

Programa de educación emocional

LOS AGENTES DEL CAMBIO

La Educación Emocional para Educadoras y Técnicos en Educación Parvularia



Camila Paz Aranguren Arpon

Tutora: Luz Guerrero

Posgrado en socioemocionalidad y bienestar

Curso: 2020 - 2021

Facultat de Educació, Departament MIDE

Universitat de Barcelona

30 de Junio, Santiago, Chile

Tabla de Contenido

Introducción	4
Destinatarios y ámbito de aplicación	4
Otros agentes implicados	5
Justificación	6
Fundamentación Teórica	7
Concepto de emoción y sus funciones	8
<i>Acontecimiento</i>	8
<i>Valoración</i>	9
<i>Triple respuesta emocional</i>	9
<i>Predisposición a la acción</i>	10
Fenómenos afectivos	11
El universo de las emociones: clasificación de las emociones para una mayor conciencia emocional	12
El cerebro emocional	15
Emociones y ciclo vital	17
Educación emocional	20
Inteligencia emocional	23
Competencias emocionales (GROP)	24
<i>Competencia</i>	24
<i>Competencias emocionales</i>	25
<i>Conciencia emocional</i>	27
<i>Regulación emocional</i>	29
Estrategias para desarrollar competencias emocionales	30
Sostenibilidad	32
Diseño de la implementación	33
Detección de necesidades	35
Objetivos de la intervención	38
<i>Objetivo general</i>	38
<i>Objetivos específicos:</i>	38
Contenidos y actividades	39
Metodología	45
Planificación	46
Proceso de aplicación	55

Evaluación	60
Conclusión	65
Bibliografía	70
ANEXO A. Detección de necesidades	73
ANEXO B. Gráficos para el análisis de resultados	75
ANEXO C. Planificación de las sesiones.....	80
ANEXO D. Evaluaciones	107
ANEXO E. Resultados de evaluaciones generales implementadas	109

Introducción

El presente programa está destinado a educadoras y técnicos en párvulo (denominadas a lo largo del presente programa como agentes educativas) que trabajan en el jardín infantil Millaray perteneciente a Fundación Integra, Santiago, Chile.

El programa busca fortalecer competencias emocionales, asociadas a las conciencia emocional y regulación emocional en el equipo educativo (directora, educadoras y técnicos), con la finalidad de otorgarles bienestar tanto profesional como emocional/subjetivo y, a su vez, visibilizar el sentido e importancia de la educación emocional en el equipo, aportando así, de manera indirecta, en el bienestar de los niños y niñas dentro del jardín infantil.

Es por lo anterior que este programa presenta dos grandes áreas, la primera es el desarrollo de competencias emocionales (conciencia y regulación emocional) en el equipo educativo, y la segunda es entregar y aportar con estrategias y herramientas para desarrollar competencias emocionales en niños y niñas de 1 a 4 años de edad.

Destinatarios y ámbito de aplicación

Como se menciona anteriormente, el programa está destinado a directora, educadoras y agentes educativas que trabajan en el jardín infantil Millaray, perteneciente a la red de jardines de Fundación Integra.

INTEGRA es una fundación educativa, de carácter privado sin fines de lucro. Fue creada en 1990 y “atiende y educa a niños y niñas menores de seis años que viven en situación de pobreza.” (OEI, s.f). Los establecimientos de Integra están a lo largo de todo Chile y tal como lo plantea la OEI (s.f), “su carácter nacional permite que en los barrios populares de los grandes centros urbanos y en las comunidades rurales, aun las más aisladas, haya oportunidades de cuidado, educación preescolar y alimentación para la infancia que vive en pobreza.”

La misión de fundación Integra es “lograr el desarrollo pleno y aprendizajes significativos de niños y niñas entre tres meses a cuatro años de edad, a través de un proyecto educativo de calidad con la participación activa de los equipos de trabajo, familia y comunidad” (Integra, 2017).

Es bajo este contexto en el cual cada educadora y agente educativa trabaja dentro de los jardines infantiles de Integra.

El jardín infantil Millaray, pasa a formar parte de fundación Integra en el año 1996. Éste jardín está ubicado en la comuna de recoleta, Santiago, Chile y atiende a 172 niños y niñas entre los 3 meses y los 4 años 11 meses y 29 días de edad. Dentro del jardín trabajan 29 agentes educativas y 6 educadoras (Millaray, 2020).

Es a las 29 agentes educativas, 6 educadoras y directora que apunta el presente programa de educación emocional. Ellas son las protagonistas y las agentes del cambio de esta sociedad, que a través de la enseñanza y aprendizajes que les otorguen a los niños y niñas, pueden aportarles en su bienestar y proyección a lo largo de su vida. Por esta razón, el programa busca desarrollar y fortalecer las competencias emocionales en el equipo educativo, con el fin de otorgar bienestar al equipo, principalmente dar herramientas que permitan desarrollar la conciencia emocional y regulación emocional, que son relevantes para su rol como educadoras, agente educativas y directora, ya que si ellas no son conscientes de sus emociones y de regularlas, no podrán aportar de mejor manera en la educación emocional de los niños y niñas del jardín infantil.

En razón de lo antes expuesto, el presente programa está dividido en dos grandes partes o unidades. La primera, es desarrollar y fortalecer competencias emocionales en la directora, las educadoras y agentes educativas, con la finalidad de aportar en su bienestar profesional y emocional. La segunda, se relaciona con el trabajo hacia los niños y niñas en el aula, enfocándose en concientizar y valorar la educación emocional como un ámbito necesario e importante en la labor educativa y así entregar al equipo estrategias que permitan el desarrollo de competencias emocionales en el aula.

Otros agentes implicados

Como se planteó anteriormente, fundación integra es una institución que se encuentra a lo largo de todo Chile. Su forma de organización interna se basa en oficinas regionales, así cada región del país tiene su propia oficina regional que se encarga de administrar una cierta cantidad de jardines.

Cada oficina regional posee un director regional, jefatura de calidad, jefatura de educación, entre otros. En el caso de la región metropolitana, en la cual se enmarca el jardín infantil Millaray, la oficina regional, tiene por nombre oficina regional Norponiente y se encarga de administrar 120 jardines infantiles. En esta región, tanto la jefatura de educación como la directora regional son quienes autorizan cualquier intervención que se realice en los jardines.

