

‘Emocionándonos para emocionar’

Diseño e implementación de talleres de Educación Emocional para profesores y profesoras de un colegio particular chileno.

María Fernanda Montes Padilla
maria.montes@ug.uchile.cl

Tutora: Fina Durán

Santiago de Chile
julio, 2022

Tabla de contenido

Introducción.....	3
Título descriptivo de la intervención	4
Resumen.....	4
Destinatarios y ámbito de aplicación	4
Aspectos teóricos principales	4
Objetivos del proyecto.....	5
Otros agentes implicados	5
Justificación.....	6
Calendario previsto de la implementación	7
Marco Teórico.....	7
Análisis del contexto.....	16
Detección de necesidades	17
Objetivos de la intervención	20
Contenidos y actividades.....	20
Metodología	22
Planificación.....	23
Proceso de aplicación (Registro diario de prácticas).....	31
Evaluación de la intervención	37
Conclusiones	45
Bibliografía.....	46
Anexos.....	49
Anexo 1:	49
Anexo 2.....	55
Anexo 3:	60
Anexo 3.1	65
Anexo 3.2	66
Anexo 4:	67
Anexo 5:	71
Anexo 5.1	74
Anexo 6:	79
Anexo 6.1	82
Anexo 6.2	85

Introducción

“Estudiamos sin amor y aplicamos sin amor las máximas y aforismos de Pestalozzi y Froebel, esas almas tan tiernas, y por eso no alcanzamos lo que alcanzaron ellos”.

Gabriela Mistral

La educación y la emoción han transitado caminos separados a lo largo de la historia, pero tal como nos dijo Gabriela Mistral, el amor en lo que hacemos, en lo que estudiamos y en lo que enseñamos debiese ser una máxima para cada docente que pretende ejercer la pedagogía. Es por esto, que la Educación Emocional para profesores y profesoras se levanta como tema para ser atendido con urgencia, tanto para que los docentes puedan caminar hacia su propio bienestar, como para que puedan acompañar a sus estudiantes en el mismo camino.

La educación emocional se ha configurado, poco a poco, como una disciplina científica que ha construido un marco teórico sobre las emociones en las personas y sociedades. En este contexto, se ha definido la necesidad de la Educación Emocional como herramienta para permitir a las personas alcanzar el bienestar, entendido como un concepto de plenitud interior que se refleja en un mejor vivir con otros y otras.

Sin embargo, el bienestar emocional aún es algo que no se ha tomado con seriedad en muchos lugares y dimensiones de la vida humana. Por ejemplo, en Chile, la situación emocional de los y las docentes está bastante deteriorada, siendo necesaria la consideración, desarrollo y práctica de estrategias de Educación Emocional que permitan mejorar las condiciones generales de la vida y ejercicio profesional de los profesores y las profesoras chilenas.

Es en este panorama que nació el programa *Emocionándonos para emocionar*, donde se desarrollaron una serie de talleres y actividades de Educación Emocional para un grupo de docentes de un colegio chileno.

Título descriptivo de la intervención

Emocionándonos para emocionar

Resumen

Este es un plan de intervención en Educación Emocional para profesores y profesoras. En él, se pretende entregar conocimientos, herramientas y metodologías de Educación Emocional a los y las docentes a través de jornadas experienciales, donde podrán reconocer y regular sus emociones por medio de didácticas y actividades, que les permitirán sentir y aprender sobre Educación Emocional. Esta experiencia busca ser transversal, pues involucra tanto un área de crecimiento personal, como una de desarrollo profesional, en cuanto invita a los y las docentes a replicar estas herramientas en sus aulas.

Destinatarios y ámbito de aplicación

- Destinatarios: profesores y profesoras pertenecientes al Departamento de Lenguaje de un colegio particular del sector de Chicureo, Santiago de Chile.
- Ámbito de aplicación: Sistema educativo formal chileno.

Aspectos teóricos principales

- Inteligencia Emocional: “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas” (Goleman, 1995, p.54).
- Cinco competencias emocionales (modelo pentagonal de competencias emocionales del GROPE - *Grup de Recerca i Orientació Psicopegagògica*). A saber: *conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar*. (Bisquerra, 2021a).
- Competencias de conciencia emocional y de regulación emocional.
- Valoración emocional: “[...] mecanismo innato que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos.” (Bisquerra, 2021b, p. 4).

Trabajo Final de Postgrado

- Síndrome de Burnout: “trastorno de la adaptación ante el estrés laboral crónico que logra desencadenar síntomas físicos y psicológicos, los que dañan significativamente la ejecución profesional” (Aldrete *et al.*, 2008 en Derrigrande y Durán, 2012, p.73).
- Pruebas estandarizadas y calidad de educación.

Objetivos del proyecto

Objetivo general:

Potenciar la adquisición y desarrollo de algunas de las competencias emocionales por parte de los profesores y profesoras del colegio intervenido, por medio de la práctica experiencial y situada de dinámicas y metodologías que propendan a la conciencia y regulación de sus emociones para aportar al bienestar de cada uno de ellos y ellas. Pudiendo implementar estas mismas herramientas en las aulas con sus estudiantes.

Objetivos específicos:

- Conocer y desarrollar competencias emocionales.
- Comprender y poner en práctica la competencia de conciencia emocional.
- Comprender y poner en práctica la competencia de regulación emocional.
- Visibilizar el concepto de bienestar, tanto individual como colectivo.
- Aportar al bienestar de las profesoras y los profesores.
- Contribuir al desarrollo profesional de los y las docentes.
- Aportar a la educación integral de los y las estudiantes, por medio de la invitación a replicar las dinámicas en las aulas de los docentes participantes.
- Mejorar y profundizar las relaciones laborales por medio de la expresión asertiva de las emociones.

Otros agentes implicados

- Establecimiento educativo.
- Comunidad educativa.
- Dirección y administración del colegio.

Justificación

La Educación Emocional surge como una necesidad en la vida de los y las docentes, en especial dentro del sistema educativo chileno. El agobio laboral, el Síndrome de Burnout, la deserción profesional y otras temáticas son frecuentes titulares en los periódicos locales y temas de estudio en investigaciones académicas.

La pandemia por COVID-19 no ha hecho más que agravar la situación, debido a múltiples causas, como la edad, manejo de TIC¹, compatibilidad trabajo/familia, depresión, ansiedad, entre otras situaciones.

En este contexto, surge la oportunidad de dirigir una intervención en Educación Emocional para los y las docentes de un colegio particular chileno.

Los y las docentes de este colegio debieron, al igual que todo el mundo, adaptar sus prácticas pedagógicas a los retos de la educación en línea e híbrida, lo que significó amplios desafíos y bastante desgaste emocional. Este año 2022, el colegio vuelve a la presencialidad completa, tal como ha dictaminado el Ministerio de Educación de Chile (Ministerio de Educación de Chile [MINEDUC], 2021). Esto representará nuevos desafíos y emociones, sobre las cuales será necesario que los y las docentes sean conscientes y las puedan regular de forma adecuada, tanto para su bienestar personal, como para su desempeño laboral.

¹ TIC: Tecnologías de la Información y Comunicación.

Calendario previsto de la implementación

Carta Gantt programa *Emocionándonos para emocionar*

2022	febrero				marzo					abril				mayo				junio						
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5		
Planificación y definición del programa	█					█					█				█									
Primer encuentro y diagnóstico						█																		
Implementación																		█	█	█	█	█		
Evaluación																						█		

Marco Teórico

Fundamentos generales del enfoque adoptado

La Educación Emocional es un proceso intencionado y visible en donde se pretende la adquisición de competencias emocionales por parte de quienes la reciben, es decir, el desarrollo de las competencias emocionales es su objetivo primordial (Bisquerra, 2021a). La adquisición de estas competencias trae consigo múltiples beneficios tanto para el sujeto, como para su entorno social, pues las emociones son un fenómeno complejo con diferentes dimensiones de representación.

Las emociones, tal como se mencionó, pueden ser consideradas como un fenómeno complejo y multidimensional, debido a que son tanto individuales e involucran aspectos cognitivos, fisiológicos y comportamentales de los seres humanos; como sociales respecto de las valoraciones culturales de las mismas y las relaciones de poder en las que se presentan (Bisquerra, 2021c). En este sentido, la propuesta de intervención *Emocionándonos para emocionar* se fundamenta en un enfoque integral de las emociones para la educación emocional de docentes que trabajan con niños, niñas y adolescentes.

Los conceptos de *Educación Emocional* y *Emociones*, tal y como han sido planteados se sustentan en el marco de la *Inteligencia Emocional* y las concepciones teóricas que se han desarrollado entorno a este concepto. La *Inteligencia Emocional*

Trabajo Final de Postgrado

es un concepto relativamente reciente; fue utilizado por primera vez en el campo de psicología en el año 1990 por parte Meyer y Salovey (Casas, 2003). Sin embargo, alcanza su mayor difusión con el lanzamiento del libro “Inteligencia Emocional” de Goleman en 1995. Este concepto se definió en primer momento como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propios, así como los de los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones” (Shapiro, 27, 1977). Goleman comenzó a definir la Inteligencia Emocional desde su utilidad e injerencia en la vida de las personas, diciendo que esta era “ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas” (1995, p.54). A partir de esto, se inició la creación de un nuevo paradigma desde el cual inteligencia y emoción se conjugaron, dando relevancia a la Inteligencia Emocional como algo concreto y específico, parte de los seres humanos y, sobre todo, parte del desarrollo de nuestro cerebro. Tomando relevancia en los modelos educativos del siglo XXI.

El Cerebro Emocional es el sustento científico de los procesos biológicos que son parte de las emociones. Las emociones tienen una dimensión *neurofisiológica*, una *comportamental* y otra *cognitiva* (Bisquerra, 2009). En razón, la neurociencia ha estudiado nuestro cerebro y su relación con las emociones, entendiendo “[el término] *emoción* para referirse a la respuesta fisiológica del organismo; mientras que *sentimiento* hace referencia a la experiencia consciente” (Bisquerra, 2021d, p. 14). A partir de la neurociencia y sus avances en los últimos años se ha llegado a comprobar que dentro del cerebro:

“Las estructuras subcorticales más implicadas en el procesamiento de las emociones son el hipotálamo, la amígdala y el tronco encefálico. Mientras que las bases neurales de los sentimientos se asentarían en el córtex cerebral, fundamentalmente en el lóbulo frontal y la corteza del cíngulo” (Bisquerra, 2021d, p. 14).

Lo anterior, es prueba que la Inteligencia Emocional no es una respuesta valorativa y subjetiva de la vivencia humana, sino que es una realidad que comprende todas las áreas de una persona, desde el funcionamiento de su cerebro hasta su respuesta comportamental ante otros.

En razón, se presenta la Educación Emocional como respuesta ante la necesidad de cultivar y educar esta dimensión de la inteligencia humana, pues inteligencia y emoción son irrevocablemente parte de la realidad vital de todas las personas. Resaltando que el conocimiento y aprendizaje entorno a la Educación Emocional es fundamental para el desarrollo vital y también profesional de los individuos.

Sustento específico del programa ‘Emocionándonos para emocionar’

En el ámbito individual, la propuesta pretende desarrollar algunas de las *competencias emocionales* en los y las docentes. Estas se entienden como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2021a, p. 4). La adquisición y desarrollo de dichas competencias es fundamental en el mundo interconectado del siglo XXI y, con mayor énfasis, en el contexto educativo chileno de la actualidad.

En el ámbito social, la intervención propuesta pretende aportar en las relaciones interpersonales dentro del equipo de profesores y profesoras, por medio de las experiencias grupales de conciencia y regulación emocional. También, aspira a entregar herramientas de educación emocional para ser llevadas al aula de cada uno de los y las docentes, expandiendo así los beneficios de la educación emocional dentro de la comunidad educativa del colegio.

El programa *Emocionándonos para emocionar* se sustenta en la adquisición progresiva de algunas de las competencias emocionales, definidas a partir del *modelo pentagonal* propuesto por el GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) (Bisquerra, 2021a), que considera cinco competencias, a saber: *conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social* y *competencias para la vida y el bienestar*. El plan de intervención propone un programa experiencial focalizado en las dos primeras competencias, debido a su profundidad y al tiempo que se dedicará a este. Sin embargo, es relevante tener en consideración el pentágono completo, por lo cual, en adelante se detallan cada una de las cinco competencias mencionadas:

Competencia de la conciencia emocional: “[...] es 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, 2021a. p. 5).

Competencia de la regulación emocional: “[...] es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.” (Bisquerra, 2021a, p. 6).

Competencia de la autonomía emocional: Se entiende como “[...] la autogestión personal, [en relación con] 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, 2021a, p. 7).

Competencia social: “[...] es 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, 2021a., p. 9).

Competencias para la vida y el bienestar: “[...] son las capacidades 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.” (Bisquerra, 2021a, p. 10).

Tal como se ha mencionado, durante el programa *Emocionándonos para emocionar* se hará un recorrido con énfasis en las competencias de *conciencia emocional* y *regulación emocional*. Sin embargo, esto no deja de lado a las demás competencias dado que el bienestar emocional requiere el perfeccionamiento de cada una de ellas en el mayor grado que sea posible.

En la docencia es de vital importancia desarrollar estas competencias debido a las condiciones y exigencias que impone el sistema educativo y que serán desarrolladas en el apartado siguiente.

Contexto general de implementación

“Durante los últimos años, numerosas investigaciones han relevado la importancia de los docentes como un factor determinante en el desempeño académico y la formación de habilidades blandas en los estudiantes” (Sánchez, 2013, p. 156). En otras palabras, los docentes son un factor fundamental en el sistema educativo y dentro del proceso formativo de los y las estudiantes. Por tanto, la educación emocional de los profesores y las profesoras es relevante en un nivel multidimensional, dado que implica a los y las docentes tanto como sujetos individuales, como agentes educativos de alta importancia social. En adelante, se expondrá una revisión del sistema educativo chileno y las condiciones laborales de los y las docentes, junto con su estado emocional y los factores que influyen él.

