

Sentir,
reconocer,
aprehender y
practicar la...



...Educación
emocional



CORRIENTES

SENTIR, RECONOCER, APREHENDER Y PRACTICAR... la Educación Emocional

Equipo de Redacción y Colaboradores

Por la Dirección de Educación Intercultural Bilingüe

Dirección de Proyecto
Lic. Mirta Clarisa Godoy

Coordinación de Proyecto
Esp. Clavia Analía Córdoba

Desarrollo de Textos
Prof. Andrea Valeria Solis

Por la Dirección de Políticas Socioeducativas
Prof. Karina Edith Funes

Por la Dirección de Planeamiento e Investigación Educativa
Lic. Aurora Emilce Pino

Por la Dirección de Enseñanza Privada
Prof. Vanina Lilian Saipe

Por el Consejo General de Educación
Lic. María Lidia Zacarías

Por la Dirección de Servicios Educativos de Prevención y Apoyo
Lic. Perla Rocio Leiva

Por la Dirección de Sistemas de Información
Prof. Pedro Edgardo Gustavo Meza
Lic. Prof. Liliana Elizabet Ocampo

Especialistas Externos
Mgter. Luciana Andrea Arnaudo
Psp. Ada Noemí Benitez
NSE. Prof. María Sofía Lorenzo
Lic. Diana Carolina Montenegro
Esp. Mariela Inés Vargas
Prof. Johanna Isabella Zárate

Arte de Tapa e Ilustración
ANÍSIMA

D.G. Ana María Fariña Núñez

Edición, Diseño y Maquetación
D.G. Agustina Navias

Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. Coordinación de Educación Intercultural Bilingüe

Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la educación emocional / 1a ed. - Corrientes : Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes, 2023.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-8261-07-2

1. Desarrollo Emocional. 2. Medios de Enseñanza. I. Título.
CDD 370.1534

Gobernador de la Provincia

Dr. Gustavo Adolfo Valdés

Ministra de Educación

Lic. Práxedes Ytatí López

Subsecretario de Gestión Educativa

Dr. Julio César de la Cruz Navias

Subsecretario de Gestión Administrativa

C.P Mauro Andrés Rinaldi

Subsecretario de Infraestructura Escolar

Ing. Emilio Marcelo Breard

Subsecretaría de Contenidos Audiovisuales

Lic. María Paula Buontempo

Secretaría General

Dra. Pabla Muzzachiodi

Director de Planeamiento e Investigación Educativa

Lic. Julio Fernando Simonit

Coordinadora de Educación Intercultural Bilingüe

Lic. Mirta Clarisa Godoy



CORRIENTES



4



Prólogo

Los educadores debemos resignificar la importancia de las emociones en los procesos educativos y debemos saber que todas las personas experimentamos emociones, aunque no siempre podemos controlar sus efectos. La enseñanza es, entonces, un proceso complejo que debe articular todos los aspectos del desarrollo integral de la persona, brindando a nuestros estudiantes los recursos y estrategias para enfrentar las experiencias que la vida les depara. De allí la importancia de la educación emocional.

La ley provincial de Educación Emocional nos interpela como docentes a poner en práctica estrategias que nos ayuden a alcanzar los objetivos de respetar al ser humano, buscar su dignidad y sobre todo su felicidad, atendiendo a un proyecto de vida personal integral basado en la responsabilidad y el compromiso con el otro.

Si bien la familia es la primera responsable en el proceso de aprendizaje emocional de un niño, desde la escuela tenemos el deber de acompañar y continuar este proceso, facilitando herramientas que ayuden a afrontar los desafíos de todo tipo. Padres y maestros debemos ser parte de un equipo que tiene la tarea de observar, escuchar y valorar a los niños y jóvenes en el marco de la formación de su capacidad para ser felices con responsabilidad y en diálogo con su entorno. Sólo así, la enseñanza será considerada un proceso de corazón a corazón.

Los buenos maestros sobrepasan todas las metas, dejan marcas positivas en las experiencias de sus estudiantes, lecciones que ayudan a resignificar la propia vida y que servirán de herramienta para construir un proyecto personal integral.

El maravilloso desafío de la educación nos interpela a creer en la perfectibilidad humana, en la capacidad innata de aprender y saber que hay cosas que pueden ser aprehendidas y que merecen serlo y que el conocimiento ayuda a que nos mejoremos unos a otros a través de nuestras emociones y de las relaciones con los demás.

Como correntinos, debemos estar orgullosos de ser la primera provincia de nuestro país, en contar con una Ley Provincial de Educación Emocional. Ahora tenemos el deber de ponerla en práctica con el objetivo de respetar al ser humano, buscar su dignidad y sobre todo, su felicidad. Es por ello que les presento esta publicación, que desde el Ministerio de Educación hemos desarrollado con esfuerzo y dedicación y que consideramos necesaria para acompañar el alcance de esta ley, dando respuestas desde nuestras escuelas a las necesidades de la sociedad toda que busca espacios de integración, de respeto, de tolerancia, de expresión.

Sigo alentando a los queridos docentes correntinos a continuar creyendo en el arte de educar, y los animo a que continuemos construyendo, juntos, una educación de calidad.

Lic. Susana Mariel Benítez
Ministra de Educación
Provincia de Corrientes







Carta a los Supervisores y Directivos

Estimada comunidad educativa:

El Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes, viene desarrollando acciones tendientes al fortalecimiento de las condiciones pedagógicas y materiales de los espacios formativos en los diferentes niveles y modalidades. Lo educativo se plantea como un acto de participación y corresponsabilidad.

La construcción colectiva, colaborativa y participativa, en acción común con todos los actores de la comunidad, permitirá a las instituciones educativas alcanzar mayor autonomía, liderazgo y flexibilidad en su organización interna para garantizar aprendizajes significativos en cada uno de los estudiantes.

Las nuevas herramientas y habilidades apuntan no sólo a potenciar los procesos de enseñanza aprendizaje sino también al desarrollo de capacidades y competencias de las personas y por consiguiente de las instituciones educativas en su conjunto.

Es innegable que vivimos un momento de revolución pedagógica. El aula y las situaciones educativas que se nos presentan en las escuelas nos enfrentan a nuevos interrogantes.

La educacional emocional integrada y articulada con la psicología cognitiva y la pedagogía, nos abren, hoy, un camino nuevo de insospechados desafíos profesionales, educativos y didácticos.

En este contexto iniciamos juntos supervisores, docentes y estudiantes un recorrido de aprendizajes que encierra el gran reto de revisar saberes, reconstruirlos y construir nuevas maneras de intervenir, enseñar y aprender en cada aula y en cada escuela.

La educación de calidad es uno de los objetivos centrales de este Ministerio que permite poner en el centro de las preocupaciones a las trayectorias escolares. Es por ello que quiero compartir con ustedes el importante logro que significa la finalización de la tarea emprendida de elaborar esta publicación para la educación correntina.

Confío profundamente en el potencial de cada institución escolar, de cada uno de los equipos de conducción, así como también de cada uno de los docentes para lograr que los estudiantes alcancen una formación con saberes aprendidos no solo desde la dimensión cognitiva sino en forma unánime con la dimensión emocional, garantizando, de esta manera, una educación de calidad para todos los correntinos.

TODOS SOMOS EDUCACIÓN.

Lic. Susana Mariel Benítez
Ministra de Educación
Provincia de Corrientes







Marco normativo y teórico

Corrientes es la primera Provincia Argentina en aprobar la Ley de Educación Emocional en consonancia con la Ley de Educación Provincial N° 6475 que "regula el ejercicio del derecho de enseñar y aprender, la formación integral de las personas, la búsqueda del bien común, la integración respecto a la diversidad, la participación de la familia y la comunidad, y la afirmación de la identidad provincial" (Art. 1º).

La ley N° 6398, sancionada el 10 de noviembre del año 2016, entiende por Educación Emocional: "El proceso de enseñanza de las habilidades emocionales mediante el acompañamiento y apuntalamiento de la persona, ejercicio y perfeccionamiento de las mismas" (Art. 2). Dicha ley se propone "...desarrollar, mediante la enseñanza formal, cada una de las habilidades emocionales – conocimiento de uno mismo, autorregulación emocional, motivación o aprovechamiento productivo de las emociones, empatía y habilidades sociales- así como las habilidades de elección en cada niña y niño y tutores/as –docentes y padres- mediante la Educación Emocional, con el objetivo de alcanzar una mejor calidad de vida de todos los ciudadanos." (Art.3)

En este marco consideramos que la educación social, emocional, ética y académica es parte del derecho humano a la educación integral que debe ser garantizada a todos los estudiantes y por lo cual se espera que las instituciones educativas sean un espacio idóneo donde todos construyan aprendizajes académicos y socioemocionales, aprendiendo a convivir de manera democrática y convirtiéndose en protagonistas de sociedades más justas y participativas (UNESCO 2013).

Con respecto a la ley de Educación Emocional, Lucas Malaisi, Licenciado en Psicología, presidente de la Fundación Educación Emocional Argentina y autor del Proyecto de Ley de Educación Emocional presentado en las legislaturas de varias provincias, como también en la cámara de Diputados y Senadores de la Nación, define la educación emocional como "una estrategia educativa de promoción de la salud que tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de las personas a partir del desarrollo de habilidades emocionales. La idea es crear un espacio en las escuelas para que estudiantes, padres y docentes puedan aprender a reconocer, expresar y gestionar sanamente sus emociones." Destaca el especialista que "...la educación emocional debe vehiculizarse de dos maneras, particularmente de forma transversal con todas las asignaturas y creando un espacio curricular de educación emocional, es decir, que tengan unas horas destinadas a trabajar el autoconocimiento y la gestión de sus emociones".



Para autores como Steiner y Perry (1997: 27) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: "la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones". La educación emocional es imprescindible para el desarrollo de una personalidad integral. Según el estudioso en la materia, Rafael Bisquerra Alzina (2000, 2002) se destacan los siguientes principios:

1. El desarrollo emocional es una parte indisoluble del desarrollo integral de la persona: se concibe a la persona como una totalidad que abarca cuerpo, emociones, intelecto y espíritu. En ese sentido, la educación debe atender los sentimientos, en función de desarrollar y recobrar la capacidad de identificar las propias emociones, así como de expresarlas en forma auténtica y adecuada.
2. La educación emocional debe entenderse como un proceso de desarrollo humano, que abarca tanto lo personal como lo social e implica cambios tanto en las estructuras del conocimiento como en las actitudes.
3. La educación emocional debe ser un proceso continuo permanente como eje transversal de todo el proyecto educativo.
4. La educación emocional debe tener un carácter participativo porque requiere de la acción conjunta y cooperativa de toda la comunidad educativa, porque es un proceso que exige la participación individual y la interacción social.
5. La educación emocional debe ser flexible, debe estar sujeta a un proceso de revisión y evaluación permanente que permita su adaptabilidad a las necesidades de los estudiantes y de sus familias.



Para permitir el desarrollo de las habilidades emocionales en la escuela es fundamental atender al clima de convivencia escolar, potente condicionante de procesos educativos de calidad. Las escuelas deben promover un ambiente de respeto y armonía entre todos sus actores, con el objetivo de que todos se sientan seguros en un contexto favorable para el proceso de enseñanza y aprendizaje. Un clima libre de amenazas le permitirá a la institución llevar adelante prácticas destinadas a satisfacer las necesidades de los estudiantes y elaborar estrategias que sumen al bienestar institucional.

Cuando los estudiantes se sienten valorados y apoyados, construyen buenas relaciones entre ellos, si los docentes se sienten satisfechos con la escuela y con el equipo directivo, se crean redes de trabajo, logrando que las familias valoren la Comunidad Educativa. Ayudar al desarrollo de la autoestima y promover una buena convivencia en la escuela, tanto dentro del aula como en los espacios recreativos, debe ser una prioridad de la organización. Estar bien con uno mismo y con los demás, respetar al otro, a los tiempos y espacios, tener actitudes positivas, crecer en el consenso, no solo favorecen el desempeño y rendimiento académico de los estudiantes, sino que permiten, junto a otras competencias personales y sociales, el desarrollo armónico de la personalidad y la realización de un proyecto de vida como ciudadano responsable.

Ésta no es solo tarea de los docentes, es una labor de toda la comunidad educativa y de la sociedad. Son necesarias escuelas de puertas abiertas con directivos, docentes y comunidad dispuestos a trabajar para crear y afianzar el sentimiento de pertenencia. Es importante que la comunidad educativa, desde la escuela, incentive y fortalezca el vínculo con las familias de sus estudiantes para cooperar en el desarrollo integral de estos últimos. Es preciso crear nuevas y más formas de colaboración entre la escuela, la familia y el entorno, incrementando la presencia y la participación de los padres y otras instituciones en la vida de las escuelas, a partir de propuestas basadas en el respeto mutuo y orientado a la búsqueda de objetivos y soluciones consensuadas.



Educación Emocional. Antecedentes teóricos

Antes de adentrarnos en la teoría de educación emocional, es interesante comprender que una emoción es una reacción natural de nuestro cuerpo. Según el diccionario de la Real Academia Española, la emoción es definida como una "alteración somática del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática, etc."

La emoción es causada por uno o varios estímulos internos o externos (que van desde una imagen, una palabra, un recuerdo hasta lo que estemos viviendo y observando en este instante). Así, uno o varios estímulos, activan diferentes partes del denominado "cerebro límbico", y este, a su vez desencadena una serie de reacciones a nivel cognitivo, corporal y conductual.

Para Paul Ekman, psicólogo estadounidense que se dedicó al estudio de las emociones a través de investigaciones basadas en el lenguaje corporal y las expresiones faciales, existen seis emociones que son universales, inherentes al ser humano, a las que denomina emociones primarias: ira, alegría, sorpresa, asco, tristeza, miedo. La combinación de dos o más emociones, que no necesariamente tengan un correlato con la expresión facial, forman lo que se denominan emociones secundarias entre las que se pueden nombrar como ejemplo la vergüenza, el desprecio, la culpa, la satisfacción, el orgullo, la diversión.

En relación a la educación emocional, existe una extensa bibliografía que evidencia diferentes posturas ideológicas y epistemológicas sobre los conceptos y contenidos relacionados al tema. A fin de comprender el documento, consideramos necesario dejar esclarecidas las principales diferencias entre los conceptos de inteligencias múltiples, inteligencia emocional y educación emocional:

1. *Inteligencias múltiples*, es el nombre de la teoría elaborada por Howard Gardner. El modelo de inteligencias múltiples, es aquel que afirma que la inteligencia es un conjunto de capacidades específicas que se activan según las características biopsicofísicas de cada persona cuando ésta trata de dar solución a los problemas del contexto que lo rodea.

Realizar actividades relacionadas con diferentes tipos de inteligencia nos permite convertirnos en personas más flexibles y con los recursos necesarios para poder desenvolvernos adecuadamente en la sociedad.



La teoría de inteligencias múltiples de Gardner reconoce la existencia de distintos tipos de inteligencias como:

- la inteligencia intrapersonal: relacionada con la capacidad de autoconocimiento y autocontrol de las emociones,
- la inteligencia interpersonal: relacionada con la capacidad de comprensión de los demás, sus estados de ánimo, sentimientos y emociones,
- la inteligencia lingüística: vinculada a la capacidad para comunicarse efectivamente empleando no solamente el lenguaje verbal y escrito, sino también el lenguaje de los sonidos y símbolos,
- la inteligencia espacial: vinculada con la capacidad de la representación visual de ideas y objetos en cuanto a tamaños y formas en un plano bi o tridimensional y cómo trasladarse en ellos,
- la inteligencia musical: vinculada a la facultad para reconocer sonidos, timbres y tonos, establecer relaciones entre ellos, pudiendo, aunque no es condición sine-qua-non, plasmarlos en piezas musicales,
- la inteligencia lógica-matemática: relacionada con la capacidad de resolver problemas de pensamiento formal, empleando la lógica para relacionar números y cantidades, realizar cálculos, emplear el método científico para establecer y comprobar hipótesis,
- la inteligencia naturalista: vinculada a la capacidad de reconocimiento de las relaciones que existen entre distintos grupos de objetos, animales y personas, las diferencias entre los mismos y emplear esta información para obtener información beneficiosa para uno mismo y su grupo social,
- la inteligencia corporal-cinética: relacionada a la habilidad para manipular la información sobre la fuerza corporal, la coordinación y el equilibrio, para controlar el propio cuerpo y lo que puede llegar a generar.

2. *Inteligencia emocional*, si bien los primeros autores en acuñar este término fueron Mayer y Salovey (1990), cobró relevancia a través del trabajo de Daniel Goleman (1995). Este último la define como la "capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones". La inteligencia emocional establece competencias como la percepción y expresión de uno mismo, el desarrollo de la empatía y las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la ansiedad, toma de decisiones y el trabajo en equipo, por mencionar sólo algunas.



3. *Educación emocional*, hace referencia al proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las habilidades emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona. Un número variado de autores señala que el desarrollo emocional se inicia desde el nacimiento. En las primeras etapas de la educación formal, el desarrollo emocional juega un papel esencial para la vida y constituye la base o condición necesaria para el progreso del niño en sus diferentes dimensiones. La educación se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo cognitivo a través del cual se busca la mejora de habilidades del pensamiento y de sus niveles de aprendizaje de forma sistemática y programada, apuntando a resultados intelectuales. Hoy, existen acuerdos en que la educación debe orientarse al desarrollo de la personalidad integral del niño, joven y adulto. Esto implica que el desarrollo cognitivo debe contemplarse en forma interrelacionada con el desarrollo emocional.

El mundo emocional es complejo. Como educadores, debemos brindar a nuestros estudiantes, herramientas que los ayuden a identificar lo que sienten y cómo les afecta en un momento y lugar determinados. No es lo mismo estar triste que enojado, sentir vergüenza, desprecio, ira, miedo o alegría. Por ello, creemos necesario incorporar a nuestras prácticas la escucha activa, el diálogo, la comunicación no verbal, aprender a decir que no y a reaccionar sin violencia.

El desarrollo emocional de nuestros estudiantes no es labor de una sola persona, es una responsabilidad que debe ser compartida entre todos: padres y educadores. Es un desafío que interpela nuestro accionar a diario y que nos mueve a revisar las propias concepciones para generar condiciones de enseñanza y aprendizaje que promuevan y faciliten la creación de ambientes relevantes, inclusivos y resonantes.

Como mencionamos anteriormente, diversos autores han realizado diferentes investigaciones en cuanto a la temática. Por lo tanto, consideramos necesario clarificar algunos conceptos:

- Todas las emociones son válidas. No se dividen en positivas o negativas. Algunos autores se refieren a las mismas como emociones agradables o placenteras (ejemplo la alegría) o emociones desagradables o displacenteras, (ejemplo la ira).
- Los conceptos de Competencias Emocionales (acuñados por Rafael Bisquerra) y Habilidades Emocionales (empleados por Lucas Malasi) no deben ser entendidos como sinónimos. Cada uno de ellos hace referencia a miradas complementarias desde sus aportes a la Educación Emocional. Cabe aclarar, que en esta publicación nos referiremos al concepto de habilidades emocionales, tal como se encuentra planteado en la Ley Provincial N° 6398. A continuación, exponemos una síntesis de cada una de estas habilidades:



Habilidades Emocionales

1. CONOCIMIENTO DE UNO MISMO: Conocernos para entendernos

Esta es la habilidad que nos permite identificar, reconocer y asignar nombres a las emociones, en uno mismo y en el otro. Saber cómo se llaman las emociones y lo que sentimos.

La habilidad de autoconocimiento implica la capacidad de reconocer para luego verbalizar las emociones que uno mismo y los demás perciben en un momento y espacio determinados. El autoconocimiento es considerado como el primer paso hacia lo que Bisquerra denomina como la Conciencia Emocional.

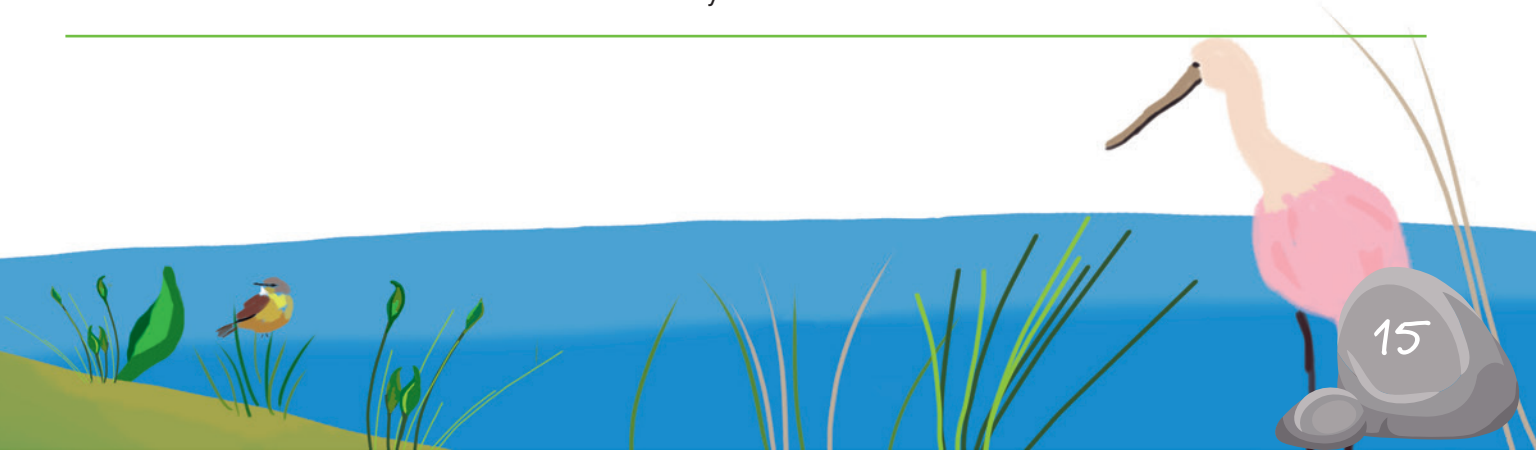
Si pensamos en los vínculos que establecemos con nuestros estudiantes en nuestras aulas, en nuestras escuelas, ¿somos capaces de reconocer nuestras propias emociones en diferentes momentos?, ¿qué tan buenos somos para interpretar las emociones de nuestros estudiantes y/o compañeros?, ¿podemos decir que nuestros estudiantes tienen la habilidad de expresar asertivamente las emociones que los invaden, en los momentos y lugares oportunos? ¿Cómo reaccionan nuestros estudiantes ante diferentes situaciones como un examen, una burla, un llamado de atención, una buena noticia?

Múltiples factores como la edad, el grupo, el clima de la clase, las reglas del aula y la escuela, pero por sobre todo las experiencias previas y las creencias que los individuos tengan sobre cómo comportarse ante determinadas situaciones se pondrán en juego para actuar de determinada manera. Ser capaces de expresar de manera certera las emociones que nos abordan en un momento determinado, es el primer paso para conocernos mejor a nosotros mismos, por lo cual, es fundamental desarrollar el vocabulario emocional. Cuanto mayor vocabulario tengamos acerca de las emociones y los estados de ánimo, y cómo los mismos repercuten en nuestro cuerpo, seremos más capaces de tomar mejores decisiones.

¿Qué debemos tener en cuenta como docentes?

Para poder ayudar a nuestros estudiantes, deberíamos tener en cuenta lo siguiente:

El autoconocimiento implica identificar las emociones en nuestro cuerpo, nombrar esas emociones y comprender que diferentes situaciones dentro de un mismo contexto pueden provocar diferentes estados en nosotros mismos y en los demás.



2. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: Somos libres de elegir

La autorregulación emocional nos ayuda a gestionar las emociones que sentimos y elegir qué hacer con ellas. Para poder responder de manera adecuada ante situaciones desagradables o displacenteras es importante contar con estrategias y técnicas de autorregulación como la relajación, respiración, diálogo interno, visualización.

La autorregulación comprende la capacidad para reconocer los síntomas corporales que las emociones provocan en el cuerpo en un momento determinado, ponerle un nombre a la emoción y retardar el impulso de la acción mediante la toma de conciencia.

Autorregularse no quiere decir reprimir una emoción o no poder expresarla, y no reaccionar ante situaciones desagradables o displacenteras, aceptando, sin más, los "obstáculos" que la vida nos pone delante. La autorregulación tiene que ver con la capacidad de mantenerse en equilibrio ante las adversidades, eligiendo conscientemente qué camino tomar, cómo responder asertivamente y expresar lo que sentimos sin lastimar a otros. Autorregularse implica poder detener una conducta impulsiva, tomar el camino más conveniente para obtener mayores beneficios a largo plazo, tolerar las frustraciones.

En tal sentido, ¿qué observamos en nuestras aulas? ¿Nuestros estudiantes tienen esta capacidad? ¿Cómo responden a situaciones como un llamado de atención del docente, una nota baja en un examen, tener que decidir entre estudiar para rendir un examen o salir a una fiesta, un amigo que los haya traicionado, un juguete que un compañero no presta?

Sin dudas, esta capacidad, junto a las relaciones interpersonales, no sólo le permite al individuo "controlar" las emociones desagradables o displacenteras sino también generar emociones agradables o placenteras para afrontar las desavenencias y adaptarse a los cambios adecuadamente.

¿Qué debemos tener en cuenta como docentes?

Es interesante saber que existen investigaciones que establecen una relación positiva entre la capacidad efectiva de Regulación Emocional con un alto desempeño académico. Además, existen muchas estrategias que pueden ser empleadas con los estudiantes a efectos de ayudarlos a gestionar sus propias emociones. Sin embargo, es necesario comprender que la autorregulación es una habilidad que requiere mucha práctica.



3. MOTIVACIÓN O APROVECHAMIENTO PRODUCTIVO DE LAS EMOCIONES: ¡podemos hacerlo!

Es la habilidad para fijarnos objetivos, metas y dirigir nuestra energía para lograr alcanzarlos, a través de la generación de confianza en uno mismo, la actitud positiva ante la vida, el fortalecimiento de la autoestima, responsabilidad, compromiso, tolerancia ante las frustraciones y resiliencia, entre otros.

¿Por qué algunos jardineros se sienten más motivados que otros para ir a clases? ¿Qué motiva a algunos niños a asistir con gusto a la escuela primaria? ¿Qué sucede con nuestros estudiantes en la secundaria que se muestran tan desganados al punto de decidir abandonar la escuela? Sin dudas, éstas son preguntas de múltiples respuestas, y lo más probable es que, según cada caso en particular, varias de ellas sean correctas. Pero, ¿qué emociones subyacen a los factores causantes de estas situaciones?

Sobreponerse a las adversidades, como así también creerse merecedor de las cosas buenas que suceden en la vida y gestionar las emociones para sacar la mejor experiencia de cada situación que vivimos, es una habilidad que también forma parte de la educación emocional.

