



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Proyecto final de Posgrado en Educación Emocional y Bienestar

2018-2019

¿QUIÉN SOY YO? EDUCACIÓN EMOCIONAL



Autora: Elizabeth Verónica Mancera Jurado

Tutora: Núria García Aguilar

INDICE

1	Introducción	1
2	Justificación	1
3	Marco teórico	2
3.1	¿Qué es una emoción?	2
3.2	Conciencia Emocional.....	7
3.3	Regulación emocional	7
3.4	Motivación	8
3.5	Empatía.....	10
3.6	Colaboración	11
3.7	Inteligencia Emocional	12
3.8	Competencias emocionales	12
3.9	Educación socioemocional.....	13
4	Descripción del programa	15
4.1	Análisis del contexto.....	15
4.2	Objetivos	18
4.3	Contenido y actividades	19
4.4	Metodología	20
4.5	Planificación	21
4.6	Evaluación.....	22
5	Conclusiones	25
6	Bibliografía.....	26
7	ANNEXOS	27
7.1	Cuestionario inicial	27
7.2	Descripción de actividades.....	28
7.2.1	Descripción de las actividades de la Primera sesión: Conciencia Emocional	28
7.2.2	Descripción de las actividades de la Segunda sesión: Regulación Emocional	31
7.2.3	Descripción de las actividades de la Tercera sesión: Motivación	34

7.2.4	Descripción de las actividades de la Cuarta sesión: Empatía y Colaboración.....	36
7.3	¿En qué parte de mi cuerpo percibo (siento) mis emociones?	41
7.4	Árbol.....	41
7.5	El surfista	42
7.6	Cuadro la gacela o cabra	42
7.7	Historia de la gacela y la cabra	43
7.8	La rueda de la vida.....	44
7.9	Evaluación: sesión 1 y 2.....	46
7.10	Evaluación: Sesión 3 y 4.....	46

1 Introducción

“Conócete a ti mismo”

Sócrates

¿Quién soy yo? Educación Emocional es el tema del trabajo que se eligió.

El ser humano en la actualidad vive perdido en un mundo cibernético, impersonal, podría tener abandonado el conocimiento de sí mismo, de lo que siente, como docentes deberíamos tener la obligación primero del conocimiento de nosotros mismos, para poder guiar a futuras generaciones.

Este tema me motiva porque para que un docente pueda impartir una educación emocional primero debería ser emocionalmente competente.

El objetivo es que el docente tenga conciencia de sí mismo, identifique sus emociones y sentimientos, que es la base de la educación emocional, que tenga conciencia de las emociones en el momento que se experimentan, poderlas regular y gestionar. La idea es que los docentes aprendan a conocerse, que tengan motivación, empatía y cooperación en el colegio, para que la escuela mejore su capacidad de enseñar.

El presente trabajo presenta una estructura que empieza con el desarrollo del marco teórico en el que se define que es una emoción, la conciencia emocional, la regulación emocional, la motivación, la empatía y la colaboración, también se menciona la inteligencia emocional de Goleman, las competencias emocionales del GROPE y la Educación Socioemocional que se presenta en el libro de aprendizaje Claves de México 2017.

En una segunda parte se encontrará la descripción de la intervención, el análisis del contexto y detección de necesidades, los objetivos, la metodología, los contenidos, actividades y evaluación.

Y finalmente se completa con las conclusiones del trabajo desarrollado, la bibliografía y anexos.

2 Justificación

Para que un docente pueda impartir una educación emocional primero debería ser emocionalmente competente, es una materia nueva, en el área de desarrollo personal, la educación socioemocional que aparece en el currículo de la educación básica en México, por eso es indispensable brindar herramientas a los docentes para que primero reconozcan sus propias emociones y sus efectos (conciencia emocional) que tengan la capacidad de manejar adecuadamente sus emociones, sus impulsos y conflictos (autorregulación).

El primer destinatario de la educación emocional es el profesorado. En primer lugar, porque necesita las competencias emocionales para el ejercicio de la profesión. En segundo lugar, para poder contribuir al desarrollo de las competencias emocionales de su alumnado. Solamente un profesor bien formado podrá poner en práctica programas de educación emocional de forma efectiva. (Bisquerra, 2009, p.157)

Este trabajo parte de una necesidad en México, nadie ha sido educado en la cuestión emocional, ni en casa, ni en la escuela.

Las emociones son el resultado de un conjunto de procesos fisiológicos que suceden en nuestro organismo: la felicidad, la vergüenza o la culpa son química en nuestro cerebro... ¡Simplemente son cambios moleculares! No podemos eliminar las emociones de nuestro cuerpo: forman parte de nuestra propia biología.

La forma en que nuestro cerebro percibe estos cambios es lo que llamamos sentimientos o sensaciones. Son esenciales para solucionar problemas que requieren creatividad o que deben elaborar y procesar grandes cantidades de información. Y, por tanto, nos ayudan a decidir. (Punset, 2006, p.85)

Generalmente nuestras decisiones tienen un origen emocional. La forma de comportarnos, nuestro carácter, los principios morales tienen que ver con nuestras competencias emocionales, nuestras emociones básicas.

3 Marco teórico

La base de este trabajo son las emociones, el conocimiento de ellas, su regulación, cómo nos ayudan para motivarnos y cómo influyen en la relación con los demás.

3.1 ¿Qué es una emoción?

Según Bisquerra (2011, p.61) “Una emoción es una reacción compleja del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada” Su función principal es causar en nuestro organismo una respuesta adaptativa, ya sea a través de sensaciones de rechazo o huida, o bien de acercamiento y aceptación.

Bisquerra. (2003, p.12) comenta:

“Una emoción se produce de la siguiente forma:

1. Unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Como consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica.
3. El neocórtex interpreta la información”.

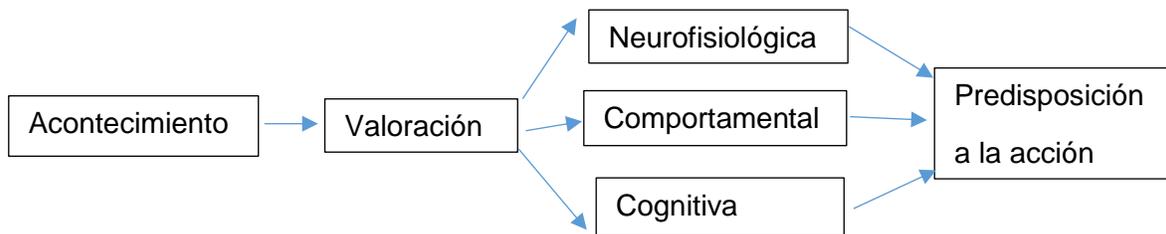


Figura 1: Modelo de emoción Bisquerra (2009, p.20)

Para que exista una emoción se recibe información del exterior, esa información llega a la persona y en la parte subconsciente o inconsciente el cerebro genera una emoción que después se manda de manera consciente y se genera un sentimiento, ese sentimiento genera un pensamiento y el pensamiento genera una acción.

Las emociones son una parte fundamental de nuestra vida y se manifiestan en todas nuestras actividades y relaciones.

Un aspecto importante de las emociones es identificarlas y ponerles nombre.

Cuando la persona es capaz de identificar y comprender sus emociones se sentirá más segura y capaz de relacionarse con otras personas.

No existen emociones buenas ni malas, todas nos sirven para relacionarnos con el mundo. Cada uno le asigna su valor, su utilidad y su significado, incluso a veces las emociones son necesarias para la supervivencia, como el miedo nos pone en alerta ante un peligro y nos permite protegernos, la ira nos impulsa a defendernos y a luchar por lo que queremos.

Si logramos experimentar las emociones adecuadas en cada situación, ya sea agradable o dolorosa y las aprovechamos para enriquecer nuestra vida, perderían su aspecto negativo y podríamos aceptarlas y expresarlas todas. Lo importante es darle una dimensión apropiada sin exagerar ni negarlas.

Reconocer lo que sentimos es útil y necesario, pero no tenemos que convertirlo en conductas que hagan sufrir a otros, está bien sentir cualquier emoción, pero no realizar cualquier acción: somos responsables de lo que hacemos.

Las emociones son importantes en el desarrollo individual y social como el aprender a pensar. Es necesario conocer y aceptar las emociones. Pero no dejarse llevar por ellas.

La clasificación de las emociones depende del autor.

Ekman, citado por Goleman (2011, p.332) menciona:

Retratos que mostraban expresiones de personas de culturas tan remotas como los Fore de Nueva Guinea, una tribu aislada de Stone Age en la remota zona de las tierras altas descubrió que personas de todas partes reconocían las mismas emociones básicas. Esta universalidad de las expresiones faciales con respecto a la emoción probablemente advertida en primer lugar por Darwin, que las considero una prueba de que las fuerzas de la evolución habían impreso estas señales en nuestro sistema nervioso.

El libro: El lenguaje de tu cuerpo (2007, p.20) menciona: “Existen pocas expresiones faciales que van más allá de los límites culturales. Las sonrisas son universales, como también las expresiones faciales que se usan para demostrar emociones como enojo, alegría, sorpresa, disgusto, miedo y tristeza.”

Tabla 1: Emociones universales

	<p style="text-align: center;">Enojo</p> <p>Las personas enojadas contraen y bajan la ceja para producir un ceño fruncido. Se forman arrugas sobre la nariz. Los ojos se achican y miran fijo. Pueden “lanzar destellos” de ira cuando los mueven. Los labios se aprietan mucho uno contra otro y la mandíbula está tensa y en posición de morder. En algunas personas, también se dilatan las aletas de la nariz.</p>
	<p style="text-align: center;">Alegría</p> <p>Cuando las personas están contentas, sonríen, ríen a carcajadas e incluso lloran. La alegría afecta la parte baja de la cara y el área alrededor de los ojos. La boca se mueve hacia arriba y hacia los costados, con frecuencia dejando ver los dientes. Cuando la alegría es genuina, se forman arrugas o patas de gallo alrededor de los ojos, al mismo tiempo que se forma una sonrisa involuntaria en la boca. La sonrisa alegre de verdad es simétrica y hace que las mejillas se abulten.</p>



Sorpresa

Con la sorpresa, los ojos se agrandan y se abren hasta hacer muy visible la parte blanca del ojo. Las cejas se elevan y la frente se arruga.

La boca se afloja y se relaja, y el labio de abajo desciende y también la mandíbula.

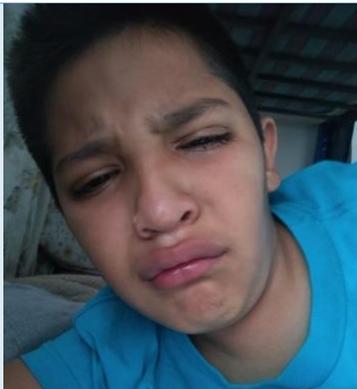


Miedo

El miedo es una reacción de la respuesta primitiva del cuerpo de pelea o huir.

El miedo puede llevar a las lágrimas y producir temblor general de todo el cuerpo. Todos los músculos del cuerpo se ponen tensos y la piel puede estar pálida. Cuando se empieza a sentir miedo, es probable que las palmas de las manos transpiren.

El miedo también se demuestra en cara a través de aumento del parpadeo de los ojos y también con una mirada fija de "lámpara de luz" los párpados se estiran hacia arriba y los globos oculares salen hacia afuera. Las pupilas se dilatan. La boca está tensa y se estira hacia atrás. Los labios tiemblan y pueden ser que los dientes castañeen. A veces se realiza la acción de aclarar la garganta y el ritmo de la respiración puede aumentar mientras se produce adrenalina en el cuerpo.



Tristeza

Con frecuencia, el llanto o las lágrimas que llenan los ojos acompañan a la tristeza. La cara empieza a bajar y sus músculos se aflojan. La boca va hacia abajo y los labios pueden temblar. La ceja se levanta un poco en el ángulo inferior y forma arrugas a través de la parte alta de la nariz.



Disgusto

Si miramos la boca de alguien que siente disgusto, nos vamos a dar cuenta de que el labio superior se encrespa y va hacia arriba, mientras el labio inferior se baja. La lengua se mueve hacia adelante y sobresale. La nariz se frunce y se forman arrugas en el puente. Las aletas de la nariz se elevan. Las mejillas se mueven hacia arriba. Los ojos de achican y se cierra en parte. Los ángulos interiores de las cejas se bajan y resultan en un ceño fruncido. Los párpados inferiores se elevan, lo que produce arrugas alrededor de los ojos.