Sistema educativo chileno y las condiciones laborales de los docentes

La docencia en Chile, al igual que en el resto de Latinoamérica, se ha profesionalizado y valorado con el tiempo (Nuñez, 2004 en Ruffinelli, 2016). Esto ha llevado al Estado a promover diferentes políticas públicas que se ajustan a las aspiraciones de mejorar el sistema educativo bajo las lógicas del neoliberalismo imperante en Chile. De esta forma, en los últimos años se han implementado un conjunto de medidas que promueven la competencia entre docentes con el supuesto fin de mejorar la calidad de la educación. Estas se resumen en dos puntos estratégicos: 1) Segregación y pruebas estandarizadas; y 2) *Carrera Docente* y sus consecuencias.

1) *Segregación y pruebas estandarizadas*: El sistema educativo chileno es un sistema segregado, entendiéndolo como “[...] la diferencia distributiva de diversos grupos sociales entre distintas unidades de organización y/o asociadas a un determinado territorio o zona geográfica” (James y Taeuber, 1985, en Valenzuela *et. al*, 2010, p. 210). Esta segregación se ve reflejada en dicho sistema a través del acceso de los y las estudiantes a los diferentes tipos de establecimientos respecto de su situación socioeconómica (Valenzuela *et. al*, 2010).

Los establecimientos educativos en Chile se organizan, según su dependencia financiera, en *particulares*, *particulares subvencionados* y *municipales*. Además de las diferencias en la administración económica de cada tipo de establecimiento, se ha

observado a lo largo del tiempo, significativas diferencias en los resultados obtenidos por los y las estudiantes en pruebas estandarizadas, siendo los establecimientos particulares quienes obtienen mejores resultados respecto de los otros dos tipos de entidades educativas (Donoso y Hawes, 2002). Las condiciones laborales y la remuneración de los profesores y profesoras también cambian según el tipo de establecimiento en el que trabajan.

Las remuneraciones docentes son un problema para la profesión, al punto de que “es sorprendente que durante toda la década del 2000, la remuneración promedio mínima de los docentes se ha mantenido inalterada en términos reales” (Valenzuela *et al.*, 2010, p. 6). Esto junto la precarización de las condiciones materiales que enfrentan los y las docentes tal como “[...] la disponibilidad de recursos e infraestructura, las condiciones socioculturales y ambientales que rodean el establecimiento educacional, las condiciones de higiene y seguridad en el trabajo y las regulaciones percibidas como excesivas” (Miño, 2016, p.47), hacen que la profesión docente sea percibida como adversa.

A lo anterior, se agrega la presión que significan las pruebas estandarizadas que miden tanto el rendimiento académico de los y las estudiantes, como el desempeño de los y las docentes, puesto que la calidad del docente se supone directamente proporcional a los resultados que obtendrán sus estudiantes. En Chile existen varias pruebas estandarizadas que son aplicadas en los colegios, pero las más representativas e importantes a nivel de políticas públicas son el SIMCE (Sistema de Medición de la Calidad de la Educación) y la prueba de admisión universitaria PASE.

El SIMCE pretendió en sus inicios brindar apoyo al Ministerio de Educación para la supervisión y normativa del sistema escolar y estimar la calidad de la educación impartida por los establecimientos a lo largo del país (Caiceo, 2014, p.368). Desde la década del 90' el énfasis de las políticas públicas de educación ha sido la calidad, entendida esta como concepto de mercado. Por lo cual, se ha reforzado la evaluación estandarizada por medio de la ampliación del SIMCE y el ingreso de otras pruebas internacionales como PISA (Programme for International Student Assessment) (Caiceo, 2014). Esto, debido a la creencia de que los resultados en las diferentes pruebas estandarizadas que se aplican a los estudiantes son un reflejo de la calidad de enseñanza que se les entrega en el sistema escolar chileno. Por lo cual, los resultados del SIMCE “son malinterpretados y sólo sirven como una especie de

publicidad que conlleva a cuestionar al sistema educativo vigente” (Ceiceo, 2014, p. 370) y, a su vez, a presionar a los docentes por la obtención de resultados. En los últimos años, esta tendencia ha sido criticada por diversos sectores, como la campaña *Alto al SIMCE* que pretende “visibilizar los múltiples problemas e implicancias de la política SIMCE y luchar por crear una manera de evaluar acorde a una educación entendida como derecho social y no como mercancía” (Alto al SIMCE, 2022).

2) *Carrera docente y sus consecuencias*: La *Carrera Docente* es una política pública adoptada por el Estado chileno que se define a sí misma como: “un recorrido de desarrollo profesional que busca reconocer la experiencia, competencias y conocimientos alcanzados por los profesionales de la educación, incentivando la mejora permanente.” (Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas [CPEIP], 2022). La *Carrera Docente* incorpora exámenes nacionales y seguimiento evaluativo del desempeño de los profesionales de la educación de los establecimientos que reciben financiamiento del Estado, es decir, profesores y profesoras que trabajan en colegios *subvencionados y municipales*. El colegio intervenido no corresponde a este tipo de establecimientos, sin embargo, la presión por la excelencia y la medición de la calidad no dista de aquellos que ingresan al sistema de *Carrera Docente*.

Ruffinelli presenta un completo resumen de la situación actual para los docentes del país:

“[El sistema educativo chileno] Incorpora exámenes nacionales [e internacionales] apoyados en motivaciones extrínsecas e invierte escasamente en capacidades docentes y en las escuelas, haciendo esfuerzos por individualizar y desprofesionalizar la docencia, pagando a sus docentes por mérito y atrayendo a personas sin preparación docente a la enseñanza, reduciendo la inversión en formación de profesores y desvinculándola de la academia, lo que genera cuerpos docentes con precarias competencias profesionales, que son estimulados a competir con sus pares. Someten a sus estudiantes y profesores a mediciones, con el fin de premiar/castigar docentes y escuelas, desarrollándose un trabajo escolar orientado a responder tales pruebas, con el consiguiente estrechamiento del currículum y desvalorización de sus docentes.” (Ruffinelli, 2012, p. 263).

Se agrega a lo anterior, que durante los dos últimos años la situación dada por la pandemia de Covid-19 a nivel mundial, trajo diversos desafíos para los y las docentes. Desde el 16 de marzo del 2020 comenzó, en Chile, un proceso de incertidumbre, donde se suspendieron las clases de forma presencial por largos periodos. Esta situación de cierre forzoso e indefinido se transformó en “[...] un factor

Trabajo Final de Postgrado

de demanda, sobrecarga y estrés para profesionales, familias y estudiantes [...]” (Salas *et al.*, 2020, p. 4). Para los profesores y profesoras chilenas la situación agravó la falta de límites del sistema laboral, dado que estos “suelen no disponer de suficiente tiempo para planificar, preparar materiales, corregir evaluaciones o atender a estudiantes y familias, por lo que buena parte del trabajo es llevado al hogar” (Gaete Silva *et al.*, 2017 en Salas *et al.*, 2020, p. 7). La pandemia y el traslado del lugar de trabajo al hogar acentuó el difuso límite del tiempo de trabajo con el tiempo personal, lo que conllevó a que “[la situación de] trabajo desde el hogar, con superposición entre trabajo y tareas hogareñas, [...] significara] aumento del estrés y el malestar subjetivo, especialmente entre las mujeres” (Salas *et al.*, 2020, p. 7).

Estado emocional de los y las docentes

Los profesores y profesoras chilenos se desempeñan en un ambiente laboral adverso, tal como se ha planteado en el apartado anterior. Esto tiene diversas repercusiones en el estado emocional de los y las docentes, lo cual implica el menoscabo tanto de su bienestar, como del buen desempeño de sus funciones. A continuación, se describen algunos de los problemas más importantes en el estado emocional de los y las docentes chilenos.

El *Síndrome de Burnout* está presente, especialmente, en las labores de los y las docentes, puesto que los profesores están a la deriva entre las exigencias y cambios del sistema, de los directivos, apoderados y estudiantes. Además, de tener la presión de conseguir resultados óptimos en cada una de sus evaluaciones y las de sus estudiantes, deben conjugar sus vidas personales con una fuerte tensión laboral y responsabilidad social como formadores de una nueva generación. De esta forma, “si el profesor(a) se encuentra en un precario estado psicológico influirá en la calidad de enseñanza que imparta a los estudiantes” (Darrigrande, *et al.*, 2009, en Darrigrande y Durán, 2012, p. 74).

Dicho Síndrome se define como “[un] trastorno de la adaptación ante el estrés laboral crónico que logra desencadenar síntomas físicos y psicológicos, los que dañan significativamente la ejecución profesional” (Aldrete *et al.*, 2008 en Derrigrande y Durán, 2012, p.73). Este tiene incontables efectos negativos a nivel individual como fatiga, cansancio, ansiedad, depresión, incremento de uso de sustancias nocivas, entre otros; como también importantes efectos a nivel social/laboral como

insatisfacción, falta compromiso, abandono del trabajo, mal desempeño, aumento de absentismo laboral, entre otros (Derrigrande y Durán, 2012, p.74).

Según algunos estudios la tasa de docentes que ha presentado Burnout o episodios de depresión es mayor es del 32% en Chile, lo cual es significativamente alto en comparación al 9-11% de la población general que ha presentado el mismo síndrome o episodio (Cornejo 2008, en Derrigrande & Durán, 2012).

Por otro lado, el abandono voluntario de la profesión docente es una situación preocupante atendiendo a que una de las razones preponderantes que plantean los docentes es la insatisfacción con las oportunidades de desarrollo profesional y las malas condiciones laborales (Ávalos y Valenzuela, 2016; Gaete *et al.*, 2017). Según las estadísticas, existe una tasa de abandono del aula de alrededor del 40% durante los primeros 5 años de ejercicio docente, esto incluye a los profesionales de colegios particulares (Ávalos & Valenzuela, 2016; Valenzuela & Sevilla, 2013).

Según la teoría de la *valoración automática* de Arnold (1960) “cuando un acontecimiento es valorado como que puede afectar a mi supervivencia o a mi bienestar (o al de las personas próximas), se activa la respuesta emocional” (en Bisquerra, 2021b, p. 4). Es posible entender que el profesorado chileno se encuentra vulnerado en su quehacer docente, lo que desencadena estados emocionales complejos, cercanos a emociones negativas y posibles trastornos emocionales. La constante exposición a situaciones que escapan del control de los y las profesionales, conlleva a que estos tengan miedo y otras emociones negativas ante la imposibilidad de afectar o cambiar el curso de los acontecimientos (Bisquerra, 2021c).

En conclusión, la calidad de vida de los docentes entendida como la búsqueda de la mejora de las condiciones generales de la vida que propendan al bienestar físico y psicológico (Miño, 2016), está dañada por la exposición a un ambiente laboral precario y exigente. Por lo cual, se reafirma la necesidad de la Educación Emocional para el profesorado chileno. La profesión docente ha caído a tal punto de desprestigio que los chilenos ya no quieren ser profesores y profesoras. Un indicador claro de ello es la baja sostenida en las matrículas a pedagogía: entre 2011 y el 2017 hubo una disminución del 27,3% (Observatorio de Formación Inicial Docente [OFD], 2020), y de “14.980 a 9.904 entre 2020 y 2021, lo que corresponde a un 33% de disminución” (Durán, 2021). Existe la necesidad inmediata de implementar políticas públicas que mejoren la labor docente. Sin embargo, esto puede demorar varios años por diferentes

Trabajo Final de Postgrado

razones burocráticas y de voluntades políticas. Por lo próximo, lo más plausible es habilitar espacios de Educación Emocional que ayuden a los profesores y profesoras a lidiar con la realidad educativa y laboral a la que se enfrentan a diario, impactando de forma positiva sus vidas y su desempeño laboral.

Análisis del contexto

La intervención será realizada en el colegio particular de Chicureo, en Santiago de Chile. Esta es una institución educativa de financiamiento particular. Su proyecto educativo es de carácter religioso, específicamente, se enmarca en la religión católica. Es un colegio con altos recursos, en que los estudiantes pertenecen a un sector acomodado de la sociedad chilena. Tiene aproximadamente 1.500 estudiantes desde jardín infantil hasta IV^o Medio y un total de 137 de profesores, además de otros trabajadores asistentes de la educación. Dentro de su proyecto educativo el colegio es mixto, pero con cursos separados de hombres y mujeres.

Participarán en esta intervención los docentes del Departamento de Lenguaje, que constituyen un total de 16 profesores. Estos docentes imparten clases de la asignatura de Lenguaje y Comunicación en su totalidad, algunos imparten otras asignaturas y también se desempeñan como profesores jefes².

Perfil del Departamento de Lenguaje del colegio en 2022:

Dimensión	Cantidad	
Total de docentes	16	
Rango etario	26 – 45 años	
Sexo	3 hombres	13 mujeres

² Profesor jefe en Chile es el encargado del área de formación y acompañamiento de un curso específico.

Detección de necesidades

Para detectar las necesidades específicas del equipo del Departamento de Lenguaje se realizó la siguiente encuesta por medio de Google Form³:

Pregunta 1

¿Sabes qué es la educación emocional? *

Sí

No

Pregunta 2

Si tu respuesta anterior es "sí", cuéntame qué es para ti la Educación Emocional

Texto de respuesta larga

Pregunta 3

¿Qué sientes que es más útil? Elige la(s) opción(es) que más te haga(n) sentido *

Herramientas de Educación Emocional para implementar en el aula.

