan un personaje relevante de cualquier ámbito que estuviese muerto, para poder 'resucitarlo'. Una vez elegido –y evitando coincidencias–, se los invita a buscar dos cosas en Internet: primero una foto de medio cuerpo en la que se vea bien la boca del personaje y, segundo, una serie de datos sobre su vida. A continuación, se propone redactar un borrador transformando esa biografía –en muchas ocasiones procedente de la Wikipedia– en un relato en primera persona que recoja los hechos más importantes, desde su nacimiento hasta su propia muerte. Dicho relato debe tener una extensión máxima de un folio. Una vez hecho y revisado, lo pasan a limpio.

Todas y todos tenemos una historia

Esta estrategia tiene el propósito de que los estudiantes reflexionen sobre su identidad personal y la valoren como resultado de una historia colectiva. Se propone la elaboración de biografías como una herramienta para indagar, registrar y compartir información histórica, tanto de otras personas como personal y familiar.

La estrategia consiste en:

1. Conocer la historia de otros.
2. Contar mi historia.
3. Compartir nuestras historias.

Reflexionar sobre los cambios de las personas, lugares y situaciones es una parte importante en la configuración de nuestra identidad personal, nacional y como habitantes del mundo; nos hace apreciar lo que somos y entender las transformaciones que forman parte de un proceso histórico en el que participamos activamente. Conocer de dónde venimos, lo vivido y cómo hemos llegado a ser lo que somos es un ejercicio importante para valorar nuestra cultura y diversidad. La comprensión del mundo social es un proceso complejo; por ello, esta estrategia se propone facilitar a los adolescentes algunas herramientas que les permitan reunir información histórica, ordenarla y comunicarla como una forma de apropiación y reconocimiento de su identidad personal y la de otros, a partir de la elaboración de biografías.

1) Conocer la historia de otros.

Con el propósito de que los estudiantes conozcan las historias de otras personas, reales o ficticias, se presentan textos con diferentes biografías (Ana Frank, Malala, Rafael Nadal, etc.) y se conversa con los estudiantes acerca de cómo la historia de las personas se construye a partir de las acciones y sucesos que viven. Se explica que las vivencias tienen un significado para los individuos; pueden ser de alegría, tristeza, éxito, desaliento, aprendizaje o reflexión. A partir de ellas los seres humanos van construyendo su historia y su identidad, es decir, quiénes son y su relación con el mundo que les rodea.

Fuente. Adaptado de Educación 3.0 en

<https://www.educaciontrespuntocero.com/experiencias/como-trabajar-biografia-historicas>.

https://www.minedu.gob.mx/images/biog/estrategias/segunda_serie/Todas-y-todos-tenemos_historia.pdf

b) Cada estudiante elige algunos de los textos sugeridos o similares, de acuerdo con las características propias y su interés.

c) Identifiquen:

- ▶ ¿Qué información presenta la biografía sobre el personaje?
- ▶ ¿Cómo está organizada la información?
- ▶ ¿Qué evento destaca en la vida del personaje?

A partir de la biografía que leyeron, presentan los sucesos trascendentes de la vida del protagonista a manera de un muro de Facebook, conversación de WhatsApp o cualquier otra red social (simulado). Presenten información sobre dónde y cuándo nació, quiénes eran sus amigos, dónde estudió o trabajó, sus logros, qué pensaba, cuáles eran o son sus ideales, etc. Ilustren con dibujos o recortes de revistas y agreguen los textos que sean necesarios para elaborar "las publicaciones del muro"; por ejemplo, frases célebres, obras realizadas, fotografías de eventos relevantes, etcétera.

Se sugiere propiciar un espacio para que los estudiantes compartan los trabajos elaborados. Luego invitarlos a conversar sobre el texto leído a partir de preguntas, por ejemplo: ¿cómo fue la vida del personaje? O, en el caso de personalidades históricas, ¿por qué creen que es recordada?, animándolos a expresar sus opiniones y a compartir sus experiencias.

2) Contar mi historia

Compartir con sus estudiantes la importancia que tiene conocerse uno mismo para valorar quiénes somos, nuestra cultura e historia. Manifestar que para ello van a elaborar su autobiografía, es decir, van a contar su historia de vida. Pedirles recordar los textos leídos en las actividades anteriores y, en lluvia de ideas, formulen algunas preguntas con el fin de orientar la búsqueda de información sobre sí mismos. Hacer una lista de preguntas a partir de lo expresado por sus estudiantes; algunas pueden ser: ¿Cuál es mi nombre? ¿Por qué me llamaron así? ¿Cómo me gusta que me digan? ¿Cuándo nací y dónde? ¿Quiénes forman mi familia? ¿Con quién vivo? ¿Cuántos años tengo? ¿Qué es lo que más me gusta hacer y comer? ¿Qué tradiciones familiares tenemos? ¿Cuál es mi preferida? Invitarlos luego a elaborar sus autobiografías como un tipo de texto que les permita conocer su historia personal e incluso familiar.

3) Compartir nuestras historias

Con el propósito de que los estudiantes puedan compartir historias propias o de otras personas, en este tercer momento de la estrategia se propone la preparación y realización de una feria de biografías.



Al inicio, se realiza una lluvia de ideas para elaborar una lista con las propuestas de biografías posibles, y pueden ser personajes de la música, el deporte, la vida política o social, las ciencias o las artes; nacionales o internacionales; característicos de algún momento histórico o movimiento artístico que estén estudiando. Permita a sus estudiantes elegir a alguien con quien se identifiquen para la elaboración de su biografía. Sitúen el momento histórico en el que vivió, sus principales contribuciones, además de información sobre cuándo y dónde nació, su nombre completo, sus ideas, sus logros, etc. Reúnan información suficiente y pertinente; verifiquen y contrasten las fuentes consultadas. Ordenen la información y construyan una narrativa coherente e interesante, retomando los datos recabados que les resulten significativos. Preparen una obra o monólogo para presentar la biografía de sus personajes en la feria. Promuevan formas creativas para la presentación cómo disfrazarse del personaje o usar títeres. Deje que sus estudiantes creen y se expresen de diferentes formas.

Recurso:

En este enlace podrán encontrar 22 mejores películas biográficas de la historia del cine
<https://www.espinof.com/listas/mejores-peliculas-biograficas-historia-cine>

15

Actividad: Proyecto "Noviazgos no violentos". Trabajo con la novela "La chica pájaro".

La novela es accesible para adolescentes y adultos y refiere pensamientos, emociones y sentimientos de los protagonistas con profundidad y, al mismo tiempo, sobriedad. El trabajo de la novela *La chica pájaro* –o cualquier otro texto literario que se quiera usar para leer de manera intensiva– puede enmarcarse, por ejemplo, en un proyecto más amplio de reseñas breves de obras literarias que representen a la mujer en distintas épocas, lo cual permitiría que el eje pudiera cruzarse en distintos momentos del ciclo lectivo, a medida que se van articulando los contenidos curriculares de la materia Lengua y Literatura. El trabajo de lectura intensiva puede realizarse con la novela de Paula Bombara y entrecruzarse con la lectura de otros relatos breves sugeridos en este material (por ejemplo, "Florinda", de Hebe Uhart y "Pez", de Paula Tomassoni).

