

Universitat de Barcelona

Facultad de Educación

Departamento MIDE

Posgrado en Educación Emocional y Bienestar
Semipresencial

Fortaleciendo los pilares de la Educación Emocional.



Adultos en el
centro de la
escena.

Alejandra Nelly Herrera

Año 2018-2019

Tutora: María Navarrete

Í N D I C E

1. Introducción	4
1.1. Resumen: Una breve explicación del tema del trabajo ...	4
1.2. Destinatarios y ámbito de aplicación	5
1.3. Aspectos teóricos principales	6
1.4. Objetivos del proyecto	7
1.5. Otros agentes implicados	7
1.6. Calendario previsto de la implementación	8
1.7. Justificación	8
2. Fundamentación Teórica	10
2.1. ¿Qué son las emociones?	16
2.2. ¿Cuál clasificación de emociones básicas se priorizará en el marco de este desafío?	17
2.3. ¿Cuál es la función de cada una de esas emociones básicas?	18
2.4. ¿Cuál es el criterio para diferenciar emociones positivas y negativas?	18
3. Descripción de la intervención	25
3.1. Análisis de contexto y detección de necesidades	25
3.2. Objetivos	28
3.2.1. Generales	28
3.2.2. Específicos de las Sesiones	28
3.3. Contenidos	29
3.4. Metodología	30
3.5. Proceso de Aplicación	32
3.6. Diario de Registro de las Prácticas	42
3.7. Evaluación	49

Alejandra Nelly Herrera

4. Conclusiones	50
5. Bibliografía	53
Anexo	55

Fortaleciendo los pilares de la Educación Emocional.

Adultos en el centro de la escena.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Resumen: Una breve explicación del tema del trabajo

El desafío es iniciar con un Gimnasio Emocional en el Colegio Provincial N° 14, ofreciendo a las/os destinatarios un espacio donde poder vivir procesos de preparación, aprendizaje, desarrollo y entrenamiento en las Competencias Emocionales.

Si bien en un principio sólo pensé en el colectivo adulto de la comunidad educativa y en las familias de la Institución de Educación Secundaria, mientras fui realizando la implementación decidí incluir también al colectivo de adultos de las Instituciones de Educación Primaria Escuela N° 418 y Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón" y al Jardín N° 63 de Educación Inicial.

Pensar particularmente en un gimnasio, tiene que ver con la representación/asociación que las personas tienen de un espacio con ciertas características, donde cada quien asiste voluntaria y regularmente buscando alcanzar determinados objetivos, los cuales se definen y priorizan a partir de evaluar el punto de partida o estado presente y teniendo en cuenta, además, aquello que se desea alcanzar.

El análisis de las necesidades de los diferentes contextos (instituciones educativas seleccionadas) y las características de las personas que serán invitadas a participar, así como de las funciones de acompañamiento a las trayectorias escolares que desempeñan dentro y fuera de ellas, dan cuenta de que un gimnasio emocional podría constituirse en un espacio de relevancia, donde convergen, por un lado, procesos de aprendizaje significativos en lo personal, primordialmente referidos a las competencias: conciencia emocional, regulación emocional y competencias para la vida y el bienestar, aunque indefectiblemente la autonomía emocional y la competencia socioemocional también estarán implicadas.

Por otro lado, estos procesos imprimen inevitablemente sus huellas en la dimensión grupal y en las dinámicas vinculares de quienes son sus integrantes y, finalmente, esta manera de vivir que posiblemente se vaya transformando en las sesiones del gimnasio, llegará e impregnará de algún modo y con diferentes matices a la cultura institucional, generando tal vez cambios sustanciales, profundos y duraderos.

Alejandra Nelly Herrera

Para que todo esto pueda llevarse a cabo es fundamental contar con el colectivo de adultos, tanto de las instituciones educativas como de las familias, a quienes se invitará a participar de manera voluntaria en las actividades del gimnasio, las cuales tendrán una lógica eminentemente práctica.

Es importante aclarar que la experiencia de un gimnasio emocional para adultos, es inédita en las instituciones educativas seleccionadas, es por eso que resulta significativo puntualizar que las finalidades serán:

- Favorecer al desarrollo personal y grupal de quienes se constituyen en pilares importantes para sostener a futuro Programas de Educación Emocional en dichas instituciones.

- Promover experiencias significativas en el desarrollo de las competencias emocionales en el colectivo adulto, que posibiliten acompañamientos de cercanía y de contención emocional para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes y sus trayectorias en las Instituciones de Educación Inicial, Primaria y Secundaria.

1.2. Destinatarios y ámbito de aplicación

La tarea a desarrollar en el gimnasio emocional se centra en:

- El colectivo de adultos del colegio, rectora, vice rectora, asesora pedagógica, auxiliar de asesoría pedagógica, docentes, preceptores/as, tutor, bibliotecarias, administrativas, personal de bienestar, quienes desempeñan sus tareas en ambos turnos y que serán invitados a sumarse de manera voluntaria a la propuesta.

- También y de la misma forma se hace extensiva la invitación al colectivo de adultos de la Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón", la Escuela N° 418, ambas de Educación Primaria y del Jardín N° 63, de Educación Inicial.

- Por otro lado se invita a sumarse a integrantes adultos de las familias de los y las estudiantes que asisten al Colegio en ambos turnos.

La experiencia se realizará abarcando Instituciones Educativas de los tres niveles del Sistema Educativo Formal y obligatorio, todas ellas de educación pública.

Vale la aclaración de que en Educación Secundaria el Colegio Provincial N° 14, fue creado en el año 2010 siendo que en la actualidad cuenta con una matrícula de 417 estudiantes, que asisten a clases en alguno de los dos turnos (mañana y tarde), donde transitan una escolaridad de cinco (5) años de duración, cursando el ciclo básico (1ro. y 2do. año) y el ciclo orientado

Alejandra Nelly Herrera

(3ro., 4to. y 5to. año). Es un colegio que ofrece el Bachillerato con Orientación en Educación Física y el Bachillerato con Orientación en Ciencias Sociales, siendo su planta funcional de aproximadamente 120 personas que desempeñan las diferentes funciones.

De las Instituciones de Educación Primaria se puede precisar que ambas dependen de la misma Sede de Supervisión, la Escuela N° 418, es una institución de reciente creación el 25 de febrero de 2019 y que cuenta con una matrícula de 320 niñas y niños y una sola división de 1ro. a 7mo. año en cada uno de los turnos. En ella el colectivo adulto en ambos turnos es de 33 personas en total.

Por su parte la Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón", creada el 10 de marzo de 2003, cuenta con un colectivo adulto de 70 personas aproximadamente y una matrícula de 630 niños y niñas que asisten en ambos turnos y se distribuyen de 1ro. a 7mo. año entre 3 y 4 divisiones por año. Esta institución, desde hace 10 años, inició un Programa de Educación Emocional el cual es implementado de manera transversal.

Finalmente la Institución de Educación Inicial, el Jardín N° 63 de Segunda Categoría recientemente creado, cuenta con una matrícula de 130 pequeñas y pequeños que asisten en ambos turnos a salas de 3, 4 y 5 años, donde se desempeña un colectivo adulto de aproximadamente un total de 19 personas entre la directora, docentes y personal administrativo y de servicios generales.

1.3. Aspectos teóricos principales

- Educación Emocional. Clasificación psicopedagógica de las Emociones Básicas. Funciones. Emociones Positivas y Negativas. Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales: Conciencia Emocional. Regulación Emocional. Autonomía Emocional. Competencia Social. Competencias para la Vida y el Bienestar.
- Gimnasio Emocional. Objetivos. Procesos. Prácticas.
- Propuestas de gimnasia emocional y las aportaciones del Coaching y la Programación Neuro Lingüística (PNL)
- Bienestar Emocional: Hacia una gestión saludable de la propia emocionalidad. Aportes de la Psicología Positiva.
- Los juegos y el jugar. Las propuestas lúdicas como espacio para el aprendizaje cooperativo.

Alejandra Nelly Herrera

- Herramientas y recursos para tener a la mano: Relajación, Meditación y Mindfulness, Respiración consciente, Risoterapia, otros.

1.4. Objetivos del proyecto

- Entrenar de manera consciente y sostenida en el tiempo, las habilidades, capacidades y competencias emocionales, con objetivos precisos y evaluaciones de avances y de logros.
- Alcanzar un mayor conocimiento y consciencia de las propias emociones y su función en el cotidiano vivir.
- Enriquecer el vocabulario para nombrar las emociones básicas y sus familias.
- Distinguir las emociones de los otros y otras con quienes interactúa.
- Disponer de recursos para prevenir y/o minimizar los efectos nocivos de la emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas y para automotivarse.
- Alcanzar un mayor dominio de las habilidades y capacidades socioemocionales interactuando con respeto, asertividad, escucha activa y comunicación efectiva.
- Elegir conductas que faciliten afrontar de forma satisfactoria aquellos desafíos que se presentan en los diferentes ámbitos de la vida de las personas.

1.5. Otros agentes implicados

Inicialmente la propuesta estaba pensada para ser trabajada con el colectivo docente, solo del Colegio N° 14 cuyo número aproximado ronda en las 120 personas.

Teniendo en cuenta, por un lado, que la propuesta es inédita, y por otro lado, analizando algunos contratiempos en la implementación, decido ampliar el grupo de personas implicadas, sumando las tres instituciones antes mencionadas.

Es importante aclarar que si bien la idea es invitar a que el colectivo de adultos de las cuatro (4) instituciones educativas y de las familias del

Alejandra Nelly Herrera

estudiantado del Colegio 14 pueda sumarse a las actividades en el gimnasio emocional, la decisión de participar es voluntaria.

1.6. Calendario previsto de la implementación

Se realizó una breve entrevista a la Rectora del Colegio N° 14, a las Directoras de la Escuela N° 418, Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón" y del Jardín N° 63, quienes coincidieron en la necesidad de contar en el ámbito de su gestión con una intervención de estas características y se comprometieron a facilitar todo lo necesario para la implementación del gimnasio emocional.

En el Colegio N° 14, antes de finalizar el año 2018:

a) se aplicó un **cuestionario**¹ al colectivo de adultos de la institución (docentes, preceptores/as, administrativas, bibliotecarias y personal de bienestar) para poder disponer de información relevante y,

b) se programó la realización de una charla para el colectivo de adultos integrantes de las familias de las y los estudiantes (potenciales interesados/as), con la finalidad de informar sobre esta iniciativa y conocer sus inquietudes y necesidades respecto de la misma.

Ambas acciones posibilitarán realizar los ajustes necesarios antes de la implementación propiamente dicha, la cual está prevista para los meses de febrero, marzo y abril, cuando se inicie el ciclo lectivo 2019, con una frecuencia quincenal para los encuentros.

1.7. Justificación

Me gustaría mencionar algunos aspectos puntuales que me resultan significativos, para que pueda entenderse qué me motivó a pensar y diseñar la propuesta del gimnasio emocional en el Colegio Provincial N° 14.

Lo primero que diré es que actualmente soy docente en la institución, que fui además la primera Rectora cuando el colegio se crea en el año 2010 y que siento el deseo profundo de compartir y de brindar todo aquello que aporta la Educación Emocional, a quienes comparten conmigo la tarea de acompañar a las y los estudiantes en su trayectoria escolar, con la finalidad de garantizar su ingreso, tránsito y egreso del tramo final de la educación obligatoria.

Lo segundo que me resulta significativo remarcar, es que desde sus inicios la institución se caracterizó por su rasgo inclusivo, abriendo las

¹ En el anexo del presente Proyecto se comparte el cuestionario.

Alejandra Nelly Herrera

puertas a muchos jóvenes que por diferentes motivos solicitaban su inscripción provenientes de otros colegios de gestión pública, privada y/o confesionales.

Lo tercero que deseo compartir es que el colegio se encuentra ubicado en el sector sur de la ciudad de La Rioja, alejado del microcentro, sector al que migraron muchas familias que recibían del gobierno su vivienda, situación que originó que la población tenga un marcado rasgo de diversidad socio-cultural y económica.

Lo cuarto que deseo expresar es, y me permito volver a la población estudiantil del colegio, que he observado a lo largo de estos nueve años a muchos de ellos y ellas, transitar en absoluta "soledad" cargando, si se me permite el término, sobre sus espaldas historias personales y familiares que afectan en muchos casos de manera negativa en su vivir, lo cual se visibiliza dentro y fuera de la institución, en conductas de violencia, adicciones, embarazos adolescentes, estrés, abulia, entre otros.

A esto se le suma la "mirada singular" de un número considerable de adultos, a la cual interpreto como "teñida de prejuicios y deshumanización".

Partiendo de esta base, es que elijo priorizar con esta propuesta del gimnasio emocional, el trabajo con aquellos adultos responsables que estén dispuestos a vivir distintos procesos de preparación, aprendizaje, desarrollo y entrenamiento en las competencias emocionales que, por un lado, puedan aportar y enriquecer su propia experiencia vital y, por otro lado, les posibiliten resignificar la tarea de acompañar a las y los estudiantes desde un "lugar" diferente.

Sobre la marcha de la implementación es que decidí incluir a las otras instituciones cercanas geográficamente y haciendo foco también en el colectivo adulto y desde la idea de "tejer redes interinstitucionales" que posibiliten ampliar el margen de tiempo del acompañamiento a las trayectorias, iniciando a los tres años en el nivel inicial y culminando entre los 18 o 19 años, con la terminalidad del nivel secundario.

Por último, la idea de sostener en el tiempo un espacio donde puedan entrenar de manera consciente aquellas habilidades, capacidades y competencias emocionales, con objetivos precisos y evaluaciones de avances y de logros, generará las condiciones necesarias para que el colectivo de adultos en las instituciones y en los hogares, puedan constituirse en pilares fundamentales para la promoción de una educación emocional que forme a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes de manera integral, preparándolos para afrontar y resolver las situaciones de la vida y para generar de manera consciente, estados de bienestar personal y social.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Poder enunciar las bases teóricas en las que se sostiene la presente propuesta es, sin duda alguna, una de las tareas de mayor significatividad a partir de la cual quedan especificados aquellos conceptos, enfoque o perspectivas desde donde se pretende construir las alternativas que dan sustento al diseño de la práctica de intervención en el *Gimnasio Emocional*, dentro del ámbito de la Institución Educativa en cuestión.