Herramientas de Educación Emocional para el bienestar personal.

Experiencia de Educación Emocional, para el bienestar personal y con posibilidades para implementar en ...

Pregunta 4

¿Qué te gustaría aprender sobre el tema de Educación Emocional? *

Texto de respuesta larga

Pregunta 5

¿Crees que en el colegio falta educación emocional? *

Sí

No

³ Google form de creación propia.

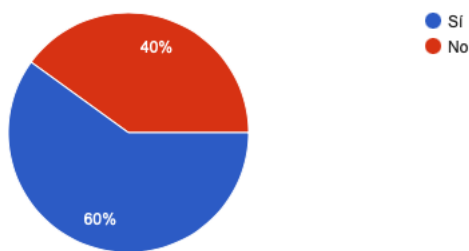
Pregunta 6

Respecto a lo anterior, ¿por qué? *

Texto de respuesta larga

A partir de la encuesta se obtuvieron los siguientes resultados:

- **Universo de participantes:** 5 profesores.
- **Pregunta 1:** *¿Sabes qué es la educación emocional?*



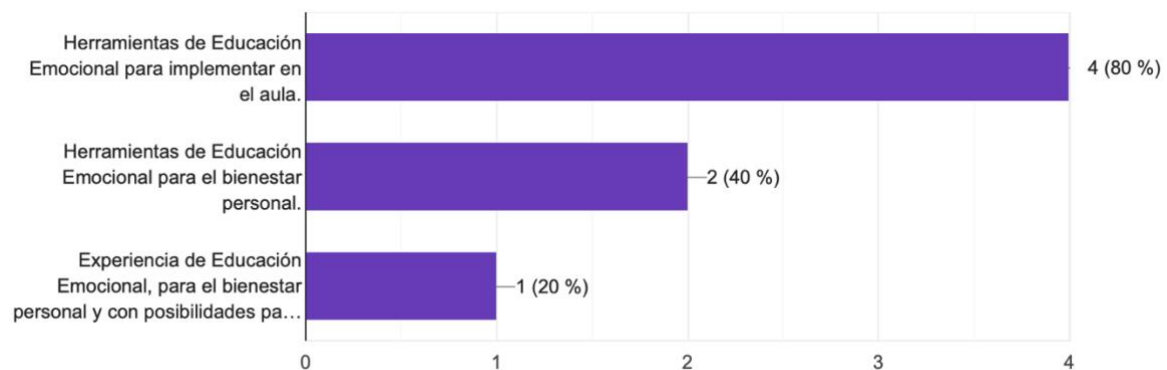
- **Pregunta 2:** *Si tu respuesta anterior es "sí", cuéntame qué es para ti la Educación Emocional.*

Considerar dentro de la educación las habilidades emocionales para conocerlas y desarrollarlas

Educar a partir del bienestar del individuo

Si bien sonará básica es "educar en torno a las emociones", lo que no tiene que ver solo con saber qué emoción estoy sintiendo para poder expresarme mejor, sino también con poder interpretar las emociones del resto y así tomar decisiones asertivas en diversas interacciones.

- **Pregunta 3:** *¿Qué sientes que es más útil? Elige la(s) opción(es) que más te haga(n) sentido.*



- **Pregunta 4:** *¿Qué te gustaría aprender sobre el tema de Educación Emocional?*

Estrategias para trabajar

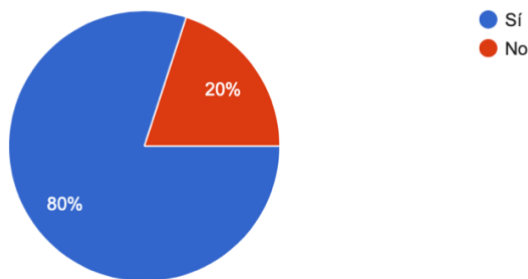
Herramientas de educación emocional

Cómo aplicarlo para mi bienestar y el de mis alumnos.

Sí, lo encuentro muy interesante y esencial para un desarrollo integral de nuestros estudiantes. Creo que también ayudaría a mejorar el cómo nos comunicamos entre adultos y con los niños.

Su implementación en el aula

- **Pregunta 5:** *¿Crees que en el colegio falta educación emocional?*



- **Pregunta 6:** *Respecto a lo anterior, ¿por qué?*

Desde el punto de vista de la bajada yo creo que no, como política educativa hay mucho por hacer.

Porque el sistema disciplinario con contempla lo emocional

Siento que es un área muy carente. Si bien existe Formación y en esto nos preocupamos de conversar con los alumnos, etc. Nunca ha existido alguna entidad que nos capacite a cómo abordar temas complejos con nuestros estudiantes. Cada uno lo hace con sus propias herramientas no más.

Hay una focalización entorno a los académico y un discurso sobre lo importante que es el bienestar emocional de nuestros estudiantes y profesores, pero las decisiones que se implementan no siguen esta línea argumentativa.

Si bien se está considerando y hay áreas que la implementan, no está considerado su desarrollo en un sentido integro que abarca todas las áreas. Si creo que esto sucederá eventualmente y es un tema que se está comenzando a gestionar.

A partir de las respuestas, de lo que se ha observado como docente parte del mismo Departamento y del contexto educativo chileno desarrollado en el apartado anterior, se concluye lo siguiente:

Trabajo Final de Postgrado

- Los docentes tienen conocimiento simples y generales de lo que es la Educación Emocional.
- El colegio no tiene una práctica sistemática de políticas que giren entorno de la Educación Emocional.
- Se vislumbra una relación entre disciplina y emoción.
- Los docentes sienten que la Educación Emocional es necesaria.
- Hay una percepción de que conocer herramientas para el aula basadas en Educación Emocional es bueno para el desarrollo profesional y la educación integral de los estudiantes.

Objetivos de la intervención

En relación con lo anterior, surgen los siguientes objetivos para la intervención:

- Adquirir conocimientos de Educación Emocional.
- Aprender sobre las Competencias de la Educación Emocional.
- Conocer y comprender las propias emociones desde la Conciencia Emocional.
- Conocer y utilizar herramientas de Regulación Emocional.
- Aprender, planificar e implementar prácticas de Educación Emocional para el aula.

Contenidos y actividades

En la siguiente tabla se resumen los contenidos (planteados como preguntas que deben ser contestadas por los docentes al final de sesión), actividades, fechas y tiempos considerados para la implementación de *Emocionándonos para emocionar*:

Sesión	Tiempo	Fecha	Contenido	Actividad
1	2 hrs	2 junio	¿Qué es la educación emocional y cuál es su objetivo? ¿Qué son las emociones? ¿Para qué me sirve en el contexto actual?	- Haz ahora (actividad 0). - Emociones: ¿Qué emociones conoces? (actividad 1).

				<ul style="list-style-type: none"> - Definición de bienestar (actividad 2). - Utilidad profesional (actividad 3).
2	2 hrs	7 junio	<p>Paseo por las competencias emocionales: ¿Qué son las competencias emocionales? ¿Cuál es su objetivo? Desarrollo teórico de las Competencias emocionales y de sus sub-competencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juego de las competencias.
3	2 hrs	9 junio	<p>Conciencia Emocional y sus sub-competencias. Actividades para el desarrollo de algunas sub-competencias de la Conciencia Emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respiración para la introspección (actividad 1). - Mini-diccionario emocional (actividad 2). - Bitácora de emociones (Actividad 3)
4	2 hrs	14 junio	<p>Regulación Emocional: Experiencia de regulación emocional. ¿Sé regular mis emociones? ¿Cómo regulo mis emociones? ¿Para qué me sirve la regulación emocional?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “El cuadro de organización” (actividad 1). - “Mis estrategias de regulación” (actividad 2).
5	2 hrs	23 junio	<p>Didáctica de las emociones: ¿Cómo aplico esto en mi aula?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámicas para el aula:

			¿Es posible usar estas herramientas dentro de las actividades cotidianas?	vivirlas para implementarlas (se presentan y viven algunas prácticas, detalladas en la planificación de la sesión).
6	2 hrs	1 julio	Diseño y evaluación: Los docentes diseñan una experiencia para aplicar con sus estudiantes. Además, evalúan la intervención en su conjunto. ¿Siento qué tengo más herramientas para implementar trabajar educación emocional? ¿Quiero seguir investigando sobre la temática?	- Picklers. - Planificación. - Discusión.

Metodología

La metodología escogida para las sesiones de Educación Emocional es práctica, en dos dimensiones:

1. Se proyecta la vivencia de dinámicas de Educación Emocional por parte de los y las docentes, con el fin de favorecer su conciencia y regulación emocional.
2. Como resultado final, los y las docentes son invitados a poner en práctica lo vivido, por medio de la planificación de una experiencia de Educación Emocional para sus estudiantes.

La entrega del conocimiento teórico sobre Educación Emocional se propone por medio de estas experiencias, con el fin de no perder el sentido práctico de las sesiones, pues el agobio laboral de los docentes requiere que estas sesiones sean prácticas para que no representen carga extra y porque no podemos enseñar Educación Emocional sin vivir la Educación Emocional.

Planificación

Sesión 1 – Comienzo del camino	
Objetivo	Conocer y valorar la Educación Emocional y su utilidad en la vida de las personas.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 1. - Cartulina. - Post-it. - Lápices.
Descripción	
Inicio (25 min)	<p>Bienvenida a la sesión y presentación del curso.</p> <p><u>Actividad 0:</u> 'Haz ahora'. Cada profesor tiene un post-it donde escribe su propia definición de inteligencia emocional. Se revisan, en pleno, los aportes de todos los docentes.</p>
Desarrollo (70 min)	<p>Se revisa el 'camino de la educación emocional' mostrando la ruta de las sesiones a través de sus títulos y breve descripción.</p> <p><u>Actividad 1:</u> Cada profesor escribe todas las emociones que conozca en 1 minuto. Se comparten los resultados en número de emociones. Luego, se entrega información sobre tipo de emociones (ppt) y se da un poco más de tiempo para poder escribir más emociones y clasificarlas en positivas y negativas. Se comparte número y resultado.</p> <p>Se presenta el objetivo de la Educación Emocional "El bienestar como objetivo de la Educación Emocional" y definición de Educación Emocional.</p> <p><u>Actividad 2:</u> Se plantean las preguntas: 1. ¿Qué es el bienestar? 2. ¿Existen diferentes tipos de bienestar?</p> <p>En pequeños grupos cada uno comenta sus respuestas. Luego, en plenario se discute la definición conjunta de lo que es el bienestar.</p> <p>Luego, se continúa la presentación de las emociones, emociones básicas, del Universo de Emociones y de la cantidad de emociones individualizadas hasta el momento.</p>

	<p><u>Actividad 3</u>: Discusión entorno a las preguntas: ¿Qué utilidad tiene esto para mi vida?</p> <p>¿Para mi ejercicio profesional?</p>
Cierre (25 min)	<p>Se propone tomar sus post-it del inicio y discutir su idea de educación emocional, a modo de comparación.</p> <p>Contestan Google Form de evaluación de la sesión.</p>

Sesión 2 – Competencias emocionales	
Objetivo	Conocer y valorar las competencias emocionales.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 2. - Juego de cartas “Mis grandes ideas”.
Descripción	
Inicio (25 min)	Definición de competencia en discusión plenaria: ¿qué es una competencia? y ¿qué relación tiene con la Educación Emocional?
Desarrollo (70 min)	<p>Breve presentación sobre las competencias emocionales en general. Luego, se describe cada una con sus sub-competencias.</p> <p>Juego de las competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 grupos, 10 cartas por grupo. - Designar un secretario por equipo. - Cada jugador va a sacar una tarjeta. Al leerla debe completar la oración con lo primero que venga a su mente. Si no desea compartir, puede designar a otro compañero que complete la oración. - El secretario anota lo dicho. - Una vez que todos completen una oración, como equipo deben designar una competencia emocional a cada oración. ¿Cuál hace más sentido? ¿En qué competencia calza mejor? ¿Con qué competencia se relaciona o con cuál se podría trabajar?
Cierre (25 min)	<p>Discusión plenaria: ¿Cómo se involucran las competencias emocionales en nuestra vida diaria?</p> <p>Contestan Google Form de evaluación de la sesión.</p>

Sesión 3 – Conciencia Emocional	
Objetivo	Tomar conciencia de las propias emociones y aprender cómo generar una práctica sistemática de conciencia emocional.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 3. - Cartas YogaEduOm - respiraciones. - Cartulina. - Post-it - Lápices. - Bolsa.
Descripción	
Inicio (25 min)	Recordatorio de la competencia de conciencia emocional, definición y sub-competencias.
Desarrollo (70 min)	<p>Viviendo la conciencia emocional: estrategias para vivirla. Se presentan una serie de actividades de conciencia emocional que se vivencian como micro prácticas, entablando una conexión con la relevancia teórica de la conciencia emocional.</p> <p><u>Actividad 1:</u> “Respiración para la introspección”. Se pide a los docentes que se agrupen en tríos y que elijan una carta de respiraciones al azar. Dando un tiempo para que lean la instrucciones y practiquen la respiración por un lapsus de 7 minutos. Luego, se comparten las impresiones, primero de forma grupal y luego de forma plenaria.</p> <p><u>Actividad 2:</u> “Mini-diccionario emocional”. En una bolsa se ponen las emociones del anexo 3.1 y se pide a cada docente que saque un papel de la bolsa. Cada uno definirá la emoción en un post-it y lo pegará en mini diccionario emocional.</p> <p><u>Actividad 3:</u> “Bitácora de emociones”. Adaptación de la actividad realizada en el postítulo (anexo 3.2). Los profesores de manera personal llenaran su bitácora pensando en los últimos días.</p> <p>Las actividades surgen enlazadas a la definición profunda de algunas sub-competencias: Toma de conciencia de las propias emociones (actividad 1), Dar nombre a las emociones (actividad 2), Comprensión de las emociones de los demás y Tomar</p>

	conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento (actividad 3).
Cierre (25 min)	<p>Cada uno revisa su mini diario.</p> <p>Se discute ¿cómo puede la conciencia emocional mejorar mi calidad de vida?</p> <p>Contestan Google Form de evaluación de la sesión.</p>