Es interesante abordar los proyectos entrelazando las propuestas con los contenidos de la ESI, que hacen referencia en este caso, a la violencia de género. Desde la educación emocional, se abordan las habilidades para pedir ayuda, la autonomía emocional y la expresión de las emociones y sentimientos, así como la fortaleza interior para modificar aquella situación que nos hace daño.

Para profundizar en el trabajo con esta y otras novelas que abordan temáticas de interés de los adolescentes, sugerimos acceder al siguiente material:

<http://www.edusaira.gov.ar/index.php/docman/noticias-2023/6535-propuestas-para-aprender-nivel-secundario/file>

Actividad: Homenaje

La poesía es un puente, una puerta abierta que nos permite transitar, a través de las palabras, sentires que se ponen de manifiesto cuando abrimos el corazón.

Leemos "Poema del Mameluco" (pág. 21) de Liliana Ancalao en su libro *Tejido con lana cruda*, que forma parte de la colección "Leer abre mundos". Reconocemos el recurso poético principal e invitamos a homenajear a alguien a través de un objeto que lo identifique.



PROYECTO DE VIDA

Clave para el desarrollo integral de la persona



PROYECTO DE VIDA

Clave para el desarrollo integral de la persona

Podemos definir el Proyecto de Vida (PdV) como una construcción activa y permanente que posibilita la articulación de la identidad individual con la social, en una dimensión temporal que contempla la historia del individuo y sus posibilidades a futuro. Si bien contempla la elección de una carrera, de una profesión o una ocupación, es un proceso mucho más amplio. Es una continua toma de decisiones a lo largo de años. No es un proceso lineal, sino abierto a los cambios y oportunidades que ofrece el contexto, e involucra aspectos emocionales, físicos, cognitivos, sociales y espirituales. Su elaboración no es innata, requiere de diferentes actores y es consecuencia de una experiencia de aprendizaje participativo, de un proceso de autoconocimiento personal y conocimiento del mundo. A su vez, su construcción permite al adolescente conocerse y prepararse para los desafíos de la vida: tomar decisiones, dirigir la propia conducta, resolver conflictos, convivir y trabajar con otros y aprender e intervenir de manera creativa en el medio que lo rodea, mediante diferentes roles ocupacionales (D'Angelo, 2000; Romero, 2009; Lahera, et al., 2019).

Cuando pensamos en la construcción permanente del PdV, lo hacemos con la mirada puesta en las diferentes etapas de crecimiento y aprendizaje del ser humano. Esto incluye un abordaje en todos los niveles de escolaridad y el fomento del desarrollo de diferentes capacidades fundamentales, que se desarrollan en mayor o menor medida según las diferentes etapas. Dichas capacidades se desarrollan y complejizan de manera interrelacionada y se espera que al finalizar la etapa de la escolaridad secundaria, cada estudiante pueda tener las capacidades y herramientas necesarias para definir su propio PdV personal.

Un proyecto personal de vida nos permite pensar cómo queremos transitar nuestra vida en el futuro; es un plan que plantea un conjunto de alternativas que la persona se propone concretar a partir de sus posibilidades, en beneficio de su crecimiento y desarrollo personal. Para que esto sea posible, podemos observar, que se requiere poner en juego las diferentes capacidades socioemocionales abordadas anteriormente.

Características de un Proyecto de Vida para adolescentes y jóvenes:

- Establece las características de la persona: sus deseos, formas de pensar, expectativas y objetivos personales.
- Permite analizar e integrar el pasado, presente y futuro.
- Genera un espacio de encuentro y diálogo personal considerando el aspecto social.
- Considera las fortalezas y talentos personales.
- Permite conocer las posibilidades del entorno y oportunidades que el mundo actual ofrece.
- Marca un camino a seguir en función a las metas planteadas.



En síntesis, expresamos que el proyecto de vida, constituye una estrategia que les permitirá a los jóvenes pensar hacia adelante y prepararse con metas y objetivos para la vida adulta, a partir del conocimiento de las oportunidades del entorno, y del autoconocimiento, teniendo en cuenta fortalezas, debilidades, experiencias de vida, deseos, aspiraciones y preferencias, que van conformando la visión y misión de su vida.

En la elaboración del Proyecto de Vida

Es importante tener en cuenta los siguientes aspectos (Casullo et al (1994) y D'Angelo Hernández, 2000):

- Es personal y propio. La construcción del proyecto de vida obedece a la situación en particular, gustos, necesidades e intereses. Nadie lo puede hacer por otro. Estas metas son personales y la persona es la que decide hacia dónde quiere ir.
- Es realista y objetivo: las metas y la planificación de las mismas responden a la realidad, a las posibilidades y a sus habilidades y capacidades.
- Es flexible: esto tiene que ver que las personas, los seres humanos en general atravesamos a lo largo de la vida diferentes etapas, situaciones laborales, sociales y familiares, que nos pueden llevar a modificar, cambiar y revisar nuestros propósitos de vida.
- Tiene como propósito el planificar un mayor bienestar personal, a partir del autoconocimiento, la reflexión personal y el conocimiento del contexto y las oportunidades.

Pasos sugeridos para diseñar un Proyecto de Vida en adolescentes y jóvenes:

- Saber quién soy y qué quiero: aprender a conocerse.
- Estar atento a lo que la vida me dice –escuchar la vida, aceptar lo que me pasa, conocer mis emociones y sentimientos, saber estar conmigo y con los demás.
- Elegir, tomar decisiones adecuadas desde las convicciones personales.
- Permitirse equivocarse y considerar el error como aprendizaje.
- Hacerse cargo de las consecuencias de las decisiones tomadas.
- Ser conscientes de que somos seres libres, que podemos elegir, decidir comprometerse, optar haciendo uso de nuestra libertad, pensando en no perjudicar a los demás.
- Ser coherentes en todos los aspectos de la vida: el personal, el familiar, laboral y entre lo que siento, pienso y hago.

Fuente: Rogelio Núñez Partido, Un proyecto para vivir la vida, pag. 18, en ¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo?: manual práctico para padres y coord. por Vicente Hernández Franco, 2015



Objetivos del Proyecto de Vida:

- Promover el autoconocimiento.
- Indagar en sus mandatos y sus creencias: respecto de sí mismos, de los demás, del mundo y sus miedos y expectativas respecto al futuro.
- Promover la mentalidad de crecimiento y la mentalidad de beneficio.
- Identificar y potenciar sus fortalezas de carácter.
- Reflexionar sobre los proyectos futuros, creando un espacio de intercambio activo.
- Promover el logro de decisiones autónomas, reflexivas y personales, integrando las motivaciones individuales.
- Brindar la posibilidad de conocer oportunidades genuinas del contexto para el futuro, vinculadas al estudio y al trabajo.