Esta habilidad requiere de la planificación de objetivos y metas a conciencia tanto a corto como a largo plazo, previsión de situaciones problemáticas, focalización de la atención, desarrollo de una visión de vida, de la voluntad, la creatividad y dominio del sistema de recompensas. Implica trabajar la autoestima para saber dónde se quiere llegar, y gestionar las emociones para alcanzar ese fin.

¿Qué debemos tener en cuenta como docentes?

Trabajar estrategias de organización y planificación escolares como personales será fundamental para embarcar a nuestros estudiantes en este proceso. Emplear herramientas y técnicas que le permitan al estudiante el planteo de objetivos y corroborar el desarrollo de los mismos en un período de tiempo determinado, revisar prioridades y ser protagonistas en la toma de decisiones, les permitirá desarrollar esta habilidad.



4. EMPATÍA: Ponerse en los zapatos del otro

Es la capacidad de reconocer las emociones que transitan otras personas para acompañarlas en su estado.

No se trata de reír o llorar cada vez que otra persona lo hace, sino de ser capaces de comprender lo que al otro le sucede en un momento determinado y hacérselo saber.

¿Qué hace un niño cuando ve a un compañero llorar? ¿De qué manera reacciona un adolescente cuando empujan a un compañero en un partido de fútbol? ¿Con quién charla un estudiante cuando tiene un problema que le gustaría compartir para sentirse escuchado?

La habilidad de ser empático supone desarrollar la escucha activa, la comprensión sin emitir juicios de opinión y la capacidad para formular preguntas abiertas sin ser invasivos.

Escuchar activamente a otro implica estar presente en una conversación enfocando la atención en el mensaje verbal del interlocutor como así también en el lenguaje no verbal, es decir, la postura, el tono de la voz, y la entonación.

Comprender al otro supone validar sus sentimientos y hacérselo saber. Para ello, es necesario dejar de lado los prejuicios. No se trata de juzgar, rechazar o buscar culpables, si no de escuchar y mostrarse allí, presente, acompañando, a través de preguntas que ayuden a la otra persona a expresarse en un contexto de confianza.

¿Qué debemos tener en cuenta como docentes?

El rol que cumplimos en el aula como modelos empáticos es fundamental. El estudiante observa y aprende de la manera en la que los docentes actuamos en determinadas situaciones. Por ello, será necesario que planifiquemos actividades que permitan al estudiante observar los estados emocionales, junto con los aspectos del lenguaje verbal y no verbal, de otras personas en determinadas situaciones. Darles la posibilidad de reflexionar acerca de determinadas situaciones que generan emociones desagradables y cómo actuarían ellos mismos en dichas situaciones.



Habilidades Sociales

Somos con otros

Son las habilidades que nos permiten desenvolvernos efectiva y asertivamente en las relaciones interpersonales.

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que empleamos para relacionarnos con los demás.

¿Cómo se relacionan nuestros estudiantes con sus pares y con sus docentes? ¿Son capaces de expresar sus pensamientos de manera empática y asertiva, con respeto y con la apertura necesaria para aceptar las opiniones de los demás, poniendo en práctica estrategias de negociación cada vez que sea necesario?

Éstas, son algunas de las habilidades sociales que debemos fomentar entre el estudiantado para que se conviertan en hábiles comunicadores. Desarrollar las habilidades sociales correctamente permitirá a los estudiantes entablar relaciones sanas y efectivas con los demás y adaptarse a cualquier situación social.

¿Qué debemos tener en cuenta como docentes?

Para fomentar el desarrollo de habilidades sociales, debemos actuar con el ejemplo y propiciar situaciones en las que los estudiantes puedan poner en práctica estas habilidades a través de diversos ejercicios. Fomentar la paciencia, ser cortés y amable en el trato, negociar diferentes actividades para realizar con los demás, expresarse de manera adecuada, generar un clima de confianza en el aula, y motivar el pensamiento positivo.

En esta publicación, las palabras escritas en lengua guaraní aparecen como tal, sin tilde en palabras agudas, como lo establece el acuerdo basado en la Convención de 1950 "Montevideo, Uruguay".



Hola soy Jurumi, el oso hormiguero que los acompañará en esta aventura de las emociones. Yo también soy un ser emocional. A veces estoy sereno, pero me enoja con frecuencia. No me gusta pelear ni tener enemigos, aunque si me atacan, me defiendo usando mis garras poderosas.

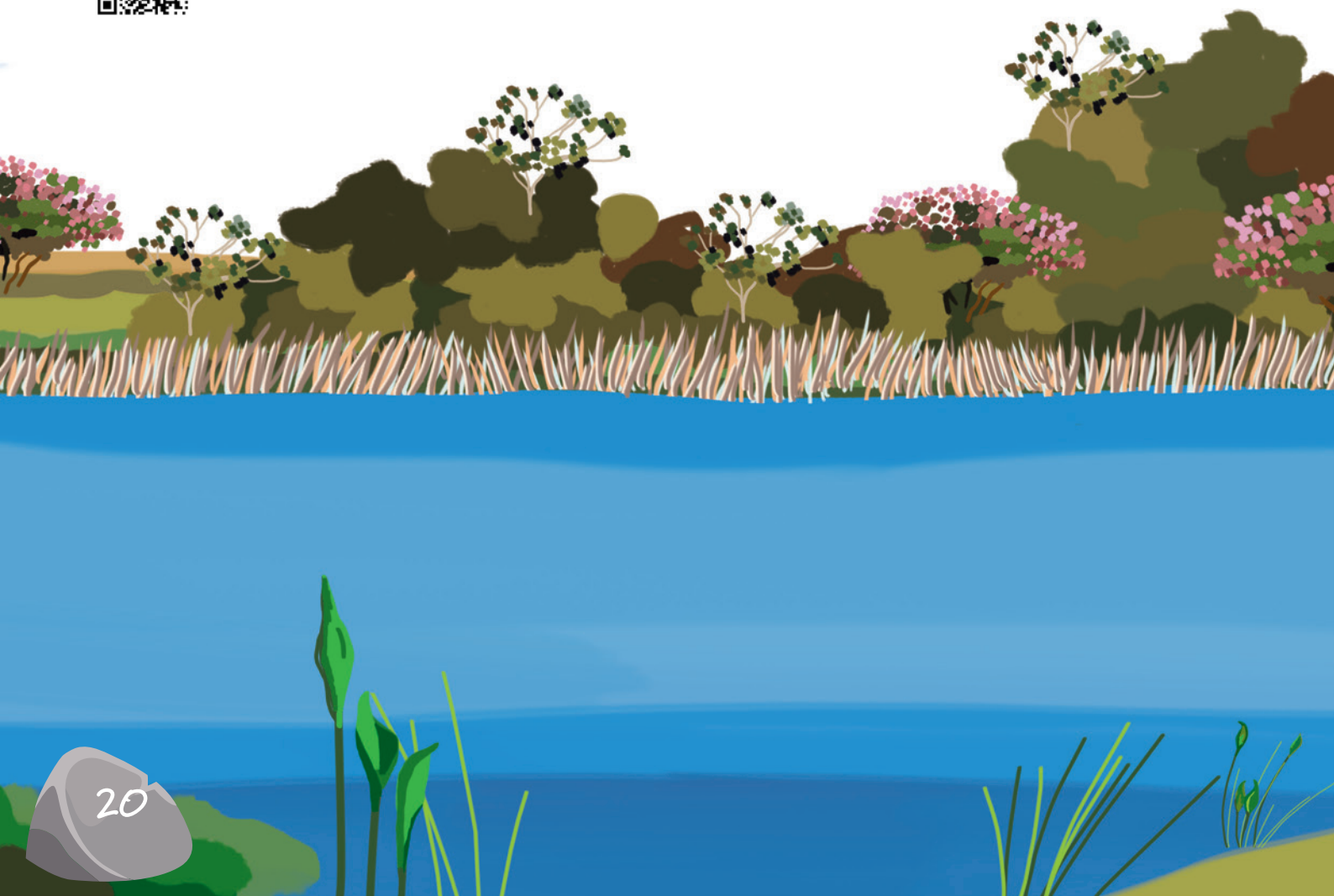
Tengo algunos amigos como Aurora, Tincho, Mbarete y Garza Mora. Vivo con mi mamá, mi papá, mis abuelos y mi hermano menor, Teo.

En esta publicación encontrarán actividades para trabajar las emociones. Los invito a leerlas a todas, ¡créanme que no tienen desperdicio!

¿Me acompañan?



Audio de Presentación



¡Hola!
Soy
Jurumi



mi familia



Teo
HERMANO

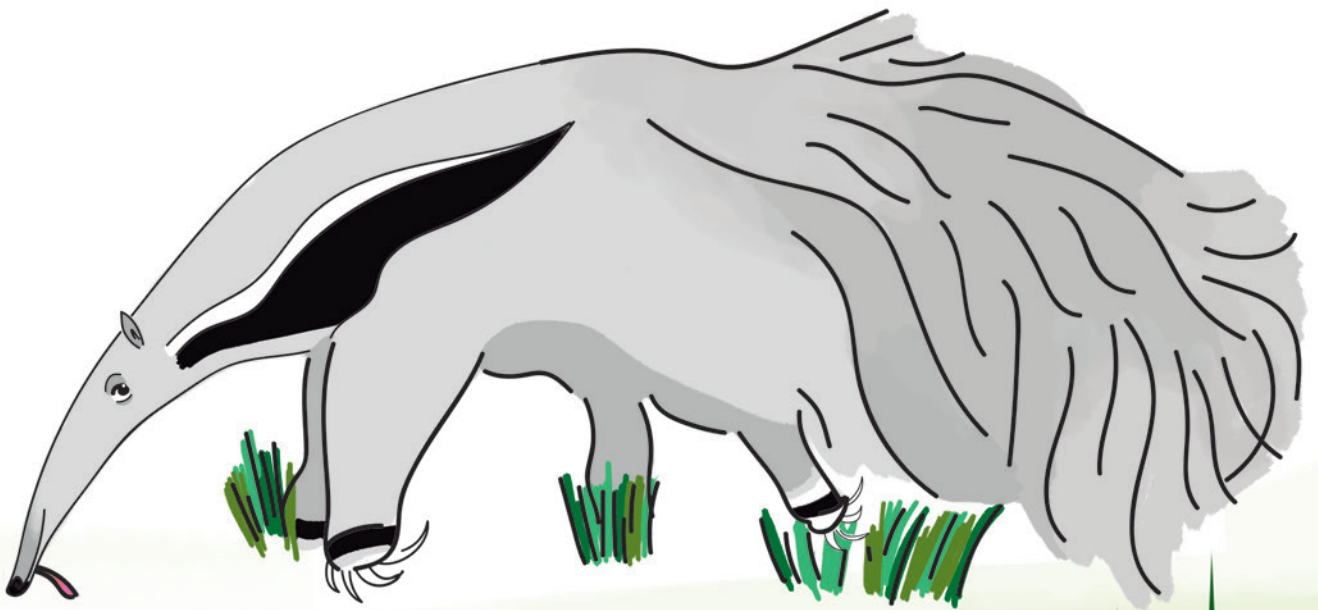
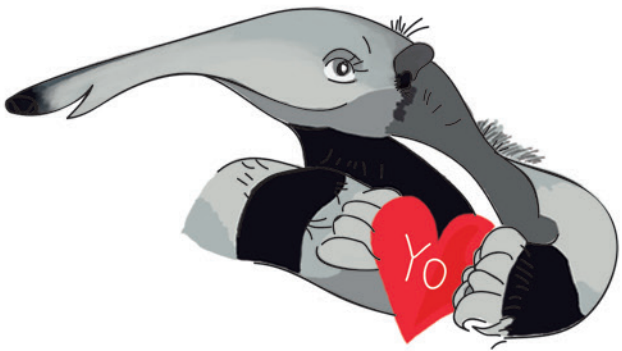


Mburucuya
MAMA'

ABUELA
Nela

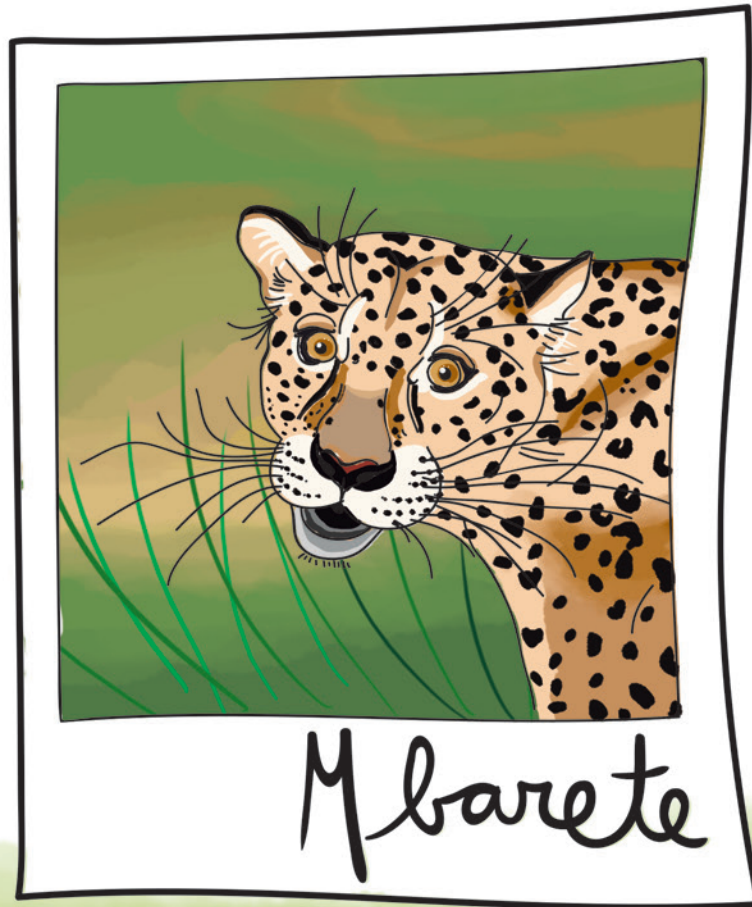


ABUELO
Arandu



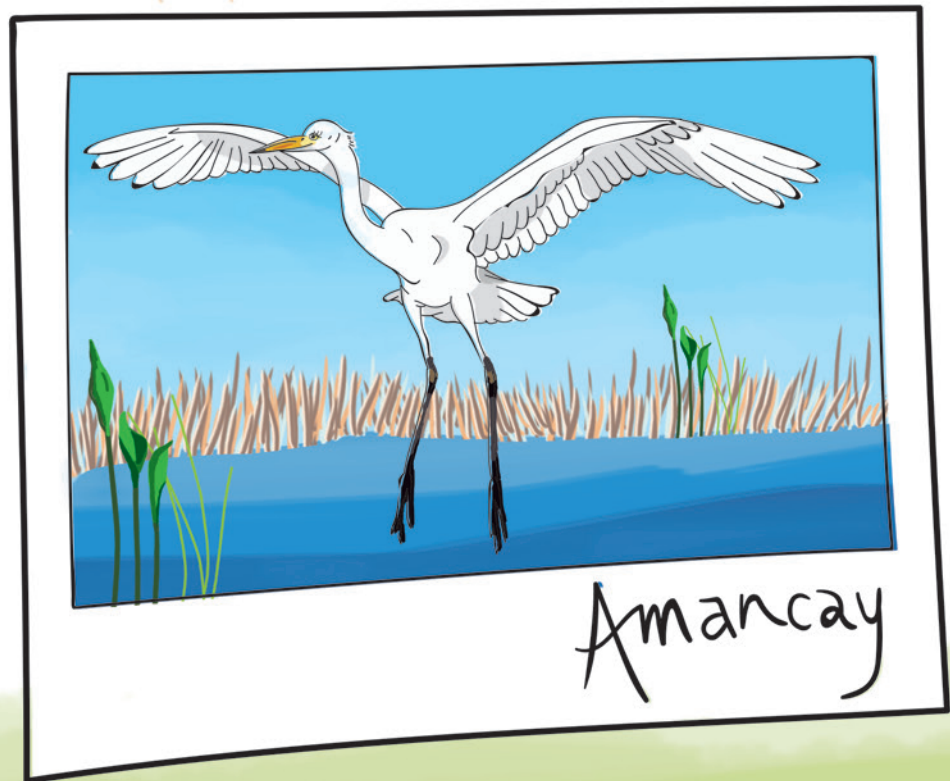
José
PAPÁ

mis
amigos





Aurora



Amancay

Recomendaciones generales para los docentes

*Para iniciar este apartado de la Guía Docente sobre Educación Emocional, creemos importante tener en cuenta algunos aspectos para el trabajo en el aula:

- comprender que detrás de todo comportamiento hay una emoción,
- ayudar a los estudiantes a entender qué les pasa, que logren reflexionar y expresar lo que están sintiendo. Es necesario, detenernos, y preguntar: ¿Qué estás sintiendo? ¿Qué te está pasando? ¿Te sentís triste, alegre? De esta manera, como adultos, podemos ayudarlos a que "se vean y reconozcan" en alguna emoción,
- permitir a los estudiantes que expliquen y argumenten sus sensaciones y emociones, y proveer el vocabulario emocional cuando no puedan hacerlo,
- respetar la participación de los estudiantes, no forzándolos a expresar sus emociones si no lo desean,
- validar la emoción, evitar censurarla,
- colaborar, en forma complementaria, familia - escuela, con el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones, utilizando códigos similares.

Además, consideramos necesario aclarar que:

* Las actividades propuestas aparecen ordenadas por nivel (desde el inicial al secundario) y clasificadas según las habilidades emocionales que figuran en la Ley de Educación Emocional N°6398 y que fueron descritas en el apartado anterior.

*Las actividades están pensadas en orden de complejidad y se encuentran agrupadas bajo la categoría de la habilidad emocional que se proponen desarrollar.

*Algunas actividades son especialmente sugeridas para estudiantes de determinado nivel y ciclo según su desarrollo cognitivo.



*Las propuestas presentadas se pueden abordar desde la estructura organizativa de una secuencia didáctica.

* Cada una de estas actividades está basada en los diseños curriculares vigentes, y pueden adaptarse según los docentes consideren necesario para optimizar las propuestas pedagógicas planificadas.

*No existen respuestas incorrectas, todas son válidas.

*Las actividades de este libro son presentadas a modo de sugerencia y están alineadas con las investigaciones científicas que respaldan la teoría de educación emocional en la que se basa la Ley de Educación Emocional. En la bibliografía se enumeran títulos para profundizar en la temática.







Nivel Inicial

Actividades de Educación Emocional

*Las EMOCIONES a trabajar en el NIVEL INICIAL son la tristeza, el enojo, la alegría, la felicidad, el miedo, y la sorpresa.

Es importante recordar que los niños son expertos en decodificar los mensajes no verbales de las emociones. Ellos se expresan desde el lenguaje corporal, el tono de la voz, y en menor medida con la palabra, ya que se encuentran en pleno desarrollo del lenguaje y del pensamiento. Por ello, las habilidades de la empatía y la automotivación se desarrollarán en el apartado de los otros niveles. En el nivel inicial, sólo se emplearán algunas actividades guía debido a la complejidad de las mismas.

*Estas actividades se pueden realizar las veces que sea necesario hasta que los niños internalicen lo propuesto en el objetivo. Además, se puede utilizar en las salas de 3, 4 o 5 años, dependiendo de las experiencias previas del grupo de estudiantes.



Habilidades de conocimiento de uno mismo

ACTIVIDAD 1

Nombre

Álbum de fotos de Jurumi.
Reconocimiento de emociones básicas

Objetivo

Reconocer las emociones en imágenes

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

“Jurumi”

Hola, soy Jurumi, un oso hormiguero que vive en los Esteros del Iberá en Corrientes. Ella es mi mamá, Mburucuya. En esta selfie estamos juntos felices y sonriendo. Él es mi papá José. Él viaja mucho en busca de nuevos hormigueros. En esta foto estoy triste porque se va y lo voy a extrañar. Él es mi hermano menor, Teo, siempre feliz junto a toda la familia, le encanta jugar en los esteros. Ella es mi abuela Nela, cocina muy rico y todo lo hace con mucho amor. En esta foto está enojada porque no me lavé las manos para comer su exquisita comida. Él es mi abuelo Arandu, siempre meditando, tranquilo y relajado. Ella es mi amiga Aurora. Es mi compañera de aventuras. En esta foto está sorprendida por la fiesta que le preparamos para su cumpleaños. Él es mi amigo Tincho, el carpincho. En esta foto está con cara de asco porque le hice probar mi comida favorita “hormigas” y no le gustó. Él es mi amigo Mbarete, el yaguareté, en esta foto está asustado porque escuchó ruidos de cazadores, pero juntos logramos escaparnos y escondernos de ellos.

Desarrollo

Luego de esta breve introducción de Jurumi, el docente coloca imágenes o fotos sobre la mesa e invita a los estudiantes a trabajar en equipo la siguiente consigna: “Observar los rostros de las diferentes imágenes que están sobre las mesas, luego, reflexionar y pensar juntos qué emoción está representando cada una de las imágenes.”

Cierre

Cada equipo expone lo que observó frente al grupo total. El docente registra los aportes y los lee cuando todos los grupos hayan expuesto. Al finalizar, presenta y nombra cada una de las emociones escritas en tarjetas.

Audio de Presentación





ACTIVIDAD 2

Nombre

MÚSICA Y EMOCIONES

Reconocimiento de emociones básicas

Objetivo

Identificar las emociones a través de la música.

Inicio

El docente recupera el nombre de las emociones ya trabajadas (a través del recurso que considere más adecuado, por ejemplo: formulación de preguntas directas, haciendo referencia al estado de ánimo personal, un juego con cartas o dados).

Luego reproduce una lista de canciones de diversos géneros musicales con la siguiente consigna: "Escucho y bailo / escucho y me expreso".

Desarrollo

Ubicados en ronda, los estudiantes escuchan las diferentes propuestas musicales y a través de gestos, expresan los **sentimientos** que las mismas les provocan.

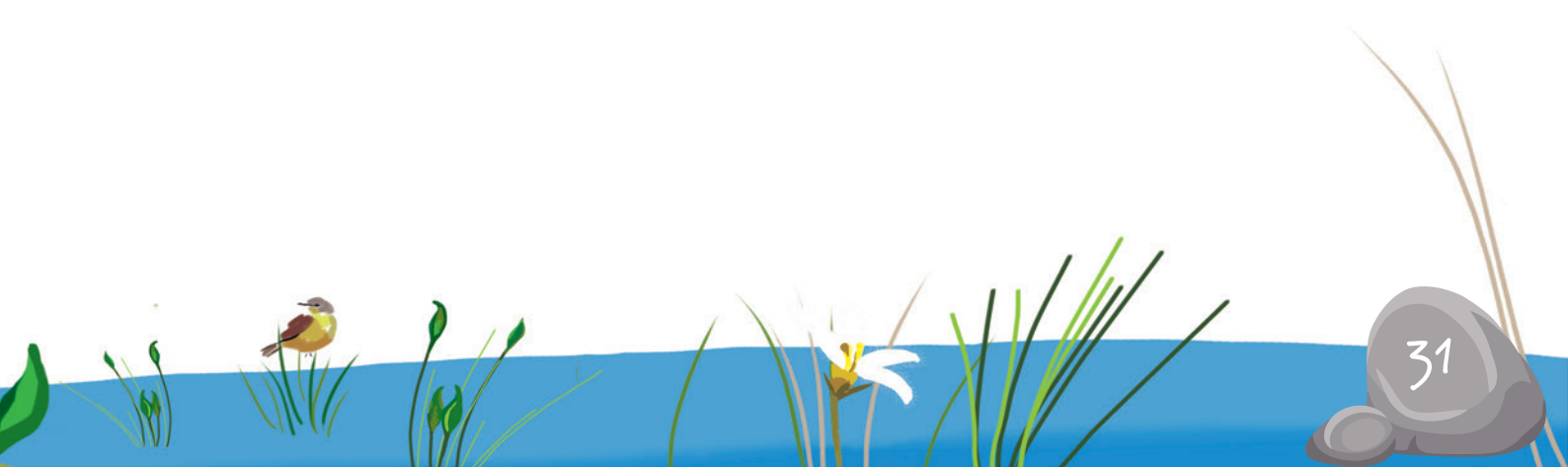
Cierre

El docente invita a los estudiantes a expresar verbalmente los sentimientos, sensaciones, recuerdos, emociones, que las músicas provocaron en ellos y lo que genera en cada uno. (Alegria-Enojo-Tristeza -Miedo)

*Las siguientes preguntas pueden ser formuladas para reflexionar y rescatar las narraciones de los estudiantes:

- ¿qué te recuerda la música?,
- ¿recordás a alguien?,
- ¿a quién?,
- ¿qué sintió tu cuerpo?,
- ¿qué emoción sentiste, y por qué?

(Cabe recordar que no todos los estudiantes del nivel inicial serán capaces de responder esta pregunta, pero es importante que los niños a esta edad comiencen a generar el hábito de reconocer emociones en diferentes situaciones).



ACTIVIDAD 3

Nombre

RETRATO DE EMOCIONES.

Reconocimiento de emociones básicas

Objetivo

Reconocer las emociones básicas en rostros.

Inicio

El docente coloca sobre las mesas imágenes de rostros de niños con diferentes emociones. Luego, propone a los estudiantes trabajar en equipo la siguiente consigna: "Observar, dialogar, argumentar y reflexionar acerca de las imágenes".

Las siguientes preguntas pueden ser formuladas para reflexionar y rescatar las narraciones de los estudiantes: "¿cuáles son las emociones que encuentran en los rostros?, ¿qué les indica que es esa emoción?, ¿qué pudo haber pasado?".

Desarrollo

El docente remite a los estudiantes al cuento de Jurumi en la actividad N°1 e invita a que respondan las mismas preguntas de reflexión trabajadas al inicio de la actividad.

A partir de lo conversado en grupo total, los estudiantes se reúnen en pequeños grupos e inventan un cuento sobre Jurumi, su familia y amigos. En el momento de la interacción grupal, el docente acompaña a cada equipo, observando y documentando las ideas de los mismos.

Cierre

Frente al grupo total, cada equipo relata el cuento elaborado con la guía del docente, en caso de ser necesario. Las siguientes preguntas pueden ser formuladas para rescatar las narraciones de los estudiantes: ¿cómo se siente Jurumi?, ¿por qué creen que (un personaje) se comportó de esa manera?, ¿reconocen alguna emoción en el rostro de (un personaje)?, ¿qué cambios notaron en las expresiones de su cara?, ¿qué pudo haberle pasado a (un personaje)?.





ACTIVIDAD 4

Nombre

TACUARA MÁGICA.
Reconocimiento y expresión de las emociones básicas

Objetivo

Reconocer las emociones a partir de la expresión facial y corporal

Inicio

En ronda, los estudiantes junto al docente pasan de mano en mano "la tacuara mágica" (se puede emplear cualquier elemento que se tenga a mano como un corazón, una pelota, porra, micrófono, varita) con el fin de que los estudiantes hagan uso de la palabra, y narren cómo se sintieron el fin de semana.