Sesión 4 – Regulación Emocional	
Objetivo	Conocer cómo regular las emociones y la utilidad que hay en ello a nivel personal.
Material	<ul style="list-style-type: none"> - Anexo 4. - Cuaderno y/o post-it. - Lápices.
Descripción	
Inicio (25 min)	Recordatorio de la competencia de regulación emocional, definición y sub-competencias.
Desarrollo (70 min)	<p>Profundización en cada una de las sub-competencias de la regulación emocional: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas.</p> <p>Presentación y discusión del estrés y sus consecuencias.</p> <p><u>Actividad 1:</u> “El cuadro de organización” cada docente lista todas sus obligaciones y pendientes. Luego, organiza todos los elementos de sus pendientes categorizándolos, según su percepción de los mismos, en los cuadrantes: 1 – Urgente e importe; 2- No urgente e importante; 3- Urgente y no importante; y 4- No urgente y no importante.</p> <p>Una vez organizados, los docentes descartan el cuadrante 4, disminuyendo visualmente su carga. Finalmente, se explica que la idea es cumplir en el orden 1, 2 y 3. Priorizando el cuadrante 2 por sobre el 3, pues se considera que lo importante tiene una carga emocional mayor y cumplir con esos pendientes dará una</p>

	<p>sensación de bienestar mayor. Se plantea la utilidad de esta estrategia para adolescentes que darán la prueba de selección universitaria, pues es un periodo de mucho estrés.</p> <p><u>Actividad 2:</u> "Mis estrategias de regulación". Con el fin de dar importancia a las propias prácticas, se invita a los participantes a compartir estrategias de regulación emocional. Primero, se indica que a partir de lo atendiendo, escriban al menos una práctica regular que tengan ante estímulos emocional potentes. Luego, se invita a compartir voluntariamente dichas prácticas.</p>
Cierre (25 min)	<p>Se plantea la pregunta: Entonces, ¿hay utilidad en el desarrollo de la regulación emocional?</p> <p>Contestan Google Form de evaluación de la sesión.</p>

Sesión 5 – Posibilidades didácticas de la Educación Emocional	
Objetivo	Conocer y experimentar diferentes actividades para trabajar la educación emocional.
Material	- Anexo 5.
Descripción	
Inicio (25 min)	Imagino: se invita a los docentes a imaginar cómo podrían involucrar la Educación Emocional como una práctica sistemática en sus aulas. Se comparte en discusión plenaria.
Desarrollo (70 min)	<p>Se presenta una serie de dinámicas para el aula, con el fin de vivir algunas para implementarlas. Fichas se entregan a los docentes, anexo 5.1.</p> <p>1) Esculturas de las emociones (experiencia): Se divide a los docentes en grupos, idealmente, de 4. A cada grupo se le solicita elegir una emoción que sientan en ese momento y representarla a través de una escultura compuesta por sus cuerpos. El objetivo es que participen los 4 integrantes. Luego de un tiempo de organización cada equipo presenta frente a los demás docentes, quienes intentan adivinar de qué emoción se trata. A continuación, el equipo explica su escultura.</p>

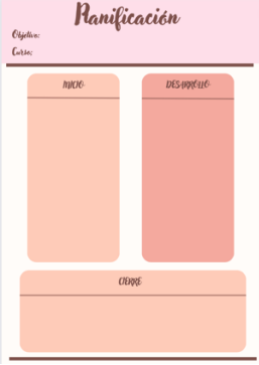
	<p>2) Detenerse:</p> <ul style="list-style-type: none">- Semáforo (presentación): Estrategia de 3 pasos. Propicia la conciencia emocional, invitando y enseñando a los niños a ponerse en rojo y parar, luego en amarillo para pensar sobre estrategias de resolución y finalmente en verde y actuar.- Tortuga (presentación): Estrategia ideal para enseñar a los niños a detenerse. Puede introducirse a partir del cuento disponible en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8- Trata de parar y tomar la postura física de una tortuga para protegerse a sí mismo e incitar la reflexión y la calma.- STAR (presentación): Estrategia de resolución de conflictos. Su nombre proviene la sigla en inglés Stop, Think, Act and Review. La idea es guiar a los niños a pasar por los 4 pasos cuando se sienten muy convulsionados por alguna emoción. <p>3) Relajación:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mindfulness (experiencia): Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. Una estrategia para el aula es la 'colación consciente' pequeña experiencia que se vivenciará. Se pone música relajada, se entrega un pequeño snack a cada docente. Se invita a cerrar los ojos, respirar, oler el bocadillo. Luego, a abrir lentamente los ojos observar el bocadillo, mirar su forma y colores. Por último, a cerrar los ojos recordando su forma y olor, y a probarlo lentamente, bocado a bocado. Finalmente, los docentes que quieran comparten su experiencia de esta forma de comer el bocadillo.- Respiraciones (presentación): Los ejercicios de respiración pueden ayudar a aliviar tensiones, dolores musculares y a
--	---

	<p>ser consciente de las propias emociones, ayudando, incluso, a calmarlas.</p> <ul style="list-style-type: none">- Meditación (presentación): Descripción: La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Para el aula y personas no expertas son buenas las meditaciones guiadas y las meditaciones activas. <p>4) Expresión:</p> <ul style="list-style-type: none">- La queja (experiencia): Momento mediado de queja, se invita a los profesores a quejarse sobre las cosas que los agobian de manera anónima. Se leen de manera cómica las quejas y se invita a levantar las manos a todos los que se sientan así.- El arte (presentación): “El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones. Permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones” (Pazmiño, 2019). Algunos recursos fáciles de usar: música, pintura, mándalas, dibujo, danza, entre otros.- Crítica (presentación): la crítica es la acción que realizan las personas para expresarse con argumentos sobre un tema u objeto. En este caso, respecto de un evento que desencadena emociones negativas en un estudiante o grupo de estudiantes. <p>5) Rincón de retirada (Presentación 3 estrategias):</p> <ul style="list-style-type: none">- Espacio en el aula (presentación): Preparar en el aula un espacio especial para retirarse y reflexionar. Ojalá, con elementos que permitan la relajación y paz.- Tiempo fuera (presentación): Descripción: El objetivo del tiempo fuera es hacer que la persona castigada reflexione sobre sus acciones, todo con el objetivo de que cambie su comportamiento. Condiciones: 1º De antemano explicar el ‘tiempo fuera’.
--	---

	<p>2º Invitar al niño a un lugar físico destinado al tiempo fuera, no obligar.</p> <p>3º Comunicar el objetivo del tiempo fuera (conducta a modificar).</p> <p>4º Tiempo explícito dependiendo de la edad y conducta. Recomendable 1 min por año de vida.</p> <p>- Frasco de la calma (presentación): Especial para niños pequeños (3 – 8 años). Una técnica para controlar las emociones; cada niño puede hacer el propio. Trata de un frasco lleno de purpurina, agua, glicerina y elementos de colores. Cuando el niño o niña se siente abrumado lo agita y se le invita a respirar y mirar el ‘baile’ de los elementos dentro del frasco, focalizando completamente su atención.</p>
Cierre (25 min)	<p>Discusión contextual: ¿Es posible llevar a cabo estas experiencias en este colegio? ¿Serviría para algo?</p> <p>Contestan Google Form de evaluación de la sesión.</p>

Sesión 6 - Fin del camino: práctica para mis estudiantes.	
Objetivo	Planificar una práctica de Educación Emocional para el aula.
Material	- Anexo 6
Descripción	
Inicio (25 min)	<p>“Plicker⁴” de repaso de lo aprendido de 5 preguntas. El material específico será creado con lo que resulte en las sesiones anteriores y sea registrado en la práctica diaria.</p> <p>Lluvia de ideas sobre necesidades de los estudiantes en relación con la Educación Emocional.</p>
Desarrollo (70 min)	<p>Los y las docentes planifican una experiencia de Educación Emocional para sus estudiantes. Esta se presenta y discute con otros docentes que imparten clases en los mismos niveles. Utilizan el siguiente formato para esto:</p>

⁴ Aplicación de cuestionarios que se contestan y grafican en tiempo real. Disponible en <https://www.plickers.com/>

	
<p>Cierre (25 min)</p>	<p>Conversación plenaria de las propuestas docentes.</p>

Proceso de aplicación (Registro diario de prácticas)

Sesión 1

Fecha: 2 de junio, 2022.

Duración: 2 hrs.

Anotaciones: Los docentes se muestran reacios a hacer las actividades, se recibe el comentario “He estado en otras capacitaciones y no han hecho realizar dinámicas que requieren el descubrir y compartir nuestras emociones, eso ha traído dificultades en el grupo ¿esto será esto?”.

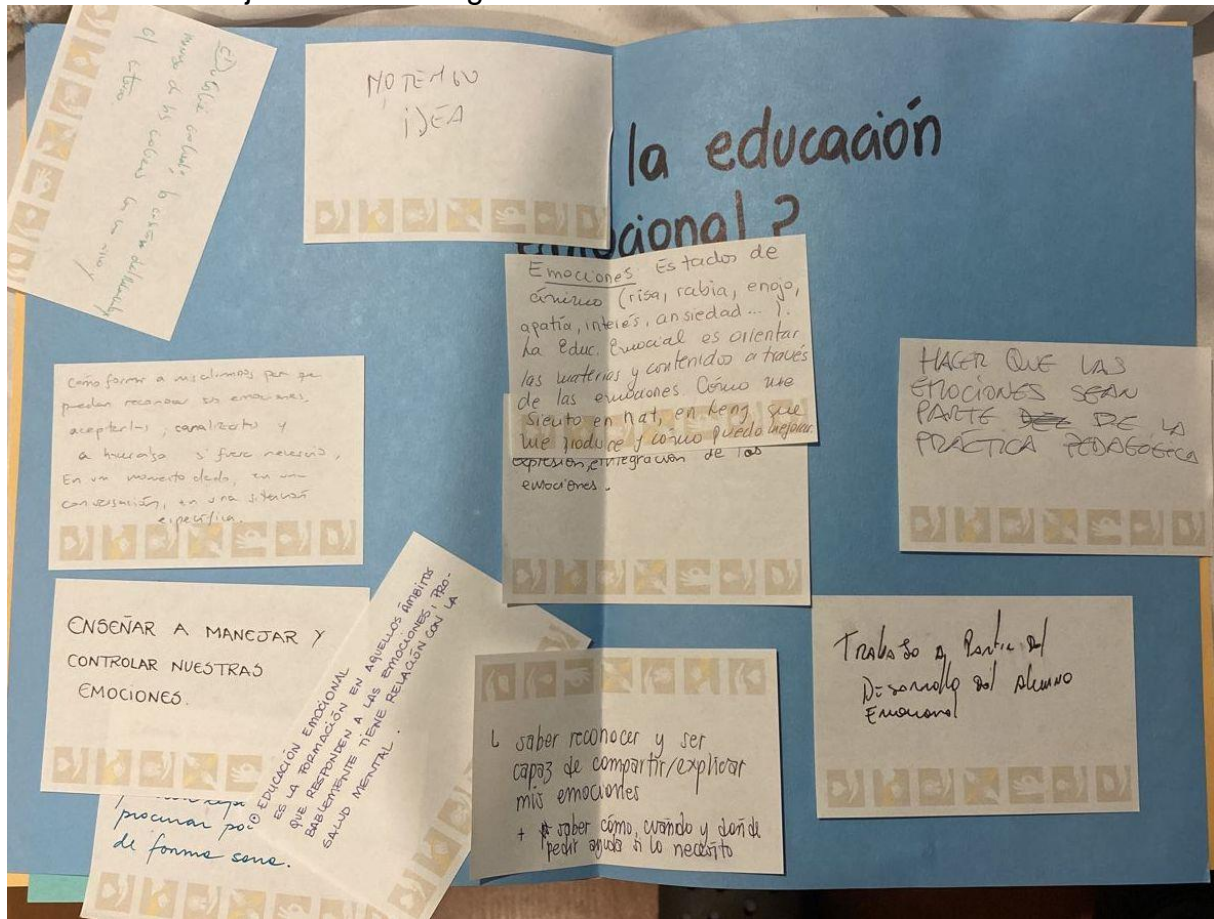
Ante eso se explicó que la idea era brindar herramientas y que esto no serán sesiones de terapia.

Actividad 0: Post-it.

El resultado de la primera actividad fue bastante buena, hubo ganas de participar.

Cada docente escribió en un post-it qué era para él o para ella la educación emocional.

Los resultados se pueden observar en la siguiente imagen:



Respuestas:

- "No tengo idea".
- "Emociones estados de ánimo (risa, rabia, enojo, apatía, interés, ansiedad...)." La educación emocional es orientar las materias y contenidos a través de las emociones; cómo me siento en [ciencia] naturales, el lenguaje, qué me produce y cómo puedo mejorar".
- "Expresión, integración de las emociones".
- "Hacer que las emociones sean parte de la práctica pedagógica".
- "Trabajo a partir del desarrollo del alumno emocional".
- "Saber reconocer y ser capaz de compartir explicar mis emociones. Saber cómo, cuándo y dónde pedir ayuda si lo necesito".
- "Cómo formar a mis alumnos para que puedan reconocer sus emociones, aceptarlas canalizarlas y cambiarlas si fuera necesario. En un momento dado, en una conversación, en una situación específica".
- "Enseñar a manejar y controlar nuestras emociones".