Se parte entonces de considerar la finalidad principal de la intervención, que es la de generar una propuesta que trabaje con el colectivo de adultos que integran la comunidad educativa del Colegio Provincial N° 14 de Educación Secundaria, donde también se contempla la inclusión de las familias del estudiantado, para posibilitar, por un lado, el contacto con aspectos relevantes de la Educación Emocional entendida como "un proceso educativo, continuo y permanente" (Bisquerra, 2016, p. 17) comprometido con el desarrollo de las Competencias Emocionales y, por otro lado, poder disponer de un espacio concreto donde realizar estas prácticas de forma sistemática.

Teniendo en cuenta que esta intervención es inédita en la institución escolar, donde a partir de la experiencia se asume el desafío de crear espacios posibilitadores para que docentes y familiares encuentren herramientas y recursos de desarrollo personal que, a la vez, les faciliten la tarea de acompañamiento de las/os estudiantes en el ingreso, permanencia y egreso del último tramo de escolaridad obligatoria, es que resulta oportuno precisar que para esta intervención se entiende, tal como lo plantea Bisquerra et al. (2016) cuando se refiere a la intención de la Fundación para la Educación Emocional, que:

el gimnasio emocional (...) es un lugar habilitado para la realización de diversas actividades que tienen como finalidad mejorar el bienestar personal y social mediante el desarrollo de programas multidisciplinares que mejoran las competencias emocionales de las personas que en él se entrenan ("practiciens") con el apoyo de "facilitadores". (p. 129).

En ese sentido es que se busca habilitar un espacio para que quienes lo elijan libremente puedan experimentar un proceso centrado en la preparación, aprendizaje, desarrollo y entrenamiento en las Competencias Emocionales.

Si bien esta propuesta se centra en el desarrollo de ciertas Competencias Emocionales más que en otras, de las cuales se profundizará más adelante, resulta significativo ampliar el concepto de Educación Emocional por ser el constructo que asume el desafío de su desarrollo. En ese sentido se la entiende como un:

Alejandra Nelly Herrera

proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000).

A ser la Educación Emocional una innovación psicopedagógica, que busca dar respuesta a la formación integral de las personas promoviendo el desarrollo de competencias básicas para la vida, es que resulta necesario trazar ciertas coordenadas que favorezcan el tránsito de experiencias de formación, primero, con quienes son pilares importantes en el acompañamiento de los y las jóvenes, enfocándose esta implementación en el colectivo adulto.

Profundizando en este apartado sobre el objetivo principal de la Educación Emocional, resulta significativo introducir, de antemano, una especificación acerca de que una competencia es:

la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2007)

Una vez aclarado el sentido del concepto de competencia en el marco de la presente intervención, se está en condiciones de profundizar en la comprensión de un modelo que hasta hoy está en proceso de revisión, como lo es el **Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales** diseñado por el Grop (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona.

Este modelo recoge las aportaciones teóricas de autores como Salovey y Mayer, Goleman, Bar-On, entre otros, que investigaron sobre Inteligencia Emocional, Ekman, Tomkins, James-Lange, Lang, Bandura, Seligman y otros que hicieron aportes desde la investigación sobre las Emociones, como también exponentes de la Psicología Cognitiva, el Construccionismo Social, la Psicología Positiva, entre otras, y llega finalmente a la formulación del modelo que parte de conceptualizar a las competencias emocionales como *el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales* (Bisquerra 2000, 2002; Bisquerra y Pérez, 2007)

Se centra en cinco competencias principales precisando en cada una aspectos más específicos a los que llama microcompetencias.

A continuación se presenta el siguiente cuadro:

	Toma de conciencia de las propias
--	--

Conciencia Emocional	emociones.
	Dar nombre a las emociones.
	Comprensión de las emociones de los demás.
	Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
Gestión Emocional	Expresión emocional apropiada.
	Regulación de emociones y sentimientos.
	Habilidades de afrontamiento.
	Competencia para autogenerar emociones positivas.
Autonomía Emocional	Autoestima.
	Automotivación.
	Autoeficacia emocional.
	Responsabilidad.
	Actitud positiva.
	Análisis crítico de normas sociales.
	Resiliencia.
Competencia Social	Dominar las emociones sociales básicas.
	Respeto por los demás.
	Practicar la comunicación receptiva.
	Practicar la comunicación expresiva.
	Compartir emociones.
	Comportamiento prosocial y cooperación.
	Asertividad.
	Prevención y solución de conflictos.
	Capacidad para gestionar situaciones emocionales.
Competencias para la Vida y el Bienestar	Fijar objetivos adaptativos.
	Toma de decisiones.
	Buscar ayuda y recursos.
	Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.
	Bienestar emocional.
	Fluir.

En este punto del presente apartado cabe la aclaración acerca de que no todas las competencias y microcompetencias que incluye este modelo serán priorizadas en esta práctica de intervención, ajustándose la selección a aquellas que son consideradas, por un lado, las más posibilitadoras del desarrollo personal y social de las/os destinatarios en relación con los objetivos precisados en el proyecto y con los aspectos que favorecen

Alejandra Nelly Herrera

transformaciones positivas en el acompañamiento de las trayectorias escolares del estudiantado.

Por otro lado, a aquellas que se derivan del análisis del contexto y de las expresiones de intereses y necesidades de a quienes está dirigida la presente propuesta.

En ese sentido el primer paso que necesariamente se debe dar en este desarrollo teórico y práctica de intervención, está referido a la competencia denominada **Conciencia Emocional**, entendida como "la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado." (Bisquerra, 2009, p. 148)

De esta competencia genérica se abordarán todas sus microcompetencias:

- a) *Toma de conciencia de las propias emociones.*
- b) *Dar nombre a las emociones.*
- c) *Comprensión de las emociones de los demás.*
- d) *Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.*

Si bien como primer paso se abordarán todas estas microcompetencias, se hará especial hincapié en el entrenamiento de aquellas habilidades para generar bienestar, que emergen de la regulación del comportamiento y los estados emocionales a partir de los procesos de cognición.

El segundo paso en este proceso, se enfoca en la competencia llamada **Regulación Emocional**, que refiere a "la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc." (Bisquerra, 2009, p. 148)

Las microcompetencias que se seleccionan e incluyen de esta segunda competencia genérica son:

- a) *Expresión emocional apropiada.*
- b) *Regulación de emociones y sentimientos.*
- c) *Habilidades de afrontamiento.*
- d) *Competencia para autogenerar emociones positivas.*

En este apartado se priorizará el entrenamiento de las microcompetencias que posibiliten el desarrollo, por un lado, de habilidades de regulación de la impulsividad y tolerancia a la frustración, por otro lado, de estrategias para afrontar conflictos autogestionando tanto la intensidad como la duración de los estados emocionales. Por último, y no por eso

Alejandra Nelly Herrera

menos importante, el foco estará centrado en potenciar la capacidad para la gestión consciente de experiencias de disfrute y de bienestar emocional.

En sincronidad con el desarrollo de la Regulación Emocional se abordará la competencia denominada **Autonomía Emocional**, la cual se entiende como "un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional." (Bisquerra, 2009, p. 149)

A esta tercera competencia pertenecen las siguientes microcompetencias:

- a) *Autoestima.*
- b) *Automotivación.*
- c) *Autoeficacia emocional.*
- d) *Responsabilidad.*
- e) *Actitud positiva.*
- f) *Análisis crítico de normas sociales.*
- g) *Resiliencia.*

Atendiendo a los diferentes objetivos personales que las/os "*practiciens*" buscan alcanzar en el *gimnasio emocional* y, a la vez, aquellos que podrían tener mayor incidencia en la mejora del desempeño del colectivo adulto en el acompañamiento a las trayectorias escolares, es que se prioriza el desarrollo de capacidades y habilidades para: afianzar y/o enriquecer la imagen positiva de si mismos (autoestima), dar sentido a las experiencias de vida (automotivación), tomar decisiones desde una actitud positiva (responsabilidad), elegir mirar las fortalezas y encontrar motivos para seguir adelante ante las condiciones adversas (resiliencia).

En esa misma línea de sostener las mejoras en el acompañamiento de las trayectorias escolares es que se integra la llamada **Competencia Social**, la cual es entendida como "la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc." (Bisquerra, 2009, p. 150)

Dentro de la Competencia Social se encuentran las siguientes microcompetencias:

- a) *Dominar las habilidades sociales básicas.*
- b) *Respeto por los demás.*
- c) *Practicar la comunicación receptiva.*
- d) *Practicar la comunicación expresiva.*

Alejandra Nelly Herrera

- e) *Compartir emociones.*
- f) *Comportamiento prosocial y cooperación.*
- g) *Asertividad.*
- h) *Prevención y solución de conflictos.*
- i) *Capacidad para gestionar situaciones emocionales.*

Las microcompetencias que serán abordadas de manera prioritaria en el sentido mencionado en párrafos precedentes, son las habilidades que faciliten la escucha activa, la asertividad y las vinculadas con la prevención y/o resolución de conflictos de diversa índole.

En el marco de la presente propuesta de intervención, a la quinta de las competencias emocionales denominada **Competencias para la vida y el bienestar**, se le otorga un sentido y significatividad particular al que se volverá más adelante.

"Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción y bienestar." (Bisquerra, 2009, p. 151)

Implicadas en esta quinta competencia, se encuentran las microcompetencias que se detallan:

- a) *Fijar objetivos adaptativos.*
- b) *Toma de decisiones.*
- c) *Buscar ayuda y recursos.*
- d) *Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.*
- e) *Bienestar emocional.*
- f) *Fluir.*

A esta altura del desarrollo de la fundamentación teórica, es importante volver al sentido y significatividad particular de esta competencia genérica, para profundizar, por un lado, cómo es entendido el **bienestar emocional** y cuánto puede su desarrollo intervenir positivamente en el acompañamiento a las trayectorias escolares.

En ese sentido si bien pueden considerarse diferentes tipos de bienestar, como el físico, material y social, aquí nos centraremos en el bienestar emocional o subjetivo que "se refiere a la valoración global que una persona hace sobre su satisfacción en la vida." (Bisquerra, 2009, p. 237) con el propósito de aprender a generar de manera consciente una diversidad de experiencias cuyo denominador común es el bienestar.

Alejandra Nelly Herrera

Por otro lado, y atendiendo a las circunstancias y características del contextos en donde se realizará la propuesta de *gimnasio emocional*, se buscará promover el desarrollo de la capacidad conocida con el nombre de **fluir o flow**, por considerar su potencial generador de experiencias de máxima optimización en la vida sobre todo personal, profesional y social.

Ahora bien, al introducir conceptos como educación emocional, gimnasio emocional, competencias emocionales, bienestar, entre otros, resulta necesario poder responder desde las perspectivas teóricas que sirven de base a esta propuesta, los interrogantes que se formulan en adelante.

2.1. ¿Qué son las emociones?

Si bien es complejo definirlas, y sabiendo que las distintas teorías (evolucionismo, cognitivismo, psicoanálisis, construccionismo social y otras) para poder hacerlo se han enfocado en aspectos diferentes de las mismas, se puede precisar desde una perspectiva integradora que "una emoción es una reacción compleja del organismo" (Bisquerra, Pérez y García Navarro, 2015, p. 132) que emerge a partir de un acontecimiento, el cual puede ser percibido de manera consciente o inconsciente por las personas, pudiendo provenir desde afuera de las mismas o desde su interior.

Se puede precisar también, como característica del acontecimiento o estímulo, que se trata de una experiencia que sucede en el tiempo presente, puede haber sucedido en el pasado o pertenecer a un tiempo futuro, por tanto además puede que sea real o imaginario.

Los estímulos percibidos y que activan las respuestas emocionales, están sujetos a una *valoración automática o primaria* (teoría de la valoración automática de Arnold), mecanismo que en general se produce de manera no consciente por la velocidad en la que acontece, posibilitándole a las personas evaluar cómo lo percibido puede o no afectar a su supervivencia y/o si bienestar.

A esta valoración automática le sigue una *valoración cognitiva o secundaria* (teoría de la valoración cognitiva de Lazarus), a partir de la cual las personas evalúan si están en condiciones de afrontar lo acontecido.

En este punto es importante remarcar, por un lado, que los procesos de valoración primaria y secundaria descrito en los párrafos anteriores son aprendidos en el ámbito de la familia, de la cultura y la sociedad en la que las personas crecen, configurados además por los discursos que circulan en los medios de comunicación, en la experiencia de educación obligatoria, etc.

Por otro lado, el que hayan sido maneras aprendidas de valorar los acontecimientos, deja planteada la posibilidad y también el desafío de que,

Alejandra Nelly Herrera

quienes transiten un proceso continuo y permanente de *gimnasia emocional*, puedan desaprender y reaprender habilidades y estrategias para ser capaces de realizar una valoración que relativice los impactos negativos de lo que vive, con la consecuente generación consciente de experiencias de bienestar para su vida.

Otro aspecto importante para entender qué son las emociones, tiene que ver con analizar cómo se manifiesta la respuesta emocional una vez que aparece la valoración primaria y secundaria ante un acontecimiento del vivir.

Esta manifestación se aprecia en tres planos diferentes:

- a. Una respuesta psicofisiológica o neurofisiológica, por ejemplo: la taquicardia, el cambio del tono muscular, el aumento de la sudoración, etc.
- b. Una respuesta comportamental observable en el lenguaje corporal y emocional a partir de los cuales se puede inferir el tipo de emoción que la persona está experimentando. Es, parafraseando a Rafael Bisquerra, la expresión emocional, la manera en como las personas sacan fuera lo que les está pasando dentro.
- c. Una respuesta cognitiva que es la experiencia emocional cuando pasa a un plano de mayor consciencia. Al implicarse el proceso de cognición, la emoción pasa a denominarse sentimiento, la persona puede nombrar lo que está sintiendo, así como también puede decidir prolongar o acortar en el tiempo los estados de malestar o bienestar que esté experimentando.

2.2. ¿Cuál clasificación de emociones básicas se priorizará en el marco de este desafío?