Estas emociones son básicas, son reconocidos sus gestos en todo el mundo, han ayudado a la supervivencia del hombre y han tenido una función adaptativa.

En el aprendizaje son muy importantes las emociones, con el clima propicio el estudiante puede tener emociones positivas y así va a poder aprender mejor, no es lo mismo que el estudiante este angustiado o con tensión, que el que se lleve bien con sus compañeros, se sienta feliz para poder ocupar su mente en el conocimiento y la creación, un niño preocupado o triste no tiene la misma energía para aprender que un niño tranquilo y contento.

Las emociones poseen elementos conductuales particulares, son la forma en la que estas se muestran externamente, son en cierta forma controlables, basadas en el aprendizaje cultural de cada grupo: expresiones faciales, acciones y gestos, distancia entre personas, componentes no lingüísticos de la expresión verbal,... es decir, comunicación.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas son innatas, pero otras pueden adquirirse.

Se conforma de elementos fisiológicos que se expresan de forma instintiva y de aspectos cognitivos y socioculturales consientes e inconscientes, lo que implica que las emociones, también son aprendidas y moduladas por el entorno sociocultural y guardan una relación de pertenencia con el contexto en el que se expresan.

Bisquerra (2015, p.123) "La mayoría de las emociones se generan en la interacción con otras personas"

Cada emoción está vinculada a elementos fisiológicos concretos:

- Expresión facial (reír, llorar, enojo, susto, miedo, aversión)

- Respiración agitada
- Palpitaciones
- Tono muscular
- Presión arterial
- Postura: acercamiento- distanciamiento
- Movimiento
- Temblor
- Sudoración
- Dilatación pupilar
- Sonrojarse
- Aumento del ritmo cardíaco

3.2 Conciencia Emocional

Bisquerra (2003, p.23) menciona “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”. Es saber cómo se siente uno mismo, que siente, que emoción se está experimentando, cómo reacciona uno ante determinadas situaciones.

El primer componente de la conciencia emocional es la toma de conciencia de las propias emociones:

Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes. (Bisquerra, 2009, p. 148)

Conocer las propias emociones es la conciencia de uno mismo.

El segundo componente de la conciencia emocional es dar nombre a las emociones: “Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuada y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2009, p.148). Para esto es necesario adquirir un vocabulario emocional, cada día ir incrementándolo.

3.3 Regulación emocional

Cualquiera puede ponerse furioso... eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta... eso no es fácil.

Aristóteles

La regulación emocional Bisquerra (2003, p.23) la comenta como: “La capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas”.

Las emociones en las que se necesita la regulación emocional son las emociones negativas.

Manejar las emociones, manejar sentimientos que sean adecuados es una capacidad que se basa en la conciencia de uno mismo, las personas que tienen esta capacidad pueden recuperarse con mayor rapidez de los trastornos de vida (Goleman, 2011).

3.4 Motivación

Bisquerra (2015, p.155) nos comenta “Toda emoción implica motivación. Y detrás de cualquier estado motivacional está la energía de una o varias emociones que impelen a actuar en cierta dirección y con cierta intensidad”. Mi pregunta es ¿Que motiva al profesorado en su labor educativa?, ¿Que lo mueve?, ¿Cuáles son sus motivaciones en las diferentes áreas de la vida?, Quien decide ser docente ama su labor, pero a veces por diferentes razones se pierde el rumbo y hay que encontrar el camino nuevamente.

En México vivimos un ciclo escolar complicado 2018-2019, con un cambio de gobierno, y con un nuevo modelo educativo que trae muchos cambios, al profesorado de educación básica: preescolar, primaria y secundaria vieron incrementar la carga administrativa, con un modelo educativo que llegó sin previo aviso y que pocos lo pudieron explicar al inicio. Esto hace que los y las docentes estén estresados, saturados de trabajo, y caigan en el cansancio físico, la monotonía, la apatía, el desganado en su labor como docente y a esto se le suma que los alumnos actualmente han cambiado, envueltos en un mundo pegado al celular y las pantallas de su computadora, ahora pueden tener la información que requieran en cuestión de segundos, pero son poco hábiles en sus relaciones sociales y con nula actividad física, a parte de las problemáticas que puedan existir en el seno familiar. Tenemos estudiantes los cuales necesitan toda la ayuda que puedan obtener, los padres de familia y docentes, somos responsables de la formación de las nuevas generaciones, pero primero debemos encargarnos del propio costal que se lleva a cuestas, primero hay que recordar por que decidimos ser docentes, hacer una reflexión de como se está viviendo, plantear nuevas metas personales, inyectar entusiasmo a los maestros y maestras, ganas de hacer lo mejor cada día pese a lo que se esté viviendo. Las actividades planteadas en la tercera sesión son para dar una renovación a la vida de los maestros, porque la actitud se contagia, porque somos el ejemplo de los que están a nuestro cargo.

Reeve, citado por Bisquerra (2015, p.152) menciona: “Las emociones cumplen principalmente tres tipos de funciones: adaptativas, social y motivacional”.

La motivación es el impulso necesario para mover a las personas a la realización o logro de un objetivo.

La pirámide de Maslow o jerarquía de las necesidades humanas, es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su obra: Una teoría sobre la motivación humana (1943), formula una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

La escala de las necesidades se describe como una pirámide de cinco niveles: los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades de déficit, al último nivel superior se denomina de autorrealización o crecimiento.

La idea básica es solo se atienden necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores. Según la pirámide de Maslow dispondríamos de 5 niveles esenciales que son:

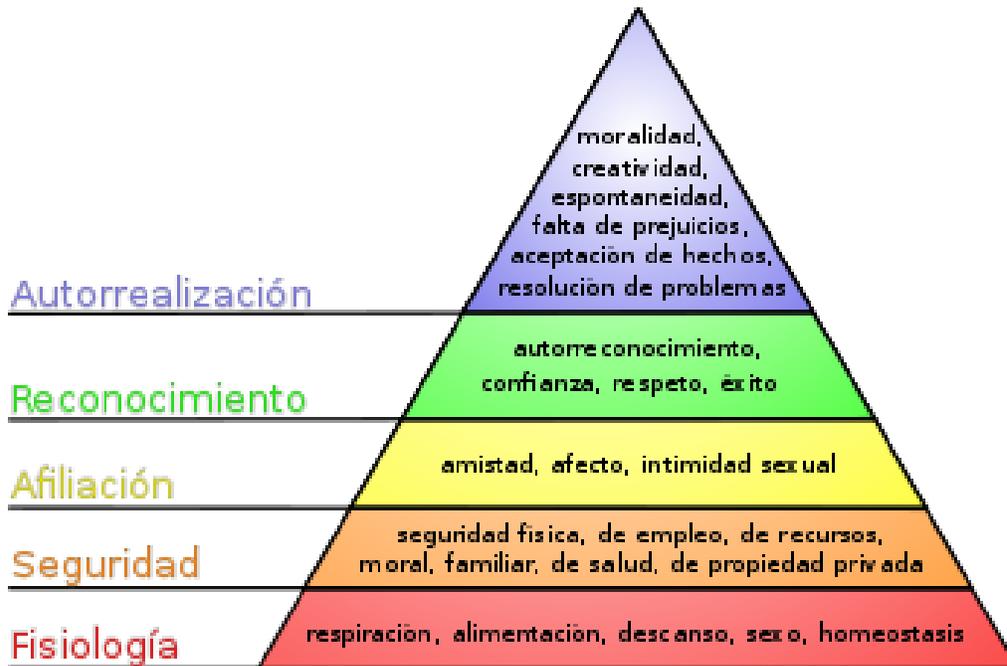


Figura 2: Pirámide de necesidades de Maslow (1943)

Tabla 2 Necesidades de Maslow	
Primer nivel: Necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis:	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de respirar, beber agua y alimentarse • Necesidad de dormir y eliminar los desechos corporales • Necesidad de evitar el dolor • Necesidades de mantener la temperatura corporal, en un ambiente cálido o con vestimenta

Segundo nivel: Necesidad de seguridad y protección	Nacen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas. Se refieren a sentirse seguro y protegido <ul style="list-style-type: none"> • Seguridad física y de salud • Necesidad de seguridad de recursos (casa, dinero, automóvil) • Necesidad de vivienda
Tercer nivel: Necesidades afiliación	Son relacionadas con la naturaleza social del ser humano <ul style="list-style-type: none"> • Función de relación (amistad, pareja, colegas o familia) • Aceptación social
Cuarto nivel: Necesidad de estima (reconocimiento)	Maslow describió dos tipos estima, un alta y otra baja: <ul style="list-style-type: none"> • La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad • La estima baja concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria e incluso dominio <p>La carencia de esta necesidad se refleja en una baja autoestima</p>
Quinto nivel: Autorrealización	Maslow utilizó también estos términos para denominarlo: motivación de crecimiento, necesidad del ser y autorrealización <ul style="list-style-type: none"> • Es la necesidad psicológica más elevada, está en la cima de las jerarquías. Y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a esta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados

Ajello. Citado por Naranjo, M. (2009, p.14) Menciona:

La motivación intrínseca se refiere a aquellas situaciones donde la persona realiza actividades por el gusto de hacerlas, independientemente de si obtiene un reconocimiento o no. La motivación extrínseca, por su parte, obedece a situaciones donde la persona se implica en actividades principalmente con fines instrumentales o por motivos externos a la actividad misma, como podría ser obtener una recompensa.

La motivación intrínseca se relaciona con los intereses propios de la persona. La motivación extrínseca proviene de los incentivos y consecuencias del ambiente.

Un profesor que está intrínsecamente motivado para aprender tiene mucha probabilidad de conseguir que sus estudiantes busquen también las recompensas intrínsecas del aprendizaje.

3.5 Empatía

Goleman (2011, p.123) "La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo; cuando más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos". Así que primero debemos ser empáticos con nosotros mismos, para después serlo con los demás.

Goleman (2011, p.127) “Teoría de Titchener afirma que la empatía surgía de una especie de imitación física de aflicción de otro, que evoca entonces los mismos sentimientos de uno mismo”. Siento lo que el otro siente, pero añado algo con relación a mí.

Milicic, citado en Aprendizajes clave (2017, p.557) “Empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales sanas y enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros”. Es el valor indispensable en todos los aspectos de nuestra vida, que enriquece las relaciones interpersonales.

Hoffman (2000, p.3) “Empatía es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana”. E incluye componentes afectivos y cognitivos.

Fernández. (2008, p.284). “Los componentes afectivos están relacionados con sentir las emociones de otras personas, mientras que los cognitivos se ocupan de la habilidad para entender las causas de los estados emocionales de los demás”. Es una capacidad, la cual realizamos para reconocer y comprender mejor los sentimientos y actitudes de las personas.

La empatía es ineludible para coexistir y arreglar problemas de forma pacífica, nos ayudan a ponernos en la piel de los demás, es la capacidad de la escucha, de lo que el otro quiere decir, es poner atención a quien está hablando.

La vida acelerada que se lleva en la actualidad y los diversos medios cibernéticos, hacen que ya no escuchemos al que está junto, caminando como zombis, el contacto humano no se debe de perder, la capacidad de empatía hacia el otro es una cualidad que se debe de fomentar sobre todo en el profesorado.

3.6 Colaboración

Colaboración: es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del nosotros, que supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad. Se aprende a través del ejercicio continuo de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, el manejo de conflictos y la interdependencia, que en conjunto aportan al saber convivir para saber ser y hacer en la comunidad.(Aprendizajes clave, 2017, p.557)

La empatía es la base de la colaboración. Ponerse en los zapatos del otro genera una reacción positiva en relación del otro. La empatía produce un conocimiento que propicia un vínculo entre personas que favorece la colaboración.

3.7 Inteligencia Emocional

La inteligencia emocional: es la habilidad de un individuo para percibir, comprender y regular las propias emociones y de las personas en sus entornos, las habilidades emocionales pueden destacar en nosotros con un dominio propio y el constante entrenamiento, la herencia genética nos dota una serie de rasgos emocionales que determinan nuestro temperamento, pero el circuito de las emociones es maleable (Goleman, 2011). Existen 5 habilidades principales: El autoconocimiento, autorregulación, automotivación, empatía y las habilidades sociales.