- “La educación emocional es la formación en aquellos ámbitos que responden a las emociones, probablemente tiene relación con la salud mental”.
- Otras.

Actividad 1: Listado de Emociones.

Al pedirles que escribieran las emociones hubo muchas dudas entre emoción y sentimiento. Los resultados iniciales fueron, luego de 1 min:

15 – 12 – 9 – 8 – 5 – 13 – 8 – 11 – 7 – 12 – 6 – 5

Se discuten las diferencias entre emociones y sentimientos, se dan 2 min más. Los nuevos resultados son:

7 – 22 – 12 – 9 – 6 – 18 – 19 – 19 – 16 – 11 – 8

Ante estos resultados llaman la atención los bajos números.

Actividad 2: Se discute sobre bienestar, surgen respuestas como:

- Estar bien.
- Tener todas las necesidades básicas resueltas.
- Tener estabilidad en todos los ámbitos.
- Poder lograr un equilibrio en las emociones positivas y negativas, primando las primeras.
- Otras.

Actividad 3: Se piensa que esto puede ayudar sobre todo profesionalmente, se insiste en la necesidad de ser cuidadosos en que esto no se transforme en un proceso de terapia y que cuide la privacidad de cada uno. Esto me invita como facilitadora a modificar algunas actividades del futuro en su forma.

El beneficio profesional parece evidente para todos los participantes, considerando que el colegio está con hartas dificultades y muchos protocolos de convivencia activados, se cree que esto es un efecto post-pandemia y su aislamiento social.

Sesión 2

Fecha: 7 junio, 2022.

Duración: 2 hrs.

Anotaciones: Hay bastante apertura a escuchar la cátedra teórica sobre las competencias. Incluso, algunos docentes toman notas sobre lo presentado.

Desarrollo del Juego: Los docentes desarrollan el juego de forma entusiasta, les gusta que no es evidentemente personal, en sentido que no expone su propia

Trabajo Final de Postgrado

emocionalidad. Al clasificar las oraciones la mayoría de los equipos llegan a la conclusión de que en casi todas las situaciones están involucradas varias competencias, si es que no las 5.

Algunas oraciones que salieron del juego:

- Una vez yo ... le grité a mi mamá.
- No entiendo por qué... los estudiantes no ponen atención y luego se enojan porque no entendieron.
- En el colegio... me siento agobiada.
- Me encanta... llegar a mi casa y estar con mi gata.
- En mi casa... a veces no me controlo tanto.
- Mi cuerpo lo cuido... haciendo ejercicio.
- Otras.

Sesión 3

Fecha: 9 de junio, 2022.

Duración: 2 hrs.

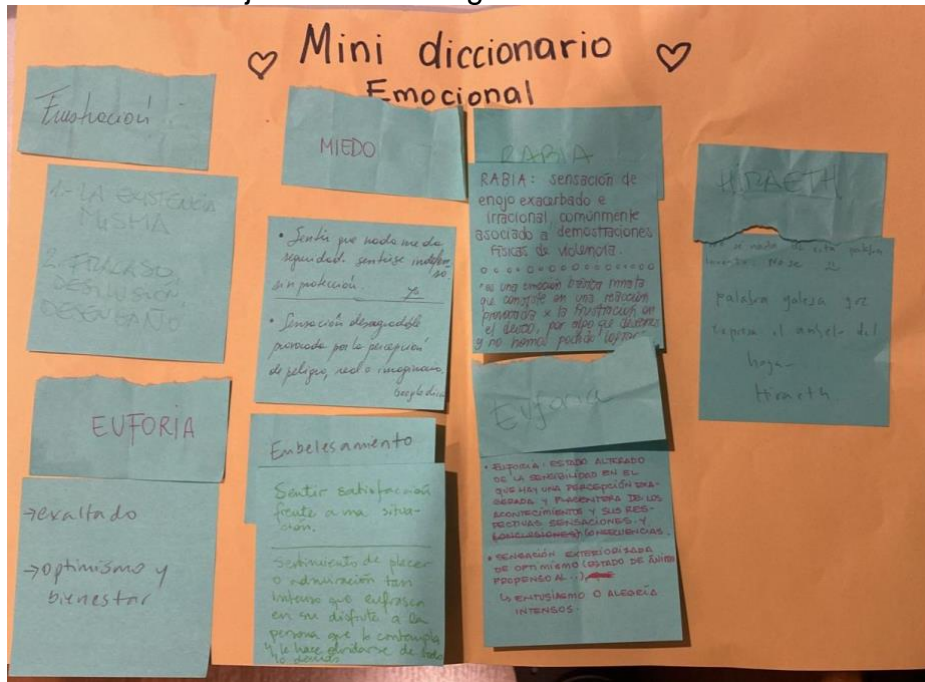
Anotaciones:

Gran parte de los docentes están en preparación de exposición de proyectos, por lo cual pueden participar solo 7 docentes. Esto genera un clima muy entretenido, que permite conversar más y mayor participación e intervenciones.

Actividad 1: Se organizan en 2 parejas y 1 trío. Las respiraciones provocan varias risas, pero pasados unos minutos logran concentrarse y hacer los ejercicios de respiración descritos en las cartas. Al compartir la experiencia, salen algunas dudas de hacerlo con los alumnos: "si nos costó a nosotros, ¿cómo será con ellos?". Se habla de que todas las prácticas requieren constancia y practica en el tiempo, esto creara en los alumnos rutinas que les permitan ir dominando habilidades que les permitan desarrollar competencias emocionales.

Actividad 2: Los docentes proponen plantear ellos mismos las emociones a definir. Por lo cual, cada uno escribe una emoción en un papel y se la entrega a otro docente. Primero, definen desde su experiencia y luego buscan en internet una definición. Resultado el mini-diccionario. Se habla de la posibilidad de usar esta actividad en clases de lengua, pues permite trabajar todo tipo de vocabulario.

Mini diccionario:



Actividad 3: Los docentes se muestran muy emocionados por hacerlo, con alta concentración durante el llenado de su bitácora. Al finalizar e invitar a la reflexión, de forma espontánea se comienzan a comparar viendo que han vivido los últimos días de maneras muy diferentes. Se sugiere la utilidad para generar rutinas, pues las hace visible.

Sesión 4

Fecha: 14 de junio, 2022.

Duración: 2 hrs.

Actividad 1: El cuadro de “no urgente y no importante” se convirtió en una dinámica del grupo a lo largo del día y semanas. Valoraron el orden visual y lo valoraron como una buena actividad para estudiantes de cursos mayores.

También, se levantó la idea de que la valoración era subjetiva, es decir, que la misma actividad podía estar en cuadrantes diferentes para cada persona. Aquí se explicó que la vivencia emocional era social, pero también tenía un componente individual por lo que era natural que las responsabilidades tuvieran diferente valoración entre las personas.

Actividad 2: se comparten las siguiente estrategias:

- “Hago yoga y medito”.
- “Escribo”.
- “Escribo Poesía”.

Trabajo Final de Postgrado

- “Como”.
- “Cocino, sobre todo cosas que involucren amasar”.
- “Hago deporte”.
- “Hablo con mis amigas y familia”.
- “Le hago cariño a mi gato”.
- “Salgo a caminar”.
- “Grito”.
- Otras.

Sesión 5

Fecha: 23 de junio, 2022.

Duración: 2 hrs.

Anotaciones:

Actividad Esculturas de las emociones: Asisten 10 docentes, por lo que se realizan 3 equipos (3 a 4 integrantes). Les cuesta ponerse de acuerdo, pero la actividad genera un buen momento de distensión. Llama la atención que dos equipos escogen el agobio como emoción y lo representan de maneras muy diferentes.

Actividad Mindfulness: Genera muchas risas, algo de dudas. Las reflexiones al finalizar:

- “Me ha gustado, uno se olvida de fijarse en lo que come”.
- “Estuve pensando al principio, qué hambre, cuándo lo vamos a comer. Pero al final me relajé y fue una forma diferente de comer”.
- “Sería bueno que uno hiciera esto en más cosas, como ducharse, descansar y todo lo que da placer, disfrutando”.

La queja: La actividad genera muchas risas, las quejas giran entorno al agobio, al frío, al trato de apoderados, a la falta de empatía de los jefes. Existe alta empatía y la mayoría levanta la mano en todas las quejas que van saliendo.

La presentación de las actividades que no se vivenciaron recibieron buena acogida, porque representaron maneras concretas para hacer cosas en las aulas. Hay agradecimiento en que hayan sido entregadas como fichas.

Sesión 6

Fecha: 1 de julio, 2022.

Duración: 2 hrs.

Anotaciones:

Por problemas de conexión y corte de energía en el colegio, por lluvia, no se pudo hacer el Picklers, pues esta aplicación requiere internet y energía eléctrica. Sin embargo, se hizo una conversación recordando la sesiones anteriores.

Atendiendo a la necesidad de privacidad de las prácticas, los profesores solicitan que no se registren sus planificaciones personales. Prefieren compartir voluntariamente en el grupo. Gran parte de los participantes (8 docentes), proponen actividades pensadas para la vuelta de vacaciones de invierno (25 de julio), las cuales pretenden implementar.

Cada docente presenta su planificación y reciben comentarios respecto de las mismas.

Evaluación de la intervención

La evaluación de la intervención fue sesión a sesión. Al finalizar cada una de ellas, se solicitó a los participantes contestar unas preguntas vía Google Form.

Sesión 1

Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Qué es la educación emocional y de dónde surge?
2. ¿Para qué me sirve en el contexto actual?

Resultados:

Participantes: 14.

Contestan la encuesta: 6.

¿Qué es la educación emocional y de dónde surge?

6 respuestas

Buscar el bienestar con herramientas

Herramientas para el bienestar

Formas de entender la emociones a través de competencias. Esto ayuda a estar bien interiormente

Educación integral basada en la inteligencia emocional y las competencias que son herramientas para que las personas puedan estar mejor

Es enseñar y educar sobre las emociones, su manejo e interacción con el mundo para que la gente esté bien.

La educación emocional es la enseñanza y aprendizaje de la identificación y gestión de las emociones. Surge espontáneamente a partir de la experiencia adquirida en las interacciones sociales (familia, amistades, etc.), pero generalmente no se da de forma consciente sino quizás en espacios de terapia.

¿Para qué me sirve en el contexto actual?

6 respuestas

Para que la gente sea más feliz y pueda detectar qué le pasa

Para personas con mejor salud mental

Para formar alumnos integrales

Para que la sociedad y la gente pueda vivir mejor

Es muy importante porque debido a la pandemia hay mucho desborde emocional, en todo el mundo.

Es útil para relacionarse mejor con uno mismo y con las personas, ya permite identificar el estado emocional de uno mismo y el del resto, de forma tal que se puedan adoptar medidas positivas.

Sesión 2

Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Qué son las competencias emocionales?
2. ¿Cuál es su objetivo?

Resultados:

Participantes: 10.

Contestan la encuesta: 4.

¿Qué son las competencias emocionales?

4 respuestas

Habilidades relacionadas con las emociones.

Competencias que hay que adquirir y desarrollar para ser educado emocionalmente

Las competencias emocionales son habilidades que permiten identificar y gestionar las emociones.

Competencias que se adquieren por medio de la educación emocional.

¿Cuál es su objetivo?

4 respuestas

Conocer las propias emociones y manejarlas en lo interno y en lo externo.

el bienestar

Permiten vivir la emocionalidad de forma plena con uno y con el resto.

Educar emocionalmente

Sesión 3

Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Cómo me siento?
2. ¿Siempre sé cómo siento?
3. ¿Para qué me sirve la conciencia emocional?

Resultados:

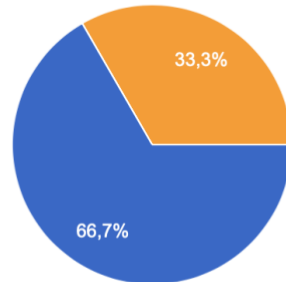
Participantes: 7.

Contestan la encuesta: 3.

¿Cómo me siento? Elige la opción que más te represente

 Copiar

3 respuestas

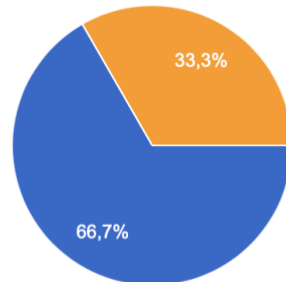


- Tengo conciencia del estado exacto de mis emociones.
- Tengo conciencia de sentirme bien o mal, sin distinción exacta de mis emociones.
- No se expresar cómo me siento.
- Es algo irrelevante.

¿Siempre sé cómo siento?

 Copiar

3 respuestas



- Sí
- No
- A veces

¿Para qué me sirve la conciencia emocional?

3 respuestas

Para poder buscar la mejor estrategia para afrontarlas, también para disfrutarlas.

La conciencia emocional permite identificar mis propias emociones; también me permite, a través de la empatía, imaginar el estado emocional de otras personas (ya que no es posible empatizar con algo que uno no puede imaginar por ni siquiera haberlo vivido).

Para poder ponerle nombre a mis emociones y así bajar la sensación de las mismas.