Es por ello, que los agentes implicados en la implementación de este programa son:

Directora regional quién se encarga de autorizar la implementación del programa.

Jefatura de educación, quién revisa el programa de educación emocional, con la finalidad que esté dentro de los lineamientos de la institución, para que pueda ser presentado al jardín infantil.

Directora Jardín infantil Millaray, quien lidera el jardín infantil y su equipo. Es un agente clave para que el programa pueda ser implementado. Se encarga de otorgar los espacios

necesarios para la implementación, como también para poder proyectar la sostenibilidad y continuidad de este programa en su jardín infantil.

Este agente es clave, ya que es con ella quién se trabajará para alinear el programa de educación emocional con el proyecto educativo institucional (PEI), con el fin de dar sentido a este programa a su equipo educativo y proyectar este programa a futuro dentro de su jardín infantil.

Familias, si bien no están consideradas como parte del presente programa, si son agentes indirectos que se espera que sean beneficiados. Ya que si el equipo educativo desarrolla competencias emocionales, el aula completa de niños y niñas se verá beneficiada y por tanto los apoderados y apoderadas.

Y, finalmente, pero nunca menos importante, **los niños y niñas del jardín infantil**, quienes se espera que sean beneficiarios indirectos de este programa de educación emocional, a través de sus educadoras y agentes educativas.

Justificación

La principal motivación que nace para crear e implementar este programa de educación emocional en los jardines infantiles, es mi trabajo. Hace 3 años que trabajo como profesional de inclusión asesorando 20 jardines infantiles en fundación Integra. Dentro de estos tres años me percaté que una de las principales necesidades que presentaban las educadoras y agentes educativas era incorporar estrategias para aportar a los niños y niñas en el ámbito una sana convivencia y el desarrollo de competencias emocionales. Muchas de ellas presentaban quejas hacia los niños y niñas de 3 a 4 años que tenían desbordes emocionales intensos, y que ellas no se encontraban capacitadas para poder contener esas reacciones emocionales. Es importante mencionar que gran parte de los niños y niñas presentaban estas reacciones emocionales debido al contexto en los cuales están inmersos, contextos de una alta vulnerabilidad social, con entornos sociales de violencia constante, tanto en el hogar como en su barrio, por lo que la reacción natural de ellos y ellas es responder de manera defensiva ante su entorno.

En base a lo anterior, es que empecé a hacer asesorías a las educadoras y agentes educativas relacionadas al desarrollo de competencias emocionales en niños y niñas en el aula. Sin embargo, no tuvo un mayor efecto. Me di cuenta que no tuvo efecto ya que las mismas educadoras y agentes educativas no tenían conciencia de sus propias reacciones emocionales, y por tanto era importante fortalecer sus competencias emocionales para que así esto tuviera efecto en su salón de clases y, por tanto, beneficiar y aportar en el bienestar de los niños y niñas.

Asimismo, en estas asesorías me percaté que muchas de ellas no habían estudiado para hacer agentes educativas por motivación propia o por elección, si no que muchas de ellas pertenecían al mismo entorno que viven los niños y niñas de los jardines y que estudiaron eso, ya que era lo que ofrecía su colegio técnico, por tanto, muchas no le encuentran sentido a la gran labor que realizan día a día, con los niños y niñas, la gran labor y responsabilidad que es educar, y así también esto se suma con una alta exigencia laboral y estrés.

Es por lo anterior, que la motivación de la creación de este programa de educación emocional nace desde la idea de aportar al bienestar de los niños y niñas, sin embargo, esto no tiene sentido si no se fortalecen las competencias emocionales de sus educadoras y agentes educativas. Ellas son agentes de cambio, y cumplen un rol importante en esta sociedad: educar a las nuevas generaciones. Y por ello, son ellas quienes deben valorarse, aprender a gestionar sus emociones y sentirse plenas dentro de su espacio laboral, para poder educar y aportar en la vida de los niños y niñas.

Bajo esta línea creo firmemente que una educación emocional es la clave para poder cambiar la sociedad y generar sociedades con mayor bienestar. Creo que la educación emocional va antes (y luego en paralelo) que la educación asociada a contenidos específicos. Y que si los educadores, y todos quienes trabajamos en educación, le cobráramos el sentido y la importancia a una educación integral, asociada a una educación emocional y educación para la vida y bienestar, crearemos una sociedad con personas que tienen un alto bienestar y más justa.

Fundamentación Teórica

La presente fundamentación teórica busca ser el marco conceptual que justifica la creación e implementación del programa de educación emocional “los agentes del cambio”, para ello se divide en tres grandes aspectos: la fundamentación teórica de las emociones, la educación emocional y sus competencias emocionales y la sostenibilidad futura del programa de educación emocional.

El elemento central que convoca la presenta fundamentación teórica y programa de educación emocional son las emociones. Asimismo, la educación emocional se fundamenta en el conocimiento de las emociones y los fenómenos afectivos, por lo que, antes de profundizar en la educación emocional, es importante aclarar ¿Qué es una emoción? ¿Cuáles son sus funciones? ¿Cuáles son sus clasificaciones? ¿Qué es el cerebro emocional? ¿Cuáles son su evolución en el ciclo vital de las personas?

Concepto de emoción y sus funciones

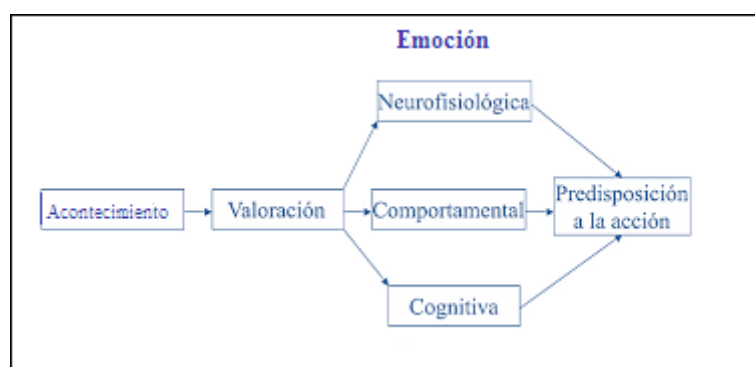
Las emociones no son indiferentes para los seres humanos y otros animales mayores, ya que es parte de lo que somos y de cómo respondemos a nuestro entorno. Es más, podríamos afirmar que nuestra conducta depende de nuestras emociones y viceversa, lo que, para muchas personas, es complejo, ya que en muchas situaciones no se tiene conciencia de la activación emocional. Es por ello que para el presente programa es de suma relevancia tener claridades del concepto de emoción.