Aclaración:

El Proyecto de Vida es una construcción personal que se va desarrollando a lo largo de la vida. Según lo establecido por los NAP Ciclo Orientado de la Educación Secundaria, se promueve "el análisis reflexivo de algunas problemáticas existenciales, tales como el amor, el sentido de vivir, la felicidad, la amistad, la alteidad, la muerte, la nada, la incertidumbre, el cuerpo, entre otros, en un marco de diálogo con los pares, docentes y otros adultos, incluyendo la lectura y el debate en torno a diferentes tradiciones de pensamiento, para confrontar críticamente las realidades que nos plantean los cambios sociales y tecnológicos actuales, en vistas de pensar un proyecto de vida personal."

Actividades propuestas:**¿Dónde estoy y dónde quiero estar**

Objetivo: Identificar en qué etapa del proceso de definir su proyecto de vida están.

Duración: 30 minutos

Desarrollo: En una hoja cada estudiante escribe su nombre y apellido, y luego responde a las preguntas:

- ¿Qué soñabas ser cuando eras niño/a?
- ¿Qué sueñas hoy que quisieras ser a futuro?

Otras preguntas disparadoras:

- ¿En qué proceso de elección están?
- Los que eligieron, ¿cómo llegaron a esa elección?
- Los que no saben... ¿qué opciones tienen en mente? ¿Han pensado en algo? ¿Qué se imaginan?
- ¿Qué emociones están experimentando en relación a la elección de qué hacer el próximo año?
- ¿Han averiguado algo?
- ¿Qué creen que necesitan en este proceso?
- ¿Qué tipo de ayuda les gustaría recibir?



Sugerencia:

1. Luego de responder individualmente a las preguntas, generar un espacio para el intercambio grupal donde se pueden compartir las respuestas a las preguntas, las dudas, inquietudes y expresiones de lo que sienten.
2. Realizar un trabajo de investigación donde cada joven tenga la posibilidad de indagar más sobre oportunidades en las áreas de su interés.

2. Autobiografía

Idea fuerza: El destino será el que cobre significado para cada uno el que llene su alma y

Objetivo: Promover el autoconocimiento por medio de la escritura personal de su autobiografía.

Duración: 1 hora (o el tiempo que sea necesario para cada uno).

Desarrollo: Se les dará a los estudiantes la siguiente explicación: "En esta oportunidad queremos que cada uno de ustedes se detenga a profundizar en quiénes son, para así poder descubrir quién quieren llegar a ser. A veces esta tarea se hace difícil hacerla solo/a y necesitamos ayuda."

La siguiente actividad consiste en que cada uno pueda reconstruir su historia personal escribiendo su autobiografía. Deberán hacer una reconstrucción de lo vivido priorizando todo aquello que se relacione con lo vocacional, es decir intereses, actividades preferidas, gustos, proyectos, ilusiones, y también fantasías..." Reconstruir la historia personal es conectarse con situaciones vividas, anécdotas, experiencias, personas que fueron y son significativas, objetos.

Les damos algunas preguntas a modo de guía, aclarándoles que ninguna respuesta será definitiva para una futura elección, lo importante es que les permita pensar sobre "quién soy y el futuro".

Posiblemente se abrirán nuevos interrogantes y otros que a medida que pase el tiempo podrán comenzar a encontrarles respuesta. Recuerden que estamos día a día construyendo nuestra historia y conocernos a nosotros mismos es un proceso que dura toda la vida.

Para tener en cuenta en su relato:

Yo

Mi retrato físico

Mi familia: ¿Quiénes son los integrantes? ¿Qué hacen? ¿Qué piensan de vos? ¿Y vos, de ellos, que pensás?

Mi infancia

Mis juegos: ¿A qué te gustaba jugar de chico? ¿Y ahora a qué jugás?

Mis amigos/as: ¿Qué característica valorás en tus amigos/as?

Mi casa: ¿Cuál es tu lugar preferido?

Mi barrio

Escolaridad: ¿Qué recuerdos tenés de la escuela? ¿Quién y cómo eligió la/las escuela/s a las que fuiste? ¿Cuáles fueron las materias en las que obtuviste y obtenés mejor rendimiento? ¿Por qué? ¿Cuáles fueron las que te produjeron y producen menor interés?

¿Realizaste o realizás alguna otra actividad extraescolar? ¿Cuál? ¿La elegiste vos?

¿Tienes buenos recuerdos dentro y/o fuera de la escuela



Mis malos recuerdos dentro y/o fuera de la escuela

Mi vida actual

Mis alegrías y preocupaciones de hoy

Mis sueños y proyectos: ¿Cuáles son los aspectos del contexto familiar y/o social que a tu criterio condicionan tu futura elección?

Consigna:

1. Pensar las respuestas a estos apartados y preguntas disparadoras.
2. Escribir en tu diario íntimo tu autobiografía en primera persona. Utilizando los disparadores del punto 1, pero no limitando tu relato a responderlos. Buscamos que sea un escrito continuo y la extensión mayor a una carilla.

Reflexión:

Responder las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué descubrí al reconstruir mi historia?
- b) ¿Me di cuenta de algo que antes no había prestado atención?
- c) ¿Qué sensación tengo luego de haberla escrito?
- d) ¿Qué emociones experimenté al hacerla?
- e) Realizar una reflexión sobre tus intereses, sueños, proyectos, gustos y actividades de preferencia a lo largo de tu vida y ahora.
¿Qué sentís que necesitas en este proceso?

Cierre posible: Escuchar las canciones y registrar qué emociones sienten y qué pensamientos vienen a su mente.

- Canciones de la película "El Gran Showman" :
- "Así soy", Maite Perroni (en Español)
- Million Dreams

5. Miedos y Creencias

Objetivo: Abordar el concepto de creencias limitantes y reflexionar sobre las mismas.

Desarrollo: El docente solicita a los estudiantes que completen estas frases de manera individual:

Quiero ser ... para...

Quiero ser ... porque...

Para mí, tener éxito es....

Para mí, fracasar es...



A continuación, el docente abre el diálogo e indaga sobre las expectativas y miedos en torno al futuro y la vida laboral, profesional, de estudios terciarios y/o universitarios de los estudiantes. Luego, intercambian ideas sobre qué es una creencia y comienzan a identificar las que han salido.

CREENCIAS

- ★ Son definiciones, evaluaciones o interpretaciones de uno mismo, de los demás y del mundo.
- ★ Son ideas personales o sociales valoradas como VERDADES ABSOLUTAS, que no se cuestionan.
- ★ En base a ellas, pensamos, sentimos y actuamos.
- ★ Están tan arraigadas y profundas que no se tiene conciencia de su existencia y tampoco se expresan.



La CONFORMACIÓN DE UNA CREENCIA nace desde el interior de una persona: a partir de las **propias convicciones** y los **valores morales**, aunque también es influenciada por: **factores externos y el entorno social** (la presión familiar, los grupos dominantes, etc.)