Tabla 3: Inteligencia Emocional	
	Habilidades
1	Autoconocimiento
2	Autorregulación
3	Automotivación
4	Empatía
5	Habilidades sociales

3.8 Competencias emocionales



Figura 3: Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROU (2009)

Las competencias emocionales planteado por Rafael Bisquerra (2009) estructura cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y habilidades de vida para y bienestar.

Bisquerra (2009, p.143) explica: “El desarrollo de las competencias emocionales es el objetivo de la educación emocional. Estas competencias se basan en la inteligencia emocional, pero integran elementos de un marco teórico más amplio.”. Como es un marco muy amplio tomare solo algunos componentes de las competencias para el trabajo presente.

Bisquerra (2016, p.1) comenta: “Adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental, y además contribuye a mejorar el rendimiento

académico”. Las competencias emocionales ayudan a que las personas se sientan bien son sigo mismas y a tener una mejor convivencia con los demás.

		Tabla 4 Competencias emocionales (Pellicer, 2011, p.36)
Competencia	Componentes de la competencia	
1	Conciencia emocional	Toma de conciencia de las propias emociones Dar nombre a las propias emociones Comprensión de las emociones
2	Regulación emocional	Tomar conciencia de la interacción entre emoción cognición y comportamiento Expresión emocional Capacidad para la regulación Habilidades para el afrontamiento Competencia para autogenerar emociones positivas
3	Autonomía emocional	Autoestima Automotivación Actitud positiva Responsabilidad Análisis crítico de normas sociales Buscar ayuda y recursos Auto eficiencia emocional
4	Competencia social	Dominar las habilidades sociales básicas Respeto por los demás Comunicación receptiva Comunicación expresiva Compartir, emocionar Comportamiento prosocial y cooperación Asertividad
5	Habilidades de vida y bienestar	Identificación de problemas Fijar objetivos adaptativos Solución de conflictos Negociación Bienestar subjetivo Fluir

3.9 Educación socioemocional

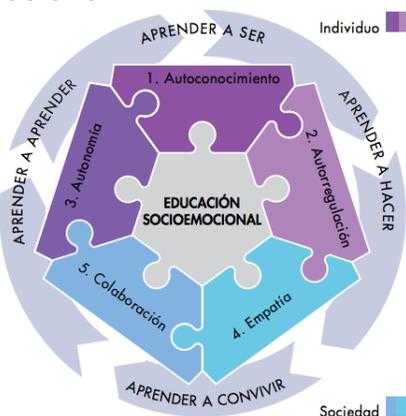


Figura 4: Ámbitos de educación socioemocional (Aprendizajes clave, 2017, p.537)

En el libro de Aprendizajes clave para la educación integral (2017, p.159) nos comenta:

En la educación socioemocional, los estudiantes desarrollan habilidades, comportamientos, actitudes y rasgos de personalidad que les permite aprender a conocerse y comprenderse a sí mismos, cultivar la atención, tener sentido de autoeficacia y confianza en sus capacidades, entender y regular sus emociones, establecer y alcanzar metas positivas, tomar decisiones responsables, mostrar empatía hacia los demás, establecer y mantener relaciones interpersonales armónicas y desarrollar sentido de comunidad.

La educación socioemocional surge por las investigaciones en las neurociencias que nos dicen que desde niños se puede aprender a regular las emociones, mejora el aprendizaje, el desempeño, y el éxito en la vida, se pueden desarrollar con intervenciones en el aula.

Bisquerra (2015, p.51) “Las competencias socioemocionales se emplean normalmente cuando se hace referencia al enfoque de educación emocional defendido por la asociación estadounidense Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL)”

En México se tomó la educación socioemocional como área para abordar en la educación básica, la cual se está basando principalmente en el trabajo del profesor Rafael Bisquerra. La educación socioemocional favorece el desarrollo del potencial humano, ya que provee de los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida y para contribuir a la mejora de la convivencia humana.

Tabla 5: Educación Socioemocional (Aprendizajes clave, 2017, p.538)	
Dimensiones	Componentes
Autoconocimiento	Atención Conciencia de las propias emociones Autoestima Aprecio y gratitud Bienestar
Autorregulación	Metacognición Expresión de las emociones Regulación de las emociones Autogeneración de emociones para el bienestar Perseverancia
Autonomía	Iniciativa personal Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones Liderazgo y apertura Toma de decisiones y compromisos Autoeficacia
Empatía	Bienestar y trato digno hacia otras personas Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación Cuidado de otros seres vivos y de la naturaleza
Colaboración	Comunicación asertiva Responsabilidad Inclusión Resolución de conflictos

4 Descripción del programa

4.1 Análisis del contexto

En México en el ciclo escolar 2018-2019 aparece el Nuevo Modelo Educativo para educación Básica que comprende educación preescolar, primaria y secundaria.

En el nuevo currículo aparecen las áreas de desarrollo personal las cuales se pretende que ayuden para el desarrollo de una educación integral de los alumnos y alumnas, desarrollando su creatividad, la apreciación y expresión artística, ejerciten su cuerpo y que lo mantengan saludable, y aprendan a reconocer y manejar sus emociones. Se organiza en tres áreas de desarrollo: Artes, Educación Socioemocional y Educación Física.

En el área Socioemocional los maestros y maestras de educación preescolar y educación primaria serán encargados de impartir la materia, en preescolar no se asigna un tiempo específico, pero en primaria se determina media hora a la semana de clase y en secundaria el encargado de impartir la materia será el tutor o tutora. El tiempo designado a esta área será de una hora.

Aquí el problema que surge es que los docentes no han sido capacitados para impartir esta materia, y hay dudas entre los compañeros y compañeras pensando en que podría ser más bien en trabajo psicológico lo que tendrían que impartir, pero la intención es totalmente pedagógica.

La sede donde se realizará el curso es el Jardín de niños Acolhuacan, de la Secretaría de Educación Pública, en la zona escolar 14 de la alcaldía de Iztapalapa, donde se reúnen los directivos a sus juntas de consejo técnico cada mes.

La invitación será principalmente para directivos, supervisores y autoridades educativas, las cuales tienen como deber a su vez la capacitación de los docentes a su cargo.

Los maestros y maestras que asistan será porque tienen interés por el tema y la capacitación de este.

La línea de actuación será trabajar con herramientas básicas para el camino de la educación emocional de los docentes.

Se realizó una encuesta a 250 maestros de educación básica con la intención de saber cuáles son sus necesidades de formación.

Los temas más solicitados fueron:

En educación Preescolar las temáticas con más frecuencias fueron:

1. Emociones

2. Planeación
3. Trabajo con alumnos que enfrentan BAP (Barreras de Aprendizaje)

En educación Primaria las temáticas con más frecuencia fueron:

1. Estrategias didácticas
2. Planeación
3. Emociones

En educación Secundaria las temáticas con más frecuencia fueron:

1. Evaluación
2. Trabajo con TIC.
3. Estrategias didácticas
4. Emociones

Así que me contacté con la supervisora de educación preescolar de la zona 14 de la alcaldía de Iztapalapa que fue la zona que más interés mostró por este tema, para ofrecerle el Taller de ¿Quién soy yo? Educación Emocional, con duración de 15 horas. La supervisora me ofreció poder impartir el taller a los directores, directoras, maestros y maestras de su zona, nos coordinamos para poder dar el taller en días en los que la mayoría pudiera asistir.

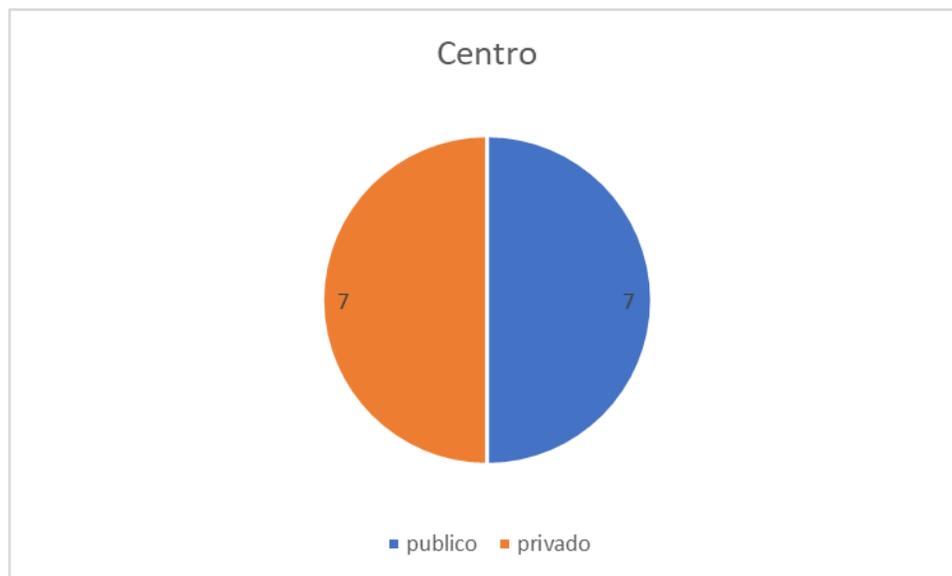


Gráfico 1: Titularidad de los centros encuestados.

Como se puede observar en el gráfico anterior (gráfico 1) el 50% de la población trabaja en un centro público y el 50% restante trabaja en un centro privado, lo que le da al estudio una distribución igualitaria referente a este tema.

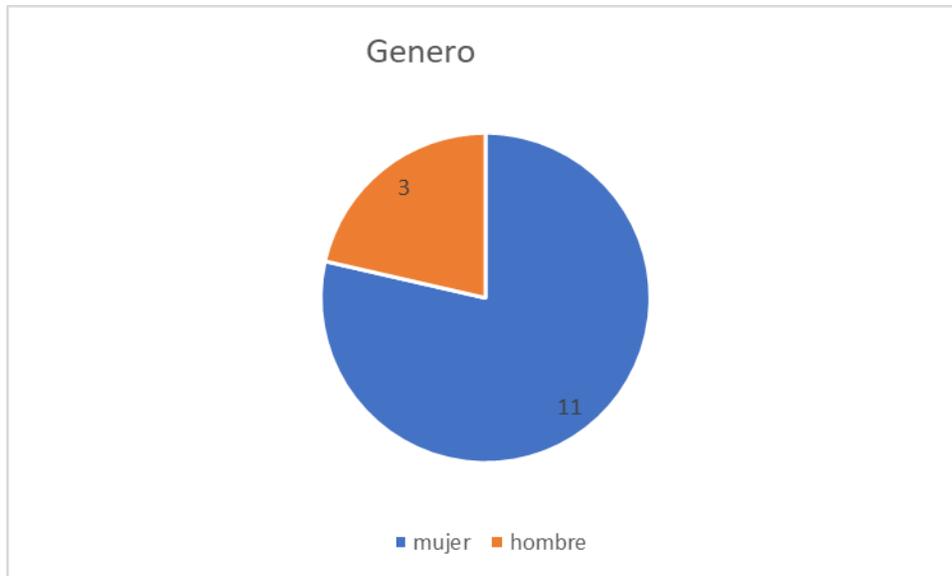


Grafico 2: Población y sexo.

Grafico 2: Sexo de la población encuestada, de una población total de 14 personas, observamos un mayor porcentaje de mujeres (11 participantes)

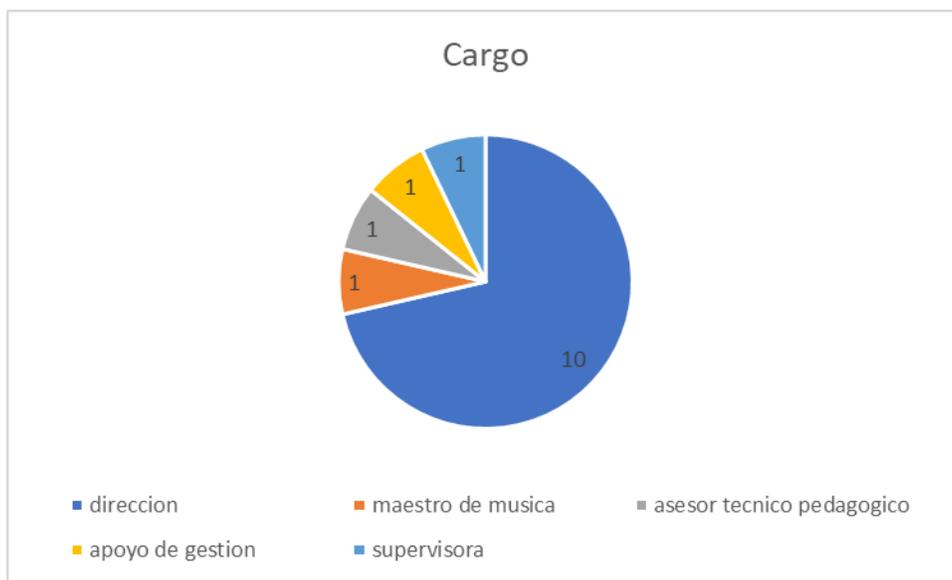


Grafico 3: Cargos de los participantes.