Desarrollo

Cuando le llegue el turno para hablar, cada estudiante, si lo desea, describe una anécdota vivida el fin de semana con la familia y amigos y expresa la emoción que han sentido en esa experiencia.

Cierre

El grupo total reflexiona a partir de estos interrogantes: ¿cuáles son las emociones que reconocemos en nuestro cuerpo cuando contamos las anécdotas del fin de semana? ¿cuáles son las emociones que podemos reconocer en nuestros compañeros cuando contaron sus vivencias? Se sugiere utilizar las tarjetas con los nombres de las emociones.

Para completar la actividad, el docente junto a los estudiantes puede hacer un registro de las emociones del grupo empleando las siguientes preguntas:

¿Cuáles fueron las emociones que más observamos?, ¿por qué nuestros compañeros se sienten de esa manera?, ¿hubo alguna emoción que no nos quedó clara?, ¿cuál fue la emoción del otro?, ¿por qué?, ¿qué sentimos con la emoción de nuestros compañeros?

*Sugerencia: Una vez realizada esta actividad en varias oportunidades en grupo total; los estudiantes trabajan en pares, a fin de que cada uno tenga un espacio para expresarse.



ACTIVIDAD 5

Nombre

CANASTA DE EMOCIONES.
Reconocimiento y registro de las propias emociones.

Objetivo

Adquirir progresivamente el conocimiento de las propias emociones en las diferentes actividades cotidianas y de juego.

Inicio

Sentados en ronda, el docente muestra tres canastas, cada una con la imagen de un rostro con una expresión facial diferente. El docente invita a los estudiantes a reconocer las emociones en los rostros y presenta cada canasta diciendo: "Esta es la canasta de la alegría, esta es la canasta de la tristeza, esta es la canasta del enojo". Además, entrega a cada estudiante palitos de helado de diversos colores (u otro elemento) y explica el uso de las canastas en cada actividad.

Luego, el docente muestra cinco espacios del aula con diferentes propuestas para que los estudiantes elijan dónde jugar. Por ejemplo: el sector de lectura, el sector de juegos de construcción, el sector de juego dramático, el sector de juegos con reglas convencionales y el sector de arte.

Desarrollo

El docente invita a los estudiantes a registrarse, dejando la tarjeta de su nombre en el sector donde van a jugar.

Durante el tiempo que dure el momento de juego, los estudiantes se acercan a cada canasta a registrar su estado emocional, colocando un palito de helado en la canasta elegida.

Cierre

Al finalizar la propuesta, los estudiantes vuelven a la ronda inicial. Quien desea, podrá expresar sus emociones y compartir lo registrado en la canasta, explicando lo que sintió, en qué momento, y por qué.



ACTIVIDAD 5 | Variante - a partir de sala de 5 años

Nombre

TACURU DE LAS EMOCIONES.

Reconocimiento y registro de las propias emociones.

Objetivo

Identificar las emociones más frecuentes en los lugares más cercanos (hogar y escuela).

Inicio

El docente presenta una imagen del "Tacuru" al grupo total para su reconocimiento y formula algunas preguntas para guiar la observación de la imagen como por ejemplo: ¿conocen esta imagen?, ¿alguna vez vieron alguno?, ¿saben dónde se pueden encontrar?

Desarrollo

El docente invita a los estudiantes a un momento de reflexión - Se puede utilizar una música de relajación para crear el clima de la clase. Reparte una hoja con dos columnas para que los estudiantes registren sus propias emociones de manera gráfica, formando un Tacuru de las emociones.

Interrogantes para guiar la reflexión:

- ¿qué emoción han experimentado el día de hoy en su casa o en el jardín?
- ¿qué situación (en la casa y el jardín) hizo que sientan esa emoción?
- ¿cómo se comportan cuando sienten esa emoción?
- ¿qué sienten en su cuerpo?
- se sugiere agregar otros interrogantes que consideren pertinentes según la situación.

Emociones en el Tacuru de la casa : Emociones en el Tacuru del Jardín

.....

.....

.....

.....

Cierre

El docente señala la finalización del tiempo acordado (con otra música) e invita a los estudiantes a sentarse en ronda con sus registros. Aquellos que deseen, podrán compartir las emociones registradas. La imagen del Tacuru puede presentarse en formato papel o proyectarse en el pizarrón.

*Sugerencia: Esta actividad se puede replicar en la casa, a fin de resignificarla.



ACTIVIDAD 6

Nombre

RONDA DE LAS EMOCIONES.
Reconocimiento de la emoción: tristeza.

Objetivo

Reconocer la tristeza en el cuerpo y pensar en ideas para gestionarla.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

“JURUMI CONOCE A SU AMIGA, AURORA”

Un día de lluvia Jurumi salió a pasear y buscar comida, y vio una osa hormiguero bebé que se encontraba muy triste y sola. Se acercó y le preguntó: “¿Por qué estás triste y solita? ¿Cómo te llamas?”

Ella le contestó: “Me llamo Aurora y me quedé sola porque un grupo de cazadores me separó de mi mamá. Y ahora no sé qué hacer ni adónde ir... Nos cruzamos en su camino porque estábamos buscando comida y en vez de dejarnos cruzar la ruta tranquilamente, atraparon a mi mamá y se la llevaron”.

Jurumi se sintió muy triste al escuchar su historia, sin embargo, valientemente respiró hondo y le dijo: “vení, vení conmigo, yo te voy a cuidar”.

Y desde ese momento se volvieron inseparables. Paseaban juntos por los esteros, se contaban chistes, secretos y aprendían juntos. Jurumi era un animal muy solitario, pero sintió la necesidad de ayudar a Aurora y supo que era más lindo compartir momentos junto a su querida amiga.

Desarrollo

El docente formula preguntas para reflexionar, luego del cuento, en ronda con los estudiantes:

- ¿Qué emociones creen que sintió Jurumi?
- ¿Ustedes sintieron tristeza en algún momento? ¿Cuándo?
- ¿En qué parte de su cuerpo sienten la tristeza?

Cierre

El docente registra de manera escrita las ideas de los estudiantes en una hoja, para hacer juntos una “gran nube de ideas”. Cuando estamos tristes, ¿qué podemos hacer entre nosotros para ayudarnos y sentirnos mejor?

-El registro puede quedar como una ayuda memoria en el aula (gráfico o escrito) o ser enviado a las familias.

Audio de Presentación





ACTIVIDAD 6 | Variante - a partir de sala de 5 años

Nombre

RONDA DE LAS EMOCIONES.

Reconocimiento de la emoción: tristeza.

Objetivo

Reconocer la tristeza en el cuerpo y pensar en ideas para gestionarla.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

"JURUMI CONOCE A SU AMIGA, AURORA"

Se sugiere la narración del cuento de la 1° instancia.

Desarrollo

El docente formula preguntas para reflexionar, luego del cuento, en ronda con los estudiantes:

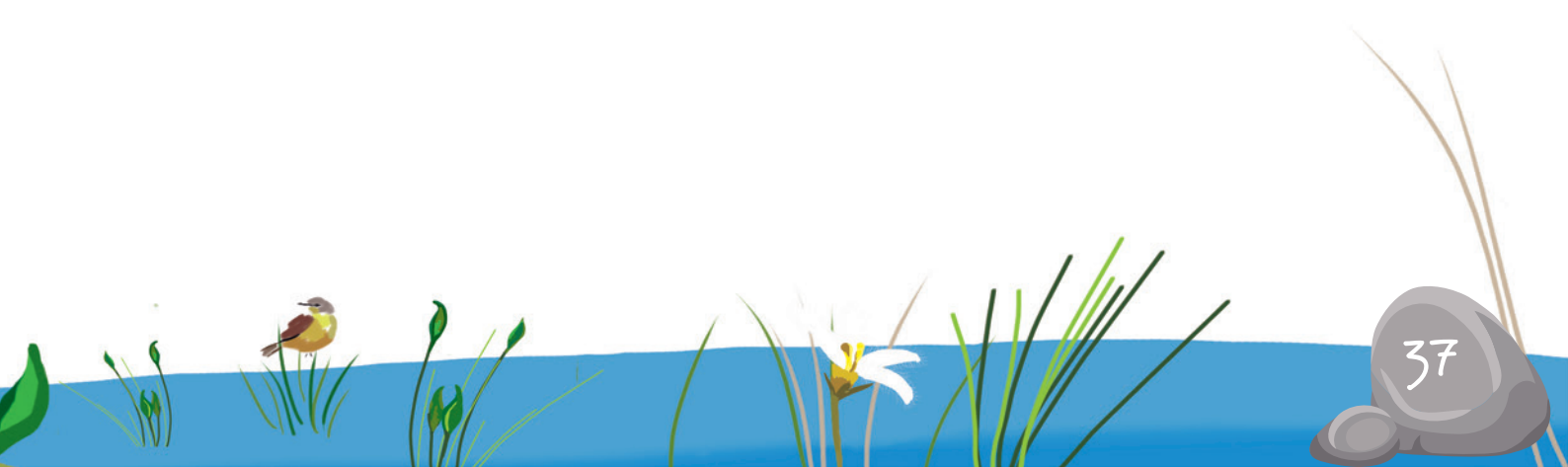
- ¿Qué emociones creen que sintió Jurumi?
- ¿Ustedes sintieron tristeza en algún momento? ¿Cuándo?
- ¿Piden ayuda cuando tienen un problema? ¿Con quién hablan?
- ¿En qué momento sienten felicidad?

***SUGERENCIA:** los estudiantes inventan juntos el cierre de este cuento. Revisando las emociones de Aurora.

Cierre

El docente registra de manera escrita las ideas de los estudiantes en una hoja, para hacer juntos una "gran nube de ideas". Cuando estamos tristes, ¿qué podemos hacer entre nosotros para ayudarnos y sentirnos mejor?

-El registro puede quedar como una ayuda memoria en el aula (gráfico o escrito) o ser enviado a las familias.



Relax en los Esteros





Autorregulación emocional

ACTIVIDAD 7

Nombre

RELAJACIÓN EN LOS ESTEROS.
Gestión del enojo.

Objetivo

Reflexionar sobre las emociones y generar ideas para gestionarlas.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

“RELAJACIÓN EN LOS ESTEROS” Ejercicio de Respiración guiada.

Si hay algo que Jurumi disfrute más que comer hormigas, es relajarse en los Esteros del Iberá. Éste, es su lugar favorito en el mundo, cuando se enoja.

¿Saben lo que hace cuando se enoja? Se va corriendo a la laguna, se sienta a orillas del agua, cierra sus ojitos y empieza a respirar muy profundo... inhala contando hasta tres, espera un momento, exhala todo el aire de a poquito, y lo vuelve a repetir...tres veces. ¿Lo hacemos juntos? (Se invita a los estudiantes a realizar el ejercicio).

Sigue con los ojos cerrados respirando más calmado. Ahora comienza a prestar atención a los sentidos, escucha el sonido del agua, el ruido de los pajaritos cantando, los yacarés y carpinchos nadando. Siente los frescos aromas: del césped, del agua, de los árboles y de las flores del lugar.

Siente cómo todo su cuerpo se empieza a relajar, como sus músculos no están tan tiesos, y comienzan a relajarse, cómo su respiración está más calma y pausada. Siente cómo su abdomen se infla y desinfla, se infla y desinfla, al respirar. Luego de un momento, cuando está listo, abre sus ojos y observa toda la laguna y el bello paisaje de los esteros. Todo le parece mucho más hermoso, observa los colores brillantes, el sol reflejado en el agua, los pájaros felices cantando. Así, Jurumi vuelve a la calma y siente la paz en su corazón. De esta manera, consigue relajarse en los esteros.

Desarrollo

El docente formula preguntas para reflexionar, luego del cuento, en ronda con los estudiantes:

- ¿Qué hacemos para volver a la calma?
- ¿Qué ideas podemos crear para volver a la calma en el salón?
- Pensemos una idea para volver a la calma todos juntos.
- ¿Qué idea genial podemos pensar para cada uno?

Cierre

El docente registra todas las ideas, para armar el espacio de reflexión para la calma.

Luego de narrar y reflexionar sobre las actitudes de Jurumi, el docente invita a los estudiantes a construir el espacio de la calma o el “hormiguero de la relajación” (que podría ser una caja con elementos propuestos por los estudiantes).

Audio





ACTIVIDAD 8

Nombre

DIENTE DE LEÓN.
Gestión del enojo

Objetivo

Reflexionar sobre las emociones y generar ideas para gestionarlas

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

“DIENTE DE LEÓN”. VOLVIENDO A LA CALMA

Una tarde Jurumi se encontraba muy pero muy enojado con su hermano Teo quien tomó su juguete preferido sin su permiso. ¡Ay! ¡Que ira sentía! pero al mismo momento recordó las palabras del abuelo Arandu, cuando le enseñó a compartir sus juguetes y a buscar la calma.

Jurumi, cuando se enoja, sabe que soplar dientes de león lo ayuda a serenarse y volver a la calma. ¿Quieren que les cuente como hacerlo?

Cuando uno se siente enojado, respira muy cortito y muy rápido. La cara se vuelve diferente. Los ojos se muestran fruncidos y la nariz se levanta un poco. La boca se cierra y se fruncen los labios. Es ahí cuando tenemos que notar nuestro enojo y tratar de calmarnos.

A Jurumi le encanta volver a la calma soplando dientes de león. Primero observa a su alrededor en busca de alguno en el campo, lo levanta y lo mira fijamente tratando de calmarse con cada inhalación y cada exhalación, mira sus colores, su suave textura, siente su aroma, se acaricia el rostro y siente la suavidad del diente de león sobre su hocico. Lentamente, respira profundo y suelta el aire soplando sobre el diente de león. Observa, otra vez, con mucha atención, cómo una parte de sus semillitas vuela, vuela y vuela. Respira de nuevo y vuelve a soplar observando el hermoso espectáculo. Respira profundo y sonrío porque ya se siente mucho mejor y más calmado.

Desarrollo

El docente invita a representar el cuento Diente de León, en el formato de juego teatral. Algunos de los niños serán los personajes y el resto los espectadores. Pueden cambiar los roles las veces que deseen.

Cierre

Sentados en ronda, los estudiantes reflexionan acerca de situaciones que los hacen sentir mal o molestos y algunas ideas para volver a la calma cuando están enojados. El docente registra las ideas.



Audio del cuento



Dientes de León



Motivación o aprovechamiento productivo de las emociones

ACTIVIDAD 9

Nombre

“VAMOS QUE YO PUEDO”.

Iniciación en la confianza de las capacidades personales.

Actividad sugerida para sala de 5 años.

Objetivo

Reflexionar sobre las acciones realizadas para resolver conflictos, confiando en las habilidades propias.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total

“VAMOS QUE YO PUEDO”

Desde hace mucho tiempo se sabe que el yaguareté Mbarete, y el oso hormiguero, Jurumi, no son muy buenos amigos.

Hay una leyenda que cuenta que Mbarete siempre perseguía y molestaba al oso hormiguero, lo corría sin parar cada vez que lo veía. Un día, el yaguareté Mbarete exclamó muy furioso: "¡Cuando me enojo, soy muy, muy feroz!", se paró frente a un árbol y comenzó a arrancar la corteza con sus garras.

Al ver esto, Jurumi, valientemente pensó: "Yo también soy muy feroz y muy inteligente, pero debo demostrarle que soy capaz de asustarlo para que me deje en paz. No me gusta pelear, solo me defiendo si es necesario. Además, no me gusta tener enemigos". Entonces, ideó un plan magnífico con la picardía que caracteriza a los osos hormigueros. Con mucha astucia buscó un árbol rajado, semi quebrado sin que el yaguareté se diera cuenta. Escogió una rama del árbol, que estaba en el suelo y la cortó en dos para demostrarle que él tenía mucha fuerza. "¡Vamos que yo puedo!", gritó muy fuerte. Y con cara de enojo, miró al yaguareté y pensó: "Este yaguareté no me molestará más". Cuando el yaguareté vio lo que Jurumi hizo con el árbol, abrió su mandíbula con asombro y desde ese momento creyó en la potencia y fuerza del oso. Así, desde ese día le tiene mucho respeto y siempre trata de evitarlo.



Audio del cuento

Desarrollo

Sentados en ronda, el docente invita a los estudiantes a pensar juntos: ¿cuál fue el plan magnífico de Jurumi?, ¿cómo resolvió su problema?, ¿tuvo alguna ayuda?, ¿qué pudo lograr él sólo? ¿cómo se sintió al principio, y al final?

Luego de la conversación anterior, se sugiere la formulación de las siguientes preguntas para reflexión:

¿Quiénes de ustedes se bañan solos?, ¿alguno de ustedes sabe atarse los cordones?, ¿quiénes duermen en su habitación?, ¿qué cosas nuevas podemos hacer solos?

Cierre

El docente invita a los estudiantes a registrar sus respuestas en la siguiente grilla con el objetivo de:

- Reconocer las capacidades personales.
- Reflexionar sobre las acciones propias para resolver conflictos.

Nombre del niño	YO PUEDO SOLO	VAMOS QUE YO PUEDO
		¿Cuál es el desafío y a quién puedo pedir ayuda?

*El registro de esta actividad, como así también la reflexión de otras capacidades, puede llevarse a cabo en diferentes instancias.





Empatía

ACTIVIDAD 10

Nombre

“LA EMOCIÓN DEL OTRO”.
Desarrollo de la empatía- interpretación de las emociones de los demás.

Objetivo

Reflexionar sobre las emociones de los demás.
Reflexionar sobre la empatía y la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total: **CUENTO: “JURUMI CONOCE A SU AMIGA AURORA”** (Ver página 36)

Desarrollo

El docente invita a cada estudiante a buscar un compañero, pensar y reflexionar juntos a partir de algunos de estos interrogantes.

- ¿Cómo se sentirían en lugar de Aurora?
- ¿Les gusta sentirse así?

El docente reproduce diferentes músicas de fondo para marcar el turno de la palabra de cada estudiante.

Cierre

En grupo total y en ronda, los estudiantes comparten y reflexionan acerca de qué sintieron al escuchar al compañero, el que desea podrá expresar sus pensamientos sobre la empatía y la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros.

El docente podrá retomar los interrogantes para resaltar algunas ideas sugerentes.

1. ¿Cómo se siente la otra persona?
2. ¿Qué cosas hizo? ¿Qué gestos hizo?
3. ¿Qué harían ustedes si les pasa algo similar?
4. ¿Algunos de ustedes necesita ayuda? ¿En qué?
5. ¿Cómo pueden hacer para pedir ayuda cuando...
 - se sienten solitos?
 - están tristes?
 - tienen algún problema que no pueden resolver?



ACTIVIDAD 10 | Variante - a partir de sala de 5 años

Nombre

LA EMOCIÓN DEL OTRO-DIBUJO".
Desarrollo de la empatía- interpretación de las emociones de los demás.

Objetivo

Desarrollar la capacidad de escucha atenta. Registrar e interpretar las emociones de sus pares. Reconocer el estado emocional propio y su manifestación desde el lenguaje verbal y no verbal.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total **"JURUMI CONOCE A SU AMIGA, AURORA"** (Ver página 36)

Desarrollo

El docente invita a cada estudiante a buscar un compañero, pensar y reflexionar juntos a partir de algunos de estos interrogantes.

- ¿Cómo te sentirías en lugar de Aurora?
- ¿Te gusta sentirte así?

Estudiante 1: Dialoga sobre sus ideas a partir de los interrogantes.

Estudiante 2: Escucha atentamente y realiza un dibujo representando la experiencia del estudiante 1.

El docente reproduce diferentes músicas de fondo para marcar el turno de la palabra de cada estudiante.

Cierre

Sentados en ronda, cada par de estudiantes comparte el registro de las experiencias con el grupo total, socializando los dibujos que han registrado. El estudiante que lo desee podrá verbalizar ese momento, comentando sobre la sensibilidad para percibir los sentimientos de los otros. El docente podrá retomar los interrogantes para resaltar algunas ideas sugerentes:

- ¿Cómo se siente la otra persona?
- ¿Qué gestos hizo?
- ¿Qué sintieron ustedes al escuchar al compañero?

***Nota:** Los momentos de la iniciación de la clase pueden ser útiles para hablar de algún conflicto que sucedió en la escuela y en la casa. Esto habilita a que los estudiantes conversen acerca de un tema determinado, puedan buscar soluciones, puedan realizar una escucha atenta a los demás y aceptar diferentes puntos de vista y diferentes opiniones, ser asertivos. (Ver: Guía de Actuación ante Situación de Vulneración de Derechos en <http://www.mec.gob.ar/resoluciones-disepa/>)

Los cuentos, las fotos, imágenes de situaciones en el hogar y la escuela, son una herramienta muy valiosa que nos permite reflexionar, pensar situaciones y ponernos en el lugar de los demás.



Habilidades Sociales

ACTIVIDAD 11

Nombre

ARANDU, EL ABUELO SABIO.
Construcción progresiva de las habilidades sociales.

Objetivo

Reflexionar sobre los modos de cortesía para dirigirnos a los demás.

Inicio

El docente relata una pequeña narración al grupo total (Ver cuento en página 49)

Desarrollo

Luego de la lectura del cuento, el docente invita a los estudiantes a reflexionar a través de las siguientes preguntas con el objetivo de dialogar sobre las consecuencias de acciones como no respetar las reglas, no respetar el espacio de los demás, no respetar el turno del compañero)

Preguntas para reflexionar:

- ¿cómo me siento si no respetan mi espacio?
- ¿qué cosas puedo hacer para sentirme orgulloso de mi mismo?
- ¿qué es para ustedes "portarse bien"?
- ¿es Jurumi, un buen amigo? ¿Por qué? ¿Qué es para vos ser un buen amigo?

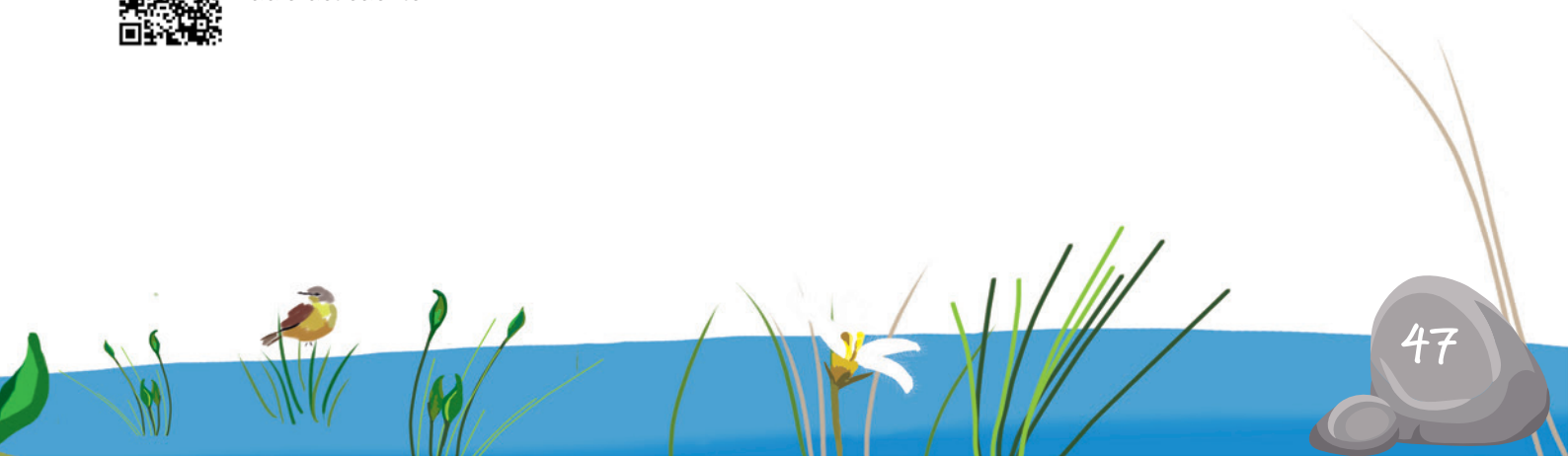
Cierre

Registrar de manera gráfica o escrita, las palabras mágicas para poder recordarlas en los diferentes momentos del jardín.

***Sugerencia:** Para visualizar el impacto de esta actividad pondremos una hoja con el dibujo de un corazón, sobre la pared, y cada vez que ellos noten que están usando las palabras mágicas registran esa actitud positiva pegando papeles de colores sobre el corazón. Cuando el corazón esté lleno, vamos a celebrar el logro en grupo.



Audio del cuento





Arandu,
el abuelo sabio

“Arandu, el abuelo sabio”

El carpincho, Tincho, amigo de Jurumi, se creía el rey de los esteros, siempre trataba mal a los animales, y era un poco desagradable. Era arrogante y egocéntrico, no quería que se acercaran a él, a veces ni siquiera quería jugar con sus amigos. Siempre decía: "Fuera, fuera de acá, no me molesten que yo soy el mejor. Mi piel es la más brillante y marrón de todos los esteros!".

Era tan desagradable con los demás animales que vivían cerca de él que les decía:

"No te pongas a mi lado que hueles feo y eres horrible".

"Pero mira a ese animal que flaco y feo está. Además, es muy molesto".

Por todo eso nadie quería ser su amigo. Siempre estaba sólo. Un día empezó a notar que estaba perdiendo su brillo y el color marrón de su piel. Los pelos se le estaban cayendo.

Jurumi, preocupado por su amigo, sintió miedo y se le ocurrió una gran idea, ir a ver al abuelo Arandu. El abuelo Arandu era anciano y estaba muy arrugado. Jurumi pensó: "el abuelo es el miembro más sabio de la familia, seguro él podrá saber, qué le estará pasando a Tincho". Jurumi invitó a Tincho a visitar al abuelo en la mañana siguiente.

Al otro día, muy muy temprano, al amanecer, cuando el sol comenzaba a reflejarse poco a poco en la laguna, ambos amigos, Jurumi y Tincho, partieron a la casa del abuelo Arandu. Al llegar Jurumi, muy preocupado, contó lo sucedido a su abuelo.

"Abuelo, estoy muy preocupado, no lo veo bien a Tincho. Por favor, miralo. ¿Qué puede ser?"

El abuelo con sus ojos pequeñitos, arrugaditos y caídos, pero que parecían muy, muy grandes a la vez, por sus enormes anteojos, observó con atención a Tincho.

"¿Qué te sucede?", dijo el abuelo.

-Tincho: "No sé, no sé qué me pasa, me estoy poniendo de color negro. ¿Qué voy a hacer?"

Luego de una larga observación, el abuelo le contestó:

"Esto te pasa por ser muy desagradable, ¡nadie quiere estar a tu lado! Estás sólo, no tenés amigos, los animales de los esteros no quieren jugar y divertirse con vos".