El concepto de emoción, ha sido estudiado por varios académicos y ha dado bastante por discutir y profundizar, el presente marco teórico se basará en la definición de emoción dada por Bisquerra (2000, 2009, 2015, 2016) que es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p.68). Por lo tanto, una emoción se activa cuando ocurre un acontecimiento o estímulo, lo que provoca una predisposición a la acción.

En la figura 1, se observa un resumen gráfico de los componentes de una emoción.

Figura 1.

Componentes de una emoción



Nota. Adaptado de 10 Ideas Clave. Educación emocional (p.43), por R. Bisquerra, 2016, GRAÓ

A continuación se detallarán cada uno de los componentes asociados a una emoción.

Acontecimiento

Un acontecimiento o estímulo, puede ser interno (un pensamiento) o externo; un evento presente, pasado o futuro; consciente o inconsciente; real o imaginario, ya que dependerá de la percepción del sujeto que desencadena la emoción (Bisquerra, 2015).

Valoración

Esta percepción, se basa en que todos tenemos un mecanismo de valoración automática o *appraisal* (Arnold, 1960, como se citó en Bisquerra, 2009) el cual es innato y que valora cualquier estímulo que llega a nuestros sentidos. Sin embargo se plantea que también existe un mecanismo de valoración secundaria o cognitiva “en la cual se hace un balance de la capacidad personal para afrontar una situación. Esta interpretación o valoración se lleva a término mediante procesos cognitivos” (Lazarus, 1991, como se citó en Bisquerra, 2009). Ambas valoraciones ocurren en diferencias de milisegundos, la valoración primaria o automática plantea la pregunta al sujeto ¿afecta esto a mi supervivencia o a mi bienestar?, dependiendo de la respuesta, se activa la emoción, pero al mismo tiempo se activa la valoración secundaria que plantea la pregunta ¿estoy en condiciones de hacer frente a esta situación?, dependiendo de esta respuesta es cómo se activa la respuesta fisiológica (Bisquerra, 2009).

Esta valoración permite al organismo analizar el acontecimiento en relación a mi supervivencia y bienestar, por lo tanto podemos analizar este acontecimiento como positivo o negativo. Por lo que, en función del proceso de valoración del sujeto, es que dependerá de la emoción que se produzca. Es decir, si el acontecimiento se valora a favor del bienestar, producirá emociones positivas. Pero, si se valora el estímulo como algo que afecta la supervivencia o en contra del bienestar, producirá emociones negativas (Bisquerra, 2016). Bajo esta misma línea, es que un mismo acontecimiento puede ser valorado de diferentes maneras, dependiendo del sujeto. Bisquerra (2015), nos da un ejemplo muy ilustrativo en relación a ello. Es cosa de observar un partido de fútbol. Cuando ocurre un gol, la valoración de los seguidores dependerá de la parte que tuvo el punto y de quien no. Quienes van ganando se alegrarán, pero quienes van perdiendo se entristecerán o enojarán y/o sentirán vergüenza. Es importante destacar que la forma en que se valora un acontecimiento depende de factores individuales (por ejemplo, la personalidad), la ontogénesis del individuo y de factores ambientales.

En este sentido, es importante aclarar que una de las principales funciones de las emociones es la supervivencia, es decir darnos la capacidad para poder adaptarnos al contexto, por lo tanto todas las emociones son necesarias y útiles.

Triple respuesta emocional

Una vez ocurrida la valoración del acontecimiento, se desencadena la respuesta emocional que presenta tres componentes, por lo que se denomina la triple respuesta emocional: neurofisiológica, comportamental y cognitiva.

El componente neurofisiológico es la respuesta física del organismo como la taquicardia, sudoración, secreción hormonal, tono muscular, entre otras. Esta respuesta es la que permite identificar que experimentamos una emoción (Bisquerra, 2015; Bisquerra, 2016).

El componente comportamental es la respuesta que coincide con la expresión de una emoción, la que se manifiesta principalmente por un lenguaje no verbal, como la expresiones del rostro, el tono de voz, la expresión de la boca, sonreír, llorar, poner cara de espanto, de ira, entre otros (Bisquerra, 2015; Bisquerra, 2016). Es importante tomar conciencia que el componente comportamental se puede regular a voluntad, con formación y entrenamiento; si bien, este aspecto tiende a ser espontáneo, si podemos aprender a expresar una emoción conscientemente (Bisquerra, 2015).

El componente cognitivo, consiste en la toma de conciencia de la expresión emocional, posibilitando la toma de conciencia de nuestras emociones lo que permite etiquetarle en función del lenguaje, es decir, ponerle nombre a la emoción que desencadenamos. Este componente coincide con lo que se denomina como sentimiento, el cual es una emoción hecha consciente (Bisquerra, 2015; Bisquerra, 2016).

Lo interesante de esta taxonomía de la emoción es podemos intervenir, a través de la educación emocional, en estos tres aspectos de la emoción. Esto es importante destacar, ya que es una base para desarrollar la conciencia y regulación emocional, que se verá más adelante en el presente marco teórico.

Predisposición a la acción

Una vez desencadenada la emoción, está activa la movilización de recursos, dependiendo del tipo de emoción, es decir, huir, atacar, llorar, reír, gritar, entre otros, es por ello, que “la emoción cumple una función motivacional, de tal forma que predispone a la acción” (Bisquerra, 2009, p.56).

En resumen, podríamos definir la emoción como un concepto multifactorial y complejo, ya que si bien podemos definir el concepto de emoción a través de un método lógico y parcelado, en la realidad y en la práctica es un proceso complejo que se activa en base a múltiples acontecimientos que pueden suceder y por tanto no necesariamente sentimos una emoción, si no que pueden ser varias al mismo tiempo.

Finalmente es importante destacar la función que cumple la emoción, desde Bisquerra (2000), no existe aún claridades o acuerdos de las funciones de la emociones, sin embargo se han destacado cuatro: función motivadora, adaptativa, informativa y social.