Como se puede observar en el gráfico anterior (Grafico 3), entre los docentes tenemos 10 Directivos de escuelas, 1 supervisora, 1 apoyo de gestión, 1 asesor técnico pedagógico y 1 maestro de música, lo cual muestra una clara tendencia a puestos de liderazgo que aceptaron la capacitación.

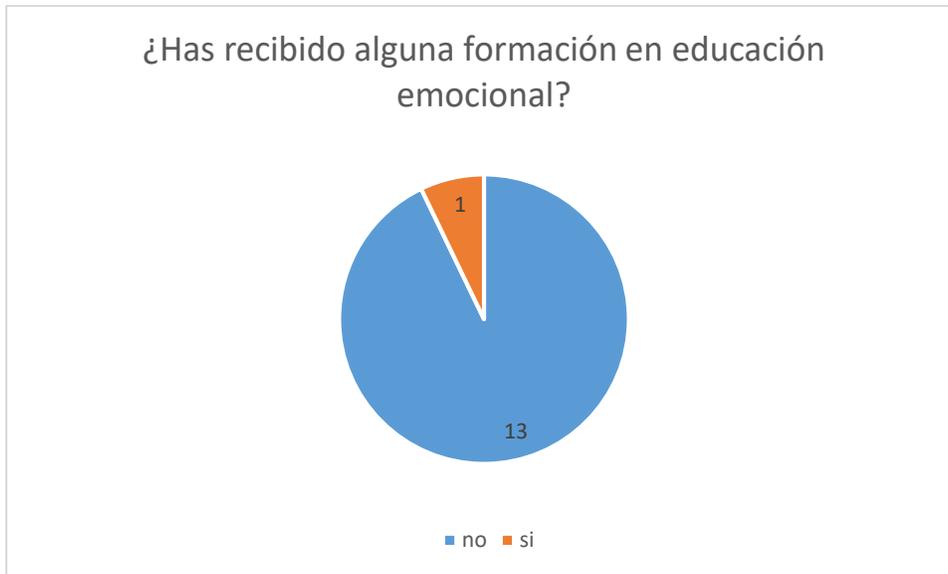


Grafico 4: Conocimientos previos.

En el grafico anterior (Grafico 4) se observa que 13 de los docentes no han tenido capacitación acerca del tema de educación emocional, esto nos demuestra de la falta de información acerca del tema propuesto.

4.2 Objetivos

Generales:

- Formar al profesorado mexicano en competencias emocionales

Específicos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Mejorar las relaciones sociales en el equipo de trabajo.

Tabla 6: Calendario			
Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
Definición del proyecto.	Entrega de la actividad 1.	Construcción teórica.	Realización de cuestionarios.
Diseño de la intervención.	Definición de la intervención.		23 de enero del 2019 Primera

		implementación del TFP.
Febrero	Mayo	Junio
Entrega de la actividad 3. Descripción de la implementación. Segunda implementación del TFP.	Entrega de la actividad 2. Fundamentación Teórica. Tercera implementación del TFP.	Entrega de la actividad 4. Cuarta Implementación del TFP.

4.3 Contenido y actividades

Educación Emocional

Inteligencia emocional

Competencias emocionales

Educación Socioemocional

Tabla 7: Actividades
Sesión 1 23 de enero del 2019
<p>Sesión 1: Conciencia Emocional (3 horas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad rompe hielo: El tren de la vida 2. Video 1 La mirada de Elsa, las emociones 3. Lo mejor de mi (retro alimentación vinculada al video) 4. Video 2 ¿Qué es la percepción y como nos influye? 5. ¿Qué puedo percibir? 6. Vocabulario emocional (individual) 7. Feedback Facial 8. ¿En qué parte de mi cuerpo percibo (siento) mis emociones? (individual) 9. Evaluación del curso
Sesión 2 27 de febrero del 2019
<p>Sesión 2: Regulación Emocional (3 horas)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Actividad rompehielos: Bailar la canción que se toca 2. Mi árbol de emociones (actividad individual) 3. El surfista 4. Gacela o cabra 5. Técnica del semáforo 6. Video 3: El secreto de vencer el miedo 7. Meditación

8. 5 abrazos
9. Evaluación del curso

Sesión 3
22 de mayo del 2019

- Sesión 3: Motivación (3 horas)
1. Actividad rompehielos: Las lanchas
 2. Que me motivo a ser docente
 3. Video 4: El circo de las mariposas
 4. Video 5: El mundo en tus manos
 5. La rueda de la vida
 6. Como me gustaría que me recordaran
 7. Cantar la canción "El niño salvaje"
 8. Evaluación del curso

Sesión 4
5 de junio del 2019

- Sesión 4: Empatía y Colaboración (6 horas)
1. Actividad rompehielos: Bailar por parejas con un globo
 2. ¿Qué es la educación Socioemocional?
 3. Armar concepto con palabras clave (equipo)
 4. Bola de estambre
 5. Pantalla de protección
 6. Paseo por el bosque
 7. RECESO
 8. Mencionar un personaje o superhéroe hay que decir que admiro de él y por que
 9. Circulo de sillas
 10. Yo nunca haría
 11. Actividad con globos
 12. Video 6: Los estorninos
 13. ¿Mi opinión del video?
 14. El pasillo de los susurros
 15. 5 abrazos
 16. Evaluación

4.4 Metodología

Para realizar el presente trabajo se inició con una pregunta abierta a 250 maestros de educación básica de preescolar, primaria y secundaria, de la región Juárez de la alcaldía de Iztapalapa, en la Ciudad de México. La pregunta fue ¿Cuáles son sus necesidades de formación?

Se ha realizado una evaluación de la muestra analizada.

Quien solicito la capacitación en primer lugar en el área de educación emocional fueron: las maestras y maestros de la zona 14 del nivel de preescolar, se ofreció el curso de: ¿Quién soy yo? Educación Emocional, la supervisora y docentes a su

cargo aceptaron el curso, se eligió a este grupo de docentes porque tenían interés en el tema y siempre es mejor enseñar a quien quiere aprender.

El 20 % del tiempo de cada sección se programó de teoría y el 80% de práctica. Se promoverá la reflexión y se invitará a los docentes que así lo deseen a compartir sus experiencias.

El curso se desarrollara con un modelo de educación activa, en el que los participantes construyen su aprendizaje a partir de su experiencia y participación.

En la parte teórica se desarrollaran los contenidos de la sesión que corresponda para que los asistentes asuman la importancia de cada tema.

Se realizan actividades de forma individual, en parejas y en grupos para que los asistentes integren su aprendizaje a partir de su participación en el curso y desarrollen técnicas y estrategias de educación emocional.

Se empleará técnicas como: dinámicas de grupos, la autorreflexión, juegos, feedback y relajación.

4.5 Planificación

El programa tiene una duración de 15 horas.

Las practicas están divididas en cuatro sesiones, la primera se aborda la concientización de los docentes de: ¿cuánto saben de emociones?, ¿cuantas emociones conocen?, e incrementar su vocabulario emocional, con una duración de tres horas.

La segunda sesión está dirigido a la regulación emocional, se llevara a la reflexión del participante por que las emociones se pueden regular, y se trataran emociones como la ira y el miedo, con una duración de tres horas.

En la tercera sesión se tratara el tema de motivación, se llevara al participante a recordar ¿Que lo motivo a ser docente?, ¿Cuáles son sus motivaciones intrínsecas y cuáles son sus motivaciones extrínsecas?, ¿Cómo están sus motivaciones en las diferentes áreas de su vida?, se hará reflexionar como le gustaría que los recordaran cuando parta de este mundo, con una duración de tres horas.

El cuarta y última sesión se tratara el tema de empatía y trabajo colaborativo, donde se realizaran dinámicas para que los participantes interactúen y se conozcan más a fondo, que empiecen a formar lazos de empatía para después poder llegar a un trabajo colegiado de cooperación, con una duración de 6 horas.

4.6 Evaluación

El cuestionario fue de preguntas abiertas que evalúan los aprendizajes obtenidos por sesión.

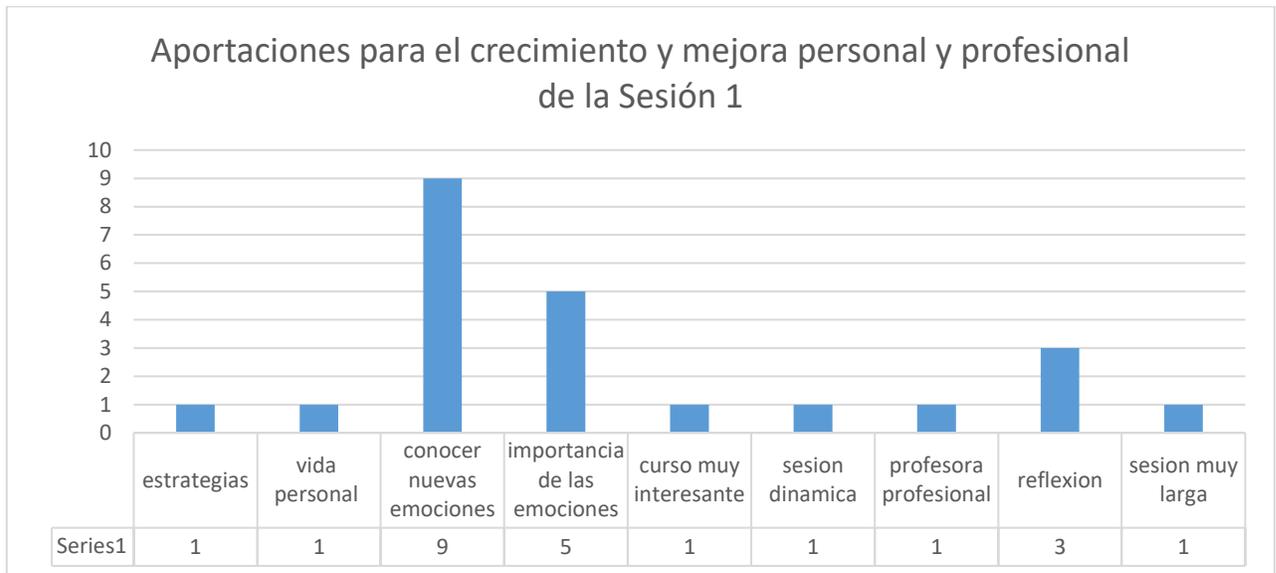


Grafico 5: Aportaciones para el crecimiento y mejora personal y profesional de la sesión 1

El grafico anterior (grafico 5) Nos muestra que los maestros y maestras participantes en la sesión numero 1, conocieron nuevas emociones, también aprendieron la importancia de estas en su vida. En la sesión número 1 se abordó el tema de conciencia emocional, la mayoría de los docentes participantes no le daban importancia a la amplia gama de emociones, por lo cual el objetivo principal de la primer sesión (adquirir un mejor conocimiento de la emociones) fue cumplido satisfactoriamente.