Sesión 4

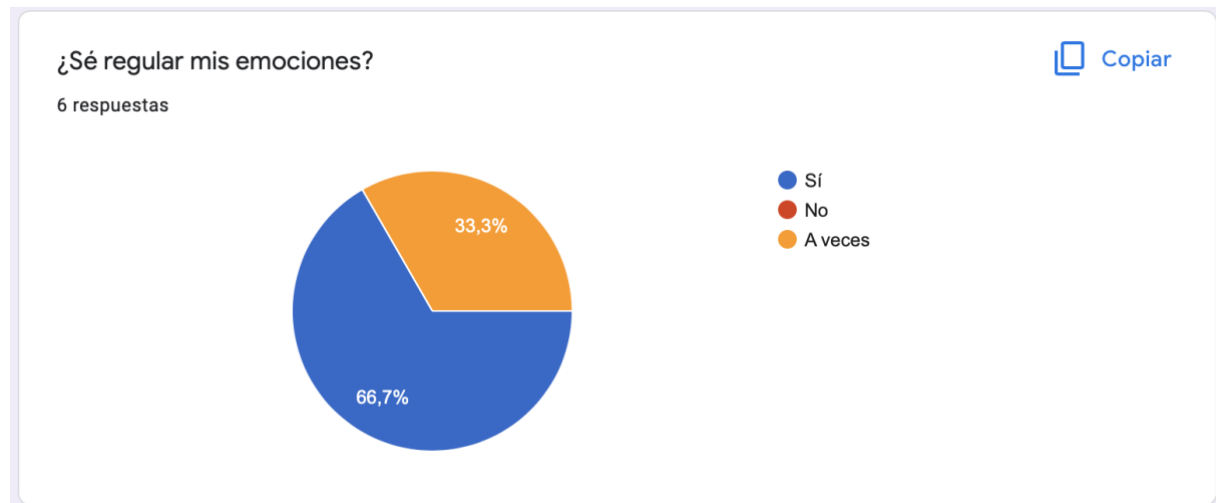
Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Sé regular mis emociones?
2. ¿Cómo regulo mis emociones?
3. ¿Para qué me sirve la regulación emocional?

Resultados:

Participantes: 14.

Contestan la encuesta: 6.



¿Cómo regulo mis emociones? Comparte, si deseas, alguna técnica que te sirva.

4 respuestas

Escribo cómo me siento a través de versos; o leo poesía o escucho música que me represente, de forma tal que pueda tomar consciencia de cómo me siento.

Respiro, escribo, también pinto.

Suelo conversar con alguna amiga sobre el tema

Práctico yoga y meditación

Según tu experiencia: ¿Para qué sirve la regulación emocional?

6 respuestas

Para mejorar la relación con otros y también la autoestima, porque te permite entender y manejar mejor lo que te pasa.

Sirve para gestionar las emociones, de forma tal que uno pueda regresar a la calma en caso de experimentar emociones negativas como la ira o la tristeza.

Para poder manejar mejor lo que siento, sobre todo cuando es algo que abruma mucho o es muy grande.

Para vivir mejor

Para sentir mejor y ser mejor persona respecto a la respuesta de las mismas emociones. También, para evitar enfermarse

Para estar mejor

Sesión 5

Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Cómo aplico esto en mi aula?
2. ¿Es posible usar estas herramientas dentro de las actividades cotidianas?

Resultados:

Participantes: 10.

Contestan la encuesta: 4.

¿Cómo aplico esto en mi aula?

4 respuestas

Creo que hay varias estrategias que se pueden adaptar a las realidades de cada curso e incluso de cada asignatura-

Podría usar estrategias que sean parte de la clase, como la respiración o lo que hicimos el otro día del diccionario.

Son buenas herramientas, espero comenzar a preparar mi sala y los materiales para que estén disponibles.

Haciendo espacio, poco a poco, por ejemplo 10 minutos a la semana. Creo que incluso podría mejorar mi relación con los estudiantes.

¿Es posible usar estas herramientas dentro de las actividades cotidianas?

4 respuestas

Totalmente, hay cosas que requieren ir desarrollándose metódicamente pero que puede lograrse grandes cosas.

Me cuesta pensala para adolescentes, me parece más simple con niños pequeños.

Sí, creo que mejorarán mucho en aprendizaje y desarrollo de los estudiantes.

Sí

Sesión 6

Preguntas finales de la sesión:

1. ¿Siento que tengo más herramientas para implementar trabajar educación emocional?
2. ¿Quiero seguir investigando sobre la temática?
3. Comentarios finales sobre la implementación. Deja tu opinión libremente.

Resultados:

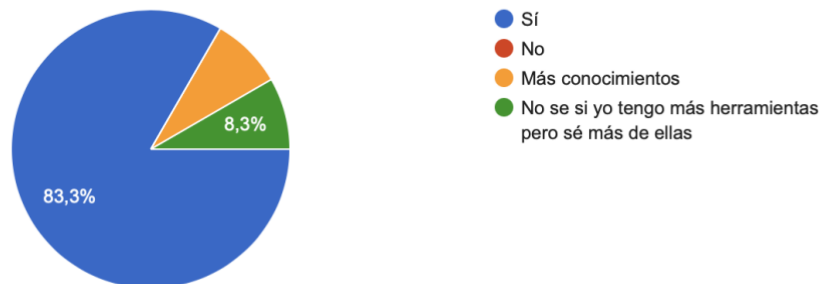
Participantes: 14

Contestan la encuesta: 12

¿Siento que tengo más herramientas para implementar trabajar educación emocional?

 Copiar

12 respuestas



¿Quiero seguir investigando sobre la temática?

 Copiar

12 respuestas



Comentarios finales sobre la implementación. Deja tu opinión libremente.

12 respuestas

Gracias por el material, se valora el tiempo, cariño y esfuerzo

Creo que dejó instaurada el bichito de aprender. Agradezco la deferencia de no involucrarnos emocionalmente en un nivel más allá del que estábamos dispuestos.

Me ha gustado mucho, quisiera seguir aprendiendo.

Gracias por la oportunidad

La implementación me resultó pertinente, ya que me acercó a la educación emocional y sus herramientas para poder utilizar conmigo y en la sala de clase.

Ha sido una experiencia nueva e interesante.

Sería importante que estas cosas las pudiéramos hacer con los niños. He aprendido y ha sido entretenido

Gracias

Conclusiones

En el marco del programa *Emocionándonos para emocionar* se realizaron 6 sesiones, que sumaron 12 horas de intervención de Educación Emocional.

Los docentes del Departamento de Lenguaje participaron activamente, incluso cuando hubo problemas técnicos como el corte de energía eléctrica en la última sesión. Sin embargo, al observar las evaluaciones se percibe cierta resistencia para implementar las herramientas de Educación Emocional en las aulas y en la vida personal. A partir de los mismos resultados, se observa voluntad de aprender más e investigar sobre la temática.

Se demuestra un cumplimiento general de los objetivos planteados para la intervención. Sin embargo, también se presenta el desafío de seguir acercando la Educación Emocional a los y las docentes de colegio, tanto desde la preparación teórica, como desde la experiencia práctica. También, se levanta la necesidad de demostrar prácticas exitosas de Educación Emocional en las aulas, para motivar a los profesores a que asuman estas estrategias como parte de sus prácticas cotidianas.

Finalmente, se hace latente que los establecimientos educativos deben hacerse presentes en el cuidado de la salud mental de sus trabajadores, esto se desprende de la resistencia presentada a involucrarse emocionalmente en las prácticas por temor al desborde y al agobio que sentían los docentes.

Bibliografía

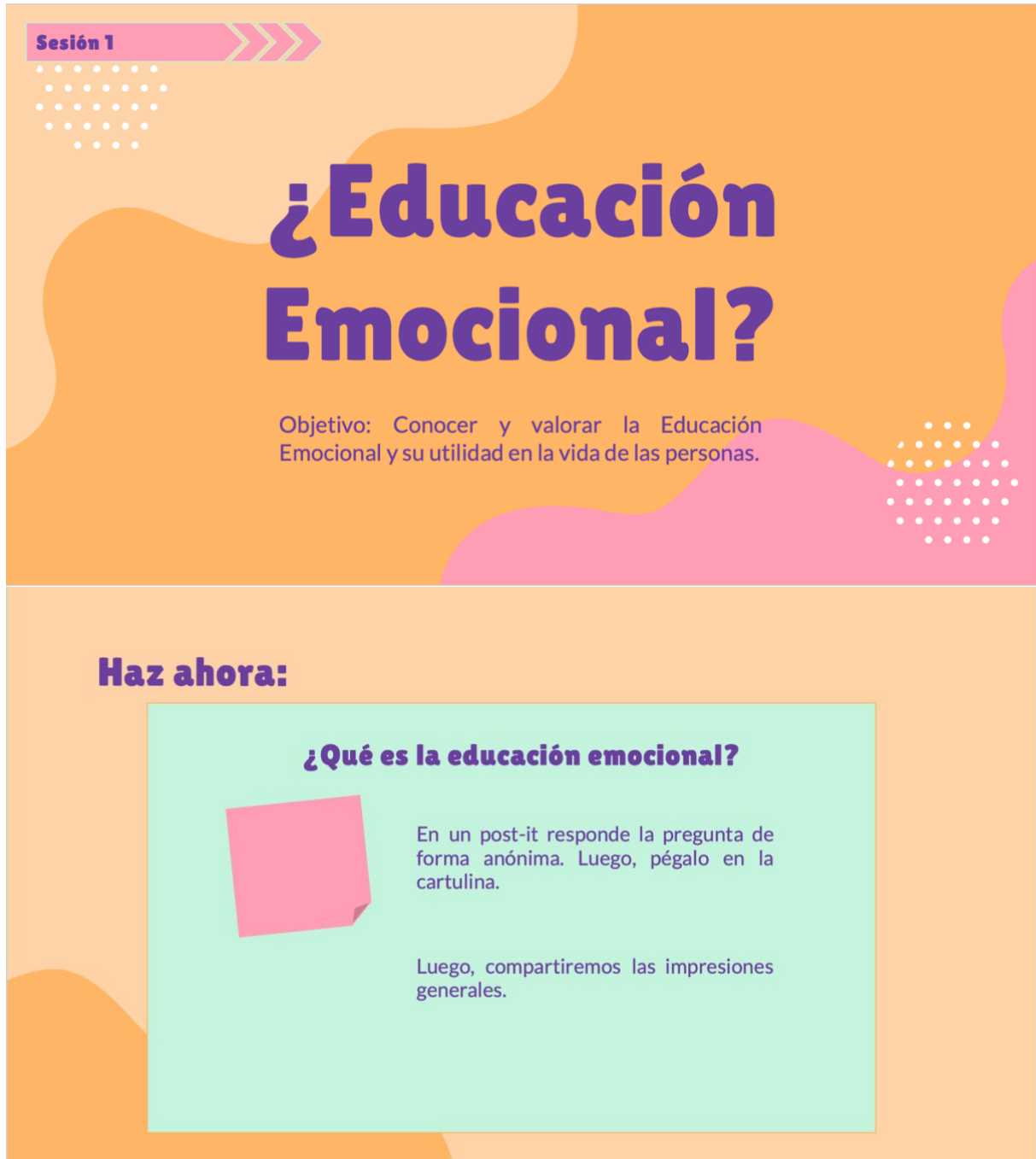
- Alto al SIMCE (20 de febrero 2022) ¿Quiénes Somos?
<http://www.altoalsimce.cl/quienes-somos/>
- Ávalos, B., & Valenzuela, J. P. (2016). Education for all and attrition/retention of new teachers: A trajectory study in Chile. *International Journal of Educational Development*, 49, 279 - 290.
- Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las Emociones*. Madrid: Editorial Síntesis S.A.
- Bisquerra, R. (2021a) *Competencias Emocionales* [recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus de la Universitat de Barcelona (UB), aula virtual: https://campusvirtual.ub.edu/pluginfile.php/4730710/mod_resource/content/2/CompetenciasEmocionales.pdf
- Bisquerra, R. (2021b) *Marco conceptual de las emociones* [recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus de la Universitat de Barcelona (UB), aula virtual: https://campusvirtual.ub.edu/pluginfile.php/4730682/mod_resource/content/1/MarcoConceptualE.pdf
- Bisquerra, R. (2021c) *Teorías de las emociones* [recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus de la Universitat de Barcelona (UB), aula virtual: https://campusvirtual.ub.edu/pluginfile.php/4730683/mod_resource/content/1/TeoriasEmociones.pdf
- Bisquerra, R. (2021d) *Cerebro Emocional* [recurso de aprendizaje]. Recuperado del Campus de la Universitat de Barcelona (UB), aula virtual: https://campusvirtual.ub.edu/pluginfile.php/4730712/mod_resource/content/1/CerebroEmocional.pdf
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., y García Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en la educación. Madrid: Síntesis.
- Caiceo, J. (2015) Los sistemas estandarizados de evaluación en Chile: Participación de Marío Leyto Soto y Erika Himmel König. *Hist. Educ.*, 357 - 371.
<http://dx.doi.org/10.14201/hedu201534357371>
- Casas, G. (2003) La Inteligencia Emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*. Núm. 15. pp. 30 – 34.
- Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas (20 de febrero de 2022) *Carrera Docente*. <https://www.cpeip.cl/carrera-docente/>