Muchos son los autores que realizan distintas clasificaciones, pero en el contexto de la presente propuesta que se enmarca como una intervención de Educación Emocional, será la clasificación de las *emociones básicas* desde una perspectiva psicopedagógica la que se priorice en la práctica.

En ese sentido vale la aclaración de que esta clasificación se estructura en emociones negativas y emociones positivas, sumando a esta última categoría al Amor y la Felicidad.

En el siguiente cuadro se puede apreciar una síntesis de la perspectiva psicopedagógica que Rafael Bisquerra comparte en su intervención en la publicación que lleva por título Universo de Emociones:

Universo de Emociones²	
Galaxias de Emociones Negativas	Galaxias de Emociones Positivas
Miedo	Alegría
Ira	Amor
Tristeza	Felicidad
Asco	
Ansiedad	

2.3. ¿Cuál es la función de cada una de esas emociones básicas?

Respondiendo a este interrogante se puede decir que las emociones predisponen a la acción. En ese sentido cumplen funciones específicas que permiten reconocer que están presentes en la vida de las personas para posibilitar aprendizajes significativos.

Si bien en las diferentes sesiones que integran la práctica de intervención propiamente dicha se recuperará con mayor precisión esta cuestión, vale sintetizar en este recorrido teórico lo planteado por Bisquerra et al. (2015) cuando dice que:

"las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar. Todas estas funciones se pueden educar, lo cual pone de manifiesto la importancia y necesidad de la educación emocional." (p. 140)

2.4. ¿Cuál es el criterio para diferenciar emociones positivas y negativas?

Se puede precisar al respecto que muchos son los autores que coinciden acerca de que cuando se indaga entre las personas y se les solicita realicen una clasificación de las emociones sus respuestas se agrupan en emociones positivas y negativas.

Para la mayoría de estos autores existe una coincidencia acerca de que "las emociones están en un eje que va del placer al displacer. Esto supone asignar una valencia a las emociones en función del lugar que ocupan en ese eje." (Bisquerra, 2015, p. 140)

Es necesario remarcar que al mencionar a las emociones negativas, no se está aludiendo a que las mismas sean emociones "malas" presentes en la

² <https://universodeemociones.com/>

Alejandra Nelly Herrera

vida de las personas, sino más bien lo que se expresa es que al experimentarlas cada quién se aproximan en mayor o menor medida a estados de malestar.

Avanzando en este recorrido por los fundamentos teóricos de la presente propuesta de intervención, se menciona el sentido y significatividad que en la misma se le otorga al Bienestar Emocional, relevancia que se toma de los argumentos que emergen en los primeros años del siglo XXI desde la Psicología Positiva.

En ese sentido es oportuno profundizar en el concepto respondiendo al interrogante acerca de ¿qué se entiende por bienestar emocional? En palabras de Rafael Bisquerra et al. (2016) el **Bienestar Emocional** refiere a:

"la experiencia interior de emociones positivas y que coincide con la auténtica felicidad. En esta experiencia influyen elementos externos relacionados con la salud, el dinero y el amor; pero lo más interesante es que la relación podría ser a la inversa: en la medida que una persona tenga bienestar emocional, está más predispuesta a rendir más en el trabajo, a percibir mejor su bienestar físico (salud), material (dinero), social (amor) y emocional." (p. 21)

Para poder experimentar bienestar emocional, las personas necesitan aprender a mirar de manera positiva su experiencia vital y asumir esa misma actitud como una forma de expresar que tienen la voluntad de generar, para sí y para el entorno social en el que vive, un estado de bienestar consciente.

El bienestar emocional, siguiendo al autor referenciado en párrafos precedentes, puede ser englobado tanto en el *bienestar subjetivo* o *bienestar hedónico*, que es aquel que las personas experimentan a partir de vivencias placenteras proporcionadas o generadas a partir de sus sentidos. También puede ser incluido en el *bienestar psicológico* o *bienestar eudemónico*, que es aquel que las personas aprecian a partir de experiencias de profunda interioridad y altruismo inspiradas por sus virtudes. Este último bienestar, que engloba al bienestar emocional, es al cual se desea abordar dentro de la propuesta de entrenamiento en el *gimnasio emocional* a implementarse.

Si bien muchos y diversos son los aportes teóricos que están a la mano, nutriendo de forma permanente los procesos de desarrollo personal y social, en el marco de esta intervención serán priorizados para el diseño de las sesiones de entrenamiento incluidas en el *gimnasio emocional*, los siguientes enfoques:

Alejandra Nelly Herrera

a) Las **Neurociencias** como campo de conocimiento que aportan los fundamentos científicos para la comprensión de los diferentes mecanismos que tienen lugar en el cerebro. En el marco de esta propuesta la búsqueda pasa por llegar a profundizar sobre todo en cuestiones que permitan entender las estructuras y procesos que sustentan las emociones, así como también el aprendizaje.

En ese sentido y teniendo en cuenta aquello sobre lo cual es posible intervenir con el entrenamiento propiamente dicho en el gimnasio emocional y que sienta sus bases en la Educación Emocional, es que cobra especial relevancia el concepto de *neuroplasticidad* aportado por las investigaciones, y que permite la comprensión "de que el cerebro es un órgano diseñado para cambiar en respuesta a la experiencia, y, más específicamente, en respuesta al aprendizaje". (Bisquerra Alzina, Pérez González y García Navarro, 2015, p. 129)

b) El **Coaching**, por su parte, entendido como una práctica que tiene como principal objetivo acompañar a la persona en un proceso de desarrollo integral a partir de conversaciones constructivas, es otro de los enfoques que cobran relevancia en esta intervención.

Es importante mencionar que la herramienta por excelencia para el coach, es la pregunta, a partir de la cual invita al coachee a transitar un proceso de aprendizaje que inevitablemente implicará pasar a la acción.

Si algo es interesante, es que para poder hacer realidad un proceso que genere aprendizajes y por consiguiente cambios positivos, es indispensable que la participación de la persona sea voluntaria, estas condiciones son similares tanto en un proceso de coaching como en un entrenamiento en el gimnasio emocional. Se necesita un proceso sostenido en el tiempo para lograr cambios, mejoras, nuevos hábitos, desarrollo de habilidades, entre otras, que posibiliten a las personas ir desde un estado presente a un estado deseado según los objetivos y metas que se proponga alcanzar.

Teniendo en cuenta que el proceso de coaching implica una conversación constructiva, resulta importante mencionar algunas de las habilidades comunicativas que se ponen en juego en este proceso según Fiol y Obiols (2013, p. 90):

- "Crear Rapport.
- Escuchar.
- Intuir.
- Preguntar.
- Dar feedback."

Tener presente cada una de estas habilidades en las diferentes sesiones a desarrollar en el gimnasio emocional, ofrecerá la posibilidad de crear una

Alejandra Nelly Herrera

conexión especial entre quienes participan y quien guía, así como también escuchar de forma activa, ingenua, compasiva, dejando que lo dicho y los silencios, faciliten la experiencia de tomar consciencia de aquello que se necesita aprender, cambiar, transformar.

En ese sentido y parafraseando a Julio Olalla, el coaching lo que busca es acompañar en un proceso de aprendizaje y para ello es fundamental generar un cambio en el observador, es decir, generar un cambio en esa perspectiva a partir de la cual las personas actúan lo que traerá aparejado un conjunto de nuevas acciones.

Cambiar el observador es posible a partir de entender la importancia que tiene el lenguaje en la constitución de aquella realidad de la que se habla a partir del poder de distinguir, de las narrativas y de las interpretaciones que cada observador construye acerca de lo que ve. Es en esta dinámica donde se olvida que la explicación/interpretación que un observador realiza es sólo una entre las infinitas que podrían llegar a compartirse acerca de eso que se explica.

El coaching como práctica generadora de conversaciones constructivas que posibilitan nuevos aprendizajes a partir de interpelar al observador y enriquecer o cambiar la perspectiva desde donde ese observador interpreta, aporta a esta intervención en el gimnasio emocional porque invita a las personas a movilizarse interiormente a partir de preguntas como por ejemplo: ¿Qué es lo que hace que algo sea significativo? Es en este sentido que resulta muy valiosa su inclusión en esta propuesta.

c) El modelo de la **Programación Neuro Lingüística** (PNL) con sus pilares y presuposiciones, será otro de los enfoques que dará sustento a la presente propuesta, por cuanto permite indagar e intervenir en los programas más o menos funcionales, sobre los buenos hábitos operativos, buscando alcanzar la excelencia personal.

En ese sentido hablar de los pilares y de algunas de las ideas en las que se construyen maneras de intervenir desde el modelo de la PNL, posibilita establecer conexiones con los desafíos de aprendizaje que en el gimnasio emocional serán importantes e innegociables.

Los Pilares de la PNL

Se toman los que se detallan a continuación:

Objetivos: es fundamental que haya claridad de cuál es el estado presente de las personas y cuál es el estado que desea alcanzar, es decir, cuál es el objetivo que desea lograr. Este modelo de la PNL como un

proceso de entrenamiento en el gimnasio emocional necesita de manera clara formular hacia que cambios/aprendizajes se orientará el proceso.

Flexibilidad: poder construir algunos cambios que se desean es posible cuando se cuenta con la flexibilidad suficiente para dar cuenta que algunas cosas no están funcionando o no están posibilitando el logro del objetivo. Es importante una postura abierta para percibir con detalle la información disponible que la experiencia le proporciona y buscar modificar, tal vez, algunos hábitos para lograr lo que se desea.

Agudeza Sensorial: esta es la habilidad que le permite a las personas que observan, captar a través de sus sentidos, la información que el momento presente (experiencia) le ofrece. Es interesante remarcar que a diferencia de la interpretación, la agudeza sensorial sólo registra datos que muchas veces pasan inadvertido ante la inmediatez de la actividad mental y la necesidad de rotular lo observado.

Las Presuposiciones de la PNL

Teniendo en cuenta lo que plantea Mireia Cabero, acerca de que las "presuposiciones de la PNL son los fundamentos a partir de los cuales se articulan los buenos hábitos operativos (formas de pensar, creencias, formas de sentir, formas de actuar, estrategias de cambio, etc.) para la excelencia personal" (2018, p. 6) es que en este apartado se especifican sólo aquellas que serán priorizadas para esta práctica de intervención:

El mapa no es el territorio: cada persona a partir de entrar en contacto con la realidad (territorio) y de diferentes "filtros" (mentales, biológicos, socio-culturales, historia personal) configura mapas mentales que representan esa realidad externa. Se puede precisar entonces que no hay dos mapas iguales de una misma realidad, lo que complejiza muchas veces las relaciones humanas, sobre todo cuando las personas aprendieron a confundir su mapa, con la verdad de la realidad que vive.

Mente y cuerpo son parte de un mismo sistema: al ser parte de un mismo sistema, se puede aseverar que ambos se afectan inevitablemente, entonces aprender, por ejemplo, a pensar positivamente para crear de manera consciente estados de bienestar, es uno de los principales desafíos para desarrollar la Competencia Gestión Emocional.

Todo comportamiento tiene una intención positiva: resulta relevante poder distinguir entre la conducta y la intención, es decir lo que las personas desean obtener con esa conducta. Esta información posibilita tener una valoración del comportamiento siempre que este sea ecológico para la persona y su entorno, de lo contrario conocer la intención resulta relevante para buscar nuevos y buenos hábitos operativos que proporcionen aquello que las personas desean obtener.

Alejandra Nelly Herrera

Si es posible para alguien, es posible para mí: usando la herramienta del modelado (propia de la PNL) se reconocen "patrones emocionales, cognitivos, actitudinales y conductuales excelentes. Estos patrones están a nuestra disposición para ser integrados (de forma natural, armónica y positiva) en nosotros mismos (por medio del aprendizaje)..." (Cabero, 2018, p. 13)

Desde el enfoque de la PNL y todas las habilidades que ofrece, es factible poder hacer consciente, por ejemplo, aquellos sistemas de creencias (limitantes y adaptativas), las maneras de sentir, de pensar y de actuar que son disfuncionales, con la finalidad de vivir procesos de preparación, aprendizaje, desarrollo y entrenamiento de las competencias emocionales que puedan aportar y enriquecer los programas (mapas) que la experiencia vital de cada persona trae al gimnasio. Entrenar para transformarlos representa un aporte más que interesante para esta intervención donde se busca el Bienestar integral.

En ese sentido resultar enriquecedor tener a la mano, como otro recurso que aporta a esta práctica de implementación, la serie de videos titulada "PNL para padres intrépidos", cuyo responsable es el Ing. Xavier Pirla, publicada en Talent Blog³.

d) Una de las prácticas que más difusión ha tenido en el ámbito educativo en los últimos tiempos, es el **Mindfulness**, también llamado **conciencia plena**, perspectiva que aporta el sentido e importancia sobre cuántos beneficios trae al vivir de las personas el desarrollar la capacidad de poner atención a lo que se piensa, se siente y se hace en estado de presencia.

En el entrenamiento que se diseña para este proyecto de intervención, el foco estará puesto en la práctica de diversas técnicas para alcanzar estados de relajación y meditación que formen parte de los recursos que las y los "practiciens" conquisten.

Procurando precisar aún más en el concepto, tal como señala Luis López et al. (2018) se entiende que:

Según John Kabat Zinn (2003), uno de los pioneros en occidentalizar este concreto, *mindfulness* es el estado de conciencia que surge de prestar atención de manera voluntaria, amable (incluso con compasión) a la experiencia del momento presente, sin juzgarla o evaluarla y sin reaccionar a ella. Es decir, aceptándola tal cual independientemente de que sea agradable o no. (p. 30).

El mismo autor establece una correlación entre el mindfulness y otros conceptos provenientes de diferente marco teórico como, por ejemplo, la

³ <https://talentinstitut.com/category/videos/>

Alejandra Nelly Herrera

psicología positiva y que en esta práctica de intervención también es incluido, a saber: "el **flow (fluir) o estado de flujo**, en el que la atención se focaliza completamente en la tarea que se está realizando logrando un estado de absorción, lucidez y satisfacción." (López, 2018).