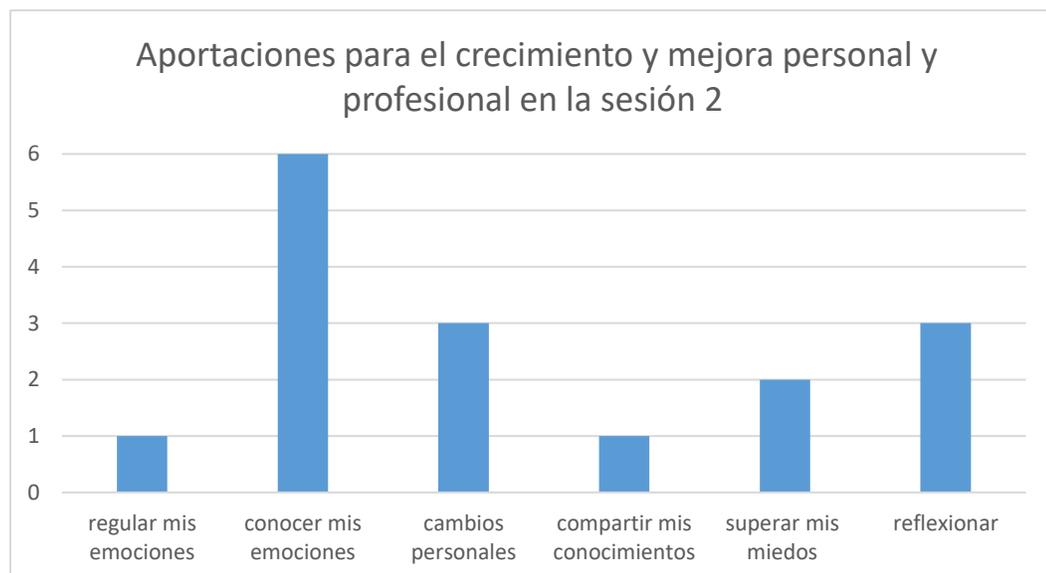


Grafico 6: Aportaciones para el crecimiento y mejora personal y profesional en la sesión 2

Una vez cumplido el primer objetivo, se planteó la aplicación del nuevo vocabulario emocional a un nivel personal, reflejarte a sí mismo como un ser emocional, el gráfico anterior (grafico 6) denota una visión más centrada de las emociones aplicadas en primera persona y no de manera general como en la sesión 1, también se observa que el docente en esta sesión fue más reflexivo, empezó una regulación emocional.

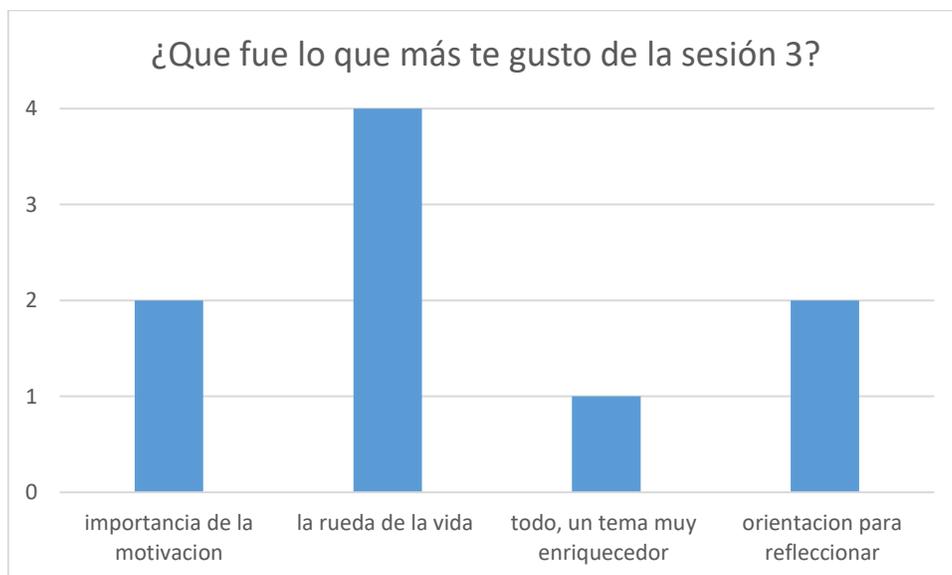


Grafico 7: ¿Qué fue lo que más te gusto de la sesión 3?

En el grafico anterior (grafico 7) Se realizó una pregunta abiertas que reflejan las experiencias personales dentro de la sesión 3, comenzando con el momento más atractivo para los docentes, la rueda de la vida, en esta actividad se habla como están la persona en diferentes áreas de su vida y donde existe una área de oportunidad para mejorar, en segundo lugar aparece la importancia de la motivación y como se guio a las personas para que se diera una reflexión. Lo cual denota un planteamiento emocional aplicado en la vida personal.

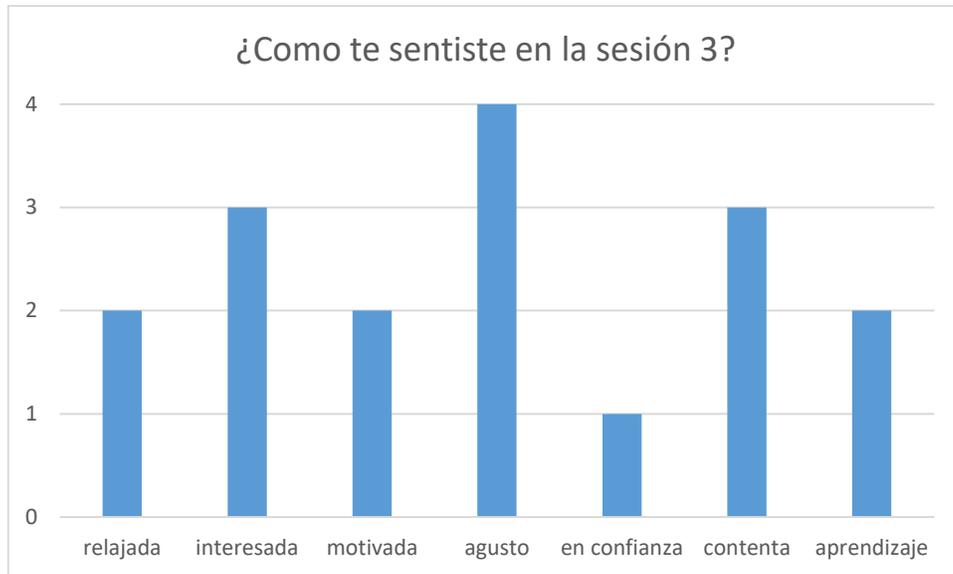


Grafico 8: ¿Cómo te sentiste en la sesión 3?

Las emociones experimentadas dentro de la sesión son igualmente importantes, dichas emociones se ven reflejadas en la gráfico anterior (grafico 8)

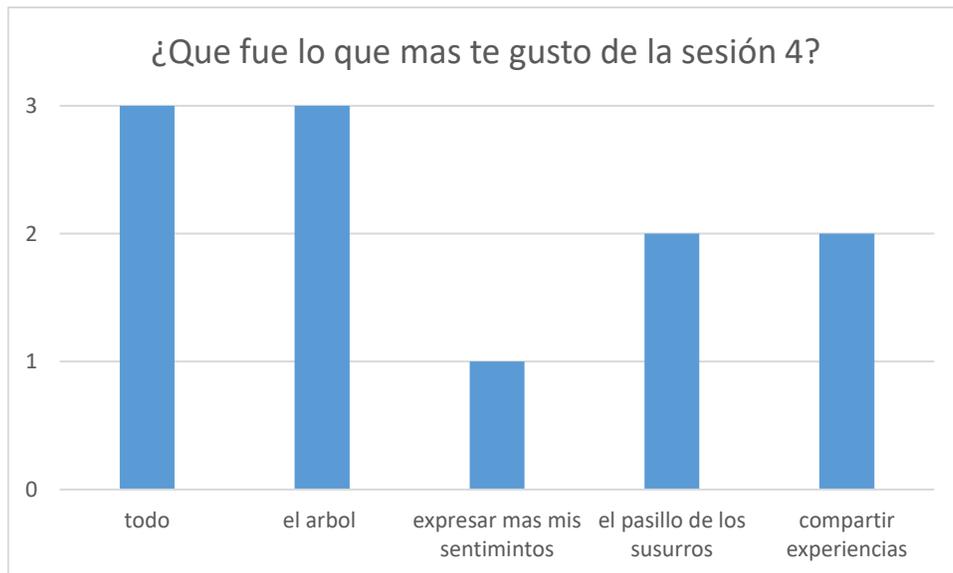


Grafico 9: ¿Qué fue lo que más te gusto de la sesión 4?

En el grafico anterior (grafico 9) Se muestra que en la sesión 4 se observa un mayor repertorio, dentro de la actividad que más les agrado dentro de la misma, observamos un especial gusto por la actividad del árbol (Descrita en la sección de actividades) pero también por la actividad del pasillo de los susurros (Descrita en la sección de actividades) ambas actividades, promueven la empatía y cooperación. En el grupo de docentes, tuvo un incremento en la cordialidad en el grupo, a tratarse

con mayor amabilidad, se sienten más integrados como equipo y esto fue una observación que me manifestaron verbalmente varios de los docentes.

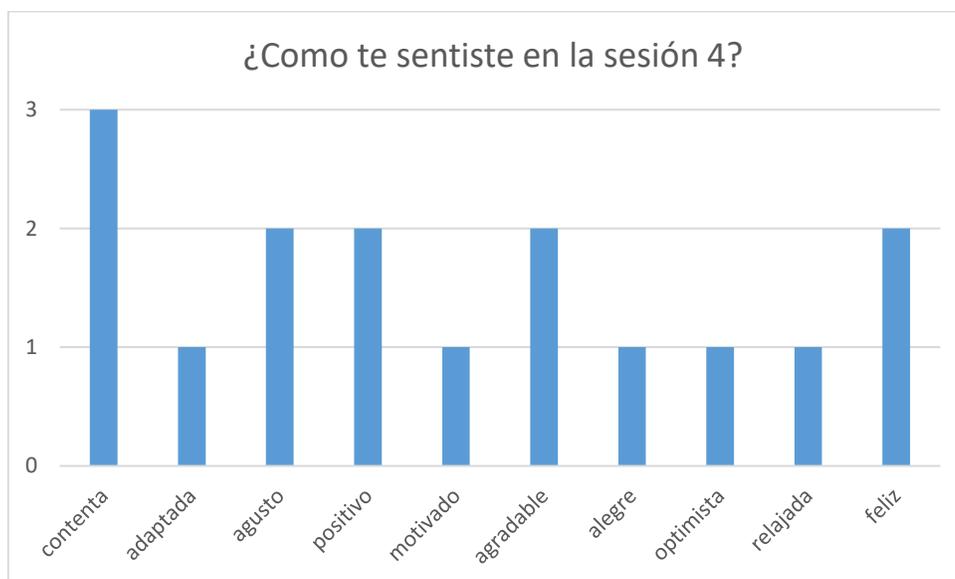


Grafico 10: ¿Cómo te sentiste en la sesión 4?

En el grafico anterior (grafico 10) Se observa un incremento (de 7 emociones experimentadas en la sesión anterior a 10) en el repertorio de emociones positivas dentro de la sesión, la más predominante es la alegría y la felicidad.

5 Conclusiones

Debido a que en México no existe una capacitación en el área de competencias emocionales, mi objetivo era Capacitar a un grupo de docentes en esta era.

Mi proyecto dio los primeros pasos para la capacitación emocional.

Los docentes llegaron con una idea de competencias emocionales generales esperando una regulación emocional y salieron con el conocimiento de que existen más competencias, se abrió su campo de visión, entraron con una visión limitada y salieron con un campo de visión más general. Solo un participante tenía antecedentes teóricos de las competencias emocionales. El objetivo principal era: formar a un grupo de docentes en competencias emocionales, este quedo satisfecho.

En general todo el grupo tenía como objetivo el aprender a controlar sus propias emociones, pero a lo largo del curso cada docente se dio cuenta que sus emociones no solo era enojo, ira, miedo, cada docente amplio su glosario de emociones, y dieron bienvenidos a nuevos temas.

Un curso de 15 horas no fue suficiente, solo se dieron los primeros pasos hacia el conocimiento de las competencias emocionales.

En cada sesión se fueron cumpliendo los objetivos.

El grupo conoció, observó, aplicó en sí mismo las competencias emocionales.

Las fechas originales para la implementación, se tuvieron que ajustar varias veces, por cuestiones de compromisos de los docentes participantes, que solicitaban que se reajustaran las fechas por que no querían perderse la sesión. Se ganó el interés del grupo, mostrando total atención a algo nuevo.

Lo que me dejó este trabajo es saber la importancia de un sano desarrollo del maestro, ya que entre mejor construida estén sus competencias emocionales tendrá un buen desempeño profesional.