Desde la función motivadora, tal como se comenta anteriormente, la emoción predispone a la acción, por tanto motiva a desencadenar una respuesta ante la interpretación del acontecimiento. Por otro lado, tiene una función adaptativa, que guarda relación con la capacidad de supervivencia y adaptación ante el ambiente, es decir, la emoción permite

identificar aquellos factores que me ayudan o no a sobrevivir. Lo que tiene directa relación con su función de informar, ya que altera el equilibrio intraorgánico para advertir al propio sujeto y con los que convive para comunicar intenciones. Y finalmente una función social que nos permite comunicarnos con otros como también influir en los demás (Bisquerra, 2000).

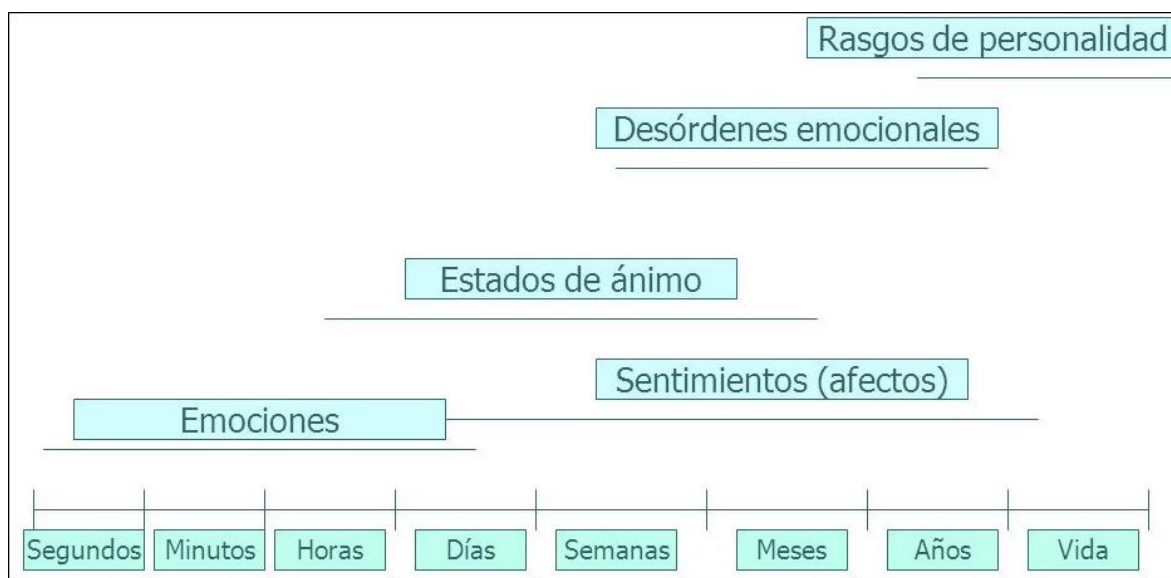
Fenómenos afectivos

Es importante tener claridades al momento de referirse a conceptos emocionales, ya que esto otorga una mayor conciencia emocional. Este elemento es importante, ya que se centra en el presente programa socioemocional. Para tener mayor conciencia es trascendental manejar las distinciones del lenguaje asociada a cada fenómeno, es por ello que se establecen distinciones entre emoción, sentimientos, estado de ánimo, trastornos emocionales y rasgos de personalidad.

Una de las grandes distinciones que se realizan en los fenómenos emocionales es la temporalidad. En la figura número 2 se observa el espectro de los fenómenos afectivos.

Figura 2.

Espectro de los fenómenos afectivos en función de su duración



Nota. Adaptado de 10 Ideas Clave. Educación emocional (p.45), por R. Bisquerra, 2016, GRAÓ

Tal como lo plantea Bisquerra (2016), las emociones agudas, son fenómenos que, tal como se mencionaba anteriormente, son respuestas ante acontecimientos del entorno, es por ello que se caracterizan por su brevedad, por lo que pueden durar segundos hasta horas. Se denomina sentimiento, cuando esa emoción se hace consciente. Esta conciencia permite la intervención de la voluntad y por tanto es una decisión del sujeto prolongar o acotar su duración, es por ello que un sentimiento puede durar días hasta años, sin necesidad de que

exista el acontecimiento en sí mismo. Dentro de ambos conceptos está el episodio emocional, el cual se caracteriza por la multiplicidad de emociones que a veces se confunden por una, ya que un mismo acontecimiento puede desencadenar múltiples emociones. Por otro lado, existe el estado de ánimo el cual presenta una definición más ambigua, ya que no necesariamente aparece por un acontecimiento particular. Estos pueden durar desde algunas horas hasta meses, sin embargo, si el estado de ánimo se alarga, en el caso de que sea negativo, puede derivar a trastornos emocionales. Por otra parte, existen los rasgos de personalidad, los cuales están asociados con los estados de ánimo, “así por ejemplo, solemos pensar en personas que son alegres, tristes, ansiosas, rabiosas, cariñosas, etc. Es decir en la medida en que una emoción caracteriza el comportamiento habitual de una persona, puede pasar a constituir un rasgo de personalidad” (Bisquerra, 2016, p.44).

El universo de las emociones: clasificación de las emociones para una mayor conciencia emocional

Existen diversas maneras para clasificar las emociones como también de agruparlas. Los elementos relevantes para considerar la clasificación de las emociones, son por especificidad, es decir, otorgarle un nombre a una emoción y agruparlas en familias, por intensidad, que es la fuerza en la que se experimenta una emoción y temporalidad, hay emociones agudas como otras que pueden durar meses (Bisquerra, 2009).

En el presente marco teórico se considerarán dos grandes áreas de clasificación. Por un lado de Lazarus (1991) y la clasificación psicopedagógica presentada por Bisquerra (2009, 2015).

Lazarus (1991) propone clasificar las emociones en tres grandes aspectos, emociones positivas, emociones negativas y emociones ambiguas. Es importante destacar que todas las emociones cumplen una utilidad y función (como se explica en el apartado anterior), por lo que no son “buenas” o “malas”, en ese sentido el uso del lenguaje emocional es de suma relevancia para aceptar las emociones tal y como son. Las emociones positivas son aquellas que otorgan un grado de bienestar, por lo que es el resultado de una evaluación favorable ante un logro de un objetivo o acercase a ellos. Las emociones negativas, son aquellas que se alejan del bienestar personal, ya que es una evaluación desfavorable respecto a los objetivos propios, que hace alusión a diversas formas de amenaza, frustración, retraso o conflicto en relación a ese objetivo, por ejemplo puede estar en juego la supervivencia. Las emociones ambiguas, son aquellas que puede producir bienestar o ir en contra de este dependiendo del contexto en el que se manifieste esa emoción. Por ejemplo la sorpresa (Bisquerra, 2000).