"Tendremos que ayudarlo, abuelo Arandu, ¡¡por favor, por favor!!" - dijo Jurumi. "Vamos a pensar algo juntos, para solucionar este problema. Ayúdame, por favor, ¿Qué podemos hacer?"

El abuelo Arandu le dio sabios consejos para que Tincho se mejore, y dijo: "poco a poco, a medida que seas más agradable y amable con los animales de los esteros, te irás poniendo marrón y brillante. Vas a tratar a todos los animales con respeto, y vas a comenzar a utilizar palabras de cortesía como éstas: por favor, para pedir las cosas, gracias, siempre que te den algo (un regalo, un pedido), perdón, si hacés algo que no debías hacer, permiso, si tomás algo prestado. Nunca olvides que tener buenos modales y utilizar formas de cortesía, colabora para que seamos más sociables con los demás y podamos tener muchos amigos. Ser solidario, colaborativo, asertivo, nos ayuda a tener una sana convivencia."

Desde ese momento la actitud del carpincho Tincho cambió mucho. Y logró APRENDER muchas cosas importantes para la vida, GRACIAS a un buen amigo y al abuelo Arandu. Al pasar el tiempo, aprendió a llevarse bien con todos los demás animales. Él comprendió lo que era sentirse bien y orgulloso de sí mismo.

ACTIVIDAD 11| Variante - a partir de sala de 5 años

Nombre

"ARANDU, EL ABUELO SABIO".

Construcción progresiva de las habilidades sociales.

Objetivo

Reflexionar sobre los modos de cortesía para dirigirnos a los demás.

Recordar las palabras registradas para lograr una clase más agradable.

Utilizar frases de agradecimiento.

Emplear las palabras mágicas adecuadamente para crear relaciones más agradables y positivas.

Inicio

El docente invita a los estudiantes a sentarse en círculo. Entrega un objeto que deben pasar de mano en mano hacia un mismo sentido. El estudiante que desea puede compartir situaciones de la vida cotidiana, de la casa o del jardín, donde haya utilizado las palabras mágicas, cada vez que el objeto pase por sus manos. El docente puede recurrir a imágenes gráficas de las situaciones similares a la vida en familia o del contexto escolar resaltando momentos en los que es común emplear las formas de cortesía.

El docente presenta a los estudiantes el libro viajero "**Las Palabras Mágicas**". En él, cada familia debe registrar buenas acciones que hayan realizado utilizando las palabras mágicas. El objetivo de este libro viajero es que los estudiantes lo lleven a la casa para que reflexionen con sus familiares sobre el uso de las frases de cortesía. Las familias podrán escribir mensajes en el libro para ayudar a los niños a seguir aprendiendo otras palabras mágicas, además de dibujar los momentos y situaciones en las que se utilizan esas formas de cortesía.

Cierre

En cada jornada el docente lee los mensajes enviados por una familia. Progresivamente en conjunto, elaboran un reglamento de los buenos modales para utilizarlo siempre que sea necesario.





ACTIVIDAD 12

Nombre

"RONDAS DE FAVORES".

Desarrollo de habilidades sociales para la resolución de conflictos interpersonales.

Objetivo

Desarrollar la capacidad de pedir ayuda cuando lo necesiten.

Colaborar con otros.

Inicio

Sentados en círculo, el docente retoma y lee el cuadro trabajado en la actividad 11. (Cuento: ¡Vamos que yo puedo!). Los estudiantes reflexionan acerca de la importancia de pedir ayuda en determinadas ocasiones. El objetivo es conseguir que nuestros estudiantes se acostumbren a pedir y brindar ayuda siempre que lo necesiten.

Desarrollo

El docente formula las siguientes preguntas para reflexionar en la ronda: ¿cuándo necesitan ayuda para lograr algo?, ¿a quién piden ayuda?, ¿cómo la piden?

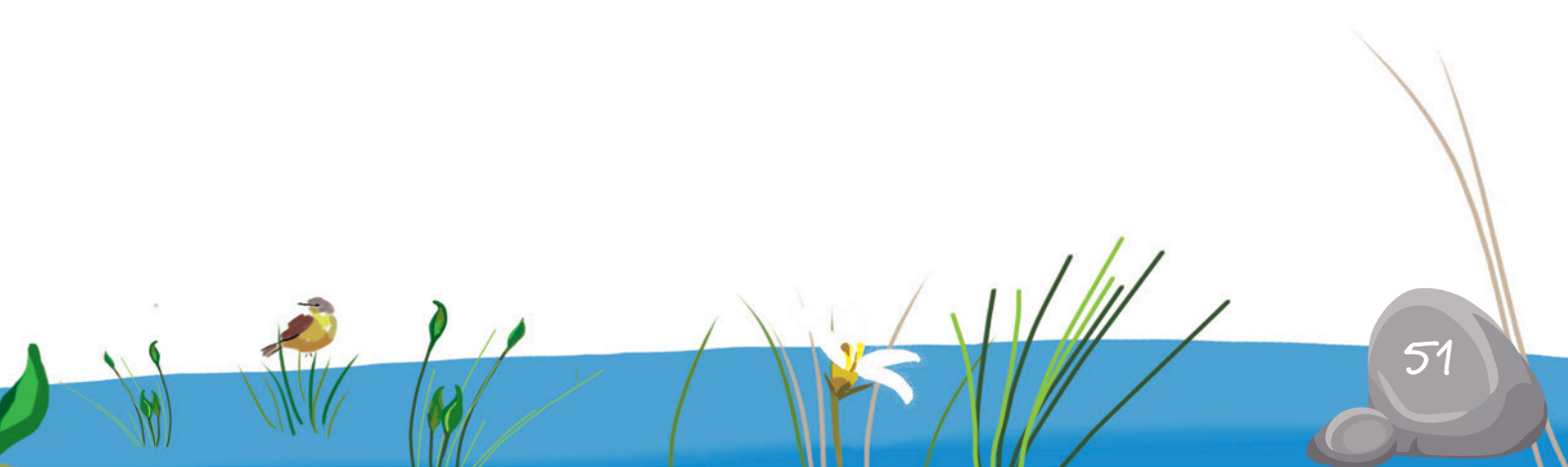
Luego de la reflexión, el docente organiza una cadena de favores dando ejemplos como: Juan sabe atarse los cordones, él ayudará a Catalina a aprender cómo hacerlo. Y Catalina podrá colaborar con Juan enseñando a guardar sus pertenencias. La cadena de favores puede tener una duración determinada (por ejemplo, una semana).

El docente plantea diferentes situaciones y los estudiantes reflexionan acerca de si lo pueden hacer por sí mismos o si necesitan pedir ayuda. El docente puede hacer notar a los estudiantes que en ocasiones ellos pueden realizar muchas actividades por sí solos, y aún así piden ayuda.

Cierre

El docente elabora una presentación visual (ejemplo video) en el que los estudiantes cuentan qué favor hicieron, qué favor recibieron y cómo se sintieron al final. Esta producción puede ser socializada con las familias.

Como alternativa, también proponemos la elaboración de proyectos solidarios con diferentes instituciones como otros jardines, hogares de ancianos, hogares de niños, etc.







Nivel Primario

Actividades de Educación Emocional

*Las EMOCIONES a trabajar en el NIVEL PRIMARIO son el amor, la envidia, la tolerancia, la felicidad, la frustración y la vergüenza. También se trabajarán las emociones básicas a lo largo de todas las actividades.

Las actividades están pensadas en orden de complejidad y, en algunos casos, se presentan variantes que se adaptan a cada ciclo. Se pueden utilizar en todos los grados, dependiendo de las experiencias previas del grupo de alumnos.

Creemos necesario tener en cuenta que en el nivel primario se reflejan grandes cambios en los niños, no sólo desde el punto de vista fisiológico, sino también psicológico. En la etapa comprendida entre los 8 y 12 años, en ocasiones, los niños reaccionan en forma agresiva ante la dificultad para encontrar otro modo de expresar sus emociones. Por ello, será fundamental el desarrollo del vocabulario y lenguaje emocional, para que encuentren en el diálogo, la mejor manera de solucionar conflictos. Para ello, nuestro rol de adultos modeladores de respuestas adecuadas en situaciones de conflicto será clave.

Además de esto, consideramos importante respetar el deseo de participación de los estudiantes en las actividades programadas, no forzándolos a expresar sus emociones si no lo desean.

Cabe aclarar que las actividades de nivel inicial pueden ser utilizadas para trabajar con cualquier grupo de estudiantes, independientemente de haber sido expuestos o no al programa de educación emocional anteriormente.



Habilidades de conocimiento de uno mismo

ACTIVIDAD 1

Nombre

JURUMI Y SU FAMILIA.

Reconocimiento de emociones.

Objetivo

Identificar emociones y expresarse respecto al amor.

Inicio

El docente proyecta las viñetas de "Jurumi y su mamá" y "Jurumi y su hermano Teo".

Los estudiantes observan las viñetas y eligen o rodean con color (en caso de tenerlas impresas) las emociones que se relacionan con cada imagen.





Desarrollo

El docente pregunta a la clase si algún voluntario desea expresar su elección y justificar la misma.

El docente puede formular las siguientes preguntas a modo de reflexión:

¿Te parecen familiares estas situaciones? ¿Alguna vez te pasó esto en tu casa o en la escuela?

¿Qué sentís cuando estás triste?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿Qué sentís cuando estás feliz?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿Qué sentís cuando estás enojado?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿Qué sentís cuando estás sorprendido?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿Qué sentís cuando estás con miedo?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando sentís amor?

¿Recordás la última vez que te sentiste así? ¿Qué pasó?

¿En qué situaciones sentís esas emociones en la escuela? Y ¿en tu casa?

Cierre

• **Para primer ciclo:** Reunidos en pequeños grupos, los estudiantes pueden elegir una de las situaciones personales sobre las que han conversado y elegir algunas de las actividades propuestas:

- crear una viñeta que refleja la situación elegida,
- dramatizar la situación,
- crear una canción sobre las diferentes emociones y la forma en la que "se sienten en el cuerpo"



• **Para segundo ciclo:** Reunidos en pequeños grupos, los estudiantes completan un cuadro con consignas que interpelen las emociones que sienten ante determinada situación. Proponemos el siguiente cuadro a modo de ejemplo:

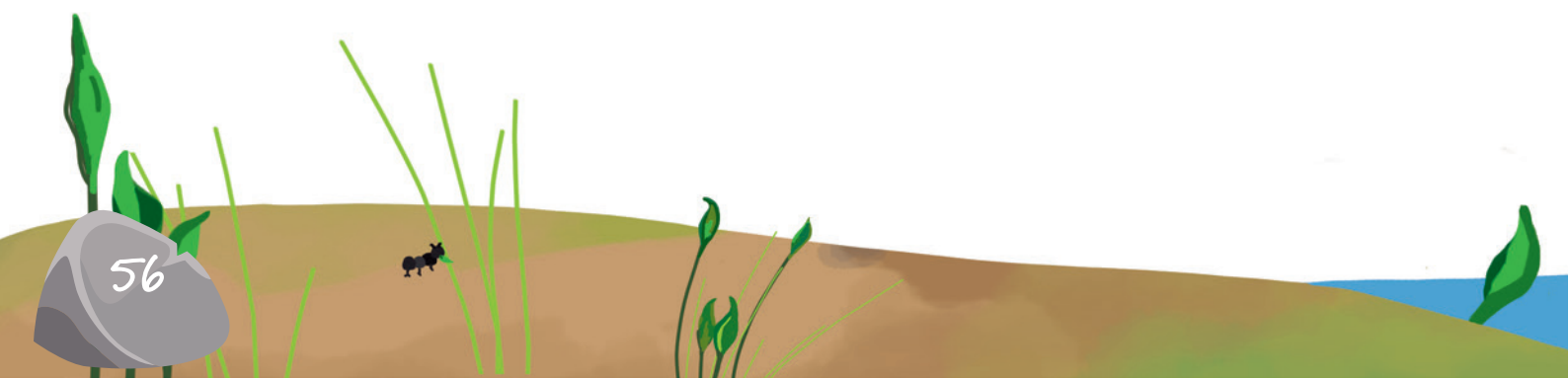
Cuando...	Siento...
No apruebo una materia	
Me felicitan en mi casa	
Me llaman la atención por algo que no hice	
Me saco un positivo en clase	
Un compañero me dice que soy buen amigo/a	
Alguien que quiero mucho se enoja conmigo	

Luego de completar el cuadro, eligen una de las situaciones y la presentan al resto de la clase realizando una de las actividades propuestas a continuación:

- crear una viñeta que refleja la situación elegida,
- dramatizar la situación,
- crear una canción sobre las diferentes emociones y la forma en la que "se sienten en el cuerpo"

***Sugerencias:**

- Además del recurso de la viñeta, pueden emplearse fotos personales de los estudiantes o imágenes de revistas con situaciones de niños en familia.





ACTIVIDAD 2

Nombre

LO QUE ME GENERA EL AMOR.
Reconocimiento y expresión de las emociones relacionadas a la cotidianidad.

Objetivo

Identificar emociones y expresarse respecto a ellas.

Inicio

El docente solicita a los estudiantes que lleven su juguete favorito o imágenes de su mascota.

Cada estudiante presenta su juguete favorito o la imagen de su mascota.

Desarrollo

Reunidos en pares, y motivados por la imagen de su mascota o juguete favorito, los estudiantes conversan, respondiendo las siguientes preguntas:

¿Cuál es el nombre de tu mascota o juguete favorito?

¿Por qué es tu favorito?

¿Qué emociones te genera? ¿Cuándo?

Quienes lo deseen podrán compartir lo elaborado con el resto de la clase.

De acuerdo a la edad de los estudiantes, el docente sugiere diferentes formas de registro (gráfico o escrito de la actividad), ejemplo: dibujo, elaboración de un collage, redacción de una descripción, elaboración de una historia que involucre al niño y a la mascota/juguete.

Cierre

Desde la escuela se envía un "Cuaderno Viajero" a las casas, con la consigna de que los niños y sus familias puedan elaborar juntos cuentos con los juguetes o mascotas como protagonistas, mencionando y describiendo las emociones que generan.



ACTIVIDAD 3

Nombre

CONOCIENDO MAS SOBRE JURUMI.
Conocimiento de uno mismo.

Objetivo

Generar espacios para el autoconocimiento e identificación de la felicidad en la vida cotidiana.

Inicio

El docente pregunta a los estudiantes si alguna vez han visto a un oso hormiguero, como Jurumi. Formula preguntas para recabar el conocimiento previo que los estudiantes tengan acerca de las características de los osos hormigueros y elabora una lluvia de ideas en el pizarrón.

Luego, los invita a escuchar el siguiente texto sobre Jurumi. Los estudiantes escuchan el texto y prestan atención a las características que no aparecen escritas en el pizarrón.

Conociendo más sobre Jurumi

Jurumi, nuestro amigo hormiguero puede comer miles de hormigas en un día.

Es un muy buen nadador y utiliza su hocico como tubo de respiración que le permite estar bajo el agua cómodamente.

Jurumi es un animalito de modales suaves y silenciosos.

¡Cuánta ternura nos genera conocerlo un poco más!



Audio

Una vez finalizada la lectura, el grupo total completa la lluvia de ideas en el pizarrón con la información faltante.

Desarrollo

El docente pregunta al grupo:

- ¿En qué te pareces a Jurumi?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te sentís cuándo no podés hacerlo?
- ¿Con quién te gusta jugar?
- ¿Qué cosas te hacen feliz?

Es importante que los estudiantes puedan pedir la palabra turnándose para expresarse y escuchar a los compañeros.



Cierre (para el primer ciclo)

Si fueras un animal, teniendo en cuenta tus características personales, ¿qué animal serías? Los estudiantes dibujan un animal que los represente, y le asignan un nombre. Luego, lo presentan al resto de la clase.

***Sugerencias:** como variante en esta actividad, de acuerdo a la edad y características del grupo de estudiantes, cada uno puede completar una ficha con información personal como la que figura debajo de la actividad de cierre.

Cierre (para el segundo ciclo)

En una ronda con el grupo total quienes lo deseen pueden responder:

- ¿Qué piensan de Jurumi?
- ¿Qué sintieron al hablar de ustedes?

Los estudiantes elaboran un collage donde expresen emociones en un papel afiche. Posteriormente, redactan una composición en primera persona sobre las emociones.

Algunas cosas sobre mi...

- Yo soy
- Tengoaños
- Mi color favorito es
- Mi programa de entretenimientos preferido es
- Me gusta el helado de
- Lo que más me gusta oler
- Lo que más me gusta comer
- Lo que más me gusta tocar
- Lo que más me gusta ver
- Lo que más me gusta oír
- Mi persona favorita es
- Porque
- Me resulta difícil
- Necesito ayuda para
- Me siento feliz cuando
- Me siento triste cuando
- Algo más que quiero escribir sobre mi

.....
.....



Algunas cosas sobre mí...

Soy _____

Me siento feliz cuando

Tengo _____
_____ años

Mi color favorito es

Me resulta difícil

Mi sueño es

Me gusta el helado de



ACTIVIDAD 4

Nombre

LA CAIDA DE JURUMI.

Conocimiento de uno mismo, ejercicio de la empatía y promoción del bien común.

Objetivo

Reconocer la vergüenza y los modos de afrontarla.

Inicio

El docente proyecta la imagen con la caída de Jurumi. (Ver imagen en página 61)

Los estudiantes observan y describen la imagen de manera objetiva.

Desarrollo

Reunidos en grupos, y luego de haber descrito la imagen en forma objetiva con el grupo total, los estudiantes narran la escena desde el punto de vista de Jurumi, respondiendo a la pregunta: ¿cómo pudo haberse sentido?

En grupos, los estudiantes leen y deciden cuál debió haber sido la actitud correcta de los demás animales ante la caída de Jurumi. Cada estudiante argumenta la postura elegida.

- Ayudar a Jurumi
- Reírse a carcajadas
- Pedir ayuda a un adulto
- Ignorarlo y seguir jugando.

Cada grupo, piensa en una situación vivida en la que hayan sentido vergüenza y la recrea (a través de una demostración, una descripción o alguna otra manera creativa) reflexionando sobre cómo se sintieron los distintos animales que participaron en la escena.

Cierre

Para finalizar, los estudiantes elaboran acuerdos de convivencia para el aula en relación a lo trabajado y lo dejan expuesto en el salón para su uso cotidiano. (Tener presente la Resol. Min. N° 4720/16 sobre Acuerdos Escolares de Convivencia –AEC) *Ver Resolución en <http://www.mec.gov.ar/resoluciones-disepa/>)

***Sugerencias:** En el caso de contar con AEC aprobado por disposición se podrá socializar con los estudiantes las normas y valores que la institución educativa propone.





La
caída
de
Jurumi

JA!

JA!

JA!

Habilidades sociales

ACTIVIDAD 5

Nombre

ESTUDIANTES MENTORES EN LOS PRIMEROS DÍAS DE CLASES.

Desarrollo de empatía y habilidades sociales.

Objetivo

Compartir jornadas de trabajo en equipo donde se rescaten valores de respeto, solidaridad, cooperación y camaradería.

Inicio

El docente presenta a los estudiantes a un pequeño grupo de quinto grado como los "alumnos tutores" quienes acompañarán como "guías" a los estudiantes de primer grado, ese día.

El grupo de estudiantes de quinto grado, previamente preparados, leen el cuento "Arandu, el Abuelo Sabio" (**Ver Actividad 11 – Nivel Inicial**) a los estudiantes de primer grado.

Desarrollo

Luego de la lectura, y con la guía del docente, reflexionan sobre las emociones de Jurumi. Se pueden formular las siguientes preguntas a modo de reflexión:

- ¿Qué son los buenos modales?
- ¿Cuáles son las formas de cortesía? ¿Cuándo las usamos?
- ¿Qué puedo hacer para sentirme orgulloso de mi mismo?
- ¿Qué significa portarse bien?
- ¿Cómo me siento si no respetan mi espacio?
- ¿Jurumi es buen amigo? ¿Por qué? ¿Qué significa ser un buen amigo?

Posteriormente, los niños de primer grado realizan un mural sobre el cuento de manera colaborativa con ayuda de los estudiantes de quinto grado, y escriben sus nombres en el mismo.

Cierre

Para finalizar la actividad, los estudiantes realizan un paseo guiado por la escuela y sus distintas dependencias. Se elige un lugar al aire libre y sentados en una ronda se comparte lo que les hizo sentir esa actividad. Los estudiantes mentores continúan en contacto con los estudiantes durante esta actividad.



ACTIVIDAD 6

Nombre

MENSAJES DE AMOR Y CARIÑO.
Socialización Positiva. Cordialidad.
Amabilidad.

Objetivo

Desarrollar habilidades sociales y de expresión emocional.

Inicio

El docente escribe o proyecta frases motivadoras en el pizarrón como, por ejemplo:

- Yo quiero, yo puedo, soy capaz.
- Podés llegar donde quieras.
- Contá con nosotros.
- Mi frase mágica para hoy es: ¡Vos podés!
- Me encanta cuando sonreís.
- Confío en vos.
- Todos nos equivocamos, y así aprendemos.
- ¡Sos brillante!
- Te queremos.

Luego de leer las frases, el docente pregunta al grupo total:

- ¿Qué sintieron al leer las frases?
- ¿Suelen decir o escuchar frases positivas?
- ¿Utilizan frases positivas en tu casa?

* Es importante respetar las frases que los estudiantes pronuncien.

Desarrollo

Jurumi se siente feliz y escribe un mensaje en la tierra húmeda de los Esteros del Iberá a su amiga Aurora.

¿Se animan a hacer lo mismo?

Los estudiantes escriben frases positivas al grupo de compañeros en general. Ejemplo: "todo es mejor con una sonrisa".

Cierre

Los estudiantes leen en voz alta algunos mensajes y depositan el total de los mismos en un frasco al cual podrán recurrir diariamente en busca de una frase motivadora. También podrán pegar las frases en distintos puntos de la escuela a fin de generar un clima institucional positivo.

Alternativa:

- Pegar sobres en una cartelera en el aula con los nombres de cada estudiante, escribir mensajes positivos a otros compañeros y guardarlos en el sobre correspondiente.
- Confeccionar pulseritas de papel con frases motivadoras.



ACTIVIDAD 7

Nombre

JURUMI QUISO VOLAR.

Reconocimiento de la emoción envidia

Objetivo

Observar y reconocer cualidades positivas en uno mismo y los demás.

Inicio

El docente solicita a un estudiante que realice la lectura del cuento, (en el primer grado, se sugiere al docente leer el cuento), "Jurumi quiso volar" al grupo total.

"Jurumi quiso volar"

Una mañana calurosa en los Esteros del Ibera. Jurumi paseaba en busca de hormiguitas. Parecía un día normal hasta que, de repente, escuchó un potente sonido, miró a su alrededor, pero no encontró nada.

Una sombra en la tierra lo invitó a mirar hacia el cielo, donde volaba la majestuosa garza mora.

Jurumi, agobiado por el intenso calor observó atónito cómo la brisa acariciaba el imponente plumaje del ave que se desplazaba con vuelo lento y acompasado y que obviamente no sentía calor alguno.

Jurumi pensó en lo mucho que le hubiese gustado volar como la garza, y así generar la admiración en otros dándose cuenta de lo aburrida que era su vida terrestre. Sintió algo extraño, desconocido hasta el momento. La tristeza y el enojo lo invadieron por no poder volar como aquella gloriosa ave.

En ese momento decidió tomar un descanso y refrescarse bajo la frondosa sombra de un ceibo. Respiró hondo y mientras el aire ingresaba, recordó imágenes de su vida con amigos en distintos lugares de los esteros, lo feliz que era buscando termitas y muchos otros momentos más en los que disfrutaba de ser tal cual era.

Desarrollo

Los estudiantes, reunidos en pequeños grupos, responden las siguientes preguntas sobre el cuento:

- ¿qué le gustaba a Jurumi de la garza?
- ¿por qué quería ser como ella?
- ¿qué hizo para cambiar lo que sentía?
- ¿alguna vez se sintieron como Jurumi desearon ser como otra persona?
- ¿por qué? ¿qué haces en esas situaciones?
- ¿Jurumi puede ser considerado envidioso?
- reconocer y definir a la envidia.

Cierre

En grupo total, los estudiantes relacionan la situación vivida por Jurumi con hechos de la vida diaria, en la casa con sus familias, en la escuela con sus compañeros y en situaciones de la vida cotidiana. Luego, elaboran un mural del grado con los nombres y las cualidades de cada uno. Es fundamental que el docente corrobore que cada estudiante ha recibido un mensaje positivo.





Jurumi
quiso
volar



Audio del cuento



Motivación o aprovechamiento productivo de las emociones

ACTIVIDAD 8

Nombre
DOMINÓ DE LAS EMOCIONES.
Vocabulario de las emociones

Objetivo
Ampliar el vocabulario de las emociones.

Inicio

Para esta actividad se organiza el aula en pequeños grupos para iniciar el juego del dominó. Se pregunta si alguien lo jugó antes y se presenta las reglas del juego. Se presenta la variante del dominó de las emociones. (**Anexo**)

Desarrollo

Luego de algunas partidas. Se lee las situaciones presentadas y aquellas emociones que generan. Dialogar y compartir las que nos resulten más cercanas.

Cierre

Representar con gestos algunas situaciones escritas en el dominó u otras que recuerden. El público adivina el nombre de la emoción representada.

Para finalizar, sentados en ronda, cada uno expresará como se sintió en una palabra o a través de un dibujo.



Autorregulación emocional

ACTIVIDAD 9

Nombre

CONSEJOS PARA JURUMI.
Tolerancia y gestión de la frustración.

Objetivo

Generar herramientas que posibiliten el ejercicio de la tolerancia y la gestión de la frustración en las relaciones interpersonales.

Inicio

Los estudiantes leen las siguientes descripciones.

Jurumi en ocasiones se enoja cuando sus amigos no piensan como él. Se tapa las orejas para no escucharlos, porque no está de acuerdo con lo que dicen.

Arandu el abuelo sabio, a pesar de lo que piensa, siempre escucha las opiniones de todos porque dice que le permite ver las situaciones desde distintos puntos de vista.

Tincho, el carpincho quiere que todos piensen como él y los trata de convencer, cuando no lo logra se pone triste y llora.

Desarrollo

Se plantean los siguientes interrogantes al grupo:

¿A quiénes les pasa lo mismo que a Jurumi? ¿Cuándo?

¿Quiénes piensan como el abuelo sabio? ¿Por qué piensan así?

¿Quiénes piensan como Tincho? ¿Recuerdan cuándo fue la última vez que les pasó?

Invitar a quienes lo deseen a compartir las respuestas.

Los estudiantes buscan en la sopa de letras palabras relacionadas con la tolerancia. Luego elaboran con ellas consejos que ayuden a Jurumi a mejorar su relación con los demás.