Urge dar mayor énfasis en la formación inicial y continua de los maestros y maestras, al desarrollo de sus competencias emocionales, ya que la práctica educativa no depende únicamente de capacidades pedagógicas.

Se logró cohesionar al grupo, surgió la empatía entre ellos y mayor cordialidad en su trato.

Aprendí enseñando. Tuve una nueva visión de cómo conducir las competencias emocionales, aplicarlas a otras personas.

Las competencias emocionales, mejoran el trabajo en equipo, son necesarias en las personas en general, porque somos seres sociales

El desarrollo personal del educador, su salud mental y autorrealización le brinda sólidas bases para llevar a cabo su labor con éxito.

6 Bibliografía

Bandadas de estorninos. [Video]

https://www.youtube.com/watch?v=OxYn3e_imhA

Bienestar- Elsa Punset- *El Mundo en tus manos* [Video]

<https://www.youtube.com/watch?v=pulMCJJRGy8>

Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y Competencias Básicas para la Vida. *Revista de investigación educativa*, 7-43,

[En línea] <https://revistas.um.es/rie/article/download/99071/94661/0>

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional y bienestar Madrid*: Wolters Kluwer España, S.A.

- Bisquerra, R. (2013). *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*. España: DECLEE.
- Bisquerra, R, Pérez González, J. y García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R., Bimbela, J., Casafont, R., Obiols, M., Martín, A. (2016). *Gimnasia emocional y coaching*. Barcelona, Es: Horsori.
- El circo de la mariposa* [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=E4gEhKGQplg>
- Fernández, I., López, B., Y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teóricas y aplicaciones en revisión, *En Anales de Psicología vol. 24 núm. 2* pp. 284-298.
- Goleman, D. (2011). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México D.F.: Vergara.
- Hoffman, M., y Martin, L. (2000) *Empathy and Moral Development: Implications for caring and justice*, Cambridge.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz Santos, S.A.
- Naranjo Pereira, M. (2009) *Educación. Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*. [En línea]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058010.pdf>
- Pellicer, I. (2018). *Educación Física Emocional. De la Teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.
- Punset, E. (2006). *El alma está en el cerebro*. Madrid: Aguilar.
- Punset, E. (2014). *Redes-La mirada de Elsa-Las emociones*. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=YXTsMnrXORA>
- ¿Qué es la Percepción? ¿Cómo nos influye?* [Video] <https://www.youtube.com/watch?v=jwcVqLDfcbg>
- SEP. Ins. (2017). *Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la Educación Básica*. Ciudad de México: SEP.
- Todo para saber. (2007). *El lenguaje del cuerpo*. Buenos Aires Argentina.
- Vilaseca, B. *El secreto para vencer el miedo*. [Video]. <https://youtu.be/WW1WYJcO5xl>

7 ANNEXOS

7.1 Cuestionario inicial

Edad: _____	
Genero:	
Femenino	<input type="checkbox"/>
Masculino	<input type="checkbox"/>

Centro:

Publico	
Privado	

Cargo que ocupa: _____

1 ¿Qué es la educación emocional?

Explícalo con tus palabras

2. ¿Has recibido alguna formación en educación emocional?

Si	
No	

(En caso de responder si)

¿Qué tipo de formación has recibido?

3. ¿Sabrías decir con tus palabras que es educación emocional?

¿Qué expectativas tienes de este curso?

7.2 Descripción de actividades

7.2.1 Descripción de las actividades de la Primera sesión: Conciencia Emocional

Actividad Rompehielos:	El tren de la vida
Objetivos:	Lograr una comunicación más fluida entre el grupo que está en proceso de conocerse.
Materiales:	Espacio amplio, sin obstáculos.
Procedimiento:	La canción se canta por estrofas, la primera que cada uno este caminando y repitiendo la estrofa que se mencione Letra de la canción: Es el tren de la vida, chu, chu. Es el tren del amor, chu, chu.

	<p>Es el tren de la alegría, de la alegría, del amor. Cuando hace chucu. dar un salto con los pies juntos hacia adelante, Cuando hace chaca. Dar un salto con pies juntos hacia atrás. Cuando hace chu, chu, chu, chaca, chu. Dar un salto adelante y atrás con cada chucu, en total son cuatro saltos. Terminando la estrofa se pide que se junten dos trenes, así hasta que todos formen un solo tren al final.</p>
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos
Evaluación:	Esta dinámica romper la tensión del grupo, cambiar el estado de ánimo en el que llegan los participantes, los relaja, y propicia que estén más atentos a la siguiente actividad, se evalúa a simple vista por que la expresión facial cambia al terminar la actividad.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Lo mejor de mi
Objetivos:	Reconocer las cosas interesantes, positivas, las cualidades que se posee.
Materiales:	Puede ser una silla, tapete, algo elevado, como un escalón o caja.
Procedimiento:	Se pone una silla en el centro del área de trabajo y se pide que cada participante se siente en la silla, y mencione su mayor virtud o virtudes, lo mejor de sí, que es lo que mejor realiza, cuál es su mejor cualidad así irán pasando cada uno de los participantes.
Temporalización :	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	Reflexionar en el grupo sobre la importancia de reconocerse.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	¿Qué puedo percibir?
Objetivos:	Desarrollar habilidades para la adecuada observación y medición de los procesos perceptuales.
Materiales:	Una silla
Procedimiento:	Llevar a los participantes a un área, de preferencia rodeado de naturaleza, o al aire libre, e invita a los participantes a observar

	su entorno y se les pide que mencionen que es lo que perciben, se les pedirá una segunda vez que digan que es lo que perciben, pero ahora con los ojos cerrados.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos.
Evaluación:	Se hacen las siguientes preguntas para saber el aprendizaje adquirido ¿De qué se dieron cuenta?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Vocabulario emocional
Objetivos:	Obtener conciencia del vocabulario emocional que se posee.
Materiales:	Hoja de papel, pluma
Procedimiento:	Durante tres minutos, hacer una lista de las emociones que se conocen, pedir que digan cuantas emociones lograron escribir una vez concluido todos, pedir que se cuenten cuantas emociones positivas y negativas se tienen.
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos.
Evaluación:	Se hacen las siguientes preguntas para saber el aprendizaje adquirido: ¿Alguna vez se habían puesto a pensar en las emociones?, ¿Cuántas emociones creen que existen?, ¿Saben cómo se clasifican?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Feedback Facial
Objetivos:	Identificar los comportamientos y las conductas de diversas emociones.
Materiales:	Espacio amplio y libre de obstáculos
Procedimiento:	Se les pide a los participantes que hagan dos círculos con la misma cantidad de integrantes, uno adentro del otro y que queden frente de un compañero, Se les va a mencionar una emoción y cada pareja debe de hacer la gesticulación y comportamiento de la emoción, mirando a los ojos al compañero hasta que se le indique, al término se les pedirá que se abracen, el círculo central girara a la derecha un espacio. Se les menciona las emociones básicas, enojo, asco, alegría, tristeza, sorpresa, miedo, disgusto, etc.
Temporalización	Aproximadamente 25 minutos.
Evaluación:	Se realiza la siguiente pregunta:¿Sabes cuáles son las expresiones tanto corporales como gesticulares de las

	siguientes emociones; enojo, alegría, sorpresa, miedo, tristeza, disgusto, etc.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	¿En qué parte de mi cuerpo percibo (siento) mis emociones?
Objetivos:	Identificar como el cuerpo responde a la manera de pensar, sentir y actuar. Adquirir conciencia que las emociones influyen en la salud.
Materiales:	Hoja de papel con el esquema corporal, colores. Anexo 6.3
Procedimiento:	Se les indica a los participantes que coloreen la parte del cuerpo donde tengan algún dolor o molestia.
Temporalización	Aproximadamente 25 minutos.
Evaluación:	¿Sabías que los dolores en alguna parte de tu cuerpo están ligados a los estados emocionales?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Evaluación
Objetivos:	Evaluar el taller implementado
Materiales:	Hoja de evaluación. Anexo 6.9
Procedimiento:	Repartir las hojas de evaluación para que cada participante de su opinión del taller
Temporalización	Aproximadamente 10 minutos.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

7.2.2 Descripción de las actividades de la Segunda sesión: Regulación Emocional

Actividad rompehielos:	Bailar la canción que se toca
Objetivos:	Eliminar las barreras o paradigmas (vergüenza, miedo) que limitan a las personas a confrontación con la sociedad o con su misma personalidad.
Materiales:	Computadora, bocina, música alegre.
Procedimiento:	Poner la canción Vivir mi vida, de Marc Anthony, invitar a los participantes a bailar y cantar.
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos
Evaluación:	Esta dinámica romper la tensión del grupo, cambiar el estado de ánimo en el que llegan los participantes, los relaja, y propicia que estén más atentos a la siguiente actividad, se evalúa a

	simple vista por que la expresión facial cambia al terminar la actividad.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Mi árbol de emociones
Objetivos:	Identificar las principales emociones y jerarquizarlas por orden de importancia.
Materiales:	Hoja con un dibujo de un árbol y colores. Anexo 6.4
Procedimiento:	Se les pide que cada quien coloque sus emociones por orden de importancia, que las emociones que estén más presentes las tengan más cerca del tronco y que las vayan poniendo también por familias
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿Qué emociones pones en primer lugar?, ¿A qué emociones le das prioridad? ¿Sabías que todas las emociones son necesarias?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	El surfista
Objetivos:	Bisquerra (2013) Explica: “Nombrar los miedos para tener un mayor autoconocimiento y para poder elaborar estrategias que ayuden a afrontarlos de manera más adecuada”. (p.90)
Materiales:	Hoja de trabajo: El surfista. Anexo 6.5
Procedimiento:	Se les explica que todo ser humano tiene miedo, no importa, color, religión, educación, posición social. Se les pide poner sus cinco principales miedos que identifiquen. Bisquerra (2013) nos comenta: “Se les explica la metáfora del surfista. Esta metáfora trata de ver los miedos escritos como olas que el surfista debe de hacer frente” (p.91). Se les pedirá llenar después la columna de mi tabla donde pondrán recursos que les pueden ayudar para superar su miedo. Se les pedirá a tres voluntarios pasar a compartir sus miedos.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿De dónde salen tus miedos?, ¿Son reales o imaginarios?, ¿Ahora sabes que tienes recursos para enfrentar los miedos?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Gacela o cabra
------------	-----------------------

Objetivos:	Bisquerra (2013) Menciona: Identificar los miedos y ser conscientes de los pensamientos que se interponen cuando se experimenta una emoción. (p.93)
Materiales:	Hoja de trabajo e Historia de la cabra. Anexos 6.6 y 6.7
Procedimiento:	Se le leerá la historia de la gacela y la cabra, Se le pide identificar sus mayores miedos y que identifique que es lo que causan esos miedos en su persona, estrés, ansiedad, se les pide llenar la hoja de trabajo, identificando que otras acciones podría tener. Se les pide a tres participantes compartir sus repuestas
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿Eres una cabra o una Gacela?, ¿Ahora sabes que tú eliges?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Técnica del semáforo
Objetivos:	Obtener una estrategia para regular las emociones negativas
Materiales:	Semáforo de papel
Procedimiento:	Pedir que todos escriban alguna situación que los haya hecho enfadar, pedir un voluntario para que ponga en práctica el ejercicio del semáforo, representar la situación, y mostrar el semáforo, poner primero la luz roja. No gritar, no insultar, no faltar al respeto, Poner la luz amarillar, pedir que respire hondo hasta que pueda pensar con claridad, después poner la luz verde, decir a los demás que problema se tiene y tratar de encontrar una solución. Comentar que en este momento el semáforo estaba físicamente, pero cuando se tenga una situación donde aparezca la ira, deberán imaginar un semáforo e ir visualizando paso a paso para encontrar la solución al problema de una forma asertiva.
Temporalización	Aproximadamente 20 minutos
Evaluación:	Entre todos los integrantes del grupo, comentar la actividad, reflexionar de cómo se han sentido, ¿De qué se dieron cuenta con este ejercicio?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Meditación
Objetivos:	Comprobar como por medio de la meditación disminuye el estrés muscular y mental.
Materiales:	Bocina, Tapetes

Procedimiento:	Se les pedirá que se acuesten en su tapete y que cierren los ojos. Se ira guiando a los participantes a través de la voz, se inicia centrando la atención en la respiración y después en el cuerpo.
Temporalización	Aproximadamente 20 minutos
Evaluación:	¿Qué les ha parecido la actividad?, ¿Cómo se sienten?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	5 abrazos
Objetivos:	Fortalecer el sentimiento del grupo
Materiales:	Espacio amplio, sin obstáculos.
Procedimiento:	Pedir a los participantes que antes de salir dar cinco abrazos, a diferentes compañeros.
Temporalización	Aproximadamente 5 minutos.
Evaluación:	¿Cómo se sienten después de esta actividad?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

7.2.3 Descripción de las actividades de la Tercera sesión: Motivación

Actividad Rompehielos:	Las lanchas
Objetivos:	Crear una atmosfera de armonía y unidad en el grupo.
Materiales:	Espacio amplio
Procedimiento:	Se les pide caminar por todo el salón, y al escuchar se hunde el barco, poner atención porque se les indicara que solo hay lanchas para un número determinado de participantes y se tienen que agrupar con ese número, quien no tenga lancha o no este con el numero indicado de participantes se les pedirá que bailen al son que se les toque.
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos
Evaluación:	Esta dinámica romper la tensión del grupo, cambiar el estado de ánimo en el que llegan los participantes, los relaja, y propicia que estén más atentos a la siguiente actividad, se evalúa a simple vista por que la expresión facial cambia al terminar la actividad.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	¿Qué me motivo ser docente?
Objetivos:	Recordar la motivación de la profesión que actualmente se tiene.