Las creencias pueden ser **limitantes o potenciadoras**

Las **limitantes** consiguen que se nos incapacite para pensar o actuar ante una situación concreta

Las **potenciadoras**, mejoran nuestra autoestima y nuestra confianza, lo que ayudan a potenciar nuestras capacidades.



¿Cómo funciona una creencia?

Toda creencia despierta un potencial

que genera una conducta.

que a su vez provoca un resultado.

Y ese resultado refuerza ineludiblemente la creencia inicial.

Así una creencia limitante nos hace entrar en un círculo vicioso de acción y reacción.



Sugerencia: Hablar del proceso de búsqueda como un proceso activo, para que abran las posibilidades para luego elegir. Acompañar este proceso para que se comprometan con esta búsqueda y disfruten de la misma, escuchen su voz interior, investiguen, busquen, descubran. Es importante que comprendan qué es un proceso de aprendizaje y que siempre habrá un margen de incertidumbre, una cuota de "y si me equivoqué...".

Ejercicio para eliminar las creencias limitantes

2

Objetivo: Iniciarse en la identificación de las creencias limitantes para iniciar un proceso de cambio.

Desarrollo: En primer lugar, es importante saber que trabajar con creencias es un proceso complejo y delicado, pero a la vez es indispensable para promover el cambio duradero en las actitudes y comportamientos.

<http://www.puntocoaching.com/2015/12/ejercicio-para-eliminar-las-creencias-limitantes/>

Continuando con el ejercicio anterior, se recuerda a los estudiantes que una creencia es algo que ellos/as han vivido, sentido y han tomado como cierta y la han tomado en su vida y sienten que los limita.

Luego, se comienza con el ejercicio:

- 1- Identificar la creencia y escribirla. Ej: "Las cosas nunca me salen bien".
- 2- Buscar la intención positiva de esta creencia: "No me siento culpable de que las cosas no me salgan bien". Así, hemos cambiado una parte de la negatividad.
- 3- Cambiar la creencia a positivo: "Aquello que me proponga lo haré". Es importante poner la creencia en positivo y afirmándola.
- 4- Analizar la creencia mediante distintas preguntas, por ejemplo:
 - * ¿Cuándo surge la limitación? Cuando empiezo un proyecto.
 - * ¿Cuándo se te ha hecho efectivo lo contrario? Cuando acabé con algún proyecto, que pensé que no lo podría hacer y al final lo hice.
 - * ¿Es mejor la nueva creencia positiva "Aquello que me proponga lo haré", o la creencia limitante "Las cosas nunca me salen bien"? En mi caso la primera, ya que me ayuda a afrontar nuevos proyectos y a perder el miedo.
 - * ¿Qué diferencia implicaría esta nueva creencia?
 - * ¿Qué podrías hacer que no has hecho o no haces? Por ejemplo, "yo para recordar mi creencia la pondría en un papel cerca del ordenador para leerla y así recordarla".

1 Creencias limitantes

Objetivo: Reflexionar sobre los pensamientos negativos y cómo afectan nuestra conducta.

Desarrollo: Se inicia la actividad mostrando este video disparador: Cambia tu mente, cambia tu vida (Margarita Pasos, TedEx Managua)

¿Quién es la persona con la que más hablas? Cada uno... con quién más habla?

Uno desde que abre los ojos, empieza a hablar consigo mismo, todo el tiempo. La conversación que tenemos con nosotros mismos se llama diálogo interno, aquello que nos decimos de nuestra forma de actuar o de ser. Y es la base de nuestras emociones, de nuestros comportamientos, de nuestros éxitos y fracasos.

Si su mejor amigo o amiga les hablara como ustedes se hablan a ustedes mismos, ¿seguirán siendo su amigo/a?

Todos tenemos dentro un entrenador interno o un crítico interno, lleno de negativismo, catastrofismo... son absolutistas, adivinos y fatalistas. El 95% de las cosas negativas que nos imaginamos nunca suceden.



Estos estilos explicativos negativos / positivos impactan en el cuerpo, nos provocan estrés o liviandad.

1. Escribe lo que estás pensando.
2. Cuestionar ese pensamiento.
3. Cambia ese pensamiento por uno que te empodere y te haga sentir bien.

Tenemos que cuidar nuestros pensamientos.

Dejemos de pensar "tengo que..." y empecemos a pensar, "tengo la oportunidad de..."

Todo empieza según cómo me hablo y me explico las cosas.

Se construye pensamiento a pensamiento.

¿Qué soñarías hoy si supieras que no vas a fracasar?

5. Autocompasión

«Puedes hacer todo lo que piensas que puedes, pero nunca más que eso; si llenas miedo de ti mismo, no habrá mucho para ti, pues el fracaso viene desde el interior.

Puedes ganar, aun enfrentando lo peor,

sólo si piensas y sientes que podrás hacerlo».

Lucy A. Guest

Objetivo: Practicar la amabilidad con uno mismo.

Desarrollo: El docente da una explicación acerca del significado de la autocompasión y luego invita a los estudiantes a que en los próximos treinta días puedan realizar la práctica de la conversación interior autocompasiva, cuando están teniendo un estallido interior o simplemente una conversación interna negativa.

Se les propone dejar un breve registro personal, anotando la fecha y resultado de la práctica, para luego elegir una para la puesta en común grupal.

Explicación:

La autocompasión es un antídoto contra la conversación interior negativa. Ser amable con uno mismo es la práctica de ser comprensivo con uno mismo en lugar de ser excesivamente crítico o duro. Cuando practicamos la amabilidad con nosotros mismos, nuestra conversación interna se parece a la que tendríamos con un amigo querido: estimulante, comprensiva y amorosa.

¿Cómo podemos desarrollar nuestra autocompasión? La autocompasión es una práctica que puede cambiar mucho la manera en que nos percibimos a nosotros mismos. Carol Dweck, psicóloga de la Universidad de Stanford, descubrió que cambiando la imagen que tenemos de



nosotros mismos podemos cambiar radicalmente nuestras emociones y nuestros resultados. Uno de los principios importantes es que las palabras crean realidades: lo que pensamos y decimos afecta nuestras emociones y percepciones, y esto repercute en nuestras acciones. Por eso es importante poner especial atención a cómo hablamos con nosotros mismos, pues eso afecta nuestra percepción de todo: de lo que somos capaces de hacer, de los resultados que obtenemos y hasta de las personas que nos rodean. Una manera práctica de desarrollar la autocompasión es imaginar lo que le diríamos a un amigo querido que está en una situación similar. Casi todos sabemos de qué manera ser amables, compasivos, motivadores con un amigo para ayudarlo a ganar perspectiva y a no ser tan duro consigo mismo.

Como el aprendizaje de cualquier nueva habilidad, pasar de la crítica interior a un diálogo interior de autocompasión requiere de práctica. Lo bueno es que nuestra habilidad para cambiar ya no está en duda. La neuroplasticidad de nuestro cerebro significa que, a través del aprendizaje y del esfuerzo, podemos cambiar y mejorar.