ACEPTAR - ACORDAR - ESCUCHAR - REFLEXIONAR - RESPETAR - TOLERAR



Cierre

Conversar acerca de lo elaborado y exponer los consejos en carteleras o pizarrones.

También se pueden armar comics de acuerdo al grupo de estudiantes.



ACTIVIDAD 10

Nombre

JURUMI Y AGUARA.
Tolerancia y el respeto

Objetivo

Desarrollar la tolerancia y el respeto en las relaciones interpersonales.

Inicio

En ronda se realiza lectura del cuento: Jurumi y Aguara

"Jurumi Y Aguara"

Cierto día Jurumi paseaba por los Esteros del Iberá apreciando sus hermosos paisajes, fue entonces cuando se encontró con un animal de aspecto similar a un perro de patas largas, con pelaje de color rojizo que se aclaraba cerca del vientre y a lo largo del lomo tenía una raya negra. Jurumi abrió grande los ojos y lo miró sorprendido al tiempo que le decía: "¡Hola! Yo soy Jurumi. Vos ¿quién sos?"

El animal extraño miraba hacia abajo y no respondía. Jurumi insistió:

"¡Hola! ¡Hola! ¡Holaaaaaa! ¿Quién sos?"

"¡Hola! Yo soy Aguara Guazu-, respondió tímidamente el animal".

"¿Qué animal sos? ¿Qué te gusta hacer? No sé nada de vos y vivimos en el mismo lugar", explicó Jurumi mientras se llevaba la mano a la cabeza.

"Soy un animal solitario" dijo Aguara Guazu.

"Ah bueno. ¡Somos dos!" contestó Jurumi. "Yo también soy un animal solitario, pero me gusta tener amigos".

"A mí no" respondió rápidamente Aguara Guazu.

"¡Ay, qué mala onda!" contestó Jurumi.

"No soy mala onda" respondió Aguara Guazu. Y, antes de que Jurumi lo interrumpiera, continuó diciendo: "Soy desconfiado. Además, no me gusta andar contándole mi vida a todo el mundo".

"Está bien" dijo Jurumi. "Si no querés hablar conmigo, no pasa nada. Es una lástima. Pensé que podíamos llegar a ser amigos".

Aguara se quedó callado un momento y contestó: "Me gusta cazar al anochecer. Me alimento con pequeños mamíferos y aves. También capturo ranas, lagartos, víboras, armadillos e insectos".

"Puaj!", respondió Jurumi, "¿comes ranas? ¡Qué asco!!!"

Jurumi estaba sorprendido de conocer a ese animalito que habitaba en el mismo lugar y que era distinto a él. Además, no comprendía su desconfianza, y no podía creer que comiese ranas. Fue entonces cuando recordó lo que su mamá le había dicho una vez: "Todos somos distintos, debemos saber escuchar y respetar a los otros".

Audio del cuento





Desarrollo

Trabajo en pequeños grupos

¿Qué mensaje nos deja el cuento?

¿Qué entendemos por escuchar y respetar?

¿En qué somos distintos a otros?

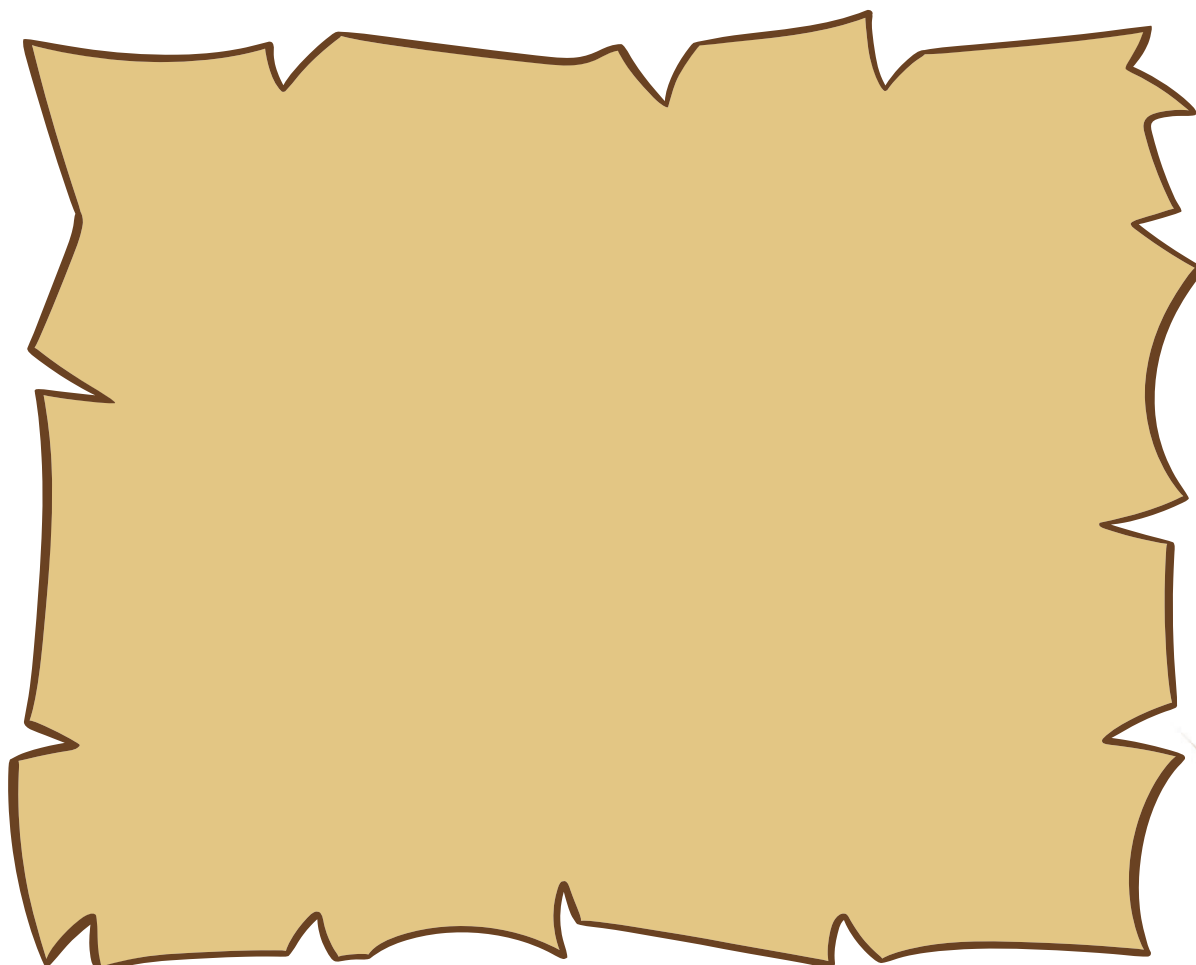
¿Vivieron situaciones similares a las del cuento en sus casas o en la escuela? ¿Qué hicieron para resolverlas?

¿Pueden pensar en un final para el cuento?

Cierre

Reflexionar sobre la frase "Todos somos distintos..." Expresar lo reflexionado a través de distintas técnicas artísticas, plásticas o audiovisuales que podrán ser exhibidas en espacios de uso compartido con otros niños. Ejemplos: collage, canciones, poemas, trabalenguas, adivinanzas presentaciones audiovisuales, entre otros.

Los estudiantes pueden utilizar la siguiente imagen para anotar sus ideas sobre el significado de la frase "Todos somos distintos" antes de comenzar a trabajar en sus producciones.



ACTIVIDAD 11

Nombre

JURUMI Y LA SOPA DE EMOCIONES.
Ejercicio de la autorregulación de emociones.

Objetivo

Reconocer la frustración y pensar estrategias para tolerarla

Inicio

Jurumi planificó durante muchos días un paseo por los esteros con su amigo Aguara el día domingo. Pensaba pasear bajo los rayos del inmenso e imponente sol del litoral, de solo imaginarlo se le dibujaba una sonrisa en el rostro. ¡Cuánto se divertirían junto a su amigo!

Llegó el día y se aproximó una tormenta de esas que suelen tener truenos espantosos que dan miedo. Finalmente, el paseo no se pudo concretar.

Desarrollo

Los estudiantes responden: ¿Cómo creen que se sintió Jurumí?

Cierre

Reunidos en grupo, pensar actividades que Jurumi pueda realizar para canalizar de manera positiva sus emociones, y así, poder pasar un día agradable a pesar de la tormenta.

Los estudiantes juegan al sendero de las emociones.

Sendero de las emociones

EMOCIONES: alegría – sorpresa – miedo – enojo – frustración – vergüenza – envidia – amor – ansiedad

Tirá el dado y recorré el sendero respondiendo las consignas que figuran en cada casillero.

Cierre

Reunidos en grupo, pensar actividades que Jurumi pueda realizar para canalizar de manera positiva sus emociones, y así, poder pasar un día agradable a pesar de la tormenta.



Audio



Sendero de las emociones

Tirá el dado y recorré el sendero respondiendo las consignas que figuran en cada casillero.

1 – Tenés un examen de matemática mañana. Te duele la panza. ¿Reconocés esa emoción? ¿Cómo se llama? ¿Qué podés hacer para sentirte mejor?

2- La seño dice que tiene una sorpresa para darles. ¿Qué sentís en tu cuerpo? ¿Qué cara ponés?

3- En la clase de arte tienen que armar un títere, pero a vos no te sale. ¿Qué hacés?

a- Le decís al profe que no lo vas a hacer.

b- Te enojás y te largás a llorar.

c- Hacés el títere lo mejor que puedas y celebrás tu logro, confiando que la próxima te saldrá mejor.

4- Estación del Corazón

Escribí un mensaje positivo a un compañero.

5- ¿Podés nombrar algo que todavía no te sale bien? ¿Qué podés hacer para mejorar?

6- Estás tratando de escribir una composición que la seño mandó de tarea, pero te está costando muchísimo y no lográs concentrarte. ¿Qué podés decirte a vos mismo para continuar y terminar el trabajo?

7- Tu amigo/a invita a otro compañero/a a jugar y eso te molesta. ¿Qué hacés?

a- Te enojás con tu amigo/a y no le hablás más.

b- Pensás que es una buena idea y te unís al juego.

c- Le decís a tu amigo/a que sentís que te traicionó.

8- Estación del Corazón:

Escribí una lista de 3 personas que hayan sido amables con vos en la semana y agradeceles por eso.

9- En el patio, un compañero pasó corriendo, te empujó y caíste al suelo. ¿Qué hacés?

a- Te levantás y le pegás.

b- Te levantás y sacudís tu ropa, pensando que fue sin querer.

c- Te levantás y le contás lo que pasó a la maestra.

10- Ayer le prestaste una hoja a un compañero y hoy él no quiere prestarte una a vos. ¿Qué hacés?

a- Pedís prestado una hoja a otro compañero.

b- Pensás que es una mala persona y se lo contás a la maestra.

c- Le decís a tu mamá que venga a quejarse a la escuela.

11- Notás que alguien rayó la tapa de tu cuaderno o carpeta durante el recreo. ¿Qué hacés?

a- Empezás a gritar enfurecido/a: ¿Quién rayó la tapa de mi carpeta?

b- Esperás al próximo recreo y rayás las carpetas de todos.

c- Le contás a la maestra y le pedís ayuda para poder solucionar el problema.

12- Estación del Corazón:

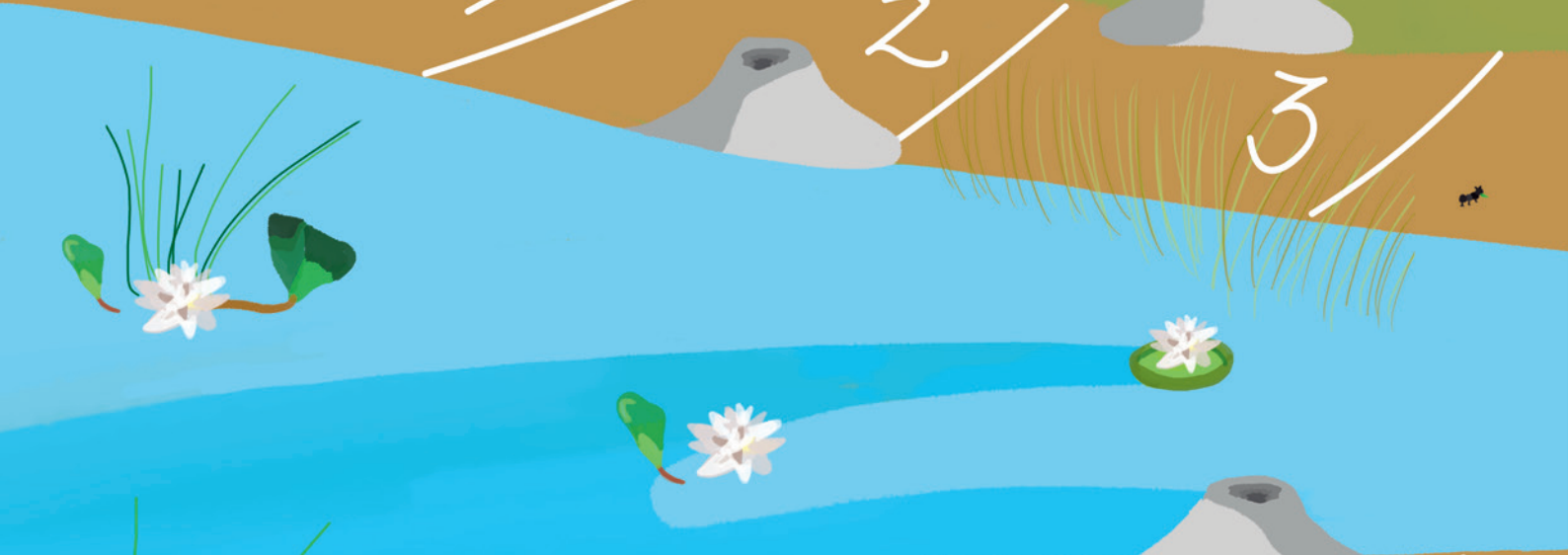
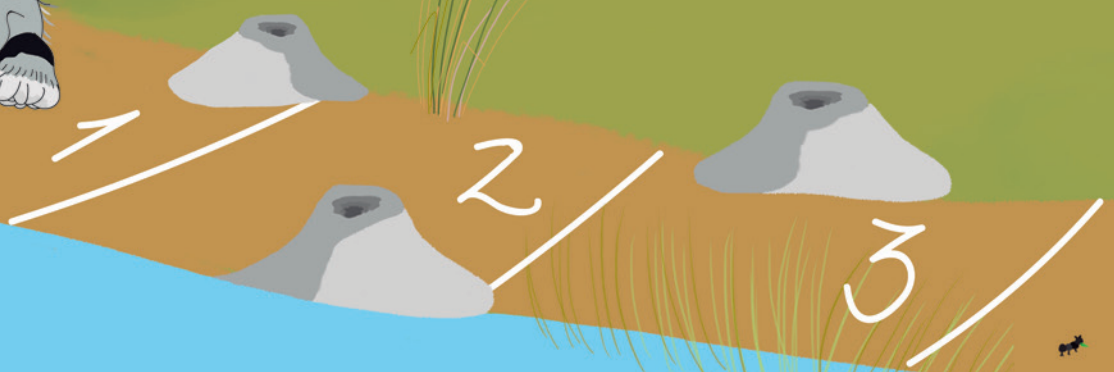
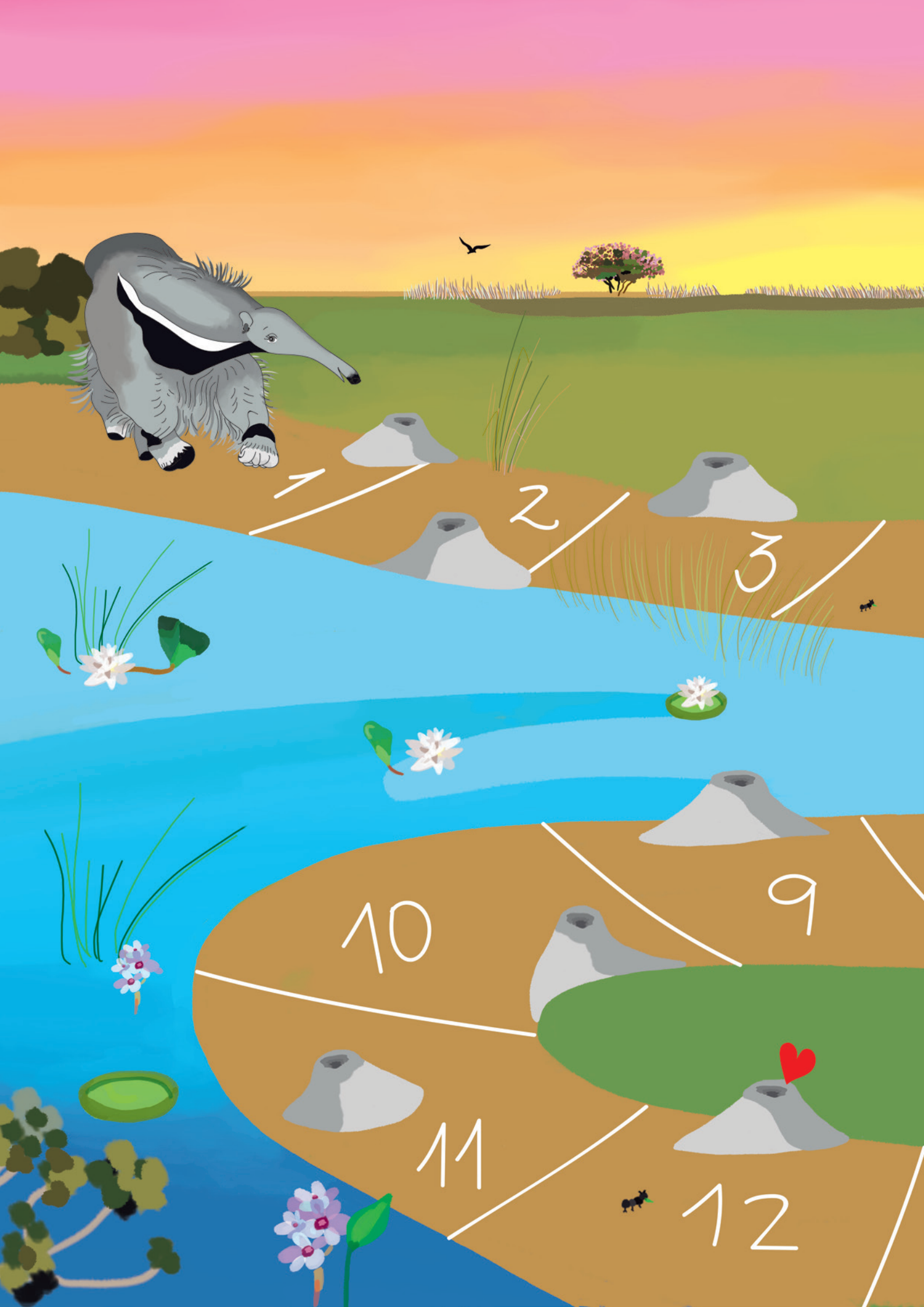
Ayudá a la seño y tus compañeros a juntar los papeles del salón.

13- La seño te pide que pases a leer al frente, pero vos no querés porque sentís mucha vergüenza. ¿Qué podés decirte a vos mismo para superar ese momento?

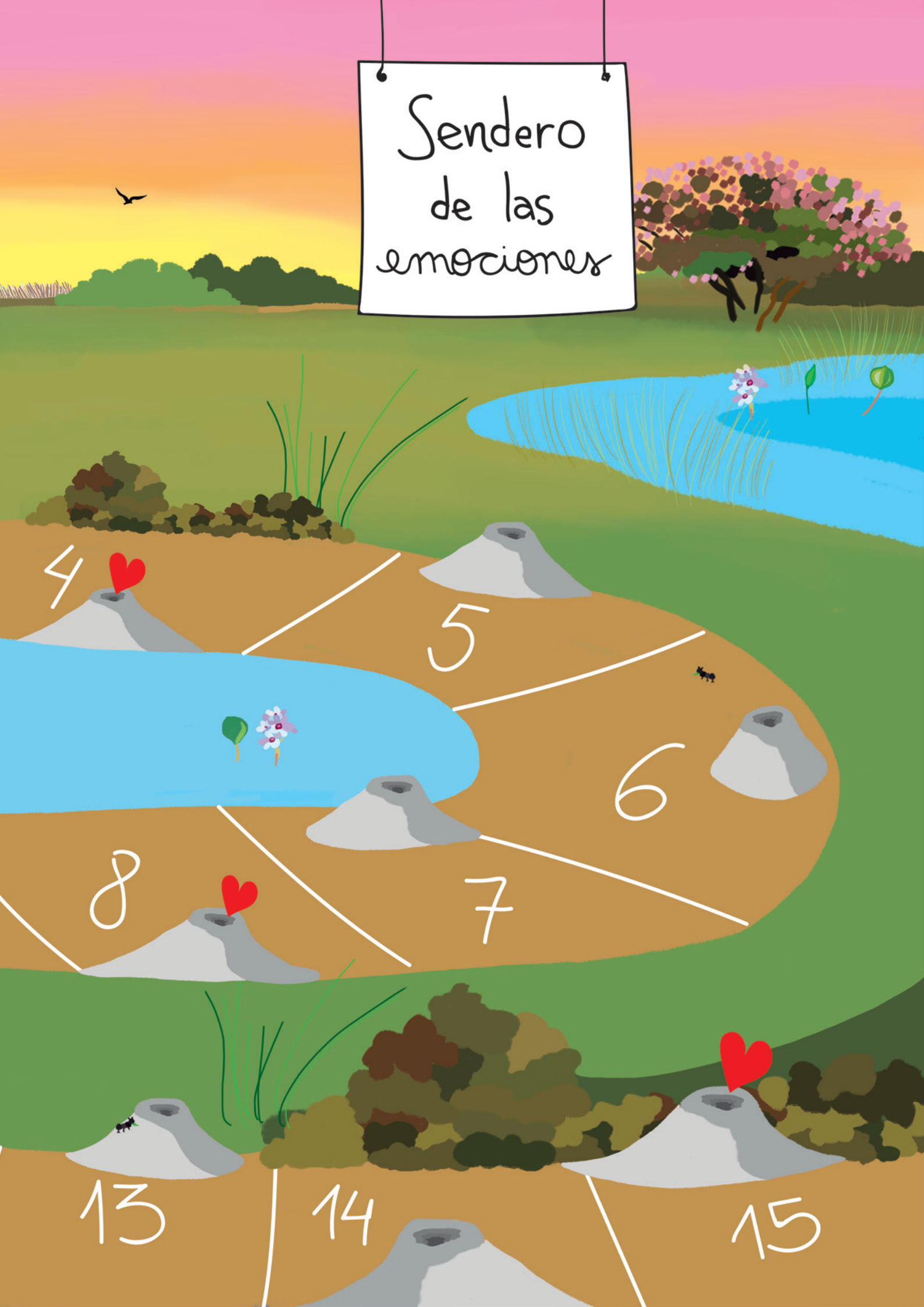
14- Pensá en algo que quisieras lograr (algo que te gustaría hacer o aprender). Escríbilo en un papel y pegalo en la tapa de tu cuaderno o carpeta para que puedas verlo a diario.

15- Estación del Corazón:

Dale un abrazo a una persona y decíle cuánto la apreciás.



Sendero de las emociones



ACTIVIDAD 12

Nombre

Respirando como los animales de los Esteros.
Gestión de emociones

Objetivo

Desarrollar herramientas para lograr la calma.

Inicio

*Se sugiere al docente preparar el ambiente, disminuyendo la intensidad de la luz (si es posible), y reproduciendo sonidos de la naturaleza, lluvia, pájaros, de fondo, para realizar la siguiente actividad.

El docente invita a los estudiantes a sentarse en ronda. Luego, muestra las imágenes de un yagareté, una liebre, un carpincho, una garza mora y un mono carayá e invita a los estudiantes a describir brevemente a cada uno de estos animales.

Luego, el docente comenta a los estudiantes que a lo largo del día vivimos muchas situaciones y que las mismas generan diferentes tipos de emociones. Les recuerda que las emociones pueden ser placenteras o displacenteras y, que es importante mantener la calma ante aquellas situaciones que los molestan o les hacen sentir mal. Entonces, les pregunta como logran volver a la calma cuando están enojados. Aquellos estudiantes que lo deseen, responden a la pregunta.

Luego de escuchar a los estudiantes, el docente retoma a los animales presentados al inicio, y les cuenta que pueden tenerlos en cuenta cada vez que necesiten volver a la calma. A continuación, el docente invita a los estudiantes a poner en práctica técnicas de respiración de animales para gestionar el enojo, la rabia y la tristeza.

Desarrollo

-Rugir como el yagareté: para liberar emociones como el enojo y la rabia, el docente solicita a los estudiantes que rujan como un yagareté muy enojado. Los estudiantes caminan y producen el sonido varias veces de manera repetitiva liberando toda la furia.

-De liebre agitada a carpincho relajado: las respiraciones de las liebres son cortas y poco profundas. El docente ayuda a los estudiantes a darse cuenta de que cuando sienten miedo sus respiraciones se vuelven muy rápidas y entrecortadas. Siempre es mejor respirar como un carpincho que esta relajado en el agua con la panza para arriba. El docente invita a los estudiantes que llenen sus pechos con aire, que aguanten unos segundos la respiración y que luego exhalen lentamente. Se sugiere repetir el ejercicio entre tres y cinco veces.

-Tranquila como garza mora: para liberar las tensiones del cuello y de la espalda el docente invita a los estudiantes a que giren su cabeza para ambos lados para detectar peligros. Luego, los invita a ponerse de pie y respirar profundo girando su cabeza hacia la derecha, los invita a hacer un círculo completo con el cuello mientras sueltan el aire lentamente. Repiten el procedimiento, girando la cabeza hacia la izquierda. Se sugiere repetir el ejercicio entre tres y cinco veces.



-Mono caraya en una siesta: el docente invita a los estudiantes a poner una hoja de papel sobre su panza, y que inhalen el aire hasta hacerla subir muy alto. Luego, los invita a soltar el aire suavemente hasta que la hoja vuelva a bajar. Esta respiración abdominal es el antídoto para la ansiedad, el miedo y los enojos. Es importante enseñar a los niños que esta respiración abdominal es muy efectiva para volver a la calma rápidamente. Se sugiere repetir el ejercicio entre tres y cinco veces.

Cierre

-La nariz de Jurumi: para terminar el juego, el docente invita a los estudiantes a respirar como lo hace Jurumi. Tirados en el piso, los estudiantes llenan su cuerpo de aire con respiraciones largas como la nariz de Jurumi. Estas respiraciones largas y profundas ayudan a los niños a calmarse. Se sugiere repetir el ejercicio entre tres y cinco veces.