Materiales:	Hoja de papel y una pluma
Procedimiento:	Se les pide a los participantes recordar el por qué eligieron ser docentes, cuál fue su motivación
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos.
Evaluación:	Se pedirá que compartan lo que escribieron con el grupo cada uno de los participantes, si alguien no quiere compartir, se omite su participación
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	La rueda de la vida
Objetivos:	Hacer una reflexión de las diferentes áreas de vida y ver en qué punto se está y estar al tanto en qué área se debe de trabajar.
Materiales:	Hojas de la rueda de la vida. Anexo 6.8
Procedimiento:	Se le pedirá a cada persona llene el cuestionario donde se hacen preguntas de diferentes áreas de la vida, Cuerpo y salud, hogar, Yo personal, familia y amigos, amor, tiempo libre, estudios y formación. Cada área tendrá una puntuación que se le pedirá pase a la siguiente hoja que es la rueda de la vida.
Temporalización	Aproximadamente 40 minutos
Evaluación:	¿Has obtenido un círculo bastante grande?, Porque sí has obtenido una forma extraña o un círculo muy pequeño, eso quiere decir que tienes áreas que mejorar, ¿Qué acciones vas a poner en marcha para mejorar, para conseguir un equilibrio?, ¿Qué conclusión sacas de estos ejercicios?, ¿Qué has aprendido de ti mismo?, ¿Qué áreas debes de mejorar?, ¿En qué áreas te sientes satisfecho?, ¿Qué has descubierto que no sabías?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Como me gustaría que me recordaran
Objetivos:	Ser consciente de la vida que se está llevando. Vivir plenamente. Tener consciencia de que huella le gustaría dejar.
Materiales:	Cuatro velas, un tapete, hoja de papel y una pluma.
Procedimiento:	Se les pide que cada quien escriba su obituario, que es lo que les gustaría que la gente recordara de ellos, y después se les pide que se acuesten en el tapete y que elijan quien quieren que lea lo que escribió.

Temporalización	Aproximadamente 30 minutos.
Evaluación:	¿Estas satisfecho con la vida que has llevado?, ¿Qué harías si hoy fuera el último día de tu vida?, ¿Cómo te hizo sentir este ejercicio?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Canción el niño salvaje
Objetivos:	Facilitar la percepción del nivel de conciencia alcanzado en el curso.
Materiales:	Computadora, bocina, hoja de papel con la letra de la canción
Procedimiento:	Se le pide cantar la canción, y al terminar dar un abrazo a cada uno de los participantes.
Temporalización	Aproximadamente 5 minutos
Evaluación:	¿Cómo Te hizo sentir esta actividad?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

7.2.4 Descripción de las actividades de la Cuarta sesión: Empatía y Colaboración

Actividad de integración:	Bailar por parejas con un globo
Objetivos:	Conocer más al grupo.
Materiales:	Bolsa de globos, Grabadora, bocina
Procedimiento:	Se les pedirá se integren por parejas, que inflen un globo por pareja y que lo coloque entre los dos, al escuchar la música que se muevan al ritmo de la música sin que se les caiga el globo, la música marcará varios ritmos.
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos
Evaluación:	Esta dinámica romper la tensión del grupo, cambiar el estado de ánimo en el que llegan los participantes, los relaja, y propicia que estén más atentos a la siguiente actividad, se evalúa a simple vista por que la expresión facial cambia al terminar la actividad.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Armar conceptos con palabras clave de la educación socioemocional.
Objetivos:	Formar la conceptualización de la educación socioemocional. Construir con palabras clave y con lenguaje más cotidiano, para una mejor asimilación del concepto.

Materiales:	Hojas, pluma
Procedimiento:	Se formarán equipo de seis personas para que por equipo para que por equipos armen su concepto. Después cada equipo dará su concepto
Temporalización	Aproximadamente 20 minutos.
Evaluación:	La evaluación se dará cuando los equipos expongan su concepto y como grupo se arme un solo concepto.
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Bola de estambre
Objetivos:	Fomentar actitudes de escucha, empatía y amabilidad en el grupo.
Materiales:	Bola de estambre
Procedimiento:	Se sienta todo el grupo formando un círculo, se escogerá a un participante para que inicie con la bola de estambre, esta persona lanzara la bola de estambre sin soltar la punta, al momento de lanzarla dirá algo positivo de la persona a quien se lo está lanzando. Así se lo irán pasando hasta formar una telaraña. Cuando el último participante tenga la bola, ira de regreso con la misma indicación diciendo algo positivo a quien se lo lanzan.
Temporalización	Aproximadamente 20 minutos.
Evaluación:	¿Cómo se han sentido?, ¿Cómo hemos recibido la valoración?, ¿Nos reconocemos en ellas?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Pantalla de protección
Objetivos:	Fomentar la capacidad de comprender las necesidades, los sentimientos y puntos de vista de los demás.
Materiales:	Diversos dibujos, fotos, recortes.
Procedimiento:	Se colocarán en círculo y en el centro una mesa, se colocan las imágenes, fotos, recortes al centro y se les pedirá que cada quien escoja dos. He ir diciendo por que las han elegido. Que les sugiere y evoca, que valores o ideas se reflejan en la imagen.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos.
Evaluación:	¿Qué les hizo sentir el escuchar a los compañeros?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Paseo por el bosque
------------	----------------------------

Objetivos:	Darse cuenta de lo importante que es para todos sentirnos escuchados y comprendidos.
Materiales:	Hojas, colores
Procedimiento:	Cada alumno dibujara un árbol, el que más le guste, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces se escribe las cualidades y capacidades que cree tener. En las ramas se pondrán las cosas positivas que hacen y en las hojas y frutos, los éxitos o triunfos. Se le pone al final nombre a la hoja. Se formarán grupos de cuatro y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo y hablará del árbol en primera persona, como si fuera el árbol. Tendrán 20 minutos para la identificación del grupo. Después se formarán en dos grupos y el primer grupo pondrá el dibujo del árbol en el pecho, el segundo grupo pasará y dada uno elijará un compañero y leerá, Tu eres, dirá todo lo que está escrito en la hoja.
Temporalización	Aproximadamente 40 minutos
Evaluación:	¿Les ha gustado la actividad?, ¿Cómo me he sentido en el paseo por el bosque?, ¿Cómo me he sentido al oír mis cualidades a mis compañeros?, ¿Qué árbol además del mío me ha gustado?, ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al mío?, ¿Cómo me siento después de este juego?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Mencionar un personaje o superhéroe, hay que decir que admiro de él y ¿Por qué?
Objetivos:	Crear un espacio donde ayude a darse cuenta de las capacidades de cada uno.
Materiales:	Una pelota
Procedimiento:	La pelota se lanzará una persona, a la que se le lance la pelota deberá decir un personaje, que cualidad le admira y ¿por qué?
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿Sabías que eso que admiras, es una cualidad que tienes?, ¿Qué te hace pensar esta información?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Circulo de sillas
Objetivos:	Crear una red de conversaciones, comunicaciones e intercambios que contribuyan a conocerse, crear empatía.
Materiales:	Sillas

Procedimiento:	Se le pide ponerse en círculo, y se mencionara que se cambien de lugar los que tienen un hermano, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez, once, doce hermanos, después que cambien de lugar los que son los primogénitos de la familia, los más pequeños, etc.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿De qué te has dado cuenta con esta actividad?, ¿Qué te ha aportado esta actividad?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado
Actividad:	Yo nunca haría
Objetivos:	Crear una instancia efectiva para la toma de decisiones.
Materiales:	sillas
Procedimiento:	Escoger un voluntario y pedirle que diga que nunca haría, y todos los que están sentados que si harían esa acción cambiar de lugar.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos.
Evaluación:	¿Te has percatado que tienes mucho en común con tus compañeras de trabajo?, ¿Con quién te has identificado más?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

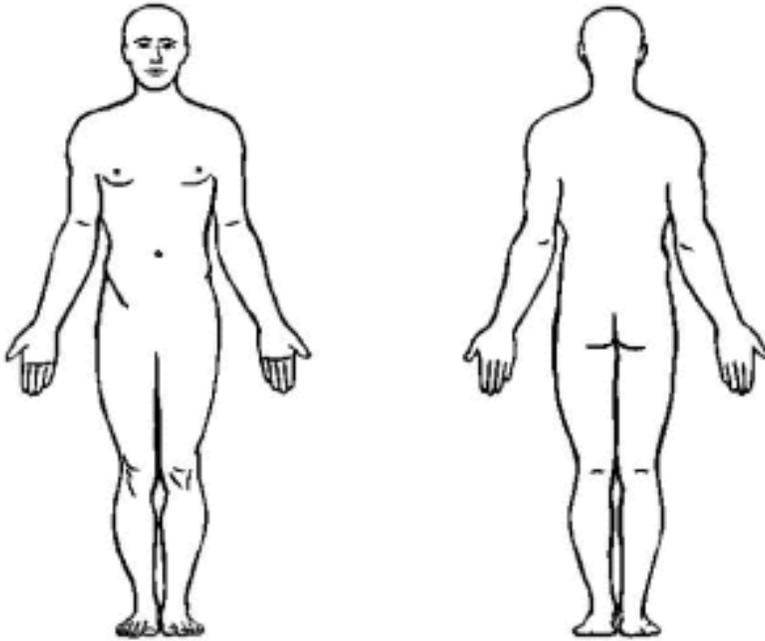
Actividad:	Actividad con globos
Objetivos:	Construir un espacio definido por un saber-hacer colectivo (espacio donde se pueden identificar situaciones problemáticas, juzgar oportunidades, resolver problemas, decidir acciones, llevarlas a cabo y evaluarlas.
Materiales:	Globos
Procedimiento:	Se le da a cada participante tres globos, se les pide que los inflen al mismo tamaño todos y después pongan su nombre en una de ellos y en los otros dos un nombre de alguien que no se encuentre entre ellos, se les pide salir y se revolverán los globos, La indicación será que encuentren su globo sin hablar, se les pedirá volver a salir y se vuelven a revolver los globos, pero ahora se les pedirá que si encuentran un globo que no es de ellos se lo den al compañero al que pertenece.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿Que sintieron al no encontrar su globo?, ¿Que paso con la segunda vez cuando ayudaron a encontrar el globo a los demás?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	Opinión del video, Bandadas de estorninos
Objetivos:	Reflexionar sobre trabajo en equipo. Recapacitar que el cooperar es una metodología para aprender.
Materiales:	Computadora, proyector
Procedimiento:	Después de ver el video hacer mesa redonda y comentar lo que les pareció el video
Temporalización	Aproximadamente 15 minutos
Evaluación:	¿Qué podrías hacer como equipo de trabajo si ustedes se movieran como los estorninos?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

Actividad:	El pasillo de los susurros
Objetivos:	Entender el poder de la amabilidad para hacer que los demás se sientan bien. Tener un reconocimiento personal
Materiales:	Ninguno
Procedimiento:	Se formarán dos filas y se dará alabo a cada uno de los que vallan pasando al pasillo de los susurros, el que pase, ira con los ojos cerrado pasara lentamente, y los demás se acercaran a decir su alabo y regresaran a su lugar.
Temporalización	Aproximadamente 30 minutos
Evaluación:	¿Cómo te sentiste?
Dinamizador:	Elizabeth Veronica Mancera Jurado

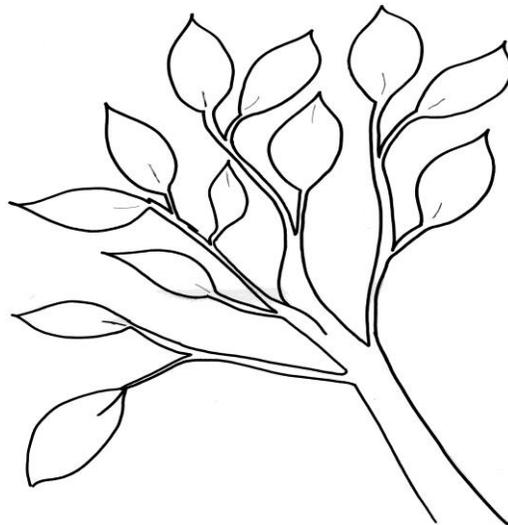
7.3 ¿En qué parte de mi cuerpo percibo (siento) mis emociones?