- Darrigrande, J. & Durán, K. (2012) Síndrome de burnout y sintomatología depresiva en profesores: Relación entre tipo de docencia y género en establecimientos educacionales subvencionados de Santiago de Chile. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 10 (3), 72 - 87. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/551/55124665006.pdf>
- Donoso, S. & Hawes, G.(2002) Eficiencia escolar y diferencias socioeconómicas: a propósito de los resultados de las pruebas de medición de la calidad de la educación en Chile. *Educação e Pesquisa, São Paul*, 28 (2), 25 - 39. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022002000200003>
- Durán, A. (13 de abril de 2021) ¿Por qué ya nadie quiere ser profesor en Chile? *La Tercera*. <https://www.latercera.com/opinion/noticia/por-que-ya-nadie-quiere-ser-profesor-en-chile/ZRXMOLHJ7NGBPNHCRK4HANXUDQ/>
- Gaete, A., Castro, M., Pino, F. & Mansilla, D. (2017) Abandono de la profesión docente en Chile: Motivos para irse del aula y condiciones para volver. *Estudios Pedagógico XLIII (1)*, 123 - 138. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n1/art08.pdf>
- Goleman, D. (1995) *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Vergara Editor S.A.
- Ministerio de Educación de Chile - MINEDUC (2021) Oficio ordinario N° 2: Imparte lineamientos generales para la planificación del año escolar, Santiago - Chile. Recuperado en: <https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/LineamientosEscolar2022.pdf>
- Miño, A. (2016) Calidad de vida laboral en docentes chilenos. *Summa Psicológica UST, Vol. 13, N° 2*, 45 - 55. Recuperado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5763549>
- Observatorio de Formación Inicial Docente (2020) *Efectos de la legislación reciente sobre la matrícula en las carreras de Educación* (Informe OFD N° 8). http://ciae.uchile.cl/index.php?page=view_noticias&id=1690&langSite=es
- Pazmiño, M. (2019) El arte en el desarrollo emocional. *Revista Para el Aula IDEA*, No. 29, pp. 18 – 20. Disponible en https://www.usfq.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf.
- Ruffinelli, A. (2016) Ley de desarrollo profesional docente en Chile: de la precarización sistemática a los logros, avances y desafíos pendientes para la profesionalización. *Estudios pedagógicos, vol.42 (4)*. Recuperado en:

- Salas, G., Santander, P., Precht, A. Scholten, H., Moretti, R. & López-López, W. (2020) Covid -19: impacto psicosocial en la escuela en Chile. Desigualdades y desafíos para Latinoamérica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol 38 (2), 1 - 17.
- Sánchez, M. (2013) Mercado de profesores en el sistema escolar chileno. *Calidad en la educación*, N° 39, 156 -194. Recuperado en: <https://www.calidadenlaeducacion.cl/index.php/rce/article/view/81/89>
- Shapiro, L. (1997) *La Inteligencia Emocional en los niños*. Buenos Aires: Vergara Editor S.A.
- Valenzuela, J., & Sevilla, A. (2013). La movilidad de los nuevos profesores chilenos en la década del 2000: un sistema escolar viviendo en peligro. Recuperado de http://www.ciae.uchile.cl/download.php?file=2015-docentes/Movilidad_Valenzuela%20y%20Sevilla.pdf
- Valenzuela, J., Bellei, C. & De Los Ríos, D. (2010) Segregación Escolar en Chile en S. Martinic y G. Elacqua (Ed.), *¿Fin de ciclo? cambios en la gobernanza del sistema educativo* (1º ed. pp. 209 - 229) Editorial: Unesco - Facultad de Educación Universidad Católica de Chile. Recuperado en: https://www.researchgate.net/profile/Cristian-Bellei/publication/273129952_Segregacion_Escolar_en_Chile/links/54fa15050cf20b0d2cb63514/Segregacion-Escolar-en-Chile.pdf
- Valenzuela, J., Sevilla, A., Bellei, C. & De Los Ríos, D. (2010) Remuneraciones de los docentes en Chile: Resolviendo una aparente paradoja. Recuperado en: https://www.cec.uchile.cl/cinetica/pcordero/educacion/Valenzuela_Remuneraciones_Docentes_260410.pdf

Anexos

Anexo 1:



Sesión 1

¿Educación Emocional?

Objetivo: Conocer y valorar la Educación Emocional y su utilidad en la vida de las personas.

Haz ahora:

¿Qué es la educación emocional?

En un post-it responde la pregunta de forma anónima. Luego, pégalo en la cartulina.

Luego, compartiremos las impresiones generales.

Camino de la educación emocional

¿Educación emocional?

Competencias emocionales

Competencia de la conciencia emocional

Competencia de la regulación emocional

Herramientas para el aula

Implemento

Emociones

Incluye todo lo que creas que corresponde a una emoción.

En una hoja, que no compartiremos, escribe en 3 minutos todas las emociones que conozcas.

Cuenta las palabras lograste escribir...

¿Cuántas emociones lograste escribir?

Clasificación de emociones

Positivas

Negativas

Clasifica las emociones que escribiste, según tu impresión.

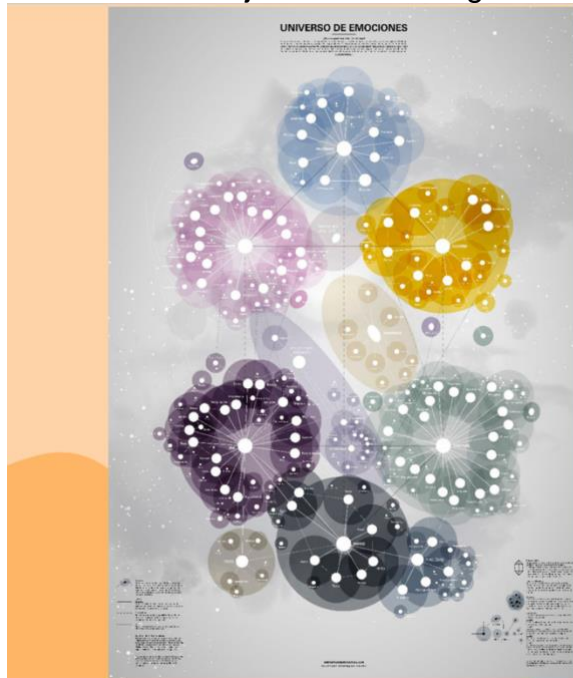
El bienestar como objetivo de la Educación Emocional

¿Qué es el bienestar?
¿Existen diferentes tipos de bienestar?



Emociones básicas





Universo de las emociones

307 emociones y su representación gráfica

Seis emociones principales son las que articulan todo este mapa visual. Tres se sitúan en la parte superior: alegría, amor y felicidad; y otras tres se sitúan en la parte inferior: miedo, ira y tristeza. Así mismo, existen 4 niveles de emociones según su grado de importancia. De esta forma, la composición viene dada por la situación de las propias emociones en cuanto a positivas y negativas y cómo entre ellas están interrelacionadas, generando cada trío una forma triangular.

Esta representación no es aleatoria, sino que surge por la contraposición de las emociones. En el estado superior se sitúa la felicidad, la emoción positiva más excelsa en nuestro estado de ánimo. Por oposición, en el triángulo inferior se sitúa el miedo en la parte negativa, e incluso abajo sale un apéndice, la ansiedad. La organización de cada una de estas emociones acaba conformando un prisma que realmente es tridimensional, pero que para facilitar su visualización en dos dimensiones se presenta abatido.

Un círculo y un halo sirven para hacer la representación gráfica de cada una de las 307 emociones, de manera muy similar a cómo se utiliza en los mapas estelares. Esta especie de aura se asemeja a lo que es la Vía Láctea.

Universo de las Emociones (2020) Eduard Punset, E. Rafael Bisquerra y PalauGea

Discutamos

**¿Qué utilidad tiene esto para mi vida?
¿Para mi ejercicio profesional?**

Para terminar

- Toma tu post-it
- Comenta: ¿Cambió en algo tu idea de educación emocional?

Evalúa



<https://forms.gle/PzLBfmKoHmMZdVMV9>

Sesión 2

Competencias emocionales

Objetivo: Conocer y valorar las competencias emocionales.

Adaptación Material Rafael Bisquerra

Para este camino: Competencias emocionales



Conciencia emocional

"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"

Toma de conciencia de las propias emociones

Comprensión de las emociones de los demás

Dar nombre a las emociones

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Regulación emocional

"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"

Expresión emocional apropiada

Regulación de emociones y sentimientos

Habilidades de afrontamiento

Competencia para autogenerar emociones positivas

Autonomía emocional

la autogestión personal, en relación con]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



Competencias sociales

Es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc

Dominar las habilidades 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

Son las capacidades 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.

**Fijar objetivos
adaptativos**

**Toma de
decisiones**

**Ciudadanía activa,
participativa, crítica,
responsable y comprometida**

**Bienestar
emocional**

Juego de las competencias

Cartas "Mis grandes ideas"

- 3 grupos, 10 cartas por grupo.
- Designar un secretario por equipo.
- Cada jugador va a sacar una tarjeta. Al leerla debe completar la oración con lo primero que venga a su mente. Si no desea compartir, puede designar a otro compañero que complete la oración.
- El secretario anota lo dicho.
- Una vez que todos completen una oración, como equipo deben designar una competencia emocional a cada oración. ¿Cuál hace más sentido? ¿En qué competencia calza mejor? ¿Con qué competencia se relaciona o con cuál se podría trabajar?



Para finalizar



<https://forms.gle/eR2SGUa4Fc6BQMPA9>

Anexo 3:

Sesión 3

¿Qué siento?

Objetivo: Tomar conciencia de las propias emociones y aprender cómo generar una práctica sistemática de conciencia emocional

Conciencia emocional

"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"

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

Toma de conciencia de las propias emociones

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos.

Actividad 1: Respiración para la introspección



Dar nombre a las emociones

Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.



Actividad 2: Diccionario emocional

1. Saca un papel de la bolsa.
2. Define la emoción en un post-it.
3. Agregalo al mini diccionario emocional.



Comprensión de las emociones de los demás

Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.




Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Actividad 3: Bitácora de emociones


Fecha: _____



Acciones:

Pensamientos:

Nivel de energía:



Galería de emoción experimentada:

Galería Amor	Galería Felicidad	Galería Alegría	Galería Ira	Galería Miedo	Galería Tristeza
--------------	-------------------	-----------------	-------------	---------------	------------------

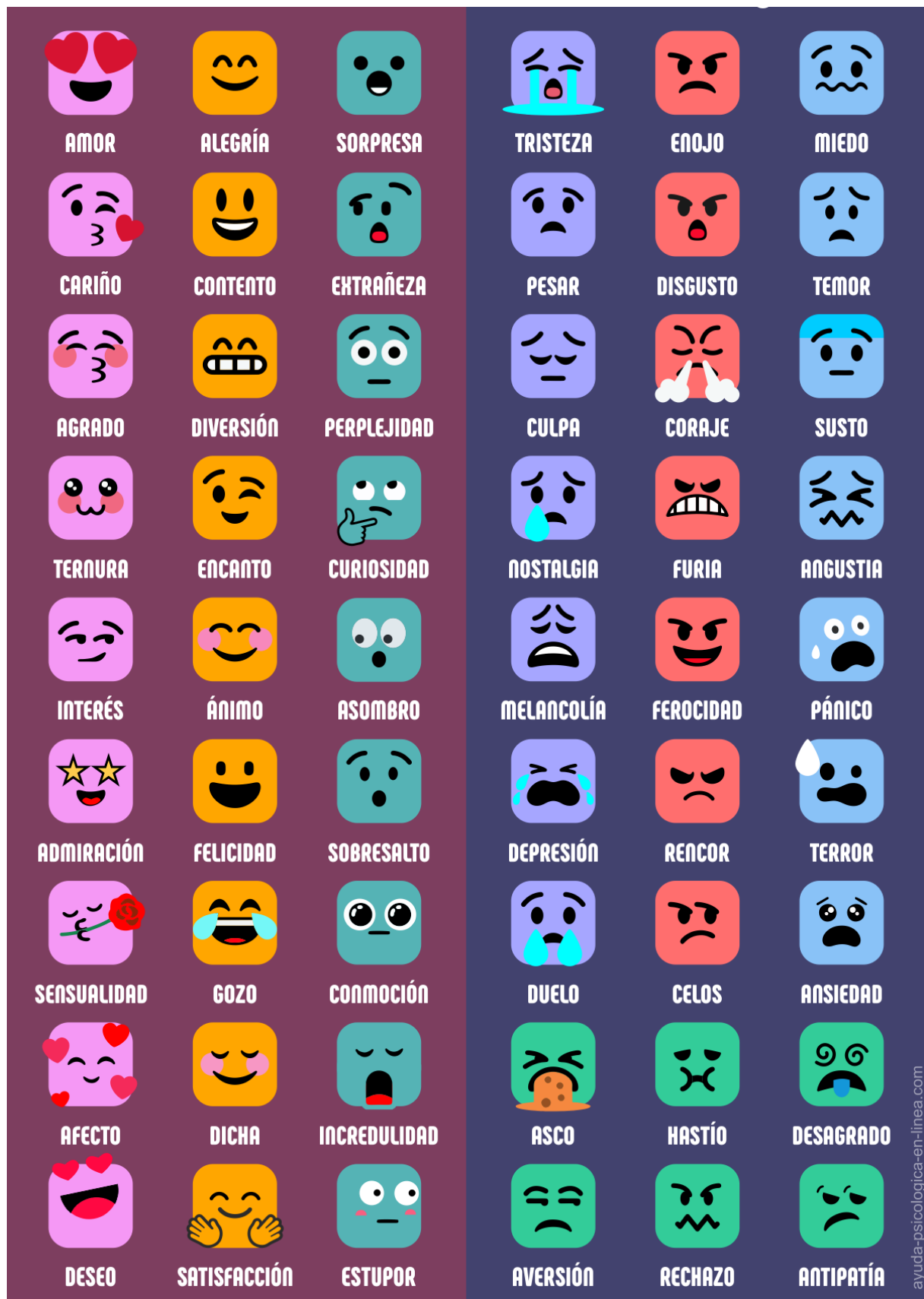
DISCUTAMOS

¿Cómo puede la conciencia emocional mejorar mi calidad de vida?