En esta misma línea otras prácticas como la relajación y la meditación también serán incluidas en el gimnasio emocional, sobre todo asumiendo el desafío de iniciar en técnicas de **Relajación Vivencial**, cuya finalidad no se circunscribe solamente a la eliminación de niveles de estrés y otros estados que conectan a las personas con el malestar, sino que además de atender a la relajación del cuerpo y de la mente, se incluye a la emocionalidad de las personas, por tanto se puede decir que "la relajación vivencial lleva a cada uno a responsabilizarse de sí mismo y de su experiencia." (López, 2018)

e) Otro desafío importante en la implementación del gimnasio emocional, tiene que ver con la **Risoterapia**, explorando un recurso muy significativo que favorece el desarrollo de la Competencia de Gestión Emocional y la Competencia para la Vida y el Bienestar.

Son innumerables los argumentos e investigaciones que dan cuenta de los efectos beneficiosos de la risa en la salud de las personas, así como infinitas son las expresiones de la risa y la sonrisa, ambas consideradas lenguaje prelingüístico o no verbal, que "ha servido para comunicar alegría, bienestar y es a la vez una descarga emocional." (Hermosín Valiente, 2018, p. 1).

Si bien muchos son los matices desde donde se puede analizar el fenómeno de la risa, resulta significativo en esta intervención poder profundizar en el aspecto psicoemocional, tal como lo plantea Hermosín Valiente et al. (2018) para permitirnos reflexionar acerca de que:

hay tantos tipos de risas como actitudes y estados de ánimo adoptamos ante las circunstancias en las que se pueda dar el fenómeno de la risa: la nerviosa, la falsa, de compromiso, la burlona, irónica, la sarcástica, histérica etc. Hay risas ofensivas, defensivas, evasivas... Sirven para huir, defenderse, atacar. (p. 3).

Con la inclusión de este recurso se propicia recuperar esa actitud de liviandad ante las experiencias de la vida, que en muchos casos se pierde imprimiéndole demasiado dramatismo a lo que ocurre. Esa actitud es la que "se ejercita en la risoterapia como catalizador de los grandes beneficios de la risa a nivel físico, emocional, mental, social y espiritual". (Hermosín Valiente, 2018, p. 3).

Teniendo en cuenta las necesidades e intereses de las personas a quienes estará dirigida esta práctica y las características singulares del contexto en donde se encuentran localizadas las diferentes instituciones

Alejandra Nelly Herrera

educativas, se puede pensar que el abordaje de la risoterapia en el gimnasio emocional representará un desafío interesante y a la vez potenciador de experiencias muy significativas respecto de los aprendizajes necesario, en tanto recursos efectivos para afrontar las diferentes complejidades de la propia vida y las que emergen en las instituciones y en los hogares de las diferentes familias, de allí la importancia de su inclusión.

Finalmente también es oportuno aclarar que en las diferentes sesiones que estructuran la intervención práctica, se utilizarán recursos como la música, la comunicación corporal y plástica, entre otros, como caminos que llevan a la conexión y expresión de la interioridad, las propuestas lúdicas de cooperación, de dramatización como espacios de aprendizaje social, entre los aportes más significativos para promover los cambios profundos, duraderos y las transformaciones que se esperan.

3. DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

El presente programa de educación emocional titulado: "*Fortaleciendo los pilares de la Educación Emocional. Adultos en el centro de la escena*", tiene como finalidad principal implementar un Gimnasio Emocional donde el colectivo de adultos que integran las comunidades educativas y las familias, dispongan de espacios para el desarrollo de las competencias emocionales con procesos de preparación, aprendizaje y entrenamiento a nivel personal y colectivo.

3.1. Análisis de contexto y detección de necesidades

Inicialmente se pensó la implementación de este programa de educación emocional en el ámbito del Colegio Provincial N° 14 de Educación Secundaria, pero luego de algunos cambios importantes que atravesaron a la institución y que reconfiguraron tanto el proyecto educativo como muchas de las prácticas docentes (cambio de autoridades, restructuración horaria, espacios curriculares, metodologías de enseñanza, entre otras), fue necesario flexibilizar este aspecto incluyendo otras instituciones educativas de la zona sur de la ciudad, pero manteniendo los destinatarios iniciales del programa: el colectivo adulto.

En ese sentido es importante describir el nuevo escenario para la intervención donde, además de la institución de educación secundaria, ahora se suman dos instituciones de educación primaria, la Escuela N° 418 y la Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón" y una de educación inicial, el Jardín N° 63.

Alejandra Nelly Herrera

Los aspectos en común están relacionados con la innovación pedagógica que implica el trabajar con la educación emocional en tres de las instituciones, salvo el caso de Escuela de Gestión Comunitaria, que si tiene en su currícula implementada de forma transversal a la misma.

De todas maneras la idea de un *gimnasio emocional* que pone el foco en el colectivo de adultos incluyendo a todas aquellas personas que deciden voluntariamente participar, se transforma, siguiendo la reflexión de Bisquerra (2000), en un desafío interesante para trabajar en el desarrollo de las *competencias emocionales* como elemento esencial del desarrollo humano.

Como la implementación se hará en espacios diferentes y con distintos grupos, es importante aclarar que las sesiones que están planificadas serán puestas en escena siempre con la flexibilidad suficiente para atender a las demandas e intereses de los diferentes grupos de destinatarios.

En ese sentido se puede precisar que la planificación de las sesiones del programa responde, en principio, a la necesidad de dar respuesta a distintos aspectos que aparecen en los resultados del cuestionario aplicado en diciembre de 2018 cuyos destinatarios fueron docentes.

Dicho cuestionario pretende indagar, por un lado, acerca del grado de importancia que las emociones tienen en el vivir de estas personas y el grado de información que disponen sobre la educación emocional sea por la lectura y/o por la asistencia a alguna formación. Por otro lado se les consulta acerca de cuáles son para ellos y ellas las competencias emocionales en las que cree que se descata y desea potenciar y en las que piensa que podría mejorar tanto en el ámbito personal como en el desempeño profesional.

Con las familias, por su parte, se planteo realizar una charla informativa para presentar la propuesta del gimnasio emocional y hacer un sondeo de intereses y necesidades en el mes de marzo, que finalmente se redujo a una conversación entre pocas personas que demostraron el interés por la propuesta porque entienden que les es necesario construir estos aprendizajes poder acompañar a sus hijos e hijas desde un lugar diferente y también minimizar sus niveles de ansiedad y/o frustración ante determinadas situaciones que viven en el seno de la familia.

Entre quienes tienen hijos adolescentes y jóvenes las más recurrentes son: las conductas de riesgo, el consumo de drogas y las acciones que manifiestan distintos tipos de violencia a sí mismos y hacia otras personas. Mientras que en las familias donde los hijos son niñas y niños pequeños y púberes, las situaciones que más aparecen son: la aceptación y respeto de los límites y las conductas derivadas de esas situaciones.

Alejandra Nelly Herrera

En el programa se incluye una introducción de lo que implica el trabajo con la Educación Emocional, como así también se enmarca la temática de las Emociones Básicas, Positivas y Negativas, se enseñan y practican diferentes recursos y herramientas para crear hábitos de cuidados y prevención, para pasar en cada una de las sesiones a profundizar en las cinco competencias emocionales, que se van abordando de manera articulada, haciendo foco en algunas de las microcompetencias que las conforman, por entender que estas podrían significar aportes sustanciales para quienes son las y los destinatarios.

Precisando un poco más en lo expresado en el párrafo precedente se mencionan a continuación cuáles son las microcompetencias que se priorizan en las distintas sesiones en el gimnasio emocional:

Competencia Emocional: Conciencia Emocional

Microcompetencias: Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las emociones de los demás. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

Competencia Emocional: Gestión Emocional

Microcompetencias: Expresión emocional apropiada. Competencia para autogenerar emociones positivas. Regulación de emociones y sentimientos. Habilidades de afrontamiento.

Competencia Emocional: Autonomía Emocional

Microcompetencia: Automotivación. Responsabilidad. Autoestima. Actitud positiva.

Competencia Emocional: Competencias Sociales

Microcompetencias: Respeto por los demás. Asertividad.

Competencia Emocional: Competencia para la Vida y el Bienestar

Microcompetencias: Bienestar emocional.

3.2. Objetivos

3.2.1. Generales

- Entrenar de manera consciente y sostenida en el tiempo, las habilidades, capacidades y competencias emocionales, con objetivos precisos y evaluaciones de avances y de logros.
- Alcanzar un mayor conocimiento y consciencia de las propias emociones y su función en el cotidiano vivir.
- Enriquecer el vocabulario para nombrar las emociones básicas y sus familias.
- Distinguir las emociones de las otras personas con quienes interactúa en distintos contextos.
- Disponer de recursos para prevenir y/o minimizar los efectos nocivos de la emociones negativas.
- Desarrollar habilidades para generar emociones positivas y automotivarse.
- Alcanzar un mayor dominio de las habilidades y capacidades socioemocionales interactuando con respeto, asertividad, escucha activa y comunicación efectiva.
- Elegir conductas que faciliten el afrontamiento satisfactorio de los desafíos que se presentan en diferentes ámbitos de la vida, acercándoles a estados conscientes de bienestar emocional en lo personal y en la comunidad a la que pertenece.

3.2.2. Específicos de las Sesiones

- Profundizar en el conocimiento acerca de la Educación Emocional, las Emociones y la Competencia denominada Conciencia Emocional.
- Tomar conciencia acerca de la interacción entre emociones, pensamientos y comportamiento a fin de generarse estados emocionales positivos.

Alejandra Nelly Herrera

- Disponer de recursos efectivos para la regulación de la impulsividad y para elevar el nivel de tolerancia a la frustración afianzando la imagen positiva de sí mismo.
- Descubrir y potenciar aspectos de la propia personalidad expresándolos con asertividad, aportando a la afirmación de la autoestima y a la vivencia de experiencias de satisfacción y bienestar.

3.3. Contenidos

En este apartado se mencionan en detalle los contenidos que fueron priorizados para trabajar en las diferentes sesiones mientras que las Actividades podrán leerse minuciosamente en el Proceso de Aplicación y en el Anexo.

- Educación Emocional: definición y desafíos.
- ¿Qué son las Emociones? Emociones Básicas: Clasificación psicopedagógica. Funciones. Emociones Positivas y Negativas.
- Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales: presentación de Competencias y Microcompetencias.
- Conciencia Emocional. Entrenamiento de las microcompetencias: Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las emociones de los demás. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.
- Herramientas y recursos para tener a la mano: Centramiento y Somatograma.
- Regulación Emocional. Entrenamiento de las microcompetencias: Expresión emocional apropiada. Competencia para autogenerar emociones positivas. Regulación de emociones y sentimientos. Habilidades de afrontamiento.
- Herramientas y recursos para tener a la mano: Respiración consciente. Mindfulness. Tabla de Gimnasia Emocional (TGE)
- Autonomía Emocional. Entrenamiento de las microcompetencias: Autoestima. Automotivación. Responsabilidad. Actitud positiva.

Alejandra Nelly Herrera

- Herramientas y recursos para tener a la mano: Meditación.
- Competencia Social. Entrenamiento de las microcompetencias: Respeto por los demás. Asertividad.
- Herramientas y recursos para tener a la mano: Respuestas Asertivas.
- Competencias para la Vida y el Bienestar: Hacia una gestión saludable de la propia emocionalidad. Entrenamiento de las microcompetencias: Bienestar emocional.
- Herramientas y recursos para tener a la mano: Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. Risoterapia.

3.4. Metodología

Teniendo en cuenta que se trata de una práctica de intervención de un *Gimnasio Emocional*, en el marco de un *Programa de Educación Emocional*, las tareas y desafíos tendrán una lógica eminentemente práctica, aunque también y dependiendo de las temáticas, se realizarán presentaciones teóricas tomando un breve tiempo en las diferentes sesiones.

En ese sentido y hecha la aclaración de que se presentarán los distintos contenidos, es importante mencionar que también tendrán lugar las reflexiones grupales a partir de la lectura y reflexión de diferentes consignas y de las producciones propias o grupales.

Por otro lado se puede precisar que se utilizarán actividades lúdicas, prácticas de expresión y comunicación corporal, rol playing, técnicas de centramiento, relajación progresiva, respiración consciente, risoterapia, entre otras, como una forma de beneficiar al dinamismo de las sesiones, al mismo tiempo que se atiende al ritmo y estilo de aprendizaje de las personas que participan en la experiencia.

Si bien el desafío permanente está asociado a crear un clima de armonía, respeto y, por sobre todas las cosas, de confianza que invite a que la participación fluya espontáneamente, es importante dejar en claro que en ninguna circunstancia las personas deberán actuar si no es una decisión voluntaria por parte de ellas.

Alejandra Nelly Herrera

Finalmente otro aspecto relevante al pensar este apartado de la metodología de intervención en un programa de estas características, tal como lo plantea Bisquerra (2009), tiene que ver con incluir necesariamente, "la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), que pone el énfasis en el rol de los modelos en el proceso de aprendizaje" (p.166). Es decir que, incluir el modelado como estrategia y enfatizar en el análisis de cómo los modelos pueden influir en la experiencia de vida, en los aprendizajes, en la conformación de sistemas de creencias, valores y también en las maneras de actuar, será una cuestión central en la del gimnasio emocional para promover aprendizajes significativos.