El docente registra todas las ideas que surjan de los estudiantes, para luego armar el espacio de reflexión con estas posibles preguntas:

- ¿cómo te sentiste?
- ¿que respiración fue la que más te gustó?
- ¿cuál respiración creés que puedas usar en una situación difícil?
- ¿a quién le enseñarías esta respiración?, ¿por qué?

Luego de reflexionar sobre las respiraciones de los animales de los esteros el docente invita a los estudiantes a construir el espacio de la calma (donde los estudiantes pueden expresar mediante dibujos o canciones lo que aprendieron, para tenerlo como un recordatorio). Además, los estudiantes pueden realizar el "tutorial de la relajación" (en el cual enseñan a otros estudiantes estos tips) .





78



Nivel Secundario

Actividades de Educación Emocional

*Las EMOCIONES a trabajar en el NIVEL SECUNDARIO son el amor propio, el desprecio, la vergüenza, la ansiedad, la gratitud, y la frustración, además de las emociones básicas.

Estas actividades se pueden utilizar en todo el nivel, dependiendo de las experiencias previas del grupo de estudiantes.

Creemos necesario tener en cuenta que, en el nivel secundario, la ira es la emoción que se manifiesta con mayor frecuencia y mayor intensidad debido al sentido de injusticia que el adolescente generalmente experimenta. Como hemos expuesto anteriormente, la ira, no es una emoción negativa. Sin embargo, será muy productivo para los jóvenes aprender a canalizarla. Para ello, haremos mucho hincapié en actividades de autoconocimiento que permitan a los estudiantes reconocer sus emociones, conocerse a sí mismos y ser capaces de trabajar sobre su propia autoestima.

Al igual que en los niveles inicial y primario, será fundamental el desarrollo del vocabulario y lenguaje emocional, como así también nuestro rol como adultos modeladores de respuestas adecuadas en situaciones de conflicto.

Además de todo lo expuesto, consideramos importante recordar que debemos respetar la participación de los estudiantes en las actividades programadas, no forzándolos a expresar sus emociones si no lo desean.



Habilidades de autoconocimiento

ACTIVIDAD 1

Nombre

RECONOCIÉNDOME...“Mi FODA PERSONAL”.
Desarrollo del amor propio, autoestima y automotivación

Objetivo

Potenciar el amor propio.
Fortalecer la autoestima.

Inicio

El docente invita a los estudiantes a leer el siguiente fragmento.

Una tarde de verano, Jurumi se encontraba caminando a orillas del Río Paraná agobiado de tanto calor, cuando, vio sorprendido a la garza mora tratando de beber un poco de agua con su largo pico. De repente, se escucharon unos disparos y la garza salió volando asustada, sin poder beber agua. Cuando los ruidos finalizaron, Jurumi se acercó al lugar donde se encontraba la garza, y observó la huella que el ave había dejado en la arena. En ese momento, se le ocurrió una gran idea, llamar a sus amigos para que cada uno deje sus huellas junto a las de la garza mora. De esa manera los cazadores sabrían que los animales no están solos, que forman una gran comunidad y que nada ni nadie podrá sacarlos de su lugar.

Desarrollo

Luego de leer el cuento, los estudiantes elaboran el FODA de Jurumi. (*Para ello, es necesario que el docente explique a los estudiantes en qué consiste un FODA).

La herramienta FODA permite el análisis personal de las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, y Amenazas, en este caso de cada persona, al ser un FODA personal.

Fortalezas: Hace referencia a tus cualidades personales. ¿Cuáles son tus talentos y capacidades? Para ello, es bueno que escribas en primera persona. Por ejemplo: "Soy bueno en matemáticas, soy bueno nadando, me sale bien armar maquetas, escribo historias creativas, etc".

Oportunidades: Son aquellos elementos o circunstancias externas que podrían serte beneficiosos. Por ejemplo: tus amigos te reconocen como líder, tus padres te escuchan y apoyan tus proyectos, te eligieron delegado del curso, un docente te propuso representar a la escuela en un certamen, te invitaron a formar parte de un club, etc.

Debilidades: Aquellos aspectos/ capacidades que necesitás mejorar. ¿Cuáles son tus puntos flojos?. Por ejemplo: ¿te cuesta escribir composiciones?, ¿tenés mal humor?, ¿te cuesta ordenar tu habitación?

Audio





Amenazas: Hace referencia a aquellas situaciones o acontecimientos externos que obstaculizan o impiden tus objetivos, y que pueden poner en riesgo tu proyecto de vida a futuro. Por ejemplo: tu escuela no ofrece la modalidad para la carrera que elegiste estudiar, tuviste un accidente y no podés entrenar con tu equipo en el club, tu abuela enfermó y tenés que hacerte cargo de cuidarla.

Cierre

Finalmente, cada alumno completa su FODA personal. Para ello pueden ingresar al sitio web: www.dafo.ipyme.org

Trabajar con el FODA personal, le posibilitará al estudiante plantearse objetivos para transformar sus debilidades en fortalezas, sus amenazas en oportunidades y plantearse líneas de acción para sortear los obstáculos que los amenazan.

En clase, el docente puede retomar el FODA y solicitar a los estudiantes que elijan uno de los aspectos que quieran mejorar, y pueden completar la siguiente tabla:

¿Qué quiero mejorar? Ejemplo: no debo llevarme materias este año
¿Cómo lo puedo formular en forma positiva? Ejemplo: Quiero aprobar todas mis materias este año
¿Por dónde puedo empezar? Ejemplo: Decido empezar por Matemáticas
¿Qué pequeños pasos puedo dar esta semana para acercarme más a mi objetivo? (no más de 3) – se sugieren que sean acciones que el alumno pueda mantener - Ejemplo: completar la carpeta – prestar atención en clase – animarme a preguntar a la profe lo que no entiendo
¿Cómo puedo medir mi avance hacia mi objetivo? Ejemplo: si siento que comprendo el tema, si saco buena nota en el próximo trabajo práctico.

Se sugiere al docente, destinar un tiempo de la clase una vez al mes para que los estudiantes puedan hacer un seguimiento de su progreso.

ACTIVIDAD 2

Nombre

RECONOCIENDO TU AMOR PROPIO.
Fortalecimiento de la autoestima

Objetivo

Identificar las emociones que fortalecen nuestra autoestima.
Reconocer las emociones que priman en cada uno.

Inicio

El docente invita a los estudiantes a realizar la lectura del siguiente fragmento. Posteriormente se indaga sobre qué emociones aparecen reflejadas en el mismo y cómo creen que se sintió Mora, la Garza.

Jurumi y Teo se encuentran al día siguiente con la garza, Mora y entablan una amistosa conversación.

Jurumi: -¡Hola! ¿Cómo estás?-

Mora: - ¡Hola! Bien, ¿y vos?-

Jurumi: - ¡Bien! Ayer a la tarde te observé a orillas del río. Tratabas de beber un poco de agua pero unos disparos te asustaron y saliste volando... Ahora que te veo, me animo a contarte que soy tu fiel admirador, me fascina tu elegante vuelo...-

Mora (sorprendida): - ¿En serio me decís? Nunca nadie me dijo algo tan lindo. ¡Gracias Jurumi! -

Desarrollo

- Cada estudiante dibuja el contorno de su mano, con un lápiz o fibrón en un papel.
- Luego, forman equipos de cinco estudiantes.
- Cada miembro del equipo piensa una cualidad que haya observado en el resto de sus compañeros de equipo, por ejemplo: X es generoso o es bueno jugando al básquet.
- Cuando identifiquen esa característica positiva, la escribirán en uno de los dedos de la mano que el compañero dibujó en el papel.
- Una vez que cada estudiante tenga cuatro dedos completos, escribirá en el dedo vacío una cualidad que sabe que posee.
- Cuando cada estudiante haya expresado lo positivo de cada quien, los compañeros del equipo leerán en voz alta sus propias palabras o frases positivas.

*Es importante que el docente colabore ayudando a reflexionar sobre un aspecto positivo en los demás, mientras se trabaja en grupo.

Cierre

Al finalizar, los estudiantes intercambian reflexiones con el grupo total sobre cómo se sienten de saberse reconocidos. Pueden reflexionar sobre otras preguntas como las siguientes:

- ¿Descubriste algún aspecto positivo, que no conocías en tu persona?
- ¿Lograste identificar fácilmente alguna cualidad en tus compañeros?

Audio





ACTIVIDAD 3

Nombre

PARAFRASEANDO.

Fortalecimiento del amor propio y la autoestima.

Objetivo

Profundizar sobre ideas acerca del amor propio.

Inicio

*Para llevar adelante esta actividad, es necesario solicitar materiales/recursos (por ejemplo: botellas, cajas para reusar, retazos de tela, etc.) para armar un regalo.

El docente invita a los estudiantes a pensar en una persona a la que quieren mucho. Luego, los insta a pensar sobre sus propias cualidades y fortalezas.

Desarrollo

Teniendo en cuenta las siguientes preguntas: ¿a quién le daría lo mejor de mí?, ¿a quién le daría algo que me gusta mucho de mí? Los estudiantes preparan el mejor regalo posible para una persona querida con los recursos que tengan disponible a mano.

(Si el armado del regalo no representa una actividad agradable para todos los estudiantes, pueden sugerirse otras opciones como crear un rap, componer una canción, redactar un poema o carta, o dibujar el regalo con las características antes mencionadas).

Cierre

Al finalizar la actividad, los estudiantes reflexionan sobre las siguientes preguntas: ¿me gusta lo que hice?, ¿di lo mejor de mí?, ¿disfruté del proceso de elaboración?

Los estudiantes se reúnen en grupos y comparten sus producciones y sus sentimientos.

Para finalizar, el docente retoma la actividad explicando que el regalo elaborado es para cada uno y refleja el AMOR PROPIO que cada uno tiene. Es lo que soy capaz de hacer, de dar, de entregar. El docente puede continuar reflexionando con la siguiente pregunta: ¿cómo se sintieron al pensar en sus propios gustos, en lo que son capaces de hacer por ustedes mismos y por los demás?, ¿en lo que son capaces de dar o regalar?

***SUGERENCIA:** De aquí se pueden resaltar dos cuestiones del amor propio:

Que cada uno pueda sentir que su regalo es el más lindo de todos, ya que lleva parte de lo que cada uno es y que el amor propio solo crece si uno da lo mejor de sí a los demás.

ACTIVIDAD 4

Nombre

¿CÓMO ME SIENTO CUANDO...?
Autoconocimiento: Frustración.

Objetivo

Aprender a gestionar las emociones para poder revertir situaciones

Inicio

El docente reproduce un audio con el sonido de la lluvia, invita a los estudiantes a cerrar los ojos y a escuchar los sonidos. Al finalizar la actividad, cada estudiante expresa las emociones, sensaciones, imágenes o palabras que vinieron a su mente durante la reproducción. El estudiante vuelca las palabras a un menti para hacer una nube de palabras. Cuando se proyecte la nube de palabras en el pizarrón, se analizan las que se repiten varias veces.

*Para la nube de palabras se puede visitar el sitio www.menti.com (En caso de no disponer de este recurso tecnológico, se puede generar una nube de palabras en el pizarrón)

Luego, el docente invita a los estudiantes a leer el siguiente fragmento:

“Llegó el día y se aproximó una tormenta de esas que suelen tener truenos y vientos espantosos que dan miedo. Pronto, la lluvia no se hizo esperar, y copiosamente cayó casi sin parar por tres días seguidos. Día y noche, noche y día era lluvia y solo lluvia. Todos permanecían resguardados en sus casas, con sus familias, sin poder visitar a sus amigos, ni hacer paseos, ni jugar al fútbol, nada, nada, nada, los amigos no se podían encontrar...”

Desarrollo

En grupos, los estudiantes dialogan sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué palabras de la nube identifican en el cuento?
- ¿Pueden reconocer esas emociones y recordar cómo se manifiestan en diferentes ámbitos en su vida? Completen la tabla con dos o más ejemplos en cada columna.

En tu familia	Con tus amigos	En la escuela	En el club/barrio
.....
.....
.....
.....

Audio



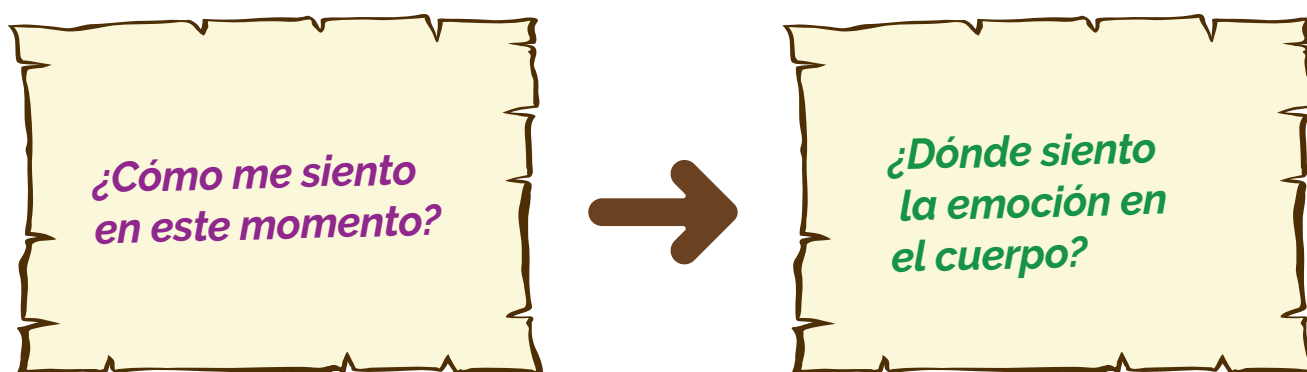


Cada estudiante elige una de esas situaciones, donde se ha sentido frustrado, la describe en un papel, hace un avión con el mismo y lo arroja en el aula. Todos arrojan su avión. Luego, cada estudiante toma un avión del suelo, lo lee, y piensa alternativas para revertir la situación.

Cierre

Los estudiantes comparten las problemáticas con las sugerencias brindadas por sus compañeros.

*Reconocer las emociones y en qué parte del cuerpo se manifiestan, es el primer paso para el desarrollo de la inteligencia emocional, por ello se sugiere a los estudiantes completar el siguiente cuadro en diferentes momentos del día para seguir conociéndose:



Los estudiantes pueden redactar sus anotaciones en el siguiente espacio.

Habilidades Sociales

ACTIVIDAD 5

Nombre

GRITA FUERTE PARA DAR LAS GRACIAS.
Expresión de gratitud

Objetivo

Centrar la atención en las cosas buenas que cada uno tiene en su vida.

Inicio

El docente inicia la actividad con las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu primer pensamiento cuando te despertás?
- ¿Qué cosas tenés para agradecer? Hacé una lista de 5 cosas.
- Mirá a tu compañero y decile gracias por algo que haya hecho por vos en los últimos 2 días.

Desarrollo

El docente invita a los estudiantes a leer el siguiente texto:

Se encuentra Jurumi hablando con su amiga Aurora, recordando cuando ella era pequeña y se encontraba sola, asustada porque unos cazadores la habían separado de su madre.

Aurora: "¡Qué hubiera sido de mí, si en ese momento no te cruzabas conmigo Jurumi! ¡La emoción que sentí en esa tarde era inexplicable!"

En ese momento, pasaba caminando Arandu, el abuelo de Jurumi, quien escucha la conversación y les dice: "Tenés razón Aurora, la gratitud hace que los recuerdos se guarden en el corazón y no en la mente, da sentido a nuestro pasado, trae paz para el día de hoy y crea una visión para el día de mañana".

Los estudiantes dialogan sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué pensás de las palabras del abuelo Arandu?
- ¿Tenés el hábito de agradecer?
- ¿Pensás que Jurumi actuó de manera adecuada con Aurora?

De a pares, los estudiantes eligen a un profesor, un compañero, un amigo, algún integrante de la familia al que quieran agradecer por alguna razón.

Los estudiantes expresan su agradecimiento a la persona elegida en forma creativa. Por ejemplo, a través de un dibujo, una canción, una poesía. También se puede crear un avatar con un mensaje en el siguiente sitio: <https://www.voki.com/>

Cierre

Se realiza una puesta en común donde se presentan las producciones finales.

Audio





ACTIVIDAD 6

Nombre

Creamos el final de la historia.
Expresión de gratitud

Objetivo

Reflexionar sobre las cosas buenas que nos suceden en la vida.

Inicio

El docente inicia la actividad, proyectando diferentes imágenes de situaciones cotidianas o diversos contextos, pueden ser con animales, personas, plantas, comidas, etc.

Los estudiantes observan las imágenes y describen todas aquellas que consideran que reflejan gratitud.

Desarrollo

Finalizada la lluvia de ideas el docente inicia la segunda parte de la actividad: reunidos en pequeños grupos, los estudiantes piensan en nuevas situaciones que reflejen gratitud. Luego, los miembros de cada grupo dramatizan esas situaciones, y el resto de la clase le asigna un título a las mismas.

Cierre

Reunidos en grupos, los estudiantes eligen diferentes miembros del colegio a quienes deseen agradecer por algún motivo (por ejemplo el portero, preceptor, directivo, profesor, cantinero, etc).

Los estudiantes crean un INSTAGRAT (como la red social Instagram pero sobre gratitud) con mensajes de gratitud (que pueden tener formato multimedia) a las personas a quienes se desee agradecer. Este INSTAGRAT será posteado en la red social de la escuela.

Los estudiantes pueden escribir, en el siguiente apartado, el nombre de personas o cosas por las que se sienten agradecidos

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ACTIVIDAD 7

Nombre

KARAOKE EN LOS ESTEROS.

Habilidades Sociales: Comunicación Asertiva.

Objetivo

Comprender cuáles fueron las causas que nos llevaron a sentir la emoción.

Identificar si los factores son internos o externos.

Inicio

El docente proyecta la siguiente imagen y solicita a los estudiantes que presten atención a los personajes y sus expresiones faciales. Se sugieren las siguientes preguntas a modo de ejemplos:

¿Cómo creen que se siente cada personaje? ¿Por qué? ¿De qué creen que están hablando? ¿El título tendrá relación con las expresiones de los personajes?

Los estudiantes escuchan y leen el diálogo para corroborar sus respuestas.

Desarrollo

Los estudiantes, dialogan sobre las siguientes cuestiones:

- Pensá y poné en palabras como fueron las emociones que sintió Jurumi en los diferentes diálogos.
- ¿Pensás que estas emociones que sintió Jurumi fueron provocadas por un factor interno o externo? Justificá tu respuesta.
- ¿En qué situación o situaciones te sentís/te como Jurumi? Si has vivido una situación similar ¿has podido resolverla? ¿Cómo? Si no, ¿cómo la resolverías?
- ¿Qué podría haber hecho Jurumi si no estaba Mora, la garza?
- ¿Cómo influye el lenguaje que usamos para con nosotros mismos y los demás?
- ¿Alguna vez te tocó jugar un papel parecido al de Mora? ¿En qué situaciones actuaste como mediador de conflicto?

Cierre

En grupos, los estudiantes eligen una de las siguientes situaciones y crean un cómic empleando las palabras que identificaron en la actividad anterior:

a- Inventar un nuevo título para la historia, justificando el por qué.

b- Continuar el diálogo y darle un final creativo.

c- Continuar el diálogo logrando que Tincho pueda revertir su actitud para el solucionar el problema.

* El cómic puede elaborarse empleando el siguiente recurso digital: <https://www.fotojet.com/>

* En caso de no contar con conectividad se puede emplear PowerPoint para elaborar el cómic, también se lo puede realizar con afiches, hojas de papel, etc





Audio

KARAOKE

en los Esteros



HAGAMOS UN KARAOKE A VER QUIÉN GANA...

¡SÍ, DALE! VOY A PENSAR EN UN TEMA QUE CONOZCAMOS TODOS.

¿PARA QUÉ TANTO SHOW SI LES VOY A GANAR, COMO SIEMPRE? ADEMÁS EL PÚBLICO YA ME CONOCE... USTEDES NO SE PUEDEN COMPARAR CONMIGO.

1



¡DEJÁ DE HACERTE TINCHO!
¡TAMPOCO SOS TAN IMPORTANTE!

2



¡DEJALO JURUMI!
SIEMPRE ES LO MISMO CON ÉL.

3

ACTIVIDAD 8

Nombre

Inventa tu Paso.
Reconocimiento de la vergüenza.

Objetivo

Transformar los actos que nos avergüenzan en nuevos aprendizajes.

Inicio

El docente inicia la actividad con la siguiente dinámica:

Encuentra tu paso de baile: Los estudiantes se reúnen en grupos de entre tres y cinco, y cada estudiante recibe un número del uno y al cinco.

El docente reproduce una canción que todo el mundo pueda bailar y solicita a cada estudiante a inventar uno o dos "pasos de baile" para enseñarle a su grupo. Si a los estudiantes les cuesta pensar en un paso, pueden recordar gestos que utilicen en su vida cotidiana (jugar deportes, cepillarse los dientes, preparar la comida, etc.). El objetivo de la actividad es que cada estudiante enseñe sus "pasos" a los otros en el grupo.

Llévalo a cabo: Los estudiantes unifican los pasos en un solo baile utilizando la numeración previamente asignada a cada uno (los "unos" se mueven primero, seguido por los estudiantes "dos", etc.)

Muestra la coreo: Luego, cada grupo presenta su baile a la clase.

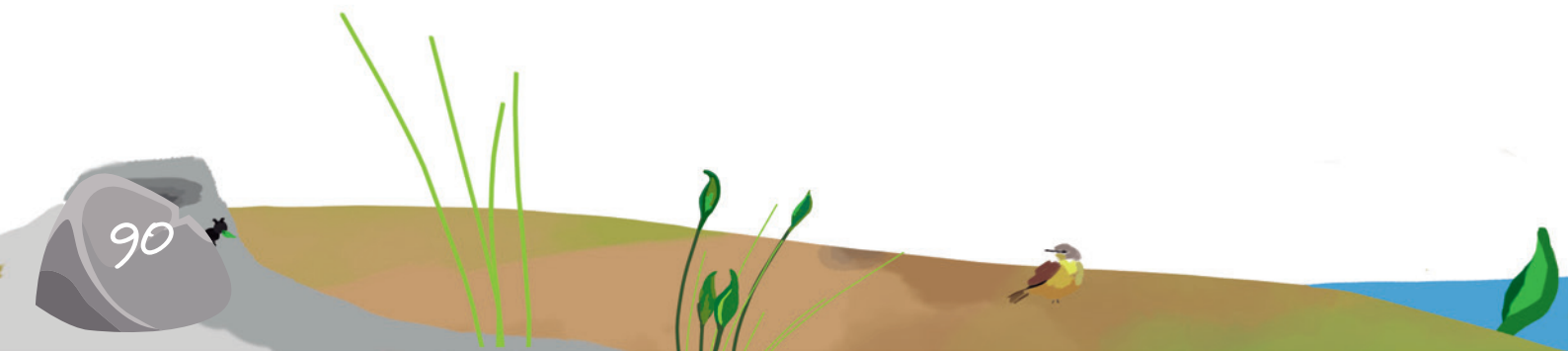
Desarrollo

Al finalizar la dinámica, cada grupo contesta las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron las primeras emociones que surgieron en tu mente al realizar la actividad? ¿Sentiste vergüenza? ¿En qué momento?
- ¿Notaste si tu cuerpo manifestó algún cambio? (Transpiración, dolor de panza, inquietud)
- ¿Tuviste que convencer al grupo para hacer algún movimiento?
- ¿Cuáles fueron las respuestas de tus compañeros, ante algún pedido especial?
- ¿Cómo te sentiste cuando tu grupo hizo lo que pediste?
- ¿Pudiste superar la vergüenza? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Cierre

Cada grupo comparte sus respuestas. La reflexión final les permitirá a los estudiantes darse cuenta de que otros compañeros sienten idénticas emociones ante las mismas situaciones. Esta dinámica puede dar lugar a otras instancias de trabajo en grupo para continuar desarrollando el tema, como por ejemplo: el trabajo en equipo y los beneficios de pedir ayuda y apoyarse mutuamente.





ACTIVIDAD 9

Nombre

NOS MIRAMOS AL ESPEJO.
Desprecio

Objetivo

- Tomar conciencia de actitudes de nuestras conductas.
- Reflexionar sobre los sentimientos de los otros y empatizar con los mismos.

Inicio

Los estudiantes escriben en una hoja de papel:

-tres cualidades/actitudes que admiro en otros:
.....
.....
.....

-tres cualidades/actitudes que rechazo en otros:
.....
.....
.....

Desarrollo

Finalizada la actividad anterior, los estudiantes se reúnen en grupos de 4 o 5 y responden las siguientes preguntas:

- Esas cualidades que admiro en los otros... ¿las tengo yo?
- Esas actitudes que rechazo en los otros... ¿las reconozco en mí?

Una vez analizadas las preguntas, los estudiantes comparten sus ideas si las desean.

Cierre

Los estudiantes crean Memes para representar en forma cómica las cualidades y actitudes propias. Pueden generar sus memes a través de la aplicación MEMES GENERATOR. En caso de no contar con internet, los estudiantes crean y dibujan sus propios memes y comparten sus producciones.



Autorregulación

ACTIVIDAD 10

Nombre

CREA UNA IMAGEN RELAJANTE.
Ansiedad.

Objetivo

- Tomar conciencia de nuestras actitudes

Inicio

El docente inicia la actividad con la siguiente dinámica:
Presentará diferentes situaciones escritas en post-it de colores pegadas en el pizarrón.
En un lado se escribe la pregunta: ¿Qué harías...?
En el otro lado la situación:

- mudarse a un nuevo barrio / ciudad,
- cambiar de colegio,
- hacer nuevos amigos,
- pelear,
- exponer frente a la clase,
- elegir una carrera,
- pasar de año,
- salir mal en un examen,
- otras propuestas por cada docente.

Los estudiantes piensan de qué forma podrían manejar la ansiedad que les genera enfrentarse a estas nuevas situaciones.

Desarrollo

El docente invita a los estudiantes a realizar el siguiente ejercicio de visualización. Para ello, solicita a los estudiantes que dejen sobre la mesa todo lo que tengan en sus manos, se sienten cómodamente, y cierren sus ojos.

El docente reproduce el sonido del siguiente video "**Yacaré Manso y Antonio Birabent: Música en Parque Nacional Iberá**" (ver link del video debajo*) y mientras la melodía suena, pide a los estudiantes que focalicen su atención en:

- los sonidos que pueden reconocer,
- el lugar al que la melodía los transporta,
- los colores que pueden percibir,
- los aromas que llegan a sentir,



- los objetos que pueden ver,
- su persona, si aparecen en la imagen, si están con alguien más,
- las acciones que están realizando,
- y demás preguntas que el docente quiera realizar.