Considerando esos tres grandes aspectos, hay que pensar qué emociones están contenidas en cada uno de ellos, existen varios modelos presentados por académicos en relación a las emociones (Bisquerra, 2000), todos definen una cantidad de emociones básicas y que la mezcla de estas conlleva a emociones más complejas. En el presente marco teórico se considerará la propuesta entregada por Rafael Bisquerra (2015), en su libro Universo de las emociones. Se tomará esta base teórica, ya que es un marco claro para poder profundizar en las emociones primarias y complejas, como también entrega un modelo atractivo, didáctico y claro para poder comprender el mundo de las emociones, lo que cumple un propósito para la implementación del programa de educación emocional.

Bisquerra (2015), propone seis emociones básicas: felicidad, amor, alegría, tristeza, miedo e ira. Hay autores como Ekman 1973, que incorpora el asco como una emoción básica, si bien no se nombra como una emoción básica, si es considerada como una emoción relevante en la clasificación emocional para Bisquerra (2015). El autor, agrupa cada una de ellas en galaxias, dentro de cada galaxia hay más emociones que derivan de la principal. Lo interesante es que agrupa estas seis emociones en grandes constelaciones, considerando la clasificación de Lazarus (1991), la constelaciones de las emociones negativas compuesta por la tristeza, miedo e ira, y las constelaciones de las emociones positivas que contempla el amor, felicidad y alegría. Junto con ello, el autor agrega la galaxia del asco y las galaxias de las emociones ambiguas las cuales son la sorpresa, las emociones sociales y las emociones estéticas. La división completa propuesta por el autor se visualiza en la tabla 1.

Tabla 1.

Clasificación de las emociones

Galaxias de las emociones negativas	Galaxias de las emociones positivas	Galaxias de las emociones ambiguas	Asteroides, cometas y materia interestelar	Materia oscura
Galaxia del miedo: Temor, horror, pánico, etc	Galaxia de la alegría: Entusiasmo, euforia, excitación, deleite, etc.	Galaxia de la sorpresa: sobresalto, asombro, confusión, admiración, etc.	Las emociones ambiguas	La materia oscura está formada por el pozo de las emociones negativas (miedo, ira, tristeza) que formula un campo gravitacional de grandes fuerzas que pueden absorber toda energía del ser humano.
Galaxia de la ira: Rabia,	Galaxia del amor: Aceptación,	Galaxia de las emociones sociales:	Las emociones sociales	

cólera, rencor, odio, etc	afecto, cariño, ternura, etc.	vergüenza, culpabilidad, timidez, bochorno, etc.		
Galaxia de la tristeza: Depresión, frustración, pena, dolor, etc	Galaxia de la felicidad: Bienestar, satisfacción, plenitud, etc	Galaxia de las emociones estéticas: las emociones estéticas son aquellas que se experimentan ante las obras de arte y ante la belleza.	Las emociones estéticas	
Galaxia del asco: Aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.			Los valores y actitudes	
Galaxia irregular de la ansiedad: Angustia, desesperación, inquietud, etc.			La pasión	

Nota. Adaptado de Universo de las emociones (p.52), por R. Bisquerra, 2015, PaulaGea comunicación S.L.

Lo interesante de esta división es la metáfora que realiza con el universo. Utilizando la teoría de la fuerzas y la composición del universo para explicar la clasificación y el fenómeno de las emociones, pero también, incorpora otros elementos que rodea el mundo emocional como los valores, actitudes y la pasión. Es así que el universo de las emociones propone dos grandes constelaciones que se subdividen en seis grande galaxias (emociones básicas), siendo la constelación de las emociones negativa con atracción de fuerzas opuestas a la constelación de las emociones positivas. Haciendo un hincapié en relación a las emociones negativas, ya que estas presentan materia oscura, dándonos a entender la inclinación natural de las personas hacia esa constelación. Es importante analizar este punto, ya que, da la consideración que nuestra tendencia va a apelar a las emociones negativas, por lo que es un trabajo y una responsabilidad ser consciente de ello, para proporcionarse emociones positivas y bienestar para llevar las “fuerzas” hacia la otra constelación, este punto se verá más adelante cuando se planteen las estrategias para educar la conciencia emocional. Pero, ciertamente es relevante ser conscientes de este aspecto emocional, para desarrollar competencias emocionales en las personas para “aprender a navegar por el

complejo universo de las emociones para poder aproximarse con mayor frecuencia y adentrarse en las emociones positivas, contribuyendo a su expansión” (Bisquerra, 2015, p.55).

Por otro lado, Bisquerra (2015), incorpora las galaxias de las emociones ambiguas junto con la clasificación de asteroides, cometas y materia interestelar, esto debido a la clasificación de estas emociones tienen valencia positiva y negativa, por lo que depende de donde se encuentren “navegando” dentro del universo, para manifestarse como una emoción negativa o positiva, siendo estas galaxias que transitan y se mueven. Asimismo los valores y actitudes ya que se mezclan con las emociones, dando como consecuencia, una predisposición a actuar a favor o en contra de algo o de alguien, esos son considerados como cometas que navegan por todo el universo.

El cerebro emocional

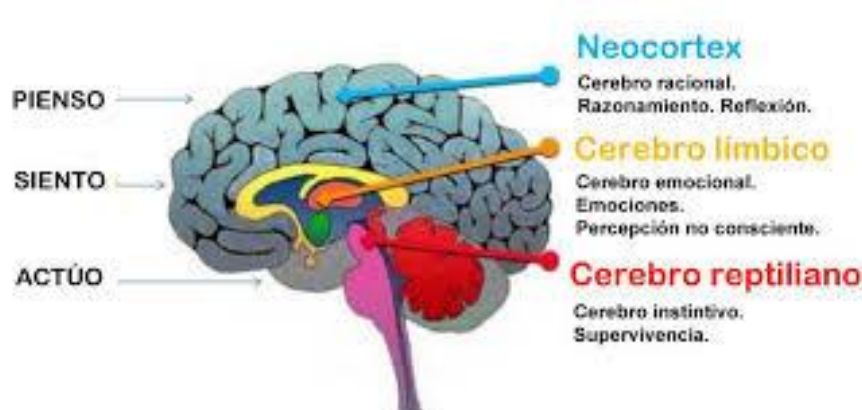
Ya tenemos claridades del entendimiento teórico de las emociones, sin embargo, las neurociencias han hecho un gran aporte para entender, desde nuestro cuerpo físico/biológico, cómo se producen las emociones. Esto cumple un rol relevante al momento de generar educación emocional. Entonces cabe responder a la pregunta ¿Qué es el cerebro emocional?