3.5. Proceso de Aplicación

		Comunidad Educativa y Familias	
Sesión		1º	
Competencias		Conciencia Emocional	
Objetivos		Profundizar en el conocimiento acerca de la Educación Emocional, las Emociones y la Competencia denominada Conciencia Emocional.	
Contenidos		Educación Emocional. ¿Qué son las Emociones? Competencia Emocional: Conciencia Emocional Microcompetencias: Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Comprensión de las emociones de los demás. Centramiento y Somatograma.	
Horario	Objetivos	Actividades	Material
18,00	- Conocer a quienes interactúan en el grupo, a partir de sus nombres, hobbies y sueños.	<p>Bienvenida con una canción titulada: "Como una ola." Intérprete: Diego Torres.</p> <p>Actividad: Distribuidos en ronda se realizará la presentación de cada integrante del grupo especificando: su nombre, ¿qué es lo que más le agrada hacer? y un Sueño por cumplir.</p>	<p>Amplificación de sonido.</p> <p>Audio de la canción</p>
18,15	- Ampliar los conocimientos sobre Educación Emocional y su compromiso con el desarrollo personal potenciando las competencias emocionales.	A partir de una presentación de Power Point, se introducirán aspectos significativos de la temática y se promoverá un espacio para el intercambio a partir de preguntas y respuestas.	Presentación de Power Point.
	- Evaluar el propio nivel de conocimiento de las emociones como aspecto inherente a la Conciencia Emocional.	<p>Actividad: Test de los 3 minutos. (ver Anexo)</p> <p>Al final se hará una reflexión a partir de lo acontecido.</p>	<p>Hoja.</p> <p>Lapicera</p> <p>Cronómetro.</p>

Horario	Objetivos	Actividades	Material
19,00	- Activar emociones positivas a partir de propuestas lúdicas.	Actividad: Las/os asistentes estarán distribuidos en ronda. La actividad lúdica consiste en, atendiendo a las diferentes consignas, cada participante responde poniéndose de pie y cambiando de lugar con otras personas. Las consignas son simples, cortas y las respuestas se espera que sean rápidas.	Sillas distribuidas en ronda.
	- Reconocer aspectos importantes de las Emociones en general y las Emociones Básicas en particular.	Continuando con la presentación de PPT, se comparten aspectos acerca de ¿qué son las emociones? ¿cómo se manifiesta la respuesta emocional? ¿cuáles son las emociones básicas desde una perspectiva psicopedagógica?	Presentación de Power Point.
19,40	- Observar y distinguir emociones a partir de su expresión emocional o respuesta comportamental.	Actividad: Identificar emociones a partir de la expresión facial. (ver Anexo) Distribuidos en 4 grupos recibirán dos imágenes asociadas a distintas emociones. El desafío es a partir de la observación y el diálogo poder asociar la imagen a la emoción y luego encontrar el nombre entre los carteles disponibles. Se hace una puesta en común sobre la experiencia.	Imágenes. Carteles con los nombres de las emociones.
		Actividad: Feedback Facial (ver Anexo) Se mezclan las imágenes y cada grupo retira nuevamente dos para experimentar cómo y cuánto la simulación de la gestualidad de una emoción influye en el estado emocional que se vive. Se hace una puesta en común sobre la vivencia.	Imágenes. Carteles con los nombres de las emociones.
		Actividad: Las estatuas. (ver Anexo) Agrupados en tríos, se distribuirán para participar en "A", "B" y "C". Al finalizar se hace una puesta en común.	
		Actividad: El pasillo de las emociones. (ver Anexo) Al finalizar se hace una puesta en común.	

Horario	Objetivos	Actividades	Material
20,30	<ul style="list-style-type: none"> - Registrar las sensaciones y percepciones en el propio cuerpo. - Reflexionar sobre los resultados obtenidos en la silueta. 	Actividad: Somatograma (ver Anexo)	<p>Hoja con el dibujo de una silueta humana.</p> <p>Lápices de colores.</p>
20,45	- Evaluar la experiencia a partir de un breve cuestionario.	<p>¿Cómo me siento?</p> <p>¿Qué pienso?</p> <p>¿Qué me llevo de la experiencia?</p> <p>Mientras se realiza este breve cuestionario se creará un clima especial con una canción titulada: "Heroe". Intérprete: Mariah Carey</p> <p>Se abre un espacio invitando a compartir de manera voluntaria la lectura de las respuestas.</p>	<p>Hoja y lapicera.</p> <p>Audio de la canción</p>
21,00	Cierre		

Comunidad Educativa y Familias			
Sesión		2º	
Competencias		Conciencia Emocional y Gestión Emocional	
Objetivos		Tomar conciencia acerca de la interacción entre emociones, pensamientos y comportamiento a fin de generarse estados emocionales positivos.	
Contenidos		<p>Competencia Emocional: Conciencia Emocional.</p> <p>Microcompetencia: Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Competencia Emocional: Gestión Emocional.</p> <p>Microcompetencias: Expresión emocional apropiada.</p> <p>Competencia para autogenerar emociones positivas.</p> <p>Emociones Básicas. Emociones positivas y negativas.</p>	
Horario	Objetivos	Actividades	Material
18,00	- Identificar por analogía cuáles son las características que valoro en mi persona.	<p>Actividad: Distribuidos en ronda se realizará una primera ronda de presentación donde cada quien dirá: "Soy" (dice su nombre) y dirigiéndose a la persona que se encuentra a su derecha le dice: "y te deseo para el encuentro de hoy ..." (expresa un buen deseo para la persona)</p> <p>Por ejemplo: "Soy Ale y te deseo para el encuentro de hoy muchos lindos aprendizajes".</p> <p>Luego se realizará una segunda ronda de presentación que consistirá en elegir un "personaje" conocido, famoso o no, que admiren y desde ese "personaje" se presentan, diciendo: Soy... (y dicen el nombre del personaje) y dirigiéndose a la persona que tienen a su izquierda le dice: y quiero regalarte para el encuentro de hoy... (le regalan una característica que valoran de ese personaje).</p> <p>Por ejemplo: "Soy Gandhi y quiero regalarte para el encuentro de hoy mi Paz".</p>	

Horario	Objetivos	Actividades	Material
18,15	- Reconocer el grado de autoconciencia asociado a ciertas experiencias de vida.	Actividad: Autoconciencia (ver Anexo) El grupo se ubica en el centro del espacio, entre dos líneas marcadas en el suelo que lo delimita. Una de las líneas representa un 10 de autoconciencia y la otra línea representa un 1 de autoconciencia. Según las consignas que se van compartiendo, los/as participantes se mueven en el espacio delimitado entre el 1 y el 10 acercándose a cada uno de los extremos representando espacialmente su grado de autoconciencia. Se abre un espacio para la reflexión.	Cinta de papel.
18,45	- Reflexionar sobre cuáles son las emociones básicas que consideran les resulta complejo gestionar.	Actividad: Emociones + y -: Habrá tarjetas con el nombre de las emociones básicas y algunas otras emociones de la familia de las mismas, para que cada participante pueda elegir una de ellas. Posteriormente se agrupan en tríos o cuartetos y comparten: ¿Cuáles fueron los motivos por los que elegiste esa tarjeta? ¿Hay alguna experiencia que recuerdes donde sentiste esa emoción? ¿Qué pensaste? ¿Cómo actuaste en esa oportunidad? ¿Cómo te hubiera gustado actuar? ¿Para qué? Se abre un espacio para compartir e introducir el concepto de Emociones Positivas y Negativas.	Tarjetas
19,30	- Profundizar en el autoconocimiento a partir de nombrar los miedos y clasificarlos según el grado de preocupación. - Distinguir entre miedo y ansiedad.	Actividad: El surfista (ver Anexo) Puesta en común al finalizar la actividad.	Hoja y lapicera
20,30	- Desplegar los propios recursos para afrontar desafíos.	Actividad: El Universo (ver Anexo)	Amplificación de sonido. Música movida.

Alejandra Nelly Herrera

Horario	Objetivos	Actividades	Material
20,45	- Evaluar la experiencia a partir de un interrogante.	Dispuestos en ronda, cada persona responderá con una sola palabra a la pregunta ¿qué me llevo de significativo o importante hoy del encuentro?	
21,00	Cierre		

Comunidad Educativa y Familias			
Sesión	3º		
Competencias	Gestión Emocional - Autonomía Emocional		
Objetivos	Disponer de recursos efectivos para la regulación de la impulsividad y para elevar el nivel de tolerancia a la frustración afianzando la imagen positiva de sí mismo.		
Contenidos	Competencia Emocional: Gestión Emocional. Microcompetencias: Regulación de emociones y sentimientos. Habilidades de afrontamiento. Competencia Emocional: Autonomía Emocional. Microcompetencia: Automotivación. Responsabilidad. Tabla de Gimnasia Emocional. Respiración consciente.		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
18,00	- Contribuir con la participación a crear un clima apropiado para el aprendizaje colaborativo.	Actividad lúdica competitiva. Objetivo: gana el juego quien ingresa más rápido al aro descalificando a sus oponentes. Todo el grupo se desplaza, baila, etc. y al detenerse la música cada uno/a busca la manera de ingresar dentro de un aro. A medida que el juego avanza se van retirando los aros. Se abre un espacio para la reflexión sobre lo vivido. ¿Quién ha experimentado algún tipo de frustración? ¿Te ha costado superarla? ¿Te ha resultado difícil controlarte?	Amplificador de sonido. Música. Aros de gimnasia.
18,20	- Comprender la relación entre frustración y fracaso. - Tomar conciencia de las frustraciones que viven cotidianamente.	Se explica ¿qué es la Frustración? ¿Cómo se relacionan fracaso y frustración? Actividad: ¿Qué es la Frustración? (ver Anexo)	Presentación de Power Point. Hojas de papel y lapicera.

Alejandra Nelly Herrera

Horario	Objetivos	Actividades	Material
19,10	- Identificar y expresar de manera apropiada sentimientos de ira, rabia y agresividad.	Actividad: ¿Ante qué situaciones siento ira, rabia y agresividad? (ver Anexo) Se genera un espacio de reflexión sobre lo vivido.	Hoja con las definiciones.
19,40	- Aprender a controlar las reacciones fisiológicas ante situaciones emocionalmente estresantes.	Actividad: Oler la Flor (respiración profunda) (ver Anexo)	Amplificador de sonido. Música suave.
19,50	- Entrenar las habilidades emocionales intra-personales para afrontar situaciones que provocan desgaste emocional. - Favorecer a que los pensamientos y emociones que conllevan las situaciones de conflicto sean más objetivos, justos y realistas.	Actividad: Tabla de Gimnasia Emocional. Se abre un espacio de reflexión.	Presentación de Power Point. Hojas con la TGE.
20,40	- Representar los estados emocionales y aprendizajes significativos en un dibujo.	Cada persona compartirá qué aprendizaje significativo se lleva de esta sesión, a partir de un dibujo que puede contener además palabras, ideas, símbolos.	Amplificador de sonido. Música suave. Hojas y lápices de colores.
21,00	Cierre		

Comunidad Educativa y Familias			
Sesión	4º		
Competencias	Autonomía Emocional. Competencias Sociales. Competencia para la Vida y el Bienestar.		
Objetivos	Descubrir y potenciar aspectos de la propia personalidad expresándolos con asertividad, aportando a la afirmación de la autoestima y a la vivencia de experiencias de satisfacción y bienestar.		
Contenidos	Competencia Emocional: Autonomía Emocional. Microcompetencias: Autoestima. Actitud positiva. Competencia Emocional: Competencias Sociales. Microcompetencias: Respeto por los demás. Asertividad. Competencia Emocional: Competencia para la Vida y el Bienestar. Microcompetencia: Bienestar emocional. Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson. Risoterapia.		
Horario	Objetivos	Actividades	Material
18,00	- Reconocer aquellas cosas esenciales en la vida de la persona.	Se inicia el encuentro con la observación de un video titulado: "Experimento Social ¿Qué salvarías si sólo tuvieras treinta segundos? "Quiero que te imagines que tienes 30 segundos para sacar de tu casa las tres cosas más valiosas y que luego todo se destruye... ¿Qué elegirías?" Se abre un espacio para compartir alguna reflexión.	Amplificador de sonido Video
18,20	- Identificar conocimientos, competencias y capacidades que fundamenten su autoestima.	Actividad: Anuncio publicitario. (ver Anexo)	Hoja con la consigna. Lapicera.

Horario	Objetivos	Actividades	Material
19,00	- Elaborar respuestas asertivas a partir de visibilizar dificultades, conductas e ideas que impiden serlo.	Se hace una breve introducción al tema Asertividad y Comunicación Asertiva. <i>"La asertividad es la habilidad para mantener una comunicación abierta, sincera y directa, al tiempo que oportuna y respetuosa, mediante la cual poder expresar y defender las propias ideas, opiniones, valores, creencias, etc. Tiene como objetivo llegar a soluciones de colaboración y cooperación cuando se requiera llegar a acuerdos (trabajo en equipo, negociación, solución de problemas, toma de decisiones, etc.)"</i> (Obiols y Garrido)	
		Actividad: Luz. Cámara. Acción (ver Anexo)	
		Actividad: Ser más Asertivo (ver Anexo)	
20,00	- Descubrir y practicar la técnica de relajación progresiva para reducir los niveles de ansiedad.	Actividad: Relajación Progresiva de Jacobson. Primero se realizarán prácticas para discriminar entre un músculo en tensión y un músculo relajado y posteriormente, se aplicará la relajación inducida sin tensión previa.	Amplificación de sonido. Música.
20,15	- Profundizar en los beneficios de generar de forma consciente estados de Bienestar Emocional.	Se introducen algunos aspectos significativos del Bienestar Emocional.	Presentación de Power Point.
		Actividad: Un viaje. (ver Anexo) Risoterapia.	Amplificación de sonido. Tema Musical titulado: Celebra la Vida

Horario	Objetivos	Actividades	Material
20,45	Adoptar una actitud favorable al propio bienestar y el bienestar de la comunidad en la que vive.	Reflexionar unos momentos a partir de esta pregunta ¿Qué aspectos de tu personalidad crees que te posibilitan generar de forma consciente y disfrutar del Bienestar Emocional? Escribir dentro de la figura de corazón que cada uno recibirá: Su Nombre y algunas de sus cualidades.	Corazón de cartulina. Amplificación de sonido. Música movida.
21,00	Cierre		

3.6. Diario de registro de las prácticas

El proceso de diseño e implementación lo inicio a principios del mes de noviembre con una reunión realizada con la Rectora del Colegio Pcial. N° 14 de aquel entonces, quien acuerda y autoriza el desarrollo de la experiencia con el colectivo de adultos de la comunidad educativa y las familias del estudiantado que allí asiste.

En la segunda semana del mes de diciembre, mientras se lleva a cabo un encuentro de evaluación con todo el personal del colegio, es la Rectora quien me invita a participar realizando algunas intervenciones y dinámicas asociadas a las competencias emocionales y en el mismo momento aplico un *cuestionario*⁴ diseñado con la finalidad de obtener información relevante respecto a los intereses y necesidades de las personas presentes, posibles destinatarios de la propuesta de *Gimnasio Emocional*.

En ese mismo encuentro de diciembre se nos informa a todas las personas que asistimos a la reunión, que a partir del siguiente ciclo lectivo en el colegio se implementará el Proyecto InnovarTE como parte de la política educativa provincial y en el marco de las políticas públicas del Ministerio de Educación de la Nación.