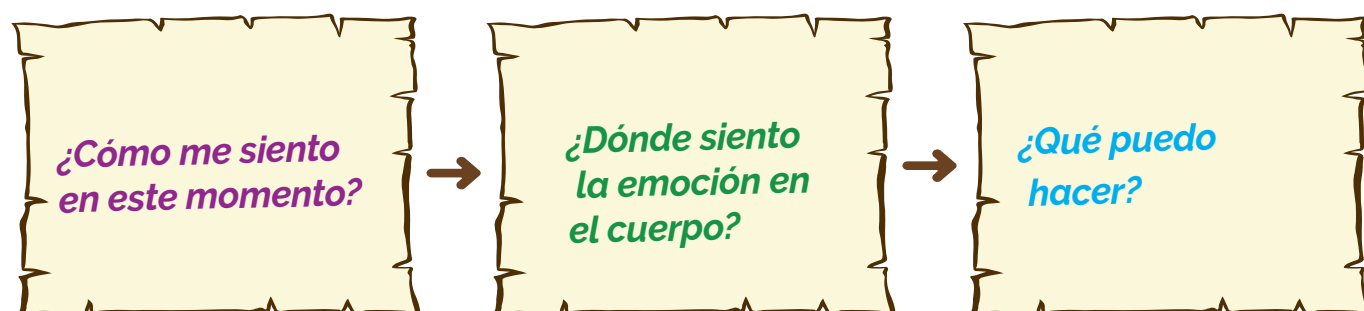
El docente debe poner especial atención al tono de voz, y al ritmo en el que formula las preguntas.

*Link del video: https://www.youtube.com/watch?v=y_jxdZN5NUE

Los estudiantes abren sus ojos y dibujan lo que imaginaron y sintieron. Luego, comparten con el resto de sus compañeros.

Cierre

Los estudiantes crean memes para representar en forma cómica las cualidades y actitudes propias. Pueden generar sus memes a través de la aplicación MEMES GENERATOR. En caso de no contar con internet, los estudiantes crean y dibujan sus propios memes y comparten sus producciones.



Los estudiantes pueden redactar sus anotaciones en el siguiente espacio.

ACTIVIDAD 11

Nombre

BUENOS ESTUDIANTES.
Fortalecimiento de la empatía

Objetivo

-Promover el reconocimiento del otro.
-Identificar la variable "empatía" a partir de la propia experiencia.

Inicio

El docente entrega a cada grupo, previamente armado, una ficha con el siguiente supuesto:
Durante un recreo, dos estudiantes modifican las planillas de notas trimestrales que la profesora de Historia tenía en su computadora. Estos dos estudiantes son descubiertos, y al enterarse la Rectora, comunica la situación a los tutores de los estudiantes convocándolos a una reunión de tutores. En la reunión la Rectora informa que los estudiantes, a modo de sanción, quedarán libres en todas las asignaturas, debiendo rendir las materias en diciembre y febrero. La situación toma conocimiento público y todo el mundo tiene algo para opinar.

La rectora quiere que se mantenga la decisión del consejo consultivo de sancionar a los estudiantes dejándolos libres en todas las asignaturas.

La profesora de Historia quiere que los estudiantes rindan la asignatura en febrero.

Los tutores reclaman una sanción menos severa.

Algunos de los compañeros de curso de estos estudiantes los defiende y otros no.

Los autores del delito afirman que tuvieron la buena intención de "salvar" a un compañero que se llevaba la materia.

Desarrollo

El docente asigna un rol diferente a cada estudiante. Cada estudiante reflexiona en forma individual sobre el rol asignado. Luego, forman grupos de 8 y entre todos buscan encontrar la mejor solución al conflicto. El docente ocupará el papel del administrador cumpliendo el papel de mediador:

Consigna: Encontrar la mejor solución para todas las partes en el conflicto.

Los roles a distribuir son los siguientes:

- Rectora del Colegio
- Profesora de Historia
- Estudiante 1: Autor Intelectual del Hecho
- Estudiante 2: Autor Material del Hecho
- Tutor del estudiante 1.
- Tutor del estudiante 2.



- Compañero a favor
- Compañero en contra

Preguntas de reflexión:

¿Cómo crees que se siente la persona cuyo rol te fue asignado?
¿Podés reconocer alguna de esas emociones en tu cuerpo? Si es así, en qué parte del cuerpo las reconocés?

Cierre

Cada grupo responde las siguientes preguntas para realizar la puesta en común con el resto de la clase.

- ¿Cuál fue la solución propuesta? ¿Por qué consideraron que es la mejor?
- ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?
- ¿Qué cosas tuvieron que negociar?
- ¿Les resultó difícil encarar su papel?
- ¿Identificaron alguna situación que les haya llevado a ponerse en el lugar del otro? ¿Lo pudieron hacer? ¿Se consideran personas empáticas?
- ¿En qué momentos pueden emplear estas estrategias?



ACTIVIDAD 12

Nombre EL ENOJO

Objetivo

- Identificar situaciones que nos causan enojo.
- Reconocer al enojo como una emoción básica.
- Buscar herramientas que nos ayuden a gestionar el enojo.

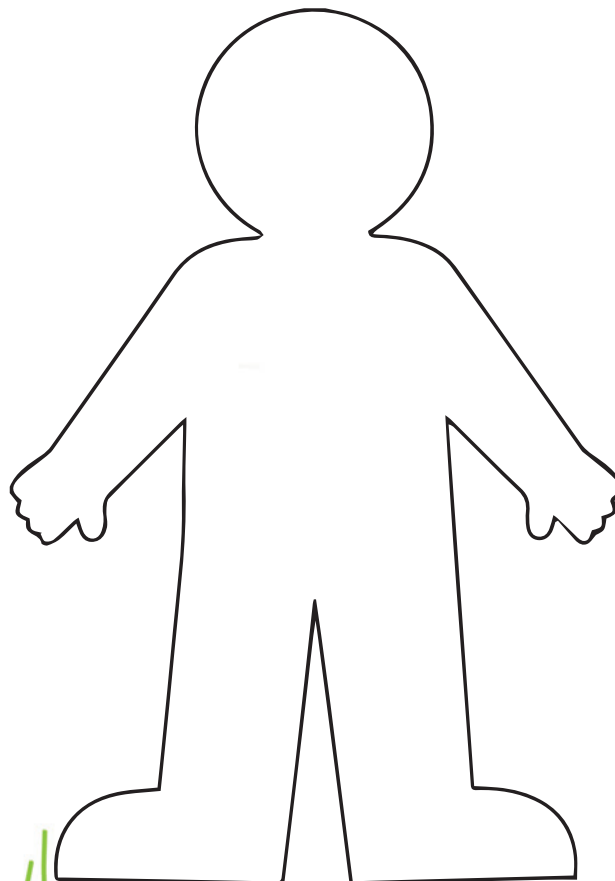
Inicio

El docente invita a los estudiantes a completar el test de la página siguiente en forma individual:

Desarrollo

Los estudiantes completan el test en forma individual y comparten sus respuestas si desean. El docente explica que el enojo es una emoción básica, con la que nacemos y que se manifiesta en distintas formas y en diferentes partes del cuerpo. Es importante destacar que sentir enojo es saludable pero que es importante aprender a gestionarlo para evitar que su impacto en el cuerpo sea negativo. Luego, invita a los estudiantes a cerrar los ojos por unos segundos y recordar una situación que los haya hecho enojar mucho. Al abrir los ojos, el docente pide a los estudiantes que identifiquen las partes de su cuerpo en las que sienten el enojo.

¿Dónde siento el enojo?





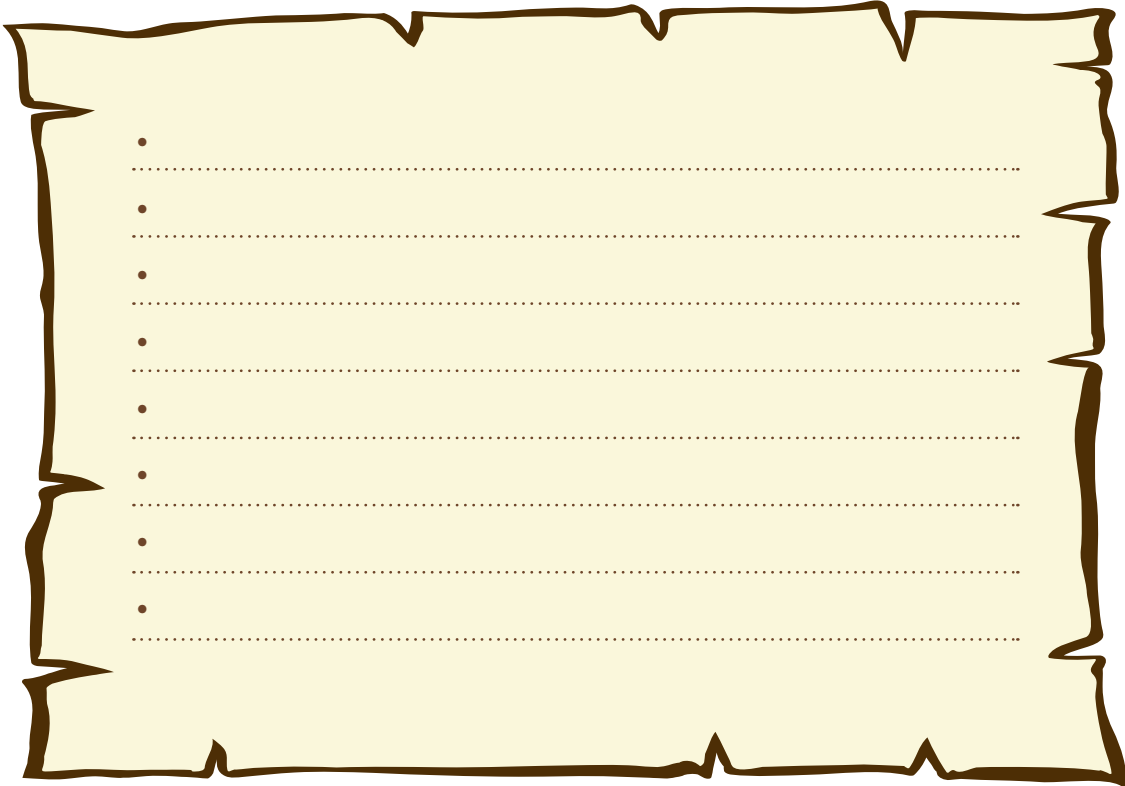
¿Te enojás con facilidad?

Situación	No me molesta	Me enoja	Me enfurece
Mi mejor amigo habló mal de mi			
Cambiaron el color de la remera de la promo sin preguntar mi opinión			
No me invitaron a una fiesta			
Mi mejor amiga no me votó 'para mejor compañero			
Soy muy petisa/ soy la más alta			
Mamá no me da permiso para salir			
Me retaron, y a mi hermano o amigo que hizo lo mismo, no le hicieron nada			
La profe me puso un uno a mí pero a mi compañero que no estudió, sólo le puso un negativo.			
Mi mamá me da órdenes todo el tiempo.			

Cierre

Para finalizar, el docente comenta a los estudiantes que la "distracción" es una buena herramienta para gestionar el enojo y recuperar la calma.

Reunidos en pares o grupos, los estudiantes escriben una lista de actividades que pueden poner en práctica como "distractores" y pueden ayudarlos a recuperar la calma.

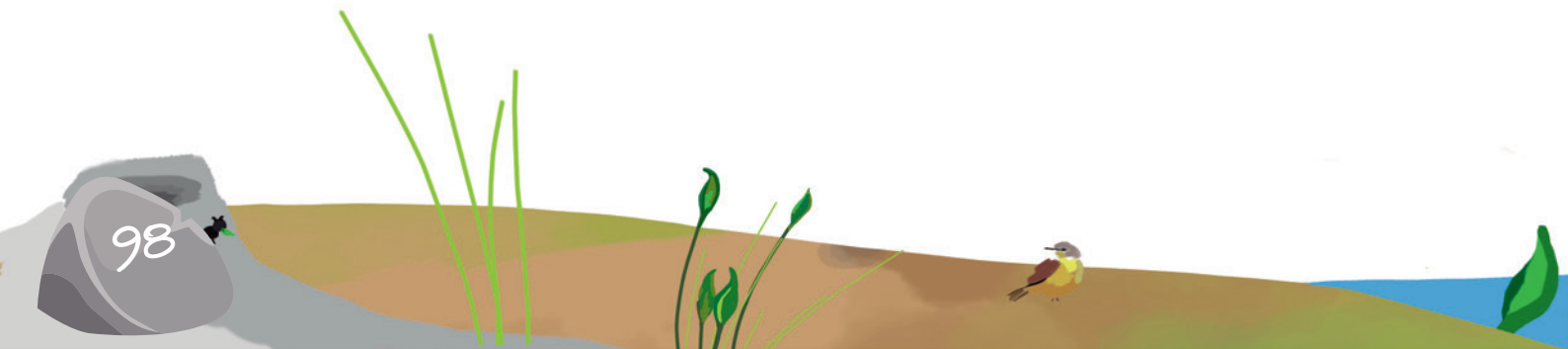


Respuestas del test:

Si tenés mayoría de "No me molesta": Sos una persona que tiende a observar los hechos y situaciones, y no se deja controlar por los mismos. Entiendes que hay cosas que están fuera de tu área de control.

Si tenés mayoría de "Me Enoja": Sos una persona que se enoja cada vez que las situaciones no están a la altura de sus expectativas. Tu manera de reaccionar ante el enojo varía en intensidad según la gravedad de la situación.

Si tenés mayoría de "Me Enfurece": Sos una persona que se enoja con mucha facilidad y tendés a reaccionar de diferentes maneras, en forma pasiva, en forma agresiva, en forma violenta. Sería interesante que reconozcas la causa de ese enojo.





Empatía

ACTIVIDAD 13

Nombre

¿SINTONIZAMOS?

Desarrollo de la empatía

Objetivo

- Reconocer la importancia de establecer relaciones centradas en la empatía favoreciendo el desarrollo de recursos personales y sociales.
- Comprender la relevancia de la empatía, en relación a la resolución de conflictos.

Inicio

El docente inicia la actividad conformando equipos de trabajo de acuerdo al conocimiento que tenga de los talentos de cada estudiante. Seguidamente pega en la pared sobres de colores con diferentes situaciones/ posturas sobre temas que deberán ser representados.

EJEMPLO: VIAJE

Viaje de egresados: pasaron los años, los estudiantes de una escuela secundaria llegaron a 5to y se enfrentan con la tarea de decidir cuál es lugar más conveniente para su viaje de egresados.

- Los de la división A, sugieren viajar a las Cataratas del Iguazú porque es un lugar cercano, de esa forma los costos son más económicos y todos pueden llegar a viajar.
- Los de la división B opinan viajar a Córdoba, ya que todos conocen las cataratas. Córdoba es un lugar atractivo para los adolescentes, tiene muchos boliches y lugares para pasear.
- La división C manifiesta su deseo de viajar a Brasil, quieren conocer el mar y aprovechar el viaje para hacer un informe de las especies marinas.
- La última división, la D, no está de acuerdo con ninguna de las anteriores, expresan que hay varias familias desempleadas y que prefieren trabajar para juntar fondos para su fiesta de egresados y que todos puedan asistir.

Desarrollo

Cada grupo distribuye los roles entre sus miembros (conciliador, orientador, obstructor, agresor) y representa la situación correspondiente. Los estudiantes deben llegar a un acuerdo, fundamentando sus posturas con firmeza y propiedad según el rol asumido. Finalmente, deben acordar una solución y presentarla al resto de la clase.

Cierre

El docente y los estudiantes presentan una síntesis de las representaciones haciendo hincapié en:

- Los hechos relevantes surgidos en cada grupo.
- La importancia de la empatía en las relaciones humanas.
- El respeto como elemento fundamental en la comunicación.

TRABAJO INTEGRADOR: RUMBO A NUEVAS AVENTURAS

Inicio

El docente inicia la actividad comentando a los estudiantes la satisfacción de haber recorrido el año empleando diferentes herramientas en las que se vivenció la Educación Emocional.

En esta actividad el desafío a cumplir será un trabajo integrador donde se evidencie lo trabajado durante el año: Rumbo a sensaciones desconocidas.

Jurumi tiene planeado un viaje, quiere descubrir nuevos mundos, ya que nunca salió de su tierra natal, Los Esteros del Iberá. ¿Qué rumbos te invita a tomar la Educación Emocional?

Desarrollo

El docente pega papeles con códigos QR en diferentes lugares de la escuela. Reunidos en grupos, los estudiantes escanean los códigos y responden las preguntas que se encuentran en los mismos. El primer grupo que regrese al salón y demuestre haber solucionado todas las situaciones planteadas, es el ganador.

Preguntas en código QR.

- ¿Cuál es la respuesta correcta?

1) Reconozco en mí amor propio cuando:

- me creo mejor que los demás.
- soy buen compañero.
- reconozco mis fortalezas y trabajo con ellas para mejorar mis puntos flojos.

2) Me siento decepcionado cuando:

- las cosas no salen como yo quiero.
- puedo elegir cómo actuar en determinadas situaciones.
- mi familia me escucha y me ayuda a resolver situaciones problemáticas.

3) En estas situaciones. ¿Dónde identificamos la frustración?

- Cuando apruebo una materia que me parecía fácil.
- Cuando mis padres no me dejan ir a un evento importante para mí.
- Cuando me eligen capitán del equipo de fútbol.

4) En grupo, definan en un párrafo, qué entienden por vergüenza.

5) Ejemplifiquen 3 situaciones reales en las que actuaron empáticamente.

6) Piensen en 3 posibles soluciones para moderar la ansiedad.

7) Grafiquen qué es la educación emocional para ustedes y sáquense una selfie con su dibujo y un miembro de la escuela que no sea un estudiante al que tengan algo para agradecer. Puede ser un profesor, preceptor, directivo, cantinero, portero, o cualquier otro actor institucional.

Cierre

El grupo que haya completado las postas, es el ganador. El grupo ganador expone frente al resto de la clase todas las respuestas. El resto de los grupos puede compartir las suyas con el objetivo de sumar aportes. Una vez finalizada la puesta en común, todos los grupos pegan los posters en las paredes fuera del salón.





El Docente y la Educación Emocional

Una de las acciones que podemos llevar a cabo como docentes para evitar el stress emocional y sentirnos sobrecargados todo el tiempo, es ser más conscientes de nuestros pensamientos y nuestras emociones.

Como lo explica James Clear en su libro "Atomic Habits", nuestros pensamientos generan las emociones que sentimos, y éstas, a su vez, crean nuestra perspectiva y nuestra perspectiva crea nuestra experiencia.

Entonces, es importante que podamos detectar los pensamientos negativos, cada vez que estos aparecen, como así también la manera en la que las emociones se presentan en nuestro cuerpo.

Si de algo estamos seguros, es que como docentes debemos tener siempre presentes que la calidad educativa empieza por nosotros, ya sea dentro del aula, en relación con nuestros estudiantes y como los ayudamos a adquirir y emplear distintas herramientas para desarrollar sus talentos para que puedan desenvolverse en sociedad.

Para lograr lo antes expuesto, es necesario que nos pongamos a nosotros mismos en primer lugar, pensar nuestro bienestar. Es importante que podamos cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente, haciendo ejercicios físicos, regalándonos tiempo de calidad con nuestros seres queridos, poniendo en práctica algún hobby, tomar entre 2 y 3 litros de agua por día, tener una buena alimentación, entre otras cosas.

Pero ¿cómo podemos hacer para mantenernos en calma cuando no tenemos tiempo de hacer ejercicio, cuando no tenemos tiempo de preparar comida sana, cuando corremos de una institución a otra y algunas veces, hasta nos olvidamos de tomar agua durante el día?

EMPEZAR POR UNO MISMO PARA ESTAR BIEN CON LOS DEMÁS

Es fundamental empezar a tomar consciencia de que para poder ingresar al aula y dar lo mejor de nosotros mismos a nuestros estudiantes, porque es nuestro deber hacerlo, tenemos que sentirnos bien. Nuestras mentes deben estar en paz y nuestras emociones equilibradas. Es decisión propia, animarse a dar ese primer paso. Por ello, más allá de las actividades de relajación y de cuidado de nuestra salud que podamos llevar adelante fuera de nuestras horas de trabajo, es importante contar con herramientas que nos permitan ser conscientes de nuestras emociones y desarrollar las habilidades mencionadas en la Ley de Educación Emocional N° 6398 en la escuela.

¿Cómo podemos desarrollar estas habilidades en la escuela?

Para ser conscientes de las emociones que vivimos a diario, un buen ejercicio puede ser el de llevar un "contador" de emociones diarias, en las que nos tomemos un par de minutos varias veces durante el día para verificar nuestras emociones. Si tenemos una muestra de nuestras emociones diarias, al final de una semana podremos observar si existe alguna relación entre las



emociones que sentimos por la mañana, o por la tarde, cómo nos sentimos en la escuela, o con un grupo particular de estudiantes o ante determinadas situaciones, y esa información será útil para comenzar a prestar más atención a nuestros estados de ánimo y realizar los ajustes que sean necesarios.

Existen varias apps que nos ayudan a llevar un registro de nuestras emociones diarias. Muchas de ellas, vienen acompañadas de ejercicios de meditación guiadas, por ejemplo:

- Daylio
- Stop, Breathe and Think
- Calm
- Pausa
- CBT Diario de Pensamiento
- Mood
- Rise

*Nota: Algunas de las apps mencionadas vienen acompañadas de una versión Premium previo pago.

Tampoco es necesario tener una aplicación especial para celular, una manera efectiva de trabajar sobre nuestras emociones es llevar un diario emocional manual. A continuación, proponemos una tabla que puede ser útil para registrar tus emociones:

EMOCIONES QUE SENTÍ	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Antes de ir a la escuela							
En la escuela							
Al finalizar mi jornada laboral							
En mi hogar							

Sugerencia: Se puede extender el cuadro para realizar un análisis más exhaustivo de las emociones, por ejemplo, agregando cómo se sintieron en diferentes momentos de la mañana, la tarde y la noche.



¿Cómo podemos empezar la jornada laboral con energía positiva?

Mensajes positivos:

Antes de llegar a la escuela o de entrar al aula para recibir a nuestros estudiantes, podemos desarrollar una actitud positiva, por ejemplo teniendo mensajes positivos a mano. Ya sea en nuestra agenda, nuestro cuaderno, escritos en post-it notes en el pizarrón de sala de profesores, etc. Cambiar la manera en la que nos hablamos a nosotros mismos, nos ayudará a redirigir nuestros pensamientos, y al tener pensamientos positivos, generaremos emociones agradables haciendo que nuestra experiencia también sea percibida como tal.

A continuación proponemos un ejercicio de respiración simple con algunas frases positivas que pueden ser útiles para modificar los pensamientos.

Respiración del Globo:

Cerramos los ojos e imaginamos que tenemos un globo en nuestro estómago. Luego inspiramos profundamente como si intentáramos inflar el globo. Dirigimos nuestra atención hacia nuestro estómago notando cómo se infla y desinfla con cada inhalación.

Podemos inhalar y exhalar tantas veces como consideremos necesario. A medida que inspiramos, podemos repetir las siguientes frases y luego soltar el aire suavemente:

- Confío en mi habilidad para lidiar con situaciones conflictivas.
- Ya he pasado por esto y he sobrevivido.
- Soy fuerte y competente.
- Puedo cometer errores y aprender de ellos.
- Puedo permitirme pedir ayuda.
- Mi empatía es mi fuerza.

Otro ejercicio que ayuda a mantenernos emocionalmente en forma, es el de anotar las actividades que nos hacen bien y tratar de realizar entre dos y tres por día, en la medida de lo posible. Ejemplo: "me gusta mirar series de televisión, visitar amigos, salir a caminar"

Celebrar las "victorias" o conquistas que realizamos a diario, es otra manera de alcanzar el bienestar. No se trata de esperar a festejar al cumplir con un gran proyecto, como por ejemplo, la finalización de una carrera, se trata de sentirse bien con las pequeñas buenas cosas que, a veces nos cuestan, y logramos alcanzar a diario con un pequeño esfuerzo. Por ejemplo: corregir todos los trabajos prácticos de un grupo de estudiantes al finalizar una clase y devolverlos a la clase siguiente.

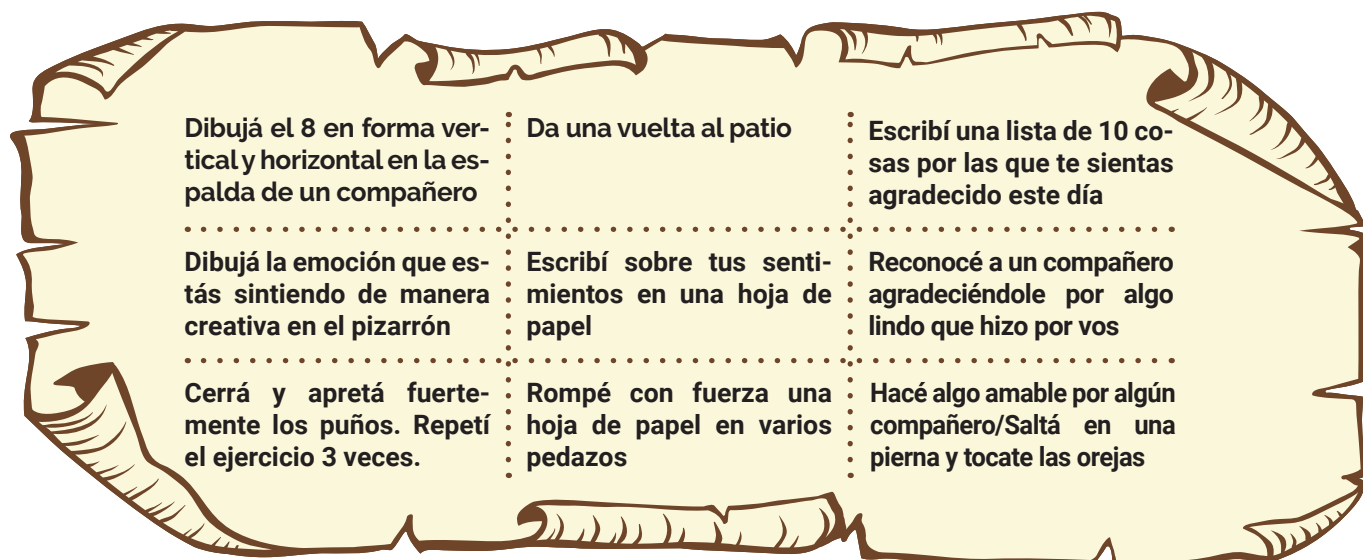
¿Cómo renovamos nuestra energía durante el recreo?

El tiempo del recreo debería permitirnos desconectarnos de una actividad anterior y prepararnos para la siguiente. Entonces, es importante no seguir conectados con lo ocurrido en el salón con el grupo de estudiantes que acabamos de dejar atrás. Es momento de hidratarnos, conversar con algún docente sobre un tema que no tenga que ver con nuestra actividad escolar,



caminar por el patio de la escuela, escuchar música, reírnos con otros, pero en lo posible, evitar hablar de nuestros estudiantes o repetir una y otra vez los inconvenientes que se nos presentan a diario con ellos.