Es importante destacar que este apartado busca definir elementos importantes asociados al cerebro emocional que guardan relación con el desarrollo de las competencias emocionales que busca desplegar el programa de educación emocional, por lo que no pretende hacer un análisis ni presentación exhaustiva del planteamiento de la neurociencia y neuroeducación.

Paul MacLean (1949), citado en Bisquerra 2021f, planteó la idea que la evolución provocó en el cerebro humano tres niveles: el cerebro reptiliano, sistema límbico y corteza cerebral (neocórtex). Esta propuesta se denomina cerebro “triuno”, ver figura 3. Es así que se empieza a plantear que el sistema límbico como un conjunto de estructuras que funcionan de manera coordinada como el “cerebro emocional”. Es así que se plantea la hipótesis de que “los procesos cognitivos corresponden a circuitos neuronales de la corteza y los procesos emocionales corresponden principalmente a circuitos neuronales subcorticales del sistema límbico” (LeDoux, 2000, citado en Bisquerra 2021f, p.22).

Figura 3.

Cerebro Triuno



Nota. Adaptado de El cerebro emocional y bases neurológica (p.22), por R. Bisquerra, 2021f, postgrado en Educación Emocional y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Lo interesante de este planteamiento es que se ha observado que salen muchas vías desde el sistema límbico hacia la corteza cerebral que, desde la corteza cerebral hacia el sistema límbico, lo que se puede concluir que existe una gran influencia de las emociones en el pensamiento. Por lo que para LeDoux (1994), citado en Bisquerra 2021f, cuando hay un estímulo emocional, el cerebro valora su significado y activa una respuesta. A nivel neuronal, esa evaluación del estímulo y la activación de la respuesta se realizan en la amígdala. Para este auto existen dos tipos de respuestas emocionales, la respuesta tipo I, que se produce de manera inmediata e involuntaria, esta respuesta se activa cuando la amígdala evalúa estímulos de valencia emocional, es la típica respuesta de miedo o ira, ante una amenaza. En cambio, la respuesta tipo II, presenta la voluntad como principal característica. Esta respuesta es específica en cada persona y se realiza en función de sus experiencias previas, por lo que, la educación y socialización cumple un rol importante en este tipo de respuestas. Por lo tanto el aprendizaje emocional consiste en tener más tipo de respuesta II que tipo de respuesta I.

Lo anterior es interesante, ya que LeDoux (1994), citado en Bisquerra 2021f, distingue entre experiencia y procesamiento emocionales, siento la primera el resultado de la segunda. Es así que “el procesamiento emocional no es consciente, pero la experiencia emocional que produce sí lo es. Es decir, el contenido de la consciencia está determinado por procesos que no son conscientes.” Este es un elemento relevante para entender las bases científicas que justifican la educación emocional, como también ser conscientes del circuito de activación emocional.

Anteriormente se habló de la amígdala, esta es un conjunto de núcleos neuronales, que cumplen la función de la activación de la respuesta emocional. Esta se activa de manera instantánea y libera neurotransmisores para la activación fisiológica del cuerpo. La amígdala, cuando se activa la respuesta emocional, al mismo tiempo da órdenes al neurocórtex para

que procese con más precisión la información y darle una respuesta cognitiva a la situación sucedida. Lo importante es que la amígdala funciona de manera inmediata, mientras que el neurocórtex tarda un mayor tiempo, sin embargo ambos actúan en constante comunicación. Eso se puede explicar el porqué de la respuesta tipo I planteada anteriormente, tal como lo plantea Bisquerra (2021f), “la emoción domina a la razón: una emoción puede cambiar el pensamiento. Pero con el razonamiento es difícil cambiar la emoción. Es más fácil cambiar la emoción con otra emoción, de sentido contrario.” (p.26), esta conclusión es relevante, ya que como se plantea anteriormente, es un elemento importante a entender para la educación emocional.

Sin embargo, la amígdala no es el único componente del sistema límbico o cerebro emocional, desde el punto de vista estructural, también participan el hipotálamo, el hipocampo, los cuerpo mamilares, el fornix, la corteza del cíngulo, el septum y el bulbo olfatorio (ver figura 4). Cada una de estas estructuras cumplen su función en el procesamiento emocional, sin embargo, no es objetivo del presente marco teórico profundizar en estas.

Figura 4.

Estructura del sistema Límbico



Nota. Adaptado de El cerebro emocional y bases neurológica (p.22), por R. Bisquerra, 2021f, postgrado en Educación Emocional y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Emociones y ciclo vital

Otro elemento importante cuando hablamos de las bases teóricas de las emociones es cómo estas se van desarrollando a lo largo del ciclo vital. Este punto es importante mencionar antes de adentrarnos en la educación emocional, ya que se da un marco para

basarse en la educación emocional y en la creación de programas de educación emocional, a lo largo de todo ciclo vital.

Ciertamente, al momento de nacer no se expresan todas las emociones que se comprenden en la adultez, es por ello que existe un estudio de la psicología del desarrollo emocional. Bisquerra (2021a), hace un resumen baste ilustrativo a considerar en relación al desarrollo de las emociones. En la tabla número 2, se puede apreciar un resumen del desarrollo emocional infantil.

Tabla 2.