Inicia entonces un proceso complejo e importante en la institución que trajo aparejado muchos cambios que reconfiguraron el proyecto educativo que se venía implementando, incidiendo indefectiblemente en las prácticas docentes. Este nuevo desafío, genera algunas "resistencias" sobre todo en las y los docentes, producto de varias circunstancias que ya no iban a ser iguales, como por ejemplo: la restructuración horaria, la aparición de

⁴ En el anexo del presente Proyecto se comparte el cuestionario.

Alejandra Nelly Herrera

espacios de trabajo compartido entre colegas, metodologías de enseñanza y como si esto fuera poco, también cambia la Rectora, quien es la autoridad máxima con quién yo había realizado el acuerdo de implementación del programa de educación emocional.

En ese mismo momento en el que cambia el Equipo Directivo, se abre la posibilidad de cubrir el cargo de Vice Rectora, al cual elijo acceder por ser docente titular en la institución y porque me correspondía por puntaje.

Este nuevo escenario escolar demanda una conversación sobre la implementación del *Gimnasio Emocional*, la cual se desarrolla con la nueva Rectora y posterior a eso, decido continuar avanzando en el proceso con la programación de una charla informativa con integrantes de la comunidad educativa y de las familias, para el 7 de marzo del año en curso.

Ante la escasa concurrencia de personas a la misma, decido acompañar a la Rectora en las reuniones con las familias convocadas en los diferentes cursos y divisiones del turno mañana y tarde, para informar sobre la reprogramación de la charla informativa para el día 28 de marzo, con la cual se daba inicio formalmente a la actividad con el *Gimnasio Emocional*.

En esta segunda oportunidad, asistieron sólo dos integrantes de una familia con quienes se acordó desarrollar la actividad todos los días jueves, de 19,00 a 20,00 hs., iniciando el jueves 4 de abril.

Con el colectivo de adultos del colegio se concretó esta charla inicial el viernes 29 de marzo a la cual asistieron tres personas (dos docentes y una preceptora) y se acordó realizar las sesiones todos los días viernes de 19,00 a 20,30 hs., iniciando el viernes 5 de abril.

En el mes de abril, por diferentes causas (condiciones climáticas, suspensión de clases por medidas de fuerza, festejos, semana santa, entre otros) la asistencia a las sesiones fue nula, por cuanto evalué la situación y tomo la decisión de buscar sumar al proyecto de intervención, a otras instituciones educativas ubicadas también en la zona sur de la ciudad, como una manera de iniciar el tejido de una red interinstitucional implicada en los diferentes niveles del sistema, trabajando con integrantes de la comunidad en un sector geográfico que es compartido.

En ese sentido es que tomo contacto con la Directora de la Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón" y la Secretaria de la Escuela N° 418, ambas de Educación Primaria y la Directora del Jardín N°63, a quienes les presento en forma oral y luego un breve escrito donde se especifican las bases del Programa de Educación Emocional, con la intención de definir al menos un encuentro con la comunidad de adultos en cada una de las instituciones, dejando estipulado que las fechas en las que se irán

Alejandra Nelly Herrera

confirmando son las semanas comprendidas entre el 13 al 17, el 20 al 24, el 27 al 31 de mayo o el 3 al 7 de junio.

Por otra parte hago contacto con una de las responsables de grupo de la Catequesis cuyas actividades se realizan en el Colegio Provincial N° 14 todos los días sábados, para ofrecerle la realización de una sesión del *gimnasio emocional* con las familias de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, llegando al acuerdo de que se realizará el sábado 18 de mayo a partir de las 16 hs.

A esta altura del relato, me parece relevante hacer mención a que todas las situaciones que podría nombrar como experiencias que se "salieron de control" en el desarrollo de este proceso, me posibilitaron grandes y significativos aprendizajes, como por ejemplo: fluir con la experiencia de la implementación, gestionar mi ansiedad y flexibilizar mis estructuras mentales generando de forma creativa y posible, otras alternativas para resolver las situaciones imprevistas.

Siguiendo con la cronología de los sucesos, diré que la primera sesión se lleva a cabo en la Escuela N° 418 de Educación Primaria, el día viernes 17 de mayo, a las 16 hs., con la presencia de siete personas entre las cuales se encontraba la directora y docentes solo del turno tarde. Cabe aclarar que el personal del turno mañana había sido invitado a participar, pero en ese mismo día y horario tenía otra capacitación que otorgaba puntaje, por cuanto al finalizar la sesión la directora se me acercó y me comprometió a efectivizar una sesión por la mañana en fecha a confirmar.

En esta oportunidad las actividades compartidas, así como la fundamentación teórica se centraron en alcanzar el objetivo de: *Profundizar en el conocimiento acerca de la Educación Emocional, las Emociones y la Competencia denominada Conciencia Emocional.*

En el inicio de la sesión hubo alguna demora y contratiempos con la amplificación del sonido, situación a partir de la cual sentí un poco de ansiedad y creo que influyó en que al principio de la jornada olvidara la actividad programada de presentación de las personas que participaban de la sesión, la cual estaba prevista con un fondo musical especialmente elegido para crear un contexto apropiado y que cada persona pudiera compartir su nombre, ¿qué es lo que más le agrada hacer? y un Sueño por cumplir.

A partir de las diapositivas diseñadas para esta parte de la sesión, presenté el marco teórico buscando ilustrar con ejemplos y posibilitando también la formulación de preguntas.

Cuando se realizó la actividad del test de los tres minutos les solicité previamente que pudieran vivir la experiencia auto-observándose para

Alejandra Nelly Herrera

reconocer los pensamientos que aparecían, las sensaciones corporales y las conductas que asumían. Posterior a este momento se generó un momento para la reflexión sobre la necesidad de conocer muchas más palabras para nombrar las emociones.

Sucedió que las personas que más palabras escribieron, comprendieron de una manera errónea la consigna, escribiendo palabras de objetos y personas que a ellas les despertaban emociones tales como: Jesús, la Cruz, Orar, entre otras.

Todas las actividades programadas pudieron desarrollarse tal como estaban programadas generando intercambios significativos al respecto de las emociones básicas y la competencia conciencia emocional.

Casi finalizando el encuentro y luego de realizar la actividad denominada Somatograma, abro un espacio para la evaluación de la sesión, pero decidí modificar la actividad programada porque el tiempo ya casi finalizaba, proponiéndoles que expresaran con una sola palabra ¿qué se llevaban de la sesión?, a lo que las personas respondieron expresiones como: entusiasmo, ganas de más, satisfacción, entre otras. Sólo una persona, que esperó para hablar una vez que sus compañeros/as lo hicieran, expresó que no se llevaba nada, porque ella no estaba de acuerdo con esta "ideología". Después de escucharla por unos momentos yo le agradecí por su sinceridad y le expresé que su opinión para mí es totalmente respetable y que en la diversidad está la riqueza de los aprendizajes. Ella eligió no expresar todo lo que pensaba por el tiempo que ya se había agotado y mientras cerrábamos la sesión algunas de las otras personas le daban también el feed back desde su propia perspectiva remarcando la importancia de lo que habíamos vivido.

Este acontecimiento al finalizar la sesión fue una oportunidad, así lo sentí, para ejercitar mi escucha activa, para gestionar mi impulsividad y para afianzar cada uno de los aprendizajes que voy construyendo en mi proceso de formación presencial y virtual en el posgrado.

Avanzando en el relato, al día siguiente, el sábado 18 de mayo a las 16 hs. concreté la segunda intervención, esta vez con las familias de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que asisten a la catequesis. Así estaba programado a pesar de que se había conversado y realizado los acuerdos, estas familias llegaron pero para participar de otra reunión. Ante esa situación y contando con integrantes de la única familia que había asistido a la charla informativa inicial, y quienes a su vez habían invitado por sus redes sociales a sumarse a la actividad en el *gimnasio emocional*, comenzamos la práctica con un grupo de siete personas, cinco de las cuales pertenecen a la misma familia de dos estudiantes que asisten al Colegio Pcial. N° 14. En esa oportunidad el objetivo que se había definido fue:

Alejandra Nelly Herrera

Tomar conciencia acerca de la interacción entre emociones, pensamientos y comportamiento a fin de generarse estados emocionales positivos.

Lo curioso y a la vez interesante de este grupo, fue que interactuaron personas de todas las edades, ya que había adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, creándose un clima especial donde la unión y la confianza favorecieron a la concreción de momentos de reflexiones profundas y movilizadoras.

Si bien se realizaron las actividades programadas asociadas a la Conciencia Emocional y las Emociones Positivas y Negativas, fue importante desarrollar una brevísima explicación en torno a: ¿qué son las emociones?, ¿cómo se manifiesta la respuesta emocional?, ¿cuáles son las emociones básicas desde una perspectiva psicopedagógica?, ¿qué función cumple cada una de ellas?

Hacia el final de la segunda sesión y posterior a la actividad de evaluación que estaba programada donde las palabras que más resonaron fueron: gratitud y unidad, decidí sumar una breve actividad a partir de la palabra **Ubuntu: yo soy porque nosotros somos**, ya que esta palabra se centra en un sentimiento de unión con el grupo y como este sentimiento fluyó a lo largo del encuentro, luego de contarles la historia del antropólogo que aprendió de un grupo de niños y niñas de una tribu africana el significado de esta palabra, les propuse la siguiente actividad que consistió en que, cada una/o a su turno, expresara al grupo: "Yo soy una persona valiosa por... Y ofrezco a mi grupo..."

Podría decir que de forma unánime las personas valoraron la experiencia vivida, el espacio de escucha y su deseo de continuar. Yo por mi parte sentí mucha Paz Interior y Gratitud.

Avanzando con la tercer sesión, la misma se realizó el jueves 30 de mayo en la Escuela de Gestión Comunitaria "Eva Perón". La particularidad de esta experiencia fue que trabajé con docentes de una institución que desde hace 10 años trabaja de forma transversal en su currícula con la Educación Emocional, situación que se constituyó para mí en una oportunidad y una desafío a la vez.

El grupo en esta oportunidad fue numeroso, aproximadamente entre 35 a 37 personas y es importante mencionar que también se sumaron la directora y docentes de la Escuela 418 (donde hice mi primera sesión) y de la Universidad Nacional de La Rioja. El objetivo que se priorizó para trabajar en esa oportunidad fue: *Disponer de recursos efectivos para la regulación de la impulsividad y para elevar el nivel de tolerancia a la frustración afianzando la imagen positiva de sí mismo.*

Alejandra Nelly Herrera

El lugar destinado para desarrollar el encuentro, más la cantidad de asistentes, imposibilitó la realización de la dinámica inicial que estaba programada. En su lugar invité a cada uno/a presentarse diciendo su nombre y regalándole un buen deseo para la jornada a la persona que estaba a su derecha, actividad que generó un muy buen clima en el inicio.

La actividad sobre el nivel de tolerancia a la frustración generó un intercambio rico entre las personas, ya que al compartir su listado y el grado de intensidad otorgado a cada situación, visibilizó las diversas perspectivas. Fue importante también clarificar la diferencia entre frustración y fracaso para luego dar continuidad a la actividad esta vez en pequeños grupos.

La reflexión se enriqueció aún más cuando tuvieron que jerarquizar de menor a mayor las situaciones de frustración negociando con los demás integrantes del grupo, lo que dejó entrever cómo cada persona aprendió a vivir las experiencias que les provocan frustración y cómo las intensidades van variando entre las personas más allá de que las situaciones en algunos de los casos se parezcan bastante.

La siguiente actividad les permitió reflexionar de manera grupal acerca de cómo aprendieron o no a gestionar la ira, la rabia y la agresividad. Primeramente les compartí las definiciones de estas tres emociones tomadas del *Diccionario de Emociones y fenómenos afectivos*, para pasar luego a compartir cuáles son los pensamientos y las conductas asociadas a estas emociones. Luego me pareció oportuno, a modo de andamiaje para la resolución de esta actividad, introducir el concepto de *Asertividad* y los tipos de respuestas (conductas) que pueden aparecer cuando dejamos de ser asertivos, ya que de forma grupal tenían que diseñar formas de responder adecuadamente en la situación elegida para trabajar.

Una práctica a la que se dispusieron de una manera muy provechosa fue la práctica de respiración profunda con el ejercicio de Oler la Flor, experimentando cambios no sólo en la percepción del propio cuerpo sino también de su emocionalidad.

Esta práctica creó un clima propicio para lo que se vino a continuación que fue la tarea con la Tabla de Gimnasia Emocional a partir de una breve explicación y ejemplificación fueron ellas y ellos quienes realizaron su propia ejercitación. Al final se abrió un espacio para compartir, hacer preguntas y reflexionar sobre la experiencia, lo que dejó visible la importancia y necesidad de utilizar y entrenar con la TGE hasta crear nuevos hábitos.

En el cierre y por cuestiones de tiempo introduje una variante a lo previsto, eligiendo una práctica ya realizada con el concepto de Ubuntu. Nos desplazamos a otro lugar para poder hacer una gran ronda donde cada

Alejandra Nelly Herrera

quién expresaba por qué se considera una persona valiosa y desde ese espacio emocional, qué le ofrecía al grupo. Varias personas me expresaron antes de retirarse que se iban reflexionando sobre esto de pensar ¿qué las hace personas valiosas?, como también expresaron que habían disfrutado de la sesión con sus palabras y aplauso.

La última sesión de esta práctica de intervención se realizó en el Jardín Nº 63 de Educación Inicial, el martes 4 de junio. Lo interesante de esta sesión es que participaron su directora, cuatro docentes y tres personas que se desempeñan como personal de servicios generales y si bien fueron pocas personas pertenecientes al turno tarde de la institución, se logró un clima de intimidad, confianza y disfrute muy parecido al de la segunda sesión.

Iniciamos aproximadamente uno 30 minutos más tarde de lo previsto, siendo el objetivo de la sesión en esta oportunidad: *Descubrir y potenciar aspectos de la propia personalidad expresándolos con asertividad, aportando a la afirmación de la autoestima y a la vivencia de experiencias de satisfacción y bienestar.*

Para esta sesión se priorizó el trabajo sobre Autoestima, Asertividad y Bienestar Emocional, iniciando con una breve presentación de las personas presentes diciendo su nombre y un sueño aún por cumplir. Luego pasamos a observar el video elegido, que generó una apertura a la sensibilidad del compartir y a la reflexión profunda, donde cada persona pudo conectar con la experiencia de reconocer el sentido y significatividad de sus propias cosas a partir de su valor afectivo.