¿En qué parte de mi cuerpo percibo (siento) mis emociones?
Márcalas y coloréalas



7.4 Árbol

Dibujo de un árbol



7.5 El surfista

El surfista		
Fecha:		
	Mis miedos	Mi tabla
	Tengo miedo a tener un accidente en moto	Soy buen conductor y procuro respetar todas las señales
1		
2		
3		
4		
5		

7.6 Cuadro la gacela o cabra

¿Gacela o cabra?			
Fecha:			
Miedos	Reacción: ¿gacela o cabra	¿Deseas cambiar la reacción?	¿Qué otra reacción podrías tener
Tengo miedo a reprobarme matemáticas	Gacela	si	en lugar de dejar para el ultimo el estudio buscar a alguien que desee darme clase de refuerzo

7.7 Historia de la gacela y la cabra

Historia de: " La gacela y la cabra"

La gacela es un antílope de talla pequeña o mediana, es esbelta y con las patas largas y muy finas que le permiten alcanzar gran velocidad. Suelen vivir en llanuras muy abiertas con algunos arbustos.

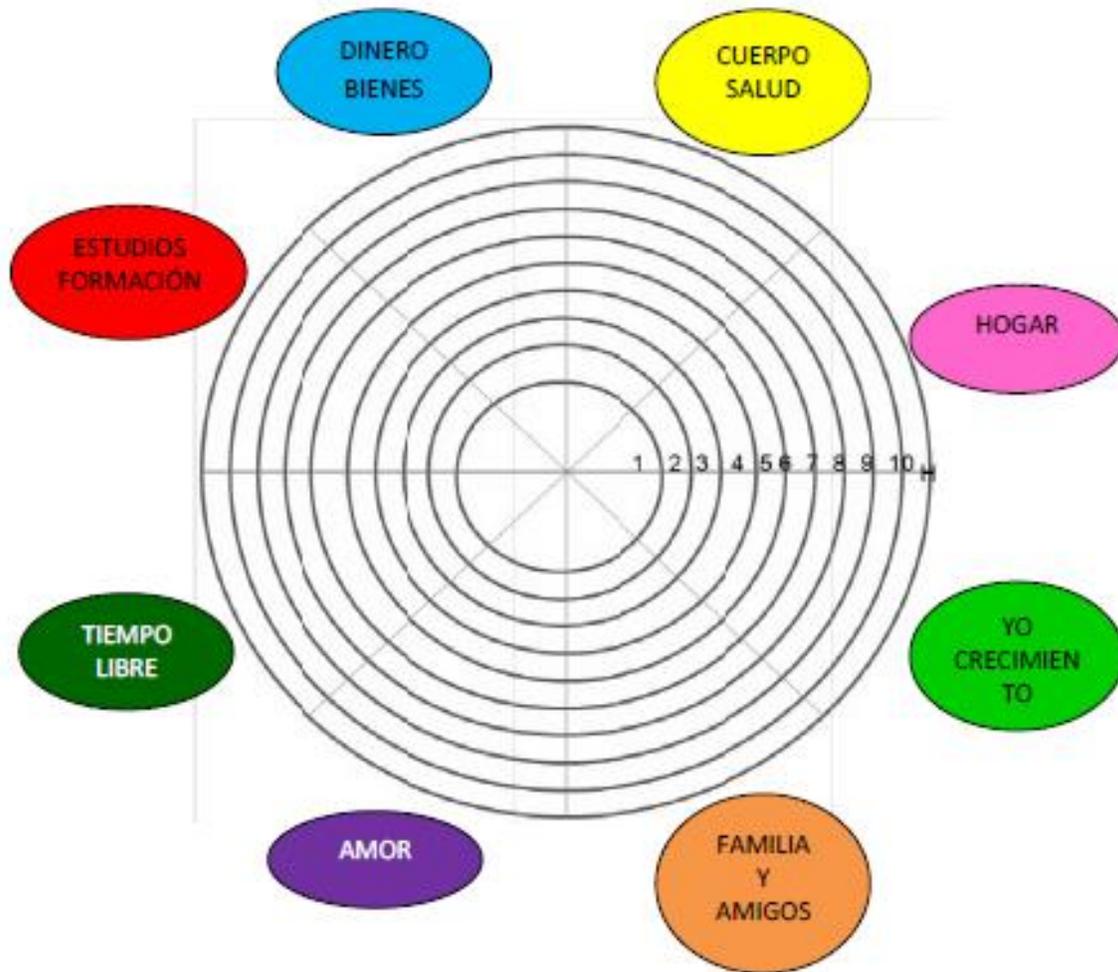
La cabra es un mamífero también de talla pequeña o mediana, ágil y capaz de trepar con agilidad por pendientes sumamente empinadas y saltar de un risco alejado a otro.

Lo que nos lleva a comparar a estos animales no son sus cualidades físicas sino su reacción ante el miedo, la manera de cómo gestionar su estrés. Mientras la gacela reacciona huyendo y utilizando todos sus recursos para huir del depredador, la cabra queda paralizada ante la visión del depredador y el miedo la deja estática.

Consecuentemente, mientras la gacela puede tener una oportunidad de salvarse, la cabra es una presa fácil para su depredador.

7.8 La rueda de la vida

RUEDA DE LA VIDA: ¿ESTÁS SATISFECHO y FELIZ CON TU VIDA?



NOMBRE: _____ CURSO: _____

INSTRUCCIONES:

Puntúa el grado de satisfacción o felicidad que tienes en cada apartado o categoría con un número de cero a diez, siendo el 0 el grado más bajo (muy triste o más negativo o en total desacuerdo) y 10 el grado más alto (muy feliz o más satisfecho o totalmente de acuerdo).

Cuando hayas terminado coloca cada puntuación media en la rueda en el apartado que corresponda y coloréalo.

CATEGORÍA	PISTAS PARA LA PUNTUACIÓN	PUNTUACIÓN DE 1 - 10
MI CUERPO MI SALUD	Me siento bien de ánimo.	
	Tengo algún problema personal que altera mi tranquilidad (si no tienes, puntúa diez).	
	Cuido mi mente y realizo actividades que consigan eliminar mi tensión, nervios, estrés ...	
	Cuando me siento pesimista, hago algo que me permite recuperar el ánimo.	
	Tengo alguna enfermedad que afecta a mi estado físico (si no tienes, puntúa diez).	
	Me alimento bien, hago deporte, duermo 7-8 horas y cuido mi cuerpo	
	Me ducho y aseo lo suficiente para sentirme bien	
	NOTA MEDIA	
MI YO CRECIMIENTO PERSONAL	Estoy satisfecho con la formación que tengo. He aprendido mucho en la escuela.	
	Voy a gusto a clase porque quiero aprender más cosas	
	Tengo habilidad suficiente para sacar adelante mis estudios	
	Me siento a gusto con mis planes y proyectos para el futuro. Se lo que quiero	
	Considero que dedico el suficiente esfuerzo a las cosas que hago	
	Me quiero suficiente a mi mismo.	
Estoy satisfecho con la vida que tengo y llevo bien todo lo que me ocurre en la vida		
	NOTA MEDIA	
MI CASA	Me siento a gusto en el barrio en el que vivo.	
	Me agradan los vecinos y los servicios que ofrece el barrio (tiendas, parques...)	
	La casa en la que vivo me gusta. Tiene el suficiente espacio y comodidad que necesito.	
	Estoy a gusto y feliz con quien comparto mi hogar.	
	Colaboro con el grado de comodidad, limpieza y cuidado que hay en mi hogar	
	NOTA MEDIA	
AMIGOS FAMILIA	Me siento satisfecho con la capacidad que tengo para buscar y comunicarme con nuevos amigos o familiares	
	Estoy satisfecho con la relación que tengo con mi madre	
	Estoy satisfecho con la relación que tengo con mi padre	
	Estoy satisfecho con la relación que tengo con hermanos, abuelos, primos, tíos, ...	
	Me siento satisfecho con los amigos que tengo. Realmente dispongo de ellos cuando los necesito. Me apoyan.	
	Considero que tengo muchos amigos	
	Creo que debería tener a más gente a mi alrededor	
	NOTA MEDIA	
MI TIEMPO LIBRE	Dispongo de suficiente tiempo de ocio	
	Siento que saco partido al tiempo del que dispongo y lo aprovecho.	
	Me divierto lo suficiente en mis ratos libres o me suelo aburrir.	
	Me gusta hacer actividades como la lectura, disfrutar del cine, la TV, espectáculos, ver fotos, estudiar...	
	Estoy satisfecho haciendo algún deporte, practicando una afición.	
	Valoro mucho el ocio en el que participo con otras personas, como una reunión con amigos, familiares, etc.	
	NOTA MEDIA	
AMOR	Me siento satisfecho con mi capacidad de querer a las personas que me rodean	
	Me siento realmente querido y lo valoro de forma positiva	
	Estoy satisfecho con la comunicación y convivencia que tengo con los que me quieren	
	Soy fiel a las personas que me quieren y correspondo con el mismo amor.	
	Cuando me ha gustado/me gusta alguien he sabido/se demostrarle lo que siento	
	NOTA MEDIA	

DINERO BIENES ECONOMÍA	Realmente estoy contento con la cantidad de cosas materiales que tengo. (Ropa, juegos, material escolar...)	
	Siento que necesito cosas que no puedo tener.	
	Me gusta ahorrar.	
	Me gusta gastarme todo el dinero que me dan y pienso que no es suficiente.	
	Estoy contento con la paga que tengo.	
	NOTA MEDIA:	
ESTUDIOS	Me siento satisfecho hasta ahora con mi rendimiento y resultados en los estudios	
	Me siento muy a gusto en mi clase	
	Me siento respetado por los demás	
	Estoy satisfecho con mis profesores	
	Me siento maltreadado por mis compañeros de clase	
	Cuando trabajo en grupo siento que formamos un buen equipo	
	Siento que colaboro a que la clase sea un espacio de trabajo en el que todos aprendemos.	
	Siento que valoran el trabajo y el esfuerzo que realizo	
	Meresco las notas que saco en función del trabajo que hago	
	Podría obtener mejores resultados	
	NOTA MEDIA:	

Después de colorear la rueda, observa el resultado.

¿Has obtenido un círculo bastante grande? Porque si has obtenido una forma extraña o un círculo muy pequeño, **eso quiere decir que tienes áreas que mejorar**, sin duda. Y es aquí cuando has de ponerte en acción. Idear un plan para ir mejorando día tras día cada una de esas porciones hasta conseguir un merecido equilibrio.

Comenta en unas 10-15 líneas qué conclusión sacas de este ejercicio:

(Lo qué has aprendido de ti mismo, qué áreas debes mejorar, quién puede ayudarte a mejorarlas, en qué áreas te sientes muy satisfecho, qué has descubierto que no sabías...)

7.9 Evaluación: sesión 1 y 2

¿Qué te ha aportado para tu crecimiento y mejora personal y profesional?

7.10 Evaluación: Sesión 3 y 4

¿Qué fue lo que más te gusto?

¿Cómo te sentiste en la Sesión?