6. Cuento "El árbol confundido"

Objetivos: Promover el autoconocimiento e indagar profundamente en quiénes son y quiénes quieren ser.

Consigna: El docente los invita a leer este cuento para luego reflexionar con algunas preguntas.

El árbol confundido

Había una vez en algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, un lindísimo jardín, con manzanos, naranjos, perales y bellísimos rosales, todos ellos felices y satisfechos.

Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste.

El pobre tenía un problema: ¡no sabía quién era!

-Lo que le falta es concentración- le decía el manzano-: si realmente lo intentas, podrás tener sabrosas manzanas. ¡Ves lo fácil que es!

-No lo escuches- exigía el rosal-. Es más sencillo tener rosas. ¡Ves lo bellas que son!

Y el árbol desesperado, intentaba todo lo que le sugerían, y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

Un día, llegó hasta el jardín un búho, la más sabia de las aves, y al ver la desesperación del árbol, exclamó:

-No te preocupes. Tu problema no es tan grave. Te ayudaré a encontrar la solución:

No dediques tu vida a ser como los demás quieren que seas... Sé tú mismo, concéte y para lograrlo, escucha tu voz interior.

¡dicho esto, el búho desapareció!



-¿Ser yo mismo? ¿Conocerme?- se preguntaba el árbol desesperado. De pronto, comprendió... Y cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón, y pudo escuchar su voz interior diciéndole:

-Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosal. Eres un roble. Crece, da frutos, da cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje-

El árbol comenzó a sentirse fuerte y seguro de sí mismo, y se dispuso a ser quien quería y podía realmente ser.

Así, pronto llenó su espacio y fue respetado por todos. Y solo entonces, el jardín fue completamente feliz.

Luego de leer el cuento el docente los invita a poner una música relajante, sin letra para crear un clima donde puedan indagar en su interior y responder las siguientes preguntas:

¿Cómo eran de chicos? ¿Qué cosas les gustaba hacer? ¿A qué cosas les gustaba jugar?

¿Con qué cosas soñaban o fantaseaban?

¿Hay algo de ese niño/a interior que siga vivo dentro de ustedes?

Si tuviera que definirse en una sola palabra, ¿cuál sería esa palabra?

¿Cómo les dicen que eran de chicos?

Hoy, ¿se sienten identificados con esa descripción?

¿Hay alguna frase que recuerden que siempre les decían? ¿Los hacían sentir de alguna manera en particular?

¿Cómo los ven los otros hoy? ¿Hay alguna distancia entre lo que los otros ven de ustedes y lo que ustedes sienten que son?

¿Son de una o de muchas maneras? ¿Cómo influyen las personas que tienen a su alrededor... el medio en el que se mueven?

Completen:

- "A veces soy..."
- "Otras veces soy..."
- "A veces estoy..."
- "Generalmente..."
- "Con algunas personas..."
- Somos muchas cosas a la misma vez, pero... ¿cómo se muestran?

¿Dejan que la gente vea su lado más sensible...su lado más frágil? ¿Necesitan ponerse una máscara para enfrentar ciertas situaciones? ¿Se transforman en esa manera de actuar? ¿Qué tienen que hacer para deshacerse de las distintas capas de su máscara y poder mostrarse como verdaderamente son?



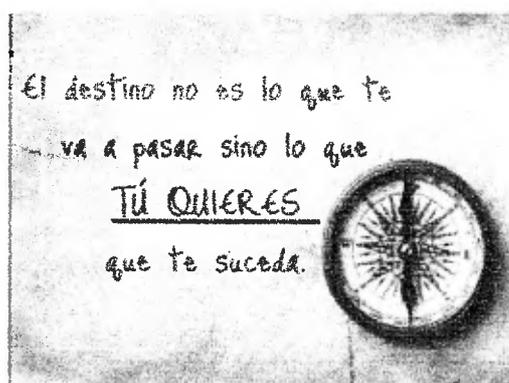
¿Cómo llegaron hasta acá? ¿Quién quieren ser? Vuelvan a pensar en la palabra o fortalezas que los definen desde lo más profundo.

Si hoy tuvieran que definirse en una sola palabra, ¿cuál sería esa palabra?

Reflexión: ¿Qué les despertó esta actividad? ¿Pudieron reconocer distintos aspectos de su personalidad que conviven en ustedes? ¿Reconocieron alguna distancia entre las cosas que son y lo que muestran que son? ¿Cuáles son las distintas máscaras o personajes que utilizan diariamente para relacionarse con los otros? ¿Por qué necesitamos de estos?

El "yo soy" me identifica con un sólo modo de ser, y la propuesta es que evitemos fijarnos en unas cualidades y que podamos abrir las posibilidades de ser para que cada uno pueda conocer otros aspectos de sí mismo que quiera explorar o cambiar. Es importante reconocer que no somos de un modo fijo, sino que somos diferentes entre todos y dentro de nosotros, tenemos la posibilidad de ser de diversos modos según las personas, los contextos y lo que necesitamos.

1. Brújula para mi camino



Objetivo: Que cada estudiante comparta con sus compañeros/as, el recorrido y análisis de su proyecto de vida o proceso vocacional.

Desarrollo: El docente invita a los estudiantes a usar una brújula o los puntos cardinales, de modo que los ayude a analizar más profundamente su proceso individual.

Finalmente compartirán el recorrido y análisis, para que sus compañeros conozcan su proceso, sepan en qué momento se encuentran, y qué necesitan. Seguramente de este modo encuentran puntos en común, puedan sentirse identificados con los demás y/o puedan acompañarse mejor entre ellos.

PASO 1:

Hacer un punteo de cómo fue tu proceso desde el inicio. Pueden comenzar contando tus intereses iniciales y cómo fueron eligiendo, explorando, descartando, abriéndose a otras posibilidades, etc. Pueden hacerlo a modo de relato o un punteo del recorrido, la manera que les resulte más práctica.

PASO 2:

Analizar su recorrido, y fundamentalmente su situación actual, con la propuesta de los puntos cardinales: E - O - N - S.

A continuación sintetizamos lo que cada uno de ellos representa y propone:

1. **E= Emocionante** ¿Qué encuentran de emocionante (positivo) en este proceso de tomar decisiones para sus vidas?
2. **O= pre-O-cupante** (Lo marcaremos con una "O" por oeste) - ¿Qué encuentran preocupante e inquietante (negativo) en la actualidad sobre sus procesos, sus elecciones, carreras, universidades, trabajos, viajes, capacidades y posibilidades.
3. **N= Necesito** ¿Qué más necesitan saber o averiguar sobre sus elecciones o posibles elecciones? ¿Qué información adicional les ayudaría a evaluarlas? ¿Qué sienten que necesitan actualmente en su proceso?
4. **S= Sugerencias** para continuar avanzando: ¿Cuál es tu postura u opinión sobre su situación actual? ¿Qué aportarían o modificarían para seguir avanzando con su proceso?