A continuación proponemos un BINGO para la sala de profes



Nota: La posibilidad de llevar a cabo este tipo de actividades lúdicas entre docentes en las salas de profesores queda a consideración del directivo.

¿Cómo sentirnos equilibrados en la clase con los estudiantes?

Dentro del aula, podemos sentir emociones muy encontradas. Por ello, es importante prestar atención a los síntomas de nuestro cuerpo para darnos cuenta de lo que estamos sintiendo y poder elegir nuestro accionar antes de que la emoción nos "gane". Algunos ejemplos para mantener la calma en el aula pueden ser:

- Contar hacia atrás desde el número 20.
- Fijar la mirada en un punto del salón y evitar el contacto visual con los estudiantes, por unos segundos.
- Prestar atención a los sentidos y mencionar 4 cosas que vemos, 3 cosas que tocamos, 2 cosas que oímos, 1 aroma y 1 sabor que sentimos.
- Inhalar profundamente y soplar despacito como si tuviéramos una vela en frente pero no la apagamos.
- Recordar que nuestros estudiantes hacen lo mejor que pueden con las herramientas que tienen.
- Recordarnos a nosotros mismos que somos los adultos, capitanes de este barco, y que los estudiantes necesitan de nuestro acompañamiento. Sería bueno tener siempre presente la pregunta: ¿cuál es la mejor respuesta que puedo dar en este momento? (entendiendo como "respuesta" una acción verbal o no verbal al estímulo recibido).



¿Cómo trabajar las emociones con las familias? La importancia del rol del adulto

El entorno familiar constituye un pilar básico en la Educación Emocional de nuestros estudiantes, por ende, los docentes y directivos debemos tenerlo en cuenta para la planificación áulica e institucional.

Las emociones no tienen un carácter exclusivamente individual, la mayor parte tiene su origen en las relaciones que los individuos establecen con otras personas y en la familia, tradición y cultura a la que pertenecen, tal como lo menciona Gutiérrez Vidrio, S (2014) en su publicación "Emociones y Representaciones Sociales. Reflexiones teórico-metodológicas".

Según Begoña Ibarrola (2016), la educación emocional se basa en el entrenamiento y eso implica que los padres deben apoyar en casa lo que se está trabajando en la escuela al respecto. Señala que la Educación Emocional comienza en la etapa prenatal y a lo largo de la vida vamos adquiriendo herramientas que nos permiten conocer, expresar y regular nuestro mundo emocional, tanto el interior, como el que se produce y manifiesta en nuestra vida de relaciones.

Señala que la Educación Emocional comienza en la etapa prenatal y a lo largo de la vida vamos adquiriendo herramientas que nos permiten conocer, expresar y regular nuestro mundo emocional, tanto el interior, como el que se produce y manifiesta en nuestra vida de relaciones.

También explica que aprender a ser uno mismo y a convivir son dos aprendizajes efectivos para toda la vida, dos caras de la educación emocional inseparables y necesarias. Expresa que la combinación de aspectos intrapersonales con otros interpersonales nos ayuda a tener una vida más plena.

Los niños aprenden por imitación y asimilación de valores, actitudes, hábitos, respuestas emocionales ante diferentes situaciones, pero también por acomodación, gracias a sus propias experiencias de interacción con el mundo familiar y social que les rodea.

La familia es la primera escuela de aprendizaje emocional. Ibarrola da como ejemplo la importancia de lectura de cuentos, que permite un "encuentro entre corazones", en donde se refuerzan los vínculos afectivos que todo niño tiene que desarrollar para un crecimiento armónico.

Las recomendaciones para colaborar con este proceso, en donde los educadores y las familias deben ir en la misma dirección, son las siguientes:

- Reflexionar en primer lugar sobre cómo nosotros, los adultos, manejamos nuestras propias emociones, ya que nuestros hijos/estudiantes aprenden no sólo de lo que les decimos, sino, sobre todo, de lo que hacemos y somos.
- Apoyar la expresión de las emociones en forma adecuada, reconociendo cada una y en qué circunstancias se manifiestan. Esto significa ayudar a nuestros hijos/estudiantes a gestionar de forma positiva sus emociones y que puedan identificar y responder de forma adecuada a las emociones y reacciones de otros.
- Promover un clima de respeto mutuo para que niños y jóvenes aprendan a gestionar adecuadamente sus emociones, tanto en el hogar como en la escuela.



- Informar desde la escuela hacia las familias sobre todo lo que implica el desarrollo de la inteligencia emocional.
- Impulsar la empatía de los adultos hacia los niños y jóvenes, para tener una mirada atenta que permita descubrir cómo se sienten y servir a la vez de modelos.
- Adquirir el hábito de preguntar a los niños y jóvenes ¿qué te pasa? o ¿cómo te sentís?, en lugar de darles soluciones o reprenderlos por esas emociones.
- Practicar en el hogar la disciplina inductiva⁴, que establece normas y límites claros, y ofrece alternativas adecuadas de respuesta desde el respeto, el diálogo y el afecto, fomentando la autonomía, el autocontrol, la autoestima, el sentido de la responsabilidad y el respeto y reconocimiento de la autoridad de padres y docentes.

A continuación, detallamos una serie de preguntas pensadas para favorecer la reflexión como adultos, ya sean padres con respecto a sus hijos, como para docentes en relación a sus estudiantes:

Identificamos las emociones como adultos:

- ¿Sabemos escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender lo que los demás están diciendo y sin responder?
- ¿Cómo procesamos nuestros estados de ánimo como la ira, el enojo, la culpa o la tristeza? ¿Cómo los toleramos y cómo hacemos para sentirnos mejor? ¿Cómo nos afectan en nuestra vida diaria?
- ¿Cómo hacemos para resolver problemas que nos generan emociones displacenteras?
- ¿Cómo tomamos nuestras decisiones? ¿Actuamos impulsivamente? ¿Nos tomamos un tiempo para tomar la mejor decisión en función de las consecuencias emocionales para nosotros y los demás?
- Cuando algo nos agrada hacer, ¿cómo actuamos para motivarnos y mantener esa actividad?
- ¿Expresamos nuestra satisfacción o agradecimiento cuando nos sentimos felices y/o agradecidos?
- ¿Sabemos pedir ayuda en situaciones complicadas? ¿Intentamos resolver nuestros problemas buscando soluciones en soledad?
- ¿Podemos identificar cómo nos sentimos cuando nuestros hijos/estudiantes no nos hacen caso o no responden como esperamos que hagan según su edad?
- ¿Somos conscientes de cómo se sienten nuestros hijos/estudiantes en las diferentes situaciones del día a día? ¿Qué les hace felices o les pone contentos, qué les enfada y qué les entristece? ¿Tenemos presente que nuestro accionar como padres/madres/maestros/profesores afecta a los niños y jóvenes?
- ¿Utilizamos el diálogo para resolver problemas cotidianos de convivencia? ¿Qué otras formas de resolución de conflictos empleamos? ¿Funcionan nuestros métodos?

Los encuentros entre docentes y padres (reuniones y talleres) y entre la escuela y las familias (clases abiertas, jornadas y convivencias) son algunas de las maneras de habilitar espacios y tiempos de intercambio para trabajar la Educación Emocional según los objetivos institucionales.



Conclusión

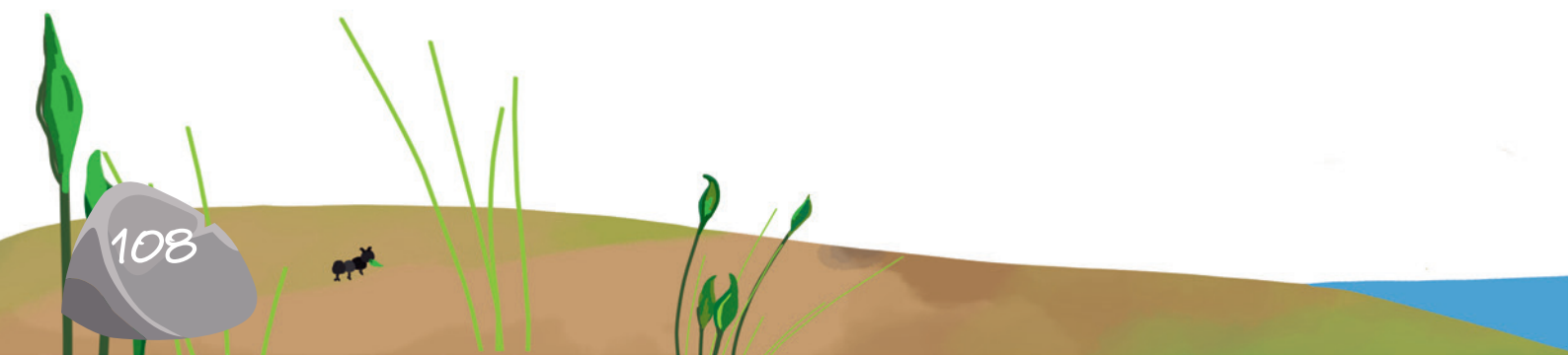
Los cambios de estilos de vida que trae aparejado el mundo actual denotan cada vez más la necesidad de que la escuela se ocupe del desarrollo cognitivo y emocional de los actores que la integran.

Hoy se sabe que la mayoría de las habilidades que nos conducen a una vida plena son emocionales y no intelectuales. Lo que sienten los estudiantes sobre sus experiencias de aprendizaje es tan importante como lo que aprenden. Por lo tanto, el desarrollo emocional debe estar presente de manera transversal en toda la trayectoria escolar.

Familia y escuela, como principales agentes educadores, deben unir esfuerzos para permitir y sostener el desarrollo de aprendizajes continuos, fomentando en los estudiantes la construcción de una autoestima que les permita comprender y gestionar las emociones que manifiestan los sentimientos propios y ajenos.

Desde el Ministerio de Educación comprendemos la necesidad de estos cambios y por ello estamos llevando a cabo acciones para acompañar la implementación de la Ley de Educación Emocional N° 6398 en la vida escolar. Deseamos que esta publicación sea una herramienta útil para el aula y pueda ser empleada como un recurso más en la educación de niños, jóvenes y adultos emocionalmente saludables y felices.







Bibliografía

- Bachrach, Estanislao. (2014) En cambio. Aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor. Buenos Aires, Argentina. Editorial Sudamericana
- Berro García, A. (1950) Boletín de Filología. Tomo VI Nro. 43-44-45. Montevideo, Uruguay. Impresora Uruguaya S.A.
- Bisquerra Alzina, Rafael (2009). Psicopedagogía de las Emociones. Madrid. España. Editorial Síntesis
- Bisquerra, R. –Pérez González, J.C. y García Navarro, E. (2015) Inteligencia Emocional en Educación. Madrid. España. Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda. (2007). Las Competencias Emocionales. Educación XXI,10, 61-82.
- Bisquerra, Rafael (2017) 10 ideas claves: Educación emocional. Buenos Aires, Argentina. Noveduc.
- Brites de Vila, Gladys y ALMOÑO DE JENICHEN, Ligia.(2013) "El Enojo, educando emociones. Propuestas para resolver conflictos y prevenir la violencia" 3era Edición. Buenos Aires, Argentina. Bonum.
- Clear, James. (2018) "Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones" USA. Penguin Publishing Group.
- Delors, J. (1994) Los cuatro pilares de la educación, en La educación encierra un tesoro. Mexico: El correo de la UNESCO, pp.91-103
- Goleman, Daniel (1998). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona, España. Edit. Kairos.
- Gutiérrez Vidrio, S. (2014). Emociones y representaciones sociales. Reflexiones teórico-metodológicas. En Representaciones sociales y contextos de investigación con perspectiva de género (17). México: Centro de Investigaciones Multidisciplinarias. Universidad Autónoma de México.
- Ibarrola, Begoña. "La Educación Emocional. Sentir y pensar la escuela" Ediciones SM. Buenos Aires. 2017
- Janin, Beatriz. (2016) La escuela y la constitución subjetiva en Circular Técnica 05/16. Dirección de Educación Especial. Subsecretaría de Educación. Dirección General de cultura y Educación de la Provincia de Buenos Aires. Argentina.
- López Cassá, Élia (2019) Educar las emociones en la infancia (de 0 a 6 años) 2º edición Mayo. Madrid Wolters Kluwer. España, S. A.
- Malaisi, L. J. J. (2016) Cómo ayudar a los niños de hoy. Educación Emocional 3º ed. San Juan. Argentina. Edit. Educación Emocional.



- Malaisi, L. J. J. (2018) Descubriendo mis habilidades y emociones. Un libro para niños y padres. 3º ed. San Juan. Argentina. Edit. Educación Emocional.
- Panju, Marziyah (2011) 7 estrategias para desarrollar la inteligencia emocional 1º ed. Buenos Aires, Argentina. Edit. Bonum.
- Prat Gay, Lucrecia (2016) From Passion to action. Buenos Aires, Argentina. Edit. Colegio Rio de la Plata Sur.
- Punset, E. Bisquerra, R. (2015) Universo de Emociones. Valencia. España. Editorial Palauguea Comunicación.

Webgrafía

Andrés, María Laura & Stelzer, Florencia & Canet Juric, Lorena & Introzzi, Isabel & Carvajal, Raquel & Navarro, Jose. (2017). Regulación emocional y desempeño académico: revisión sistemática de sus relaciones empíricas. *Psicología em Estudio*. 22. 299. 10.4025/psicoestud.v22i3.34360. Recuperado en: https://www.researchgate.net/publication/320037418_REGULACION_EMOCIONAL_Y_DESEMPEÑO_ACADEMICO_REVISION_SISTEMATICA_DE_SUS_RELACIONES_EMPIRICAS

Andrés Vilorio, C., (2005) La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Universidad Autónoma de Madrid, IOS- Tendencias Pedagógicas 10, Madrid, disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1407971>

Asociación Elisabeth d'Ornano. (s.f.). Guía breve de Educación Emocional para familiares y educadores. Recuperado <http://www.elisabethornano.org/es/>

Bermúdez, Noelia. Competencias de la Inteligencia Emocional (III): Autorregulación- Recuperado el 08 de noviembre 2016 en <https://noeliabermudez.com/inteligencia-emocional-autorregulacion/>

Bisquerra, R. (2019). "Neurociencia". Barcelona: RIEEB (Documento Interno). Disponible en www.rieeb.com

García, C. Guía de Orientaciones para 1º Ciclo de Educación Infantil de 0 a 3 años. España. Disponible en www.edukame.com

Ibarrola, B. (24 de Mayo de 2016). Educar en las emociones es clave para favorecer el aprendizaje. *Educación 3.0*. Recuperado de <https://www.google.com/amp/s/www.educacionrespuntocero.com/entrevistas/educar-en-emociones-begona-ibarrola/36182.html%3famp>

Lemos Giráldez, M. (8 de Noviembre de 2017). La disciplina Inductiva como Modelo Educativo. *Planeta Hiedra*. Recuperado de <https://planetahiedra.com/disciplina-inductiva-modelo-educativo>



Moya-Albiol, Luis, Herrero, Neus, Bernal, M. Consuelo. Bases Neuronales de la Empatía. Neurología de la Conducta. Recuperado en https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33994056/Moya-Albiol_et_al._2010.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DBases_neuronales_de_la_empatia.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=A-KIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20190813%2Fus-east-1%2Ffs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20190813T180156Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=b1d81a3205d90a732daa945aec73fa6dc3430c06d6221bedee965530f44ebff6

Nacho Madrid López. La Autorregulación Emocional y la Inteligencia Emocional –Psicología-Online. Actualizado el 6 septiembre 2018 recuperado en <https://www.psicologia-online.com/la-autorregulacion-emocional-y-la-inteligencia-emocional-825.html>

Neurociencia. (2015) Bases Anatómicas del Cerebro. Recuperado en <http://emocionesbasicas.com/inteligencia-emocional/neurociencia/>

NSenric. La Autorregulación Emocional. Clínica EOS – Recuperado en <https://clinicaeos.com/blog/sintomas/ira/la-autorregulacion-emocional/>

Real Academia Española. Disponible en: <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>

Video de Redes - Punset, E., Aprender a gestionar las emociones . Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=EEydoHsmrXs>

Virginia de la Iglesia. Autorregulación Emocional para estar centrado en situaciones de conflicto. – Psicología y Consciencia. Recuperado el 05/01/2018 en <https://www.psicologiayconsciencia.com/autorregulacion-emocional/>

Williams de Fox, S. (2015) "Sentir y pensar en la escuela" (artículo publicado en Diario Perfil): http://live.v1.udes.edu.ar/revista/Detalle/10_4509_Sonia-Fox-Sentir-y-pensar-en-el-aula-la_s-dos-caras-de-la-misma-moneda






112





Anexo


Dominó de las emociones


 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Avergonzado</p>	<p>Estoy viendo en la tele una peli de terror.</p>
 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Enojado</p>	<p>Unos amigos me invitan a una fiesta de cumpleaños.</p>
 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Asustado</p>	<p>Voy paseando por la calle y veo una estrella fugaz.</p>
 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Sorprendido</p>	<p>Mi mejor amigo se va a vivir a otra ciudad.</p>

	<p>Aburrido</p>	<p>Estoy viendo una gran película de aventuras.</p>
---	------------------------	---

	<p>Avergonzado</p>	<p>Estoy subiendo en ascensor y tiembla mucho.</p>
---	---------------------------	--

	<p>Enojado</p>	<p>Hablo en público por primera vez y me equivoco.</p>
---	-----------------------	--


	<p>Triste</p>	<p>Un compañero me insulta.</p>
---	----------------------	---------------------------------


	<p>Asustado</p>	<p>Me regalan por Navidad algo que deseaba mucho.</p>
---	------------------------	---




 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Alegre</p>	<p>Me avisan que mi perro está mal herido.</p>
---	----------------------	--

 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Sorprendido</p>	<p>Un niño se burla de mí y de mi ropa en la calle</p>
---	---------------------------	--


 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Entusiasmado</p>	<p>Mis padres me llevan a un concierto de música clásica que dura dos horas.</p>
---	----------------------------	--


 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Aburrido</p>	<p>Estoy viendo una final de mi equipo favorito.</p>
---	------------------------	--

 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Aburrido</p>	<p>Voy al cine a ver una película muy emocionante.</p>
---	------------------------	--



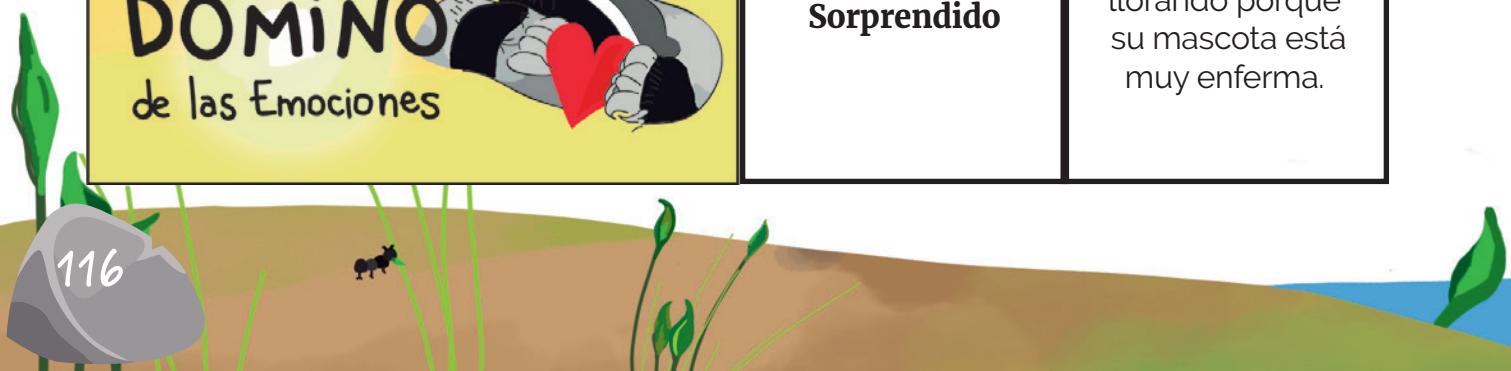
	<p>Interesado</p>	<p>Quiero jugar con mis amigos pero no encuentro a nadie.</p>
---	--------------------------	---

	<p>Avergonzado</p>	<p>Veó que mi hermano tomó sin mi permiso mi juguete favorito.</p>
---	---------------------------	--

	<p>Furioso</p>	<p>Me caigo en medio de la clase y todos los compañeros se rien de mí.</p>
---	-----------------------	--


	<p>Angustiado</p>	<p>Veó una serpiente en la vereda</p>
---	--------------------------	---------------------------------------

	<p>Sorprendido</p>	<p>Veó un amigo llorando porque su mascota está muy enferma.</p>
---	---------------------------	--





 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Angustiado</p>	<p>Mi abuela me hizo mi comida preferida.</p>
---	--------------------------	---

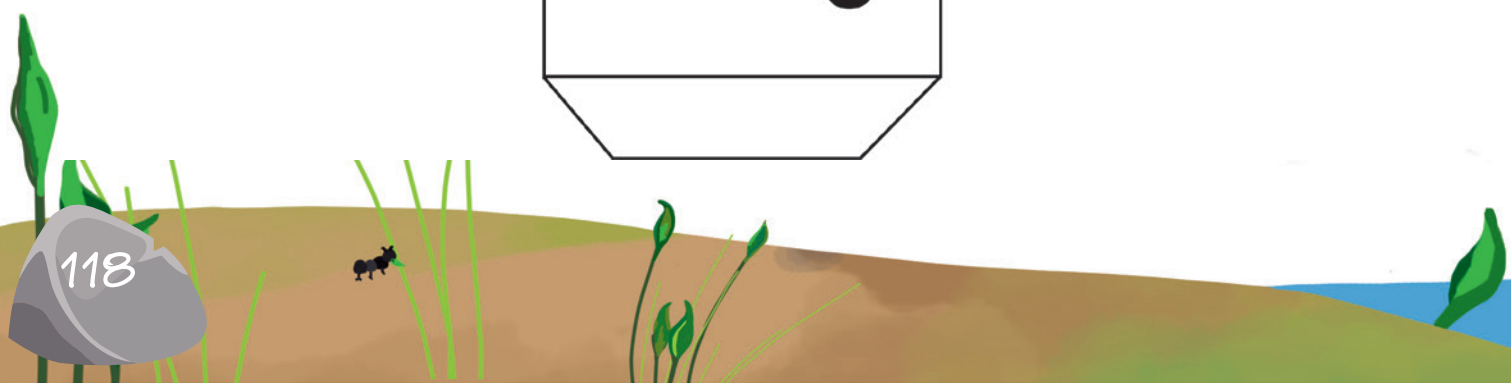
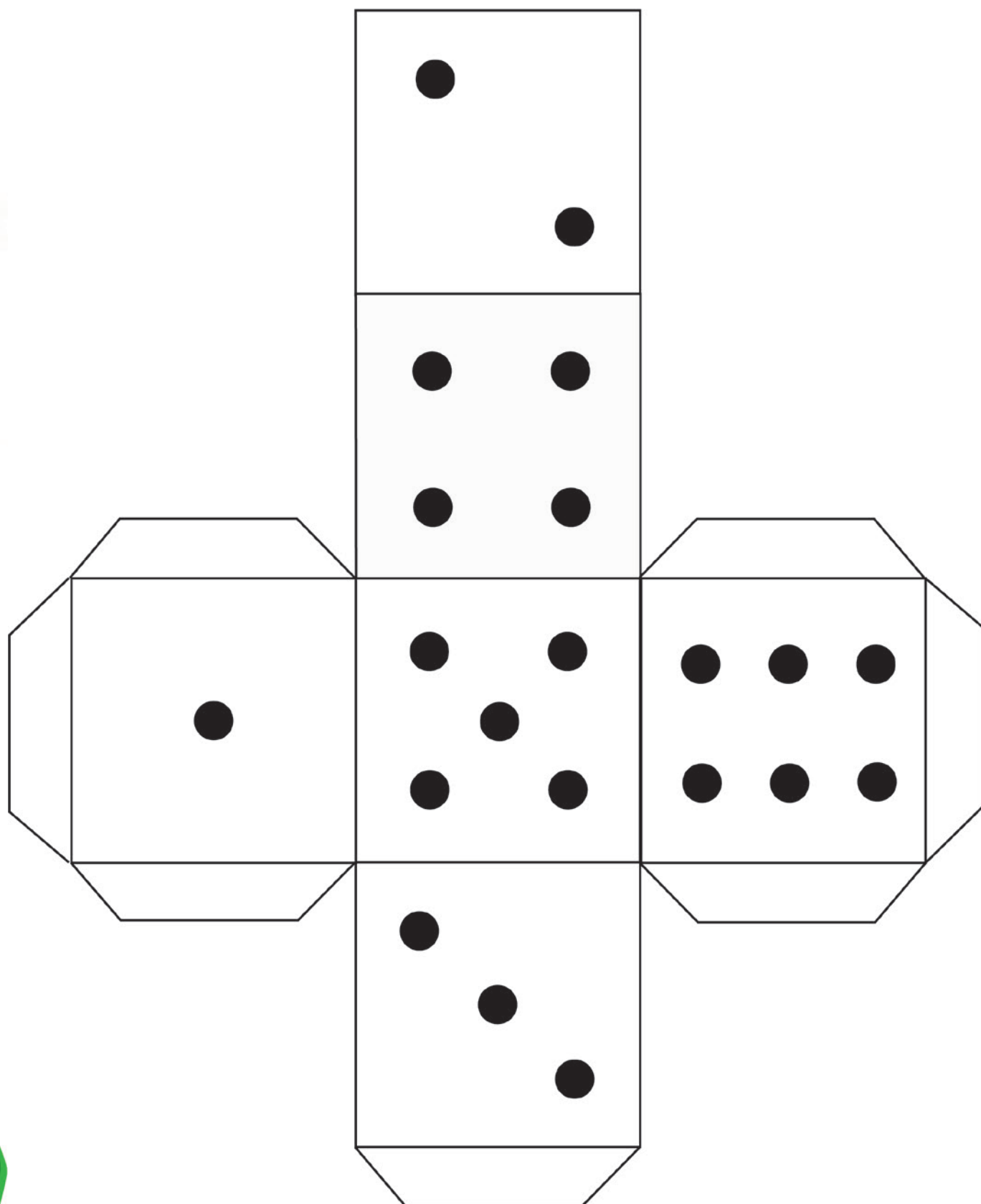
 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	<p>Alegre</p>	<p>Me dan la noticia de que mi abuelo está muy enfermo</p>
---	----------------------	--

 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>
---	--

 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>
---	--

 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>	 <p>DOMINÓ de las Emociones</p>
---	--







ANÍSIMA

ISBN 978-987-8261-07-2



9 789878 261072