Resumen de la evolución emocional infantil

Edad	Experiencia, reconocimiento
0-12 meses	Experiencia de emociones primeras o básicas
6-12 meses	Reconocimiento de la expresión de emociones básicas en personas adultas que le cuidan
18-24 meses	Experiencia de emociones secundarias
2-3 años	Etiquetado verbal de emociones básicas
2-4 años	Reconocimiento del estado de ánimo propio
4-5 años	Reconocimiento de eventos activadores de emociones propias
6-7 años	Reconocimiento de discriminante de emociones propias y ajenas
7 años	Conocimiento de las emociones propias y ajenas totalmente establecido
6-10 años	Metacognición de la emoción

Nota. Adaptado de Desarrollo evolutivo de las emociones (p.15), por R. Bisquerra, 2021a, postgrado en Educación Emocional y Bienestar. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Bisquerra (2021), hace un recorrido evolutivo de las emociones:

En el primer mes de nacimiento el niño o niña ya logra expresar las primeras emociones positivas y negativas de manera dicotómica como agrado-desagrado, ira-sonrisa, gusto-disgusto. Entre los 3 y 4 meses, comienza a proliferar la expresión emocional y aparece el miedo, ira, tristeza y sorpresa. En la medida que el niño o niña va creciendo esta expresión emocional se va haciendo cada vez más nítida y clara. Es importante tener presente que los niños pueden identificar emociones a partir de los 3 a 4 meses, iniciando desde las emociones de los adultos. Es decir, los niños primero aprenden a discriminar la situación emocional, a través de la frecuencia e intensidad de las emociones, ya que eso les permite reconocer las emociones de los demás. Por lo que los niños aprenden inicialmente a la experiencia con “carga emocional”, por eso ellos y ellas dicen palabras que no son emociones pero que tienen una carga emocional, por ejemplo “tonto”, “caca”, entre otros.

El niño o niña aprende a expresar su ira y por ello pega, pero después va aprendiendo que no está bien pegar, y por lo tanto tienen que aprender a expresar esa emoción de otra

forma. Es por eso que la educación familiar cobra especial relevancia a esa edad, ya que a los 9 meses los niños miran a sus adultos significativos, especialmente a su madre, antes de expresar una emoción, ya que primero analiza la expresión emocional de su adulto significativo. Y es así como van desarrollando sus competencias emocionales. En los primeros años la función de las emociones es de supervivencia, ya que permiten expresar sus necesidades. Y a los 9 meses los niños expresan con facilidad la alegría, disgusto y rabia. Ya al año ya captan la información que le ofrece el adulto (Bisquerra, 2021a).

Entre el año y el año y medio, el niño o niña ya empieza a mostrarse amoroso, da besos y abrazos, explora las sensaciones agradables y desagradables, le gusta que lo alaben y aplauden y por tanto repite las acciones que permiten elogios, pero también expresan con mayor intensidad y claridad sus emociones negativas. A partir de los 15 meses ya aparecen los celos, como también la etapa de un mayor narcisismo. Entre el año y medio y los dos años, empieza su deseo de independencia, su ansiedad de separación se agudiza y empieza a probar sus límites. Empiezan las “pataletas”, como una manifestación de un confuso estado emocional, y empieza a comunicar sus emociones a través del no, como también a través de su cuerpo, por ejemplo: muerde, agrede, entre otras (Bisquerra, 2021a).

Entre el año y los tres años, se produce la lucha de poder, lo que implica el equilibrio entre los límites frente a la independencia. Entre los tres y cuatro años, se muestran más irritables y sienten alegría ante los elogios y vergüenza ante la desaprobación, también se empieza a comprender que la expresión emocional depende del contexto y aprenden a ocultar sus sentimientos ante circunstancias de bajo presión del adulto. Aparece la envidia (Bisquerra, 2021a).

Entre los cuatro y cinco años, ya saben lo que es el orgullo, la vergüenza y la culpa. Son conscientes de las diferencias entre sentir emociones y expresarlas. También aparecen los sentimientos de solidaridad y ayuda mutua y aumentan los conflictos en las relaciones interpersonales. Entre los cinco y seis años, ya comprenden que una misma situación es agradable para unos y desagradable para otros, muestran una empatía más madura. Se sienten capaces de resolver conflictos interpersonales. A esta edad ya van afianzando su autocontrol emocional (Bisquerra, 2021a).

Entre los 6 y 10 años, ya son capaces de hablar de sus emociones y discutir sobre estas, ya que aparece la metacognición de la emoción (Bisquerra, 2021a).

Ya hacia la adolescencia se empieza a desarrollar la autonomía personal y por tanto también la autonomía emocional, ya que los adolescentes empiezan a tener otros espacios de socialización y ya no tienen esa dependencia total hacia sus progenitores (Bisquerra, 2021).

Ya hacia los 20 años, el desarrollo emocional sigue una evolución más compleja y las emociones ya no sólo cumplen un rol de supervivencia, sino también de la adaptación a entornos sociales. En esta etapa ya se está logrando o se logra una independencia de los progenitores y hay búsqueda de pareja, la comprensión del amor, formación de familia, actividad profesional, participación de la ciudadanía. La puesta en práctica de las competencias emocionales cobra aún mayor relevancia y se profundiza, sin embargo faltan estudios que permiten concluir de manera específica el desarrollo evolutivo emocional en la adultez y vejez (Bisquerra, 2021a).

Este breve barrido por el ciclo vital, permite concluir que el aprendizaje y educación emocional inicia desde el nacimiento de una persona en la que desde sus inicios los progenitores y la familia tienen especial relevancia y guía, como también en las educadoras de párvulo y técnico en párvulo, que permiten ir guiando al niño o niña en su comprensión emocional tanto interno como a través de la socialización con otros.

Educación emocional

Teniendo claridades de lo que es una emoción, sus funciones, clasificaciones y desarrollo evolutivo, podemos dar paso a lo que convoca el presente marco teórico: la educación emocional. La educación emocional es un “proceso educativo continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (Bisquerra, 2000, p.215). Por lo tanto, la educación emocional debiera presentarse a lo largo de todo el ciclo vital y no sólo en la educación formal obligatoria.

Para Bisquerra (2016), la educación emocional es una educación para la vida, y es incluso más relevante, por lo menos en la primera infancia, que la educación de materias académicas ordinarias. La educación emocional permite y apunta al bienestar social y personal de las personas, por lo que permite prevenir la ansiedad, el estrés, la depresión, violencia, conflictos, suicidios, entre otros fenómenos sociales y emocionales complejos, por lo que cobra especial relevancia para la vida. Debido al gran impacto que genera la educación emocional, es que es de suma importancia apuntar a la prevención y al bienestar de los niños y niñas que viven en contexto de pobreza y vulneración, ya que una educación emocional sólida les permitirá desarrollar competencias para su bienestar a futuro. Sin embargo, para poder tener una educación emocional consistente y profunda, deben existir educadores y educadoras que puedan poner en su práctica pedagógica programas de educación emocional de forma efectiva, por lo que el principal agente de cambio para generar una población con

competencias emocionales son los profesores y educadores, es por este motivo que se crea este programa de educación emocional. Es para y por las educadoras y técnicos en párvulos, con la finalidad de aportar a su bienestar y para que puedan poner en práctica programas efectivos de educación emocional en sus aulas, ellas son agentes del cambio y de movilidad social.