PASO 3:

Compartir los pasos 1 y 2.

5. Posibilidades laborales

Objetivo: Aprender acerca de posibles opciones de carreras o profesiones y hacer planes para lograrlas.

Descripción

El docente pregunta a los jóvenes qué carreras o profesiones les interesan y a partir de ahí se organiza invitar a miembros del barrio con profesiones diferentes a compartir lo que hacen y cómo ingresar a ese ámbito. Previo a la visita, los estudiantes elaboran en grupos de trabajo, un cuestionario con preguntas para realizar a la persona invitada.

También el docente podría visitar una feria laboral local con los estudiantes para dar a conocer a los jóvenes las carreras y posibles puestos de trabajo, así como organizar visitas a empresas y/o universidades y profesorado para interiorizarse de las carreras que ofrecen, los requisitos de admisión, becas, las obligaciones financieras, etc.

Es ideal que los jóvenes visiten las instalaciones, acompañados por un guía que pueda brindar información y dar respuesta a las preguntas que vayan surgiendo.



9. Búsqueda de empleo

Objetivo: Que los estudiantes aprendan a buscar y encontrar empleo.

Descripción: El docente invita a un especialista o profesional a compartir con los jóvenes cómo ayudar a las personas a prepararse para encontrar un empleo. Acordar previamente con la persona para que ayude a los jóvenes con algunas técnicas básicas de búsqueda de empleo (tales como establecer redes de contactos, realizar entrevistas o escribir un currículum vitae) y consejos (tales como la vestimenta y el arreglo personal o cómo parecer tranquilos y confiados). Se puede considerar la posibilidad de permitir que los estudiantes practiquen estas habilidades entre ellos (por ejemplo, en entrevistas simuladas). También se podría dar tiempo para preparar su propio currículum vitae o practicar cómo llenar solicitudes de empleo.

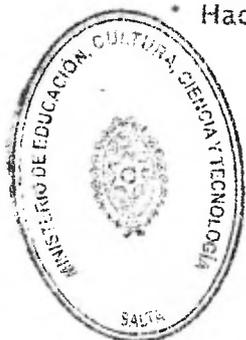
10. Conectando con el después de la escuela

Objetivo: Que los estudiantes se vinculen con el mundo de la educación superior o de las profesiones para conocer opciones y posibilidades.

Descripción:

Esta propuesta es un puntapié para conectar con las trayectorias después de la escuela. Para eso, les proponemos elegir alguna de las siguientes opciones para llevar a cabo con el grupo:

- Entrevistar a una persona cuyo perfil y vida diaria sea de interés.
- Ir a visitar una organización o empresa para conversar con los trabajadores y conocer el día a día.
- Participar de una feria de universidades.
- Hacer una videollamada con alguien cuyo perfil sea de interés.



II. Compartiendo experiencias

Objetivo: Que los estudiantes puedan conocer profesionales vinculados a sus intereses.

Descripción: Esta actividad, puede hacerse en el momento, pero si se prepara es mucho mejor. El grupo de estudiantes debe elegir una persona a la que conozcan y admiren por su recorrido laboral. Puede ser que les impresione dónde trabaja o que les parezca que lo que ha recorrido haya sido muy valioso.

La consigna será comunicarse con esta persona, y elaborar un cuestionario con una serie de preguntas, preguntarle qué miedos recuerda haber enfrentado en entrevistas de trabajo, y qué hizo al respecto. Luego, preguntarle si recuerda cómo fue su primera entrevista, cómo fue que llegó allí, si ese trabajo era lo que esperaba, si fue muy diferente... Por último, consultarle qué siente que le resulta fácil en un trabajo, qué le resulta más difícil, y cuáles son las habilidades que necesita para su trabajo. Una vez realizada esta entrevista, la idea es poder compartirla con el resto del grupo de estudiantes.



ATENCIÓN PLENA:

Una aliada para el desarrollo de las capacidades socioemocionales

COPIA DE LA REVISTA EDUCACIÓN PARA LA CALIDAD DE LA VIDA, N.º 12, MARZO DE 2014, PÁGINA 553



ATENCIÓN PLENA

Una aliada para el desarrollo de las capacidades socioemocionales

La atención plena consiste en prestar atención, con intención, en el momento presente, aceptando las experiencias tal cual son, sin juzgarlas, teniendo conciencia de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales. Observando la experiencia de manera abierta, no reactiva y con una actitud receptiva.

La práctica de la atención plena nos permite aprender a identificar lo que está ocurriendo en nuestra experiencia interior (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y tomar mayor registro de la experiencia exterior, y lo que sucede a nuestro alrededor.

Para enseñar a estar presentes, con atención plena, es necesario que primero aprendamos y practiquemos como adultos para poder llevarlo a cabo. Hay múltiples estímulos a nuestro alrededor que, constantemente, compiten por nuestra atención. Con práctica, aprender a estar presentes y a prestar atención, es posible.

La práctica de atención plena, sostenida en el tiempo, nos va enseñando a habitar el único momento que tenemos para vivir, el momento presente. Como personas y en nuestro rol docente, la atención plena nos permite darnos cuenta "dónde estamos", cuando nuestra mente queda atrapada en pensamientos, emociones, en el pasado o en el futuro.

Si estamos de acuerdo que para educar, tenemos que crear las condiciones para que los estudiantes aprendan, podemos observar la importancia que nosotros, los docentes, sepamos también estar atentos y presentes para ellos.

¿Por qué decimos que la atención plena es una aliada en el desarrollo de las capacidades socioemocionales?

La práctica de atención plena nos aporta información acerca de nosotros mismos contribuyendo a la conciencia emocional. A partir de la práctica, aprendemos a observar lo que pensamos y sentimos sin juzgar nuestros pensamientos y nuestras emociones, colaborando a que nos comprendamos y nos conozcamos mejor. A su vez, numerosos estudios han demostrado que la práctica regular de atención plena mejora la capacidad de la regulación emocional (Jennings, 2019). En este sentido:

- Ayuda a superar la tendencia a la reactividad como respuesta automática.
- Reduce el estrés.
- Promueve el bienestar.
- Mejora las funciones cognitivas, incluyendo la habilidad atencional.
- Promueve la resiliencia.
- Aumenta la conciencia de las emociones corporales, mejorando así su regulación.

Además de incidir en aspectos intrapersonales, las prácticas de atención plena tienen implicancias interpersonales en el desarrollo de las habilidades sociales. Permite:

- Escuchar al otro con atención.
- Tener una actitud de apertura, aceptación y receptividad hacia pensamientos y emociones de los demás.
- Desarrollar la compasión por uno mismo y los demás.
- Desarrollar la empatía.



Sin lugar a dudas, como hemos mencionado, para que las prácticas de atención plena generen los beneficios antes enumerados deben desarrollarse de modo regular y sostenida a lo largo del año.

La investigadora Tania Singer lideró un proyecto de investigación que reveló el impacto positivo en los comportamientos y en los circuitos neuronales relacionados al estrés en personas con prácticas de atención de 20–30 minutos diarios durante 9 meses.