En el desafío de escribir aspectos positivos de su persona como parte de la actividad sobre autoestima, al menos a dos de las personas presentes las noté con cierta incomodidad, mientras que las otras fluyeron y disfrutaron, inclusive cuando escuchaban a otra persona leyendo en voz alta lo que la otra había escrito sobre si misma. Quienes sintieron incomodidad también manifestaron que les resultó difícil realizar la tarea, argumentando desde la creencia de que cuando se muestran las emociones, se reciben críticas o juicios negativos lo que condiciona grandemente la expresión de emociones, sentimientos y estados de ánimo. Mientras esto sucedía me pareció muy lindo musicalizar el momento, para la cual elegí una canción interpretada por Rosario Flores titulada: Qué bonito.

Avanzando en la sesión llegó el momento de trabajar asertividad centrando el desafío en dramatizar una escena conflictiva para reflexionar sobre los detalles de la comunicación asertiva o no que se pusiera en juego en la dramatización. Se organizaron rápidamente poniendo en escena lo sucedido al inicio de la jornada, recreando el diálogo entre la Señora y la Mamá de una pequeña de sala de 4 años. Luego de esta experiencia el

Alejandra Nelly Herrera

desafío fue poder buscar maneras más asertivas de resolución del conflicto, para lo cual el grupo puso de manifiesto la importancia de la escucha y de la empatía, a esta última describiéndola como una emoción que te permite comprender lo que la otra persona está sintiendo para actuar de la manera que lo hace.

Compartimos un espacio con música apropiada para practicar la técnica de relajación progresiva, experiencia que fue muy disfrutada por todas y donde remarqué la importancia de aquellos recursos que están disponibles en cada persona para generarse bienestar de manera consciente.

En este mismo sentido estaba previsto realizar la experiencia de risoterapia que no se desarrolló como estaba planificada, si llegamos a conversar sobre algunos aspectos importantes de ella, que quedaron para ser retomados en alguna otra práctica a futuro, así como la invitación a que la trabajen con las niñas y niños de sus salas.

Para cerrar la sesión y siguiendo el hilo de la conversación que veníamos teniendo sobre la risoterapia, les pedí que cerraran sus ojos y escucharan la canción que deseaba regalarles. Esta canción se titula: El niño que fui y después de unos minutos de canción, compartí la canción que si estaba programada para el cierre de la actividad de risoterapia que no realicé, titulada: Celebra la vida. Con ese fondo musical les pedí que, desde la niña que éramos, pudiéramos saludarnos y agradecernos la experiencia que habíamos compartido. Hubo baile, risas y un abrazo final intenso y maravilloso.

3.7. Evaluación

Pensar la evaluación representa uno de los desafío más importante en la implementación de cualquier proceso de enseñanza y de aprendizaje.

En ese sentido evaluar esta implementación del *gimnasio emocional* implicará la aplicación de algunos instrumentos de evaluación, como por ejemplo: el Test de los 3 minutos, para conocer el nivel inicial de la Competencia Conciencia Emocional.

En otros momentos de la implementación en las diferentes sesiones, se realizarán evaluaciones al finalizar cada una de ellas donde se aplicarán otros instrumentos tales como: cuestionarios breves, expresiones plásticas todas ellas motivando a la autoevaluación.

En los grupos que integran las comunidades educativas, se aplicará un Test de Inteligencia Emocional⁵ (ofrecido por María Navarrete, quien se

⁵ En el anexo del presente Proyecto se incluye el test.

Alejandra Nelly Herrera

desempeña como mi tutora) para obtener información relevante la cual servirá para futuras implementaciones del gimnasio emocional en esas instituciones.

Por otro lado, este mismo test se aplicará al grupo de las familias al inicio de la primera sesión y al finalizar la segunda sesión. Esta información servirá para constatar si hubo modificaciones, aunque sean mínimas en el desarrollo de las competencias emocionales trabajadas en las dos sesiones.

Finalmente es oportuno aclarar también que la observación y registro por parte mía de las diferentes intervenciones de las personas que participan en el gimnasio emocional, serán otras fuentes desde donde se obtendrá información concreta respecto a los aprendizajes que se vayan construyendo tanto a nivel personal como a nivel grupal.

4. CONCLUSIONES

*"Cuando hay Amor en la persona, hay Belleza en Ella.
Cuando hay Belleza en Ella, hay Armonía en el hogar.
Cuando hay Armonía en el hogar, hay Orden en la Nación.
Cuando hay Orden en la Nación, hay Paz en el Mundo."*

Proverbio Chino.

Arribar luego del proceso de implementación a esta instancia de conclusiones significa para mí detenerme en la marcha y revisitar la experiencia haciendo foco, por un lado, en lo que significó el proceso para quienes participaron de las distintas sesiones y, por otro lado, poder reconocer cuánto he aprendido personalmente ante este desafío.

Refiriéndome a lo primero deseo compartir que, si bien la idea inicial del gimnasio emocional cuya práctica se implementaría con un mismo grupo de adultos de la institución educativa y de las familias del Colegio Provincial N° 14 no se realizó de esta manera, fue igualmente muy significativa como experiencia de intervención, por cuanto se sumaron otras instituciones y por ende pude compartir la experiencia con un mayor número de personas.

En ese sentido es importante remarcar que el proceso de implementación resultó ser una experiencia de mayor alcance en cuanto a la cobertura, aunque no así se logró la profundización pretendida desde el principio del diseño. De todas maneras puedo concluir que se trató de una práctica valiosa ya que para muchas de las personas que participaron en las distintas sesiones significó un primer contacto con la Educación Emocional y sus desafíos en torno al desarrollo de las competencias emocionales.

Alejandra Nelly Herrera

Siguiendo con esta reflexión me gustaría compartir que cada encuentro tuvo matices muy diversos, tal vez asociado a las temáticas abordadas en cada uno de ellos. En ese sentido puedo puntualizar desde lo vivido, que cuando trabajamos la Gestión Emocional y sus microcompetencias, la Autonomía Emocional y sus microcompetencias y la Competencia Social y sus microcompetencias, fue cuando más se logró que la participación y el compartir comprometido, fluyeran de una manera especial entre las personas presentes. En esas sesiones la propia conexión y la conexión con el otro/a creó un ambiente diferente, de más confianza e intimidad, de más unión, matices a los que hicieron referencia las personas por la valoración que cada quien le pudo ir asignando a su vivencia.

Otro aspecto que me gustaría mencionar es que en todas las instituciones, incluida la Escuela de Gestión Comunitaria que como ya he comentado tiene un recorrido de 10 años en la implementación de su Programa de Educación Emocional, la experiencia del gimnasio emocional resultó un hallazgo importante y un aporte muy valioso por cuanto puso en el centro de la escena al colectivo adulto (comunidad educativa y familias), pilares fundamentales por su importancia en el acompañamiento a las trayectorias escolares de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Si bien en la ciudad y en la provincia de La Rioja el desafío e innovación psicopedagógica que la Educación Emocional plantea es incipiente, estoy segura que esta práctica de intervención que terminó abarcando a una Sede de Supervisión de Educación Primaria, a cuatro Instituciones Educativas de los tres niveles del Sistema Formal ubicadas geográficamente en un sector de la ciudad con características muy particulares, ha posibilitado abrir nuevos caminos, entretejer redes interinstitucionales, crear nuevos escenarios para una práctica que poco a poco vaya incluyendo el desarrollo de las competencias emocionales con la finalidad de que las personas podamos alcanzar el bienestar personal aportando de manera consciente al bienestar social.

En cuanto a lo que este proceso me significó, puedo reconocer que los aprendizajes fueron variados y muy valiosos, implicando en algunos casos a actitudes, posicionamientos, creencias que reconozco como limitantes en mi persona, que fui dándome el permiso de revisar, interpelar y hasta transformar.

Particularmente me gustaría hacer referencia a la "flexibilidad" y "creatividad" que pude desplegar al tiempo que iba soltando el supuesto "control de la situación", cuando observé que el diseño inicial no estaba dando los resultados que esperaba y sobre la marcha pude generar alternativas efectivas para alcanzar mis metas, accionando desde la convicción, el compromiso y la confianza en mí misma.

Alejandra Nelly Herrera

Esta situación de modificar sobre la marcha del proceso, provocó que en cada uno de los encuentros tuviera que trabajar con grupos distintos. En cada sesión el desafío de crear el clima apropiado, introducir la temática planificada y propiciar escenarios donde fluyera la participación, fue para mí un espacio valioso donde pude desarrollar aun más mi escucha activa, empatía, asertividad, rapport, pero por sobre todo pude sentir como crecía la seguridad en mi misma, mi propia valoración y confianza, mi fluir asociado a un profundo disfrute y bienestar por la tarea que estaba realizando...

Finalmente creo profundamente en que la experiencia vivida en el Posgrado, del cual esta práctica de intervención forma parte, me invita inevitablemente a renovar el compromiso conmigo y con mi comunidad, me contagia y yo me dejo contagiar de aquellas emociones positivas que me permiten crear de manera consciente estados de bienestar que me impulsan a interactuar junto a otras personas construyendo puentes que unan, realidades donde los vínculos profundos son posibles y escenarios donde somos protagonistas en la concreción de los Sueños individuales y colectivos...

5. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. (Coord.) et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Praxis.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa Libros.
- Bimbela, J. L. y Bimbela, M. (2018). *Gimnasia Emocional. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R., Pérez González, J.C. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016a). *Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Bisquerra, R. (2016b). *10 Ideas clave Educación emocional*. Barcelona: Editorial GRAÓ, de IRÍF, S. L.
- Bisquerra, R. (2018a). *Las emociones básicas. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018b). *Teoría de las Emociones. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018c). *Estructura y función de las emociones. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018d). *Tolerancia a la frustración. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018e). *Regulación de la ira para la prevención de la violencia. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2018f). *Autoestima. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Cabero, M. (2018). *PNL. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Ekman, P., Harrier, O. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Estudios de Psicología*, 7. pp. 116-144 [(1979) *Annual Review of Psychology*, 30, 527-554]
- Hermosín Valiente, R. (2018). *Risoterapia: Practicar la risa es una fuente de salud*. [Apuntes académicos].

Alejandra Nelly Herrera

- López, L. (2018). *La relajación, meditación y mindfulness para la regulación emocional. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Martín Martos, A. (2016). Gimnasios Emocionales. En R. Bisquerra (coord.). *Gimnasia emocional y coaching* (pp. 129) Barcelona: Horsori Editorial, S. L.
- Obiols, M. y Garrido, T. (2018). *La Asertividad. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- O'Connor, J. y Seymour, J. (1996). *PNL para Formadores*. Barcelona. Ediciones Urbano, S. A.
- Olalla, J. (1998). *Mente, cuerpo y espíritu del coaching. The Art & Practice of Coaching Leaders*. Transcripción editada de la presentación inicial ("keynote") en "The 1998 Leadership Conference: The Art & Practice of Coaching Leaders" (La Conferencia de 1998 sobre Liderazgo: El Arte y la Práctica del Coaching para Líderes") Traducción libre de Isabel Gannon.
- Pirla, X. (2017). *PNL para padres (intrépidos)*. *Talent Blog de Talent Institut*. Disponible en <https://talentinstitut.com/blog/>
- Punset, E. y Bisquerra, R. (2017). *Universo de Emociones*. Valencia: Editorial PalauGea Comunicaciones S. L.
- Punset, E. y Bisquerra, R. (2018). *Diccionario de Emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: Editorial PalauGea Comunicaciones S. L.



ANEXO

Alejandra Nelly Herrera

En este ANEXO se encuentran los Enlaces a los Recursos utilizados y también se detallan algunas de las Actividades que por su extensión no se incluyen en el apartado del programa denominado: 3.5. Proceso de Aplicación.

Cuestionario sobre Educación Emocional [ENLACE](#)

Test de I E - Adaptación de [www.kolamemocional.com](#) [ENLACE](#)

Test de I E - Corrección - Adaptación de [www.kolamemocional.com](#) [ENLACE](#)

PRIMERA SESIÓN

Presentación de Power Point [ENLACE](#)

Actividad: Test de los tres minutos

Se aplicará este test para saber cuántas emociones conocen los destinatarios del mismo.

Las instrucciones para la aplicación de la prueba son:

"Por favor, no hagas nada hasta que no diga 'ya'. Por ahora, escucha las instrucciones. Cuando diga 'ya', empezarás a escribir todas las palabras que conozcas que sean emociones. Escribirás todas las que puedas durante 3 minutos. Cuando acaben los 3 minutos diré 'basta' y entonces dejas de escribir."

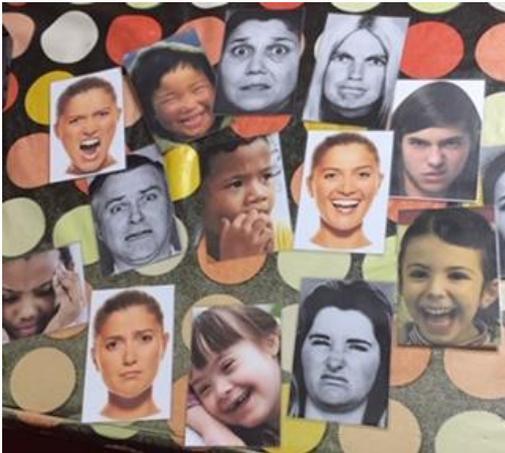
Actividad tomada de la clase virtual del Bloque 2.

Actividad: Identificar emociones a partir de la expresión facial

A partir de fotos de caras con expresiones emocionales, el desafío será relacionar las fotos con las emociones que representan y ponerles nombre.

Actividad tomada del Bloque 1.

Bisquerra, R. (2018). *Teoría de las Emociones. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.