EVALUACIÓN

<https://forms.gle/3TGXTwy1qKEyoWZE7>

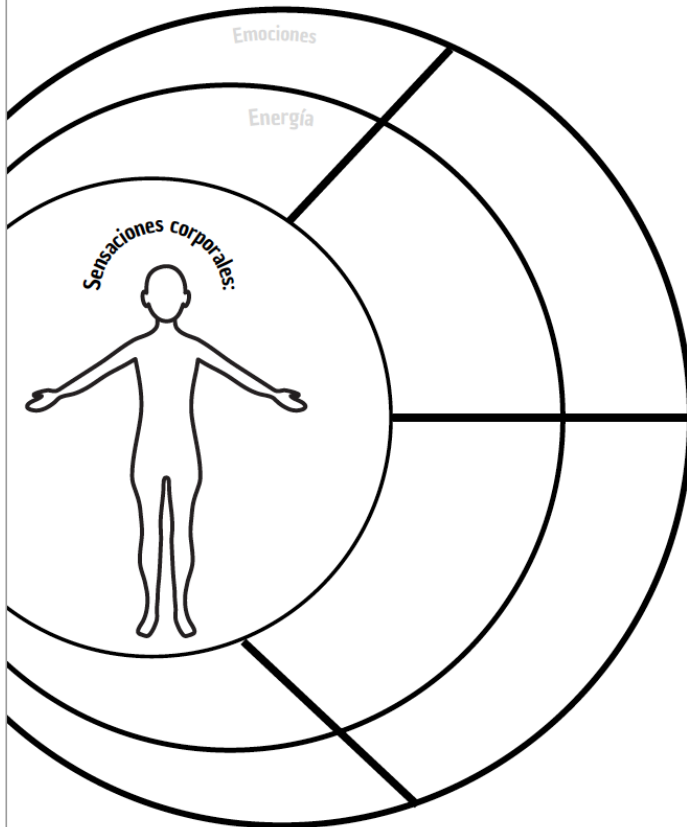
Anexo 3.1



Anexo 3.2

Fecha:





Acciones:

[Empty dashed box for recording actions]

Pensamientos:

[Empty dashed box for recording thoughts]

Nivel de energía:

Icons representing energy levels: bed, sitting, rocking chair, chair, person with cane, person with light, running, fast running, person on skateboard, person with parachute, person on surfboard.

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Galaxia de emoción experimentada:

Galaxia Amor

Galaxia Felicidad

Galaxia Alegría

Galaxia Ira

Galaxia Miedo

Galaxia Tristeza

Anexo 4:

Sesión 4

¿Regular?

Objetivo: Conocer cómo regular las emociones y la utilidad que hay en ello a nivel personal.

Regulación emocional

“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”

- Expresión emocional apropiada
- Regulación de emociones y sentimientos
- Habilidades de afrontamiento
- Competencia para autogenerar emociones positivas

Expresión emocional apropiada

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa.

Regulación de emociones y sentimientos

Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados:

- Regulación de la impulsividad.
- Tolerancia a la frustración.
- Perseverar en el logro de los objetivos.
- Diferir recompensas

Habilidades de afrontamiento

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan.

Competencia para autogenerar emociones positivas

Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida.

Actividad 1: El estrés

El estrés se produce cuando una persona percibe que las demandas del entorno superan su capacidad para afrontarlas y valora la situación como amenazante para su estabilidad y bienestar. Consiste en un desajuste entre la persona y su entorno. Lo que determina este desajuste es la percepción que el individuo tiene de la situación. De hecho, el estrés se corresponde con la ansiedad por no poder dar una respuesta adecuada.





En estas situaciones, el organismo puede reaccionar con estrés positivo (eustrés) o negativo (distrés). Cuando hablamos de eustrés nos referimos a la activación de nuestro organismo, necesaria para afrontar una situación difícil o simplemente nueva. Esta activación no es excesiva, como en el caso del distrés.

El eustrés nos ayuda a afrontar la situación, pero si esta activación se prolonga y se intensifica puede llegar a convertirse en distrés y en este caso puede tener efectos perjudiciales.

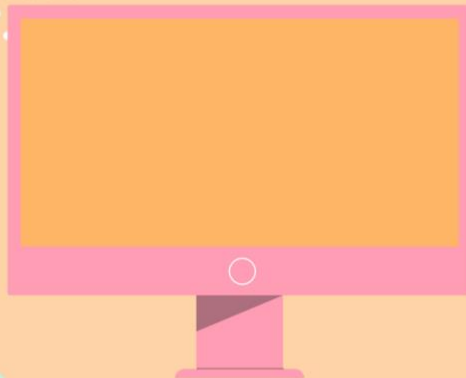
La regulación emocional consiste, en este caso, en canalizar la energía del estrés con el fin de que nos sea útil, en vez de que el distrés nos controle a nosotros.

En Bisquerra 2021, a.

Cuadro de organización

	Importante	No importante
Urgente		
No urgente		

¿Tiene utilidad en el desarrollo de la regulación emocional?



Evaluación final

<https://forms.gle/PSu4g4pf222nGu3t>
9

Anexo 5:



Sesión 5

¿Y en el aula?

Objetivo: Conocer y experimentar diferentes actividades para trabajar la educación emocional.

Comparte tus experiencias

Rincones de las emociones

Esculturas de las emociones



"Esculpir emociones" de Güell y Muñoz
(2003) en Bisquerra 2021 a

Regulación de la ira para prevenir la violencia

Revisar y experimentar algunas estrategias

Detenerse

- Semáforo
- Star
- Tortuga

Relajación


- Mindfulness
- Respiraciones
- Meditación

Expresión

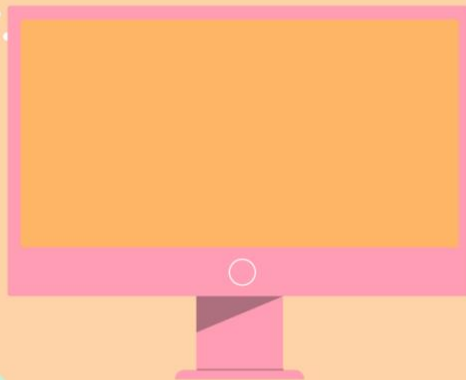
- La queja
- El Arte
- La crítica

Rincón de retirada

- Espacio en el aula.
- Tiempo fuera.
- Frasco de la calma.



**¿Es posible llevar a cabo estas experiencias en
el San Anselmo?
¿Serviría para algo?**



Evaluación final

<https://forms.gle/6zbMPWkHYBteUdGf8>

Anexo 5.1

Semáforo
Edad: 3 a 10 años.

Descripción: Estrategia de 3 pasos. Propicia la conciencia emocional, invitando y enseñando a los niños a ponerse en rojo y parar, luego en amarillo para pensar sobre estrategias de resolución y finalmente en verde y actuar.

STAR
Edad: 6 a 12 años.

Descripción: Estrategia de resolución de conflictos. Su nombre proviene la sigla en inglés Stop, Think, Act and Review. La idea es guiar a los niños a pasar por los 4 pasos cuando se sienten muy convulsionados por alguna emoción.

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Stop	Para de hacer lo que estás haciendo. Pide a tus compañeras que paren si es necesario.
Pensar	Piensa en soluciones: -¿Qué me molesta? -¿Qué puedo hacer mejor? -¿A quién puedo pedir ayuda?
Actuar	Realizar la solución y actuar.
Revisar	Revisar si la solución fue efectiva o volver a repetir el proceso.

Tortuga
Edad: 3 a 8 años

Descripción: Estrategia ideal para enseñar a los niños a detenerse. Puede introducirse a partir del cuento disponible en el siguiente enlace:
<https://www.youtube.com/watch?v=riwGSIUkXR8>

Trata de parar y tomar la postura física de una tortuga para protegerse a sí mismo e incitar la reflexión y la calma.

LA TORTUGA

La postura de la Tortuga ayuda a mantener la calma, da una sensación de seguridad al niño y ayuda a darnos cuenta de que somos responsables de nuestras emociones



Respiraciones
Edad: para todas las edades.

Abeja	Conecta con el interior, centra y da una nueva perspectiva. Toma en una inhalación profunda por la nariz y luego exhala por la boca diciendo 'mmmmmm' lo más largo posible. Intentándolo nuevamente con los ojos cerrados poniendo atención en la vibración que se genera en los labios. Repite la misma respiración con los ojos cerrados y los oídos tapados. La atención se va hacia adentro donde hay paz y calma
--------------	---

Descripción: Los ejercicios de respiración pueden ayudar a aliviar tensiones, dolores musculares y a ser consciente de las propias emociones, ayudando, incluso, a calmarlas.

Poderosa	Empodera, aumenta la confianza y energiza. Inhala al llevar los brazos hacia el cielo para tomar la energía y el poder. Exhala fuertemente con un 'jah!' para llevar la energía a tu lugar de poder, ubicando debajo de las costillas tus manos. Repite esta respiración hasta que sientas que tu espacio de poder está lleno de fuerza. Puedes alternar las manos para subirlas o agregar una afirmación positiva para reforzar emociones
-----------------	--

Meditación

Edad: para todas las edades (adaptable).

Vela	Enfoca y relaja la vista. Observa una vela encendida o una lámpara tipo vela por 30 segundos, manteniendo el cuerpo sin movimiento y respirando lento y profundamente (aumenta el tiempo progresivamente).
-------------	--

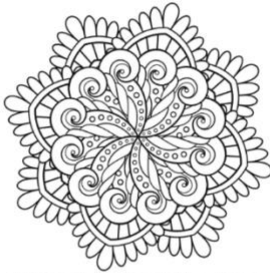
Corazón	Concentra y permite sentir las señales del cuerpo. Conéctate con los latidos del corazón sintiendo sus emociones y conversando con este, pidiéndole un mensaje para el día punto. Concéntrate en el abdomen y en las emociones contenidas allí. Permite que te hable, escucha tu corazón y su latido.
----------------	---

Campana	Focaliza, calma y desarrolla la capacidad auditiva. Cierra tus ojos. Escucha el sonido de una campana, cuenco u otro instrumento que vibre. Levanta la mano en silencio cuando ya no escuches el sonido punto puedes repetirlo varias veces para extender el espacio de calma.
----------------	--

Descripción: La meditación puede producir un estado de relajamiento profundo y una mente tranquila. Para el aula y personas no expertas son buenas las meditaciones guiadas y las meditaciones activas.

Arte

Edad: para todas las edades (adaptable).



Colorear y/o dibujar mandalas: Ayuda a focalizar y concentrarse. Es un tipo de meditación activa.

Descripción: "El arte es una herramienta para poder expresar de forma libre y creativa las emociones. Permite conectarnos con nuestro interior y así sentir, escuchar y conocer nuestras emociones". Algunos recursos fáciles de usar: música, pintura, mandalas, dibujo, danza, entre otros.



Dibujo terapéutico: Puede ser libre o puede ser guiado a dibujar algún sentimiento, momentos o elemento.

*Pazmiño, M. (2019) El arte en el desarrollo emocional Disponible en https://www.usfo.edu.ec/sites/default/files/2020-07/pea_029_0007.pdf.

La crítica
Edad: 12 en adelante.

Descripción: la crítica es la acción que realizan las personas para expresarse con argumentos sobre un tema u objeto. En este caso, respecto de un evento que desencadena emociones negativas en un estudiante o grupo de estudiantes.

Ejemplo:

Un compañero del curso es suspendido por culpársele de fumar en baño. Esto causa malestar en el curso, pues coincide con la Gira de estudios.

Para evitar la canalización negativa de los sentimientos provocados por este evento, se propone el desarrollo de la crítica escrita para argumentar los sentimientos ante la situación. Estas pueden ser incluso transmitidas al colegio para modificar o expresar la medida disciplinar.

Frasco de la calma
Edad: 3 a 8 años.

Descripción: Especial para niños pequeños (3 – 8 años). Una técnica para controlar las emociones; cada niño puede hacer el propio. Trata de un frasco lleno de purpurina, agua, glicerina y elementos de colores. Cuando el niño o niña se siente abrumado lo agita y se le invita a respirar y mirar el 'baile' de los elementos dentro del frasco, focalizando completamente su atención.



Espacio en el aula
Edad: 3 a 8 años.

Descripción: Preparar en el aula un espacio especial para retirarse y reflexionar. Ojalá, con elementos que permitan la relajación y paz.



Tiempo fuera
Edad: 3 a 8 años.

Descripción: El objetivo del tiempo fuera es hacer que la persona castigada reflexione sobre sus acciones, todo con el objetivo de que cambie su comportamiento. Condiciones:

1. De antemano explicar el 'tiempo fuera'.
2. Invitar al niño a un lugar físico destinado al tiempo fuera, no obligar.
3. Comunicar el objetivo del tiempo fuera (conducta a modificar).
4. Tiempo explícito dependiendo de la edad y conducta. Recomendable 1 min por año de vida.



Anexo 6:



Sesión 6

Educo en emociones

Objetivo: Planificar una práctica de Educación Emocional para el aula.



Plickers

Usa tu código para responder en línea

Ideas para nuestro contexto

Les toca a ustedes

- Escoger un nivel.
- Se puede planificar en parejas.

Planificación

Objetivo:
Curso:

INICIO	DESARROLLO
CIERRE	

Evaluación

<https://forms.gle/BP25Gezvtb6fym2BA>


Gracias



La Educación Emocional es un proceso que busca el bienestar

A Verdadero

B Falso

La regulación emocional pretende que no se expresen las emociones

A Verdadero

B Falso

La conciencia emocional incluye la tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento

- A Verdadero
- B Falso

La Educación Emocional trabajar habilidades diversas que se resumen en 5 competencias.

- A Verdadero
- B Falso

La Educación Emocional no se puede trabajar en el espacio de una clase típica

A Verdadero

B Falso

Planificación

Objetivo:

Curso:

INICIO

DESARROLLO

CIERRE