A su vez se ha demostrado que los tratamientos basados en la atención plena reducen la ansiedad y la depresión.² También hay evidencia de que la atención plena puede reducir la presión arterial y mejorar el sueño. Incluso puede ayudar a las personas a sobrellevar el dolor. "En el caso de muchas enfermedades crónicas, la meditación de atención plena parece mejorar la calidad de vida y reducir los síntomas de salud mental", afirma el Dr. Zev Schuman-Olivier de la Universidad de Harvard.

Las prácticas de atención plena pueden ser formales o informales. Llamamos prácticas formales a aquellas que requieren un tiempo especial de dedicación (por ejemplo: escaneo corporal, respiración sentados, etc.), mientras que las prácticas informales, son aquellas actividades de la vida cotidiana que se pueden desarrollar con atención plena (lavar los platos, bajar las escaleras, comer, etc.), prestando especial atención a cada sensación en el transcurso de la actividad.

Subrayemos que el objetivo de la atención plena no es "relajarse" –más allá que la relajación pueda acontecer– sino tomar contacto con la experiencia directa, del momento presente tal cual es. Es por ello, que recomendamos que al finalizar las prácticas con los estudiantes, destinemos algunos minutos para compartir la experiencia y realizar un breve rescate de la devolución realizada por ellos/as. Presentamos algunos ejemplos de los intercambios que se pueden generar luego de una práctica:

Docente: ¿Quién quiere compartir la experiencia del escaneo corporal?

Estudiante 1: A mí no me salió.

Docente: ¿Qué quiere decir que no te salió?

Estudiante 1: Me desconcentré y me quedé pensando en otra cosa.

Docente: Quiere decir que te diste cuenta que tu atención se apartó de su intención que era seguir la práctica. Darse cuenta es muy importante y ese "darse cuenta" es parte de la práctica. Muy bien. Cuando volvamos a repetirla, te invito a volver a llevar tu atención a la práctica, una y otra vez, cuando notes que tu atención queda atrapada en un pensamiento o emoción. Es habitual distraerse... Constantemente aparecen distracciones.

1 Fuente: Singer, Tania & Kok, Bethany & Brememann, Boris & Zurborg, Sandra & Bolz, Matthias & Borjow, Christina (2016). The Resource Project: Background, design, samples and measurements. <https://taniasinger.de/the-resource-project/>

2 Fuente: National Institutes of Health en <https://www.nlm.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/atencion-plena-para-su-salud#:~:text=Depresión,eficacia%20de%20la%20atenci%C3%B3n%20plena%20para%20la%20salud&text=Se%20ha%20demostrad,e%20que%20en%20personas%20que%20sufren%20de%20dolor>



Estudiante 2: Yo no me pude relajar, sentía todo el cuerpo tenso.

Docente: El objetivo de esta práctica, no es relajarse, sino que tiene la intención de tomar contacto con las sensaciones corporales tal cual se nos presentan y eso es lo que vos registraste. Tensión. Excelente registro.

Estudiante 3: Yo me sentí muy incómodo y pensaba que no tenía sentido.

Docente: Maravilloso, identificaste emociones (te sentías "incómodo") y pensamientos (lo que estabas haciendo pensabas que no tenía sentido). Te propongo que la próxima vez que practiquemos, observes cuando aparecen esas emociones y pensamientos y los dejes ir, no entres en diálogo con ellos y te vuelvas a conectar con la práctica.

Es necesario destacar que la práctica de la atención plena por parte de los docentes y adultos a cargo de los estudiantes, es intransferible. Es necesario que los docentes nos formemos y nos apropiemos de estas prácticas para poder compartirlas con los estudiantes desde un saber vivo e internalizado.

A continuación presentamos algunas prácticas de atención plena que pueden realizarse a nivel personal, como también grupal, adaptando las actividades según las edades de los estudiantes.

1- Prácticas cortas e introductorias de respiración:

Nuestro cerebro responde a emociones intensas activando el sistema nervioso simpático (SNS): el ritmo cardíaco aumenta, se liberan las hormonas del estrés y/o endorfinas, dependiendo de la emoción, y prepara al cuerpo para atacar, huir o quedarse inmóvil. La respiración consciente nos ayuda a poner el freno en la activación de la respuesta al estrés, bajando el ritmo cardíaco. Respirar por la nariz ayuda mucho y cuando contamos las respiraciones o repetimos una serie de respiraciones, volvemos al equilibrio y al control. En estado de quietud, se activa el sistema parasimpático (SPS) que inhibe el estado de excitación del SNS. (Brackett, 2019)

- a) Práctica de las 3 respiraciones
- b) Un minuto de atención plena
- c) Contar 10 segundos

a) Práctica de las 3 respiraciones:

Duración: 2 minutos

Para invitarnos a estar presentes o ante momentos de tensión que requieren calmar nuestro sistema nervioso, se sugiere realizar 3 respiraciones por nariz, profundas, largas, lentas y atentas, y puede ser útil poner las manos sobre el abdomen.

- Al llegar a la escuela
- Antes de entregar las preguntas de una evaluación
- Después de una clase de Educación Física
- Después de un recreo

Duración: 1 minuto (se puede realizar en cualquier momento del día.)



b) Un minuto de atención plena:

Programar una alarma para que suene exactamente en 1 minuto. Durante los siguientes 60 segundos, centrar la atención en la respiración. Respira normalmente, con la atención centrada en ella sin querer cambiar ni modificar nada. Seguramente tu mente se distraerá en varias ocasiones pero no importa, dirigir nuevamente tu atención a la respiración. Con el tiempo, se puede extender la duración de este ejercicio en períodos más largos.

c) Contar 10 segundos:

Duración: 1 minuto

Este ejercicio es una simple variación del ejercicio anterior. En este ejercicio, en lugar de centrarse en tu respiración, cierra los ojos y concéntrate únicamente en contar hasta diez. Si tu concentración tiende a dispersarse, empieza de nuevo en el número uno. Quizás te ocurra esto:

"Uno... dos... tres... ¿qué le voy a decir a Juan cuando me lo encuentre? Estoy pensando."

"Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Uyy, eso es un pensamiento!"

"Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Estoy muy concentrado ahora... Uyy, otro pensamiento."

2. Prácticas de observación consciente con nuestros sentidos**Atención a un objeto**

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Se invita a los estudiantes a tomar un objeto cualquiera, por ejemplo un libro o un lápiz. La invitación es a colocarlo en sus manos y observar como si fuera la primera vez que ve un objeto similar. Con toda la atención en el objeto se va guiando a los estudiantes a que exploren el objeto en cuestión, con todos sus sentidos. Sin sacar conclusiones, ni quedarse atrapados en pensamientos, simplemente notando si estos aparecen y dejándolos ir. Solo observando la textura, el olor, los colores, la temperatura....