Actividad: Feedback facial

Según la teoría del feedback facial de Izard, la experiencia emocional se manifiesta en los músculos de la cara, pero también se produce un efecto en sentido inverso: según como ponemos los músculos faciales (simulando alguna emoción), esto influye en la emoción que experimentamos. A partir de esta teoría, el desafío es experimentar en poner la cara simulando una emoción.

Esto significa forzar los músculos faciales para simular esa emoción. Al hacerlo, tomar conciencia de si cambia mi estado emocional de tal forma que realmente me aproxime a sentir la emoción que estoy fingiendo. Son cambios muy sutiles que cuesta captar. Si modificando la postura de la cara se pueden provocar cambios en el estado de ánimo, entonces esto da una pista sobre una posible estrategia de cómo hacerlo. Por ejemplo: sonreír, aunque cueste un poco, con lo cual nos vamos a sentir más contentos.

Actividad tomada del Bloque 1.

Bisquerra, R. (2018). *Teoría de las Emociones. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad: Las estatuas

Agrupados en trío, se distribuyen en "A", "B" y "C" para participar. En el momento del trabajo sobre la arcilla ningún participante podrá hablar.

En una primera instancia "A" será arcilla y "B" y "C" serán escultores que moldearán la arcilla según la consigna que vayan recibiendo, por ejemplo: moldearán el cuerpo de la ira o de la tristeza o de la alegría (emociones básicas). Luego de unos instantes y una vez finalizada la primera escultura,

Alejandra Nelly Herrera

"B" y "C" se desplazarán a mirar las otras para observar las similitudes y diferencias entre ellas.

Se abrirá un espacio para compartir qué similitudes y/o diferencias encontraron entre las esculturas de cada grupo.

Luego se repite la actividad siendo "B" la arcilla y en un tercer momento la arcilla será en "C".

Al finalizar se realiza una puesta en común sobre la experiencia.

Actividad: El pasillo de las emociones.

Saldrán del salón (dependiendo de la cantidad) entre cinco y seis personas, que luego irán ingresando de a una por vez.

Las personas que quedan dentro se distribuirán en dos filas enfrentadas, dejando un espacio (pasillo) por el que circularán quienes ingresan desde afuera del salón.

Quienes integran el pasillo, sin hablar y al ingreso de cada uno/a de los/as participantes que están fuera del salón, representarán la emoción que se les vaya asignando (todos la misma emoción) para que los compañeros/as adivinen ¿de qué emoción se trata? Aquí se pueden tomar como ejemplos emociones básicas que aún no se hayan trabajado y también algunas emociones secundarias o sentimientos.

Actividad tomada de la clase presencial con María Navarrete.

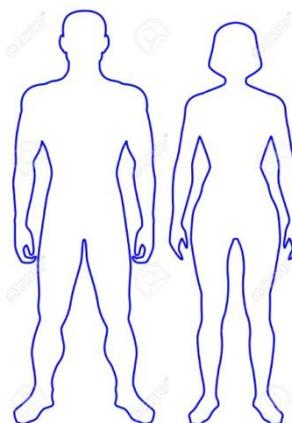
Actividad: Somatograma

Esta actividad representa el desafío de que individualmente las personas hagan un escaneado de las siguientes sensaciones y dibujarlas en la silueta: sensaciones más desagradables, de más frío y calor, donde me aprieta más la ropa, de más tensión, sensaciones distintas, etc.

Es necesario que se siga un orden barriendo el cuerpo con la atención y para facilitararlo se guiará la actividad.

Se invita a hacer algunas conclusiones a partir de la reflexión sobre la silueta: a) Constato que... b) Me sorprende de...

Actividad tomada de la clase virtual del Bloque 4.



SEGUNDA SESIÓN

Actividad: Autoconciencia

Las consignas que se darán para esta actividad son:

- 1- Reconozco claramente cuando estoy triste.
- 2- Puedo diferenciar las causas de mis miedos y ansiedad.
- 3- Sé reconocer las diferentes intensidades en mi cuerpo cuando siento enojo, ira, odio o indignación.
- 4- Me doy cuenta qué siente la otra persona.
- 5- Sé salir de situaciones difíciles.
- 6- Puedo salir rápido de un sentimiento de ira sin dañarme ni dañar a otras personas.
- 7- Sé aceptar un "NO".
- 8- Reconozco cuando necesito ayuda y la pido.
- 9- Sé relativizar la situación cuando ésta es una situación problemática.
- 10- Sé expresar mi Ternura, mi Amor, mi Cariño.
- 11- Sé generarme de manera consciente momentos de bienestar.
- 12- Mi tendencia, más allá de las circunstancias, es a generarme emociones positivas.
- 13- Confío en mí en cualquier situación.
- 14- Me siento mejor cuando recibo opiniones positivas de otras personas.
- 15- Siento seguridad aunque la situación sea desconocida para mí.
- 16- Valoro mis recursos personales.
- 17- Ante situaciones de adversidad bajo los brazos y desisto.
- 17- Escucho a las personas sin juzgarlas.
- 18- Expreso mis ideas y valores con respeto ante las demás personas.
- 19- Habitualmente me pongo en los zapatos de otras personas y siento lo que están sintiendo.
- 20- Hago el bien sin mirar a quién.
- 21- Soy una persona ingeniosa que resuelve conflictos.
- 22- Me cuesta tomar decisiones.

Alejandra Nelly Herrera

23- Ante situaciones complejas no pienso, me dejo fluir y confío en que se resolverá positivamente.

Actividad: El surfista

Se inicia la actividad explicando que todos los humanos independientemente del lugar donde hayan nacido o de la educación que hayan recibido sienten miedo ya que es una de las emociones básicas por excelencia.

En la primera parte de esta actividad se solicitará a las personas que en una hoja escriban, por orden de mayor a menor grado de preocupación, los cinco (5) miedos más importantes que identifican en ellas.

Una vez realizada la lista, se les explicará la metáfora del surfista invitando a las personas a ver a los miedos escritos en la lista como olas que la/el surfista debe hacer frente. También se les mostrará que es importante tener presente que así como el surfista se apoya en su tabla, las personas disponemos de recursos propios que pueden ayudar a hacer frente a los problemas. Saber cuáles son nuestros recursos nos ayudará a tener una actitud más proactiva y decidida frente a las olas (miedos).

Después de esta explicación se los invitará a rellena la columna que lleva por nombre *Mí Tabla*. En esta columna se deberá anotar aquellos recursos personales que les ayudarán a superar el problema.

Actividad tomada del texto:

Bisquerra, R. (2016) *Educación Emocional. Propuesta para educadores y familias*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Actividad: El Universo

El grupo se distribuye en dos filas enfrentadas dejando un espacio entre medio (pasillo) por donde pasarán de una manera "original" y "distinta" cada participante a su turno.

Se inicia la actividad explicando cómo será el recorrido que cada persona deberá hacer y acordando qué se entiende por atravesar por el pasillo de una manera "**original**" (una forma no común o habitual) y "**distinta**" (que no se puede repetir lo realizado por otra persona que participa en la actividad).

Todo el grupo que conforma el pasillo, observará a cada persona y su forma original y distinta de pasar. Si el grupo juzga que esa manera no es original o ya fue realizada, le hará saber a la persona con un grito unánime de BUUUUUU, que debe necesariamente regresar a la línea de partida. Una vez

Alejandra Nelly Herrera

allí deberá decir: **"Gracias Universo por darme una nueva oportunidad"** y volver a pasar creando otra manera de pasar por el pasillo.

TERCERA SESIÓN

Presentación de Power Point [ENLACE](#)

Actividad: ¿Qué es la Frustración?

Quien coordina la actividad pregunta: "¿Qué es una frustración? ¿Te has sentido frustrado alguna vez? Escribe tres situaciones en las que te hayas sentido frustrado". Se deja tiempo para que las personas escriban de aproximadamente unos 3 minutos.

Mientras se van compartiendo los ejemplos es importante que quede claro qué es la frustración: vivencia emocional ante una situación en la que una expectativa (deseo, proyecto, ilusión) no se cumple.

También es importante poder conocer la relación entre fracaso y frustración. El fracaso produce la experiencia de frustración. Se podría decir que el fracaso es la consecuencia de la acción del sujeto. La frustración es la emoción que se experimenta.

Luego se reúnen en pequeños grupos de 4 o 5 personas y se comparten las tres situaciones que cada persona ha escrito. Una vez que se han visto todas, hay que ordenarlas en una columna en función de la intensidad de la frustración. Se empieza por la frustración más suave y se va aumentando de grado progresivamente hasta llegar al grado más alto. Esto supone negociar el orden que cada grupo va a presentar. La intención es que se vean múltiples situaciones frustrantes y como se puede establecer diferencias de grado.

Actividades tomada del Bloque 2.

Bisquerra, R. (2018) *Tolerancia a la frustración. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad: ¿Ante qué situaciones siento Ira, Rabia y Agresividad?

Se reúnen en tríos para compartir ante qué situaciones reconocen que sienten ira, rabia y agresividad. Previo a esto, se les entrega una hoja donde se definen estas tres emociones con las que se trabajará.

Alejandra Nelly Herrera

Luego de un breve tiempo de conversación se reflexiona sobre las conductas que se pueden derivar de estas emociones.

Finalmente seleccionan alguna situación concreta de las trabajadas y entre todos buscan formas de responder adecuadamente a la misma.

Actividades tomada del Bloque 4 con adaptaciones.

Bisquerra, R. (2018) *Regulación de la ira para la prevención de la violencia. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad: Oler la Flor (respiración profunda)

Se dan las instrucciones siguientes: "Vamos a imaginarnos que tenemos una flor muy hermosa y perfumada en la mano. La llevamos suavemente hacia la nariz para gozar de su perfume. Inspiramos profundamente y repetimos de manera consciente esta respiración varias veces para alargar el placer que produce el perfume de la flor. Mientras disfruto del perfume de la flor, mis emociones cambian, siento bienestar."

Ahora vamos a repetirlo con los pasos siguientes:

Inspiramos profundo mientras se cuenta mentalmente hasta 4.

Mantener la respiración mientras se cuenta mentalmente hasta 4.

Soltar el aire mientras se cuenta mentalmente hasta 8.

Repetir el proceso anterior.

Actividades tomada del Bloque 4.

Bisquerra, R. (2018) *Regulación de la ira para la prevención de la violencia. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

CUARTA SESIÓN

Actividad: Anuncio publicitario

Cada una de las personas recibe una hoja con la consigna y también se da explicación verbal de la actividad. De forma individual y en silencio se los invita a que reflexionen sobre sí mismo y hagan un listado de aquellos aspectos positivos de su persona.

Alejandra Nelly Herrera

Luego se les propone una segunda instancia donde cada quien individualmente, redacta su "anuncio publicitario" para darse a conocer en un diario. El objetivo es que alguien los contrate por sus valores, virtudes, fortalezas, competencias, etc.

Una vez que todas las personas han redactado su anuncio, se agrupan entre 5 y 6 aproximadamente. En cada grupo, las personas le da su anuncio a quien se encuentra a su derecha para que lo lea al pequeño grupo. Después se analiza y toma conciencia de cómo se han sentido durante la actividad.

Se hace un solo grupo para analizar conjuntamente la experiencia a partir de preguntas como por ejemplo:

¿Ha sido fácil pensar en aspectos positivos de mi personalidad?

¿Qué sensaciones he tenido mientras oía mi anuncio?

¿Cómo me siento cuando escucho hablar bien de mí?

En este momento de la actividad se procura facilitar que algunas de las personas participen activamente con sus aportes y que los mismos puedan ayudar al desarrollo de la autoestima de todos.

Actividades tomada del Bloque 6.

Bisquerra, R. (2018) *Autoestima. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad: Luz. Cámara. Acción

Se organizan en grupos de 4 o 5 integrantes para pensar una **situación conflictiva** de la vida cotidiana en el contexto de la institución educativa. Cada grupo en su turno, representará durante dos minutos aproximadamente, la escena, mientras quienes la observan procuran encontrar detalles relacionados con la asertividad y la comunicación asertiva.

Terminando este primer momento se abre un espacio para compartir ideas, creencias y reflexiones.

A partir de la puesta en común, cada grupo vuelve a recrear su propia escena, escribiendo aquellos cambios que harían para conseguir llegar a solucionar el conflicto de una manera colaborativa y cooperativa entre las partes, manteniendo una comunicación abierta, sincera, directa y respetuosa, mediante la cual cada quien exprese y sostenga sus propias ideas, opiniones, valores, creencias, etc.

Al final de este momento se dispone de un espacio para que cada grupo comparta lo que escribió.

Actividad: Ser más asertivo

Partimos del interrogante: ¿de qué manera nos podemos relacionar con los demás? Rechazando los comportamientos ineficaces como el ataque, la huida y la manipulación que son los estilos de respuesta (agresiva, pasiva y pasiva-agresiva) que es importante saber diferenciar de la respuesta asertiva.

Se les solicita que de forma individual reflexionen y anoten: ¿cuáles son las dificultades, conductas e ideas que le impiden ser más asertivo?

Se abre un espacio para compartir las reflexiones.

Actividad tomada y adaptada del Bloque 8.

Obiols, M. y Garrido, T. (2018). *La Asertividad. Posgrado en Educación Emocional y Bienestar*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad: Un viaje

Se invitará a las personas participantes a realizar un viaje muy especial al tiempo de su niñez, donde el juego simbólico, el disfrute y placer tenían una significatividad muy especial.

Un relato incluye el viaje en diferentes medios de transportes como una invitación a jugar con la imaginación y los movimientos expresivos del cuerpo, como también el encuentro con acontecimientos que se van sucediendo junto a breves reflexiones sobre aspectos relevantes para el vivir de las personas, como por ejemplo: la posibilidad de disfrutar junto a otros niños y niñas, de levantarse y seguir a pesar de las caídas, de tener todos los recursos a la mano, de expresar sus emociones, de explorar, curiosear, fracasar y buscar nuevas experiencias...

Al final del momento de juego y del viaje, vendrá el momento de la risa... En una primera instancia será el momento de la risa auto-provocada, incondicional, la de la risoterapia, que favorecerá el pasaje a la risa espontánea, inclusiva, "tonta", que aporta grandes beneficios a nivel físico, emocional, mental, social y espiritual.

Actividad tomada y adaptada de la clase presencial del Posgrado con Ramón Hermosín Valiente.