Atención a los sonidos

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Se invita a los estudiantes a cerrar los ojos por unos momento y a prestar atención al sonido de su respiración y a todos los sonidos más cercanos. Poco a poco se los invita a que vayan prestando atención a todos los sonidos que se presentan a su alrededor, pueden ser cercanos o lejanos, sin quedar atrapados en pensamientos, simplemente tomando contacto directo con la experiencia de prestar atención a los sonidos circundantes.

Variantes: Puede realizarse la misma práctica prestando atención a los perfumes circundantes, y al gusto (comiendo un bocado o bebiendo un sorbo de alguna bebida) con atención plena.



Hola Naturaleza ³

Esta propuesta tiene una serie de pasos recomendados:

- 1- Comprometerse a dedicar el tiempo para la práctica.
- 2- Observar el exterior: Encontrar algún espacio verde como tu jardín, plaza, o balcón, etc. Solamente el hecho de salir y estar en contacto con la naturaleza trae beneficios científicamente probados.
- 3- Mirar alrededor: Tomar un momento e intencionalmente dejar que algo de la naturaleza atraiga tu vista. Podría ser un pájaro, una hoja, una flor. Mirarlo detenidamente, dedicándole más tiempo del que normalmente le darías.
- 4- Escuchar y tocar: Escuchar los sonidos del entorno e intentar tocar el tronco de un árbol, una rama, una hoja, etc.
- 5- Sentir: Quedarse quieto por unos segundos y tomar registro de cómo uno se siente.

Caminata consciente

Duración: 5/10 minutos

Desarrollo: En esta práctica, centraremos nuestra atención al simple acto de caminar. Buscaremos un espacio donde caminar al menos 2 metros cómodamente. La invitación es a caminar muy lentamente, llevando la atención a cada paso, registrando y sintiendo cómo el peso se desplaza desde el talón hasta la punta del pie. Vamos observando la sensación del pie levantándose poco a poco, despacio y suavemente del suelo, y cómo el talón del otro pie comienza otro paso. La atención siempre enfocada en las plantas de los pies. Si noto que aparece una distracción o un pensamiento, no entro en diálogo con él, vuelvo a llevar mi atención a las plantas de mis pies.

Sugerencia: Realizar esta práctica descalzos y sobre el pasto.

Visualización: un lugar seguro ⁴

Duración: 5 minutos

Recursos: colchonetas, almohadones para la cabeza (opcional)

³ Fuente: Megan Happ, Erin Brough, Nicole Elbertson y Marc A. Brackett. (2022) How you Feel
en Universidad de Yale.

⁴ Visualización, Fuente: Snel Eline. (2017) Tranquillos y Atentos como una rana. Kairós



A veces está muy bien tener un lugar donde sentirse seguro, un lugar en el que nadie te moleste, en el que puedas ser tú mismo. Vamos a visitar ese lugar. Por eso te voy a pedir que te acuestes cómodamente sobre el suelo, o sobre una colchoneta de gimnasia, podés poner algo bajo tu cabeza para estar más cómodo/a. Ahora que estás cómodamente acostado/a, lleva tu atención a tu cuerpo. De hecho, no tenés que pensar en ello, solamente llevar tu atención a tu cuerpo y simplemente darte cuenta de lo que hay.

Quizás, notas tu cuello sobre el almohadón, tus hombros también, notas tu espalda en el suelo y tus brazos están relajados a los costados del cuerpo. Tumbado, un momento donde no hay que hacer nada. Y si te dás cuenta que todavía estás pensando, sabés que no tenés que saltar tras tus pensamientos. Simplemente los dejás pasar, como las nubes, todo tu cuerpo se tranquiliza, no tenés que preocuparte por nada. No tenés que ocuparte de nada ni de nadie. Ningún lugar a donde ir, simplemente tranquilizarte.

Ya ahora que estás relajado, buscá en tu imaginación ese lugar donde te encontrás completamente seguro; puede ser un lugar donde has estado alguna vez o el que te gustaría ir, también puede ser un lugar que se te ocurra de repente, un lugar a donde fuiste de vacaciones, o quizás en casa de alguien donde te encuentras a gusto, ese lugar viene a ti por sí mismo, un lugar hermoso y calmo en donde te encuentras a gusto y seguro, es un lugar en donde te quieren mucho y donde eres completamente bueno, justamente tal y como eres. Andá a ese lugar y fijate que bien estás en ese lugar tan seguro. ¿Qué es lo que ves? ¿Qué descubres? Tal vez hay lugares hermosos o hay animales y otros niños, ¿qué es lo que notas?

No tienes que pensar en casa, aquí no tienes que hacer absolutamente nada. No tienes que ocuparte de nadie, solo estar aquí contigo mismo, en este lugar seguro, bonito, agradable, en este lugar todo está bien tal como está, no hay que cambiar nada. Es un lugar seguro, siempre podés volver a este lugar en el momento que lo necesites. Está siempre cerca de ti. Deséate a ti mismo toda la seguridad y felicidad del mundo, desde la calidez de tu corazón te ves tal como eres, hermoso/a, dulce y absolutamente bueno/a, siéntelo. Un lugar seguro y agradable, ¿sabés que siempre podés volver aquí?, a este lugar seguro.

Permanece aquí por un momento, hasta que suene la campanita y llevate esta sensación de seguridad de tu mundo interior a tu mundo exterior, donde sea que estés, este lugar seguro está siempre contigo, como tu respiración. Solo tienes que ir ahí con tu atención y ya está aquí."

3) Práctica de conciencia corporal: Escaneo corporal

Para tener en cuenta:

Se recomienda a los docentes realizar durante algunas semanas la práctica de escaneo corporal, antes de compartirla con sus estudiantes. A continuación les facilitamos unos audios: .

Escaneo corporal para los docentes:

Audio: <https://www.youtube.com/watch?v=A13-F8MVSCA>

Audio: <https://www.youtube.com/watch?v=eoIW6emDyUE>

Escaneo corporal para estudiantes:

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



Manejar sentimientos difíciles

Estas prácticas permiten a los adolescentes registrar sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales, cuando están atravesando emociones fuertes o intensas.

- Manejar sentimientos difíciles:
<https://www.youtube.com/watch?v=-UCj0EOI5JQ>
- La fábrica de las preocupaciones:
<https://www.youtube.com/watch?v=DE6HqNA2rik>

Para docentes:

Respiración profunda: <https://www.youtube.com/watch?v=x0lg8XNc8d8>

BIBLIOGRAFÍA

- Brackett, M. (2019) *Permission to Feel*. Celadon Books. USA.
- Jennings, Patricia A. (2019). *Atención Plena para Docentes. Vivir Agradecidos*. Snel Eline. (2017). *Tranquilos y Atentos como una rana*. Kairós
- Kabat-Zinn, Jon (2017). *La práctica de la atención plena*. Kairós
- Williams de Fox (2014). *Las emociones en la escuela*. Aique Grupo Editor



Dr. Matías A. Cánepa
Ministro de Educación, Cultura y Tecnología
Provincia de Salta