Es importante definir que es un agente de cambio, un agente es quien tiene la capacidad de agencia, es decir, la capacidad para actuar de manera independiente y hacer sus propias elecciones (Ema López, 2014), en el ámbito educativo un agente de cambio es quien tiene la motivación, la visión global y holística de lo que realiza y planifica, tiene como pilares la colaboración y la cooperación y es quien sabe gestionar y liderar como también intervenir, analizar y aprender permanentemente. Su acción permite el aprendizaje y el desarrollo de toda la comunidad educativa (Balsalobre & Herrera, 2018). Es decir, un agente de cambio es quien conscientemente, con capacidad de autoreflexión, liderazgo cooperación y colaboración, logra cambios educativos en pos del aprendizaje de toda la comunidad en la que esa presente. Los equipos educativos son agentes de cambio en el aula, ya que a través de su práctica y planificación pedagógica logran aprendizajes (bidireccionalmente), en toda la comunidad educativa. Eso significa, en especial en la educación emocional, que su impacto es profundo en las familias, en los niños y niñas y en ellas mismas. Es por esto que este programa se llama los agentes del cambio, ya que son los equipos pedagógicos quienes pueden cambiar y movilizar la vida de los niños y niñas y sus familias, otorgando herramientas y desarrollar sus competencias emocionales. Este magno rol, conlleva una gran responsabilidad, es por eso que los equipos educativos deben ser conscientes del impacto que pueden lograr, especialmente a través de la educación emocional.

Debido a la gran responsabilidad que presentan los equipos educativos, es que este programa apunta a desarrollar las competencias emocionales en ellas, ya que ¿cómo vamos a desarrollar competencias emocionales en el aula, si los equipos educativos no tienen conciencia y desarrollo de sus propias competencias emocionales? Es una pregunta lógica con una respuesta bastante clara. Entonces, si hablamos de un programa socioemocional para los equipos, ¿a qué se refiere cuando hablamos de programa?, Álvarez González & Álvarez Justel (2021), entregan una respuesta:

“Un programa es una acción continua, previamente planificada, dirigida hacia unas metas, encaminada a lograr unos objetivos y fundamentados en planteamientos teóricos que dan sentido y rigor a la acción, con la finalidad de satisfacer necesidades y/o enriquecer, desarrollar o potenciar determinadas competencias” (p.3)

En este caso lo que se busca es potenciar competencias emocionales, para Álvarez González & Álvarez Justel (2021), un programa de educación emocional lo que busca es

educar en el afecto y son una forma de prevención primaria y de promoción de la salud que busca potenciar los recursos emocionales para una mejor calidad de vida, por tanto su bienestar, y así evitar, las disfunciones que se puedan producir o al menos prevenir su aparición, proporcionando recursos y estrategias para que pueda enfrentarse a las diferentes experiencias de la vida. Es así que este programa lo que busca es aportar con herramientas para prevenir en los equipos educativos males que, muchos de los que trabajan en educación presentan, como estrés, ansiedad, frustración, entre otros. Si tenemos equipos educativos en climas emocionales positivos, y con alto desarrollo de sus competencias emocionales, estarán satisfechos en su trabajo y por tanto tendremos aulas con niños y niñas “felices”.

Normalmente cuando hablamos de la finalidad de la educación emocional, hablamos de generar bienestar, pero, ¿Qué es el bienestar?, generalmente se asocia al concepto de felicidad, ya que si generamos bienestar, a través del desarrollo de competencias emocionales, nos acercamos a sentir esa “felicidad” (Bisquerra, 2009), lo cierto es que cuando nos preguntamos que es el bienestar, hay que aclarar que no hay un solo bienestar, sino que es un concepto que abarca grandes dimensiones, es por ello que hablamos de cinco tipos de bienestar, siendo todos importantes, interdependientes e indispensables, es decir, no podemos hablar de un bienestar global, si uno de estos cinco falta. Estas dimensiones son: bienestar material, bienestar físico, bienestar social, bienestar profesional y bienestar emocional.

El bienestar material, se refiere al bienestar objetivo, es decir, a los bienes materiales. Este bienestar presenta una dimensión social y política, como una dimensión personal y familiar. Por tanto, incluye aspectos económicos, tecnológicos, arquitectónicos, ecológicos, políticos, entre otros (Bisquerra, 2013). El bienestar físico, se refiere al cuerpo, por lo tanto a la salud. En ese sentido, la salud “no es sólo la ausencia de enfermedad, si no la presencia de bienestar físico, psíquico y social. El bienestar corporal depende en gran medida de los estilos de vida saludables” (Bisquerra, 2009, p. 235). El bienestar social, se refiere a “un conjunto de factores que participan en la calidad de las relaciones de una persona con su entorno social. Entre estos factores se pueden distinguir tres dimensiones: personal, comunitaria y política” (Bisquerra, 2009, p.236). La dimensión personal depende de uno mismo e incluye las competencias emocionales y sociales. La dimensión comunitaria, depende del contexto social próximo que incluye el clima emocional, los valores humanos, las relaciones íntimas, entre otros, si hay un contexto comunitario favorable es más probable el bienestar social. La dimensión política, dependen de las condiciones sociopolítica de un país (Bisquerra, 2009). El bienestar profesional hace referencia al sentido que tiene nuestra profesión y el nivel de satisfacción que se tiene con esta. Este es un punto importante ya que pasamos gran parte de nuestra vida ejerciéndola (Bisquerra, 2013). Y, finalmente, el bienestar

emocional o subjetivo, se refiere a “la valoración global que una persona hace sobre su satisfacción en la vida. (...) es un bienestar que depende de la valoración subjetiva del estado de ánimo” (Bisquerra, 2009, p.237). Existen factores para la predicción del bienestar emocional estos son: familia y relaciones sociales; amor y relaciones sexuales; satisfacción profesional; actividades de tiempo libre; salud; características socioeconómicas; características personales; lo que es importante destacar que estos factores predicen la evaluación subjetiva del bienestar emocional y a su vez son los que más causan conflicto y malestar.

Tal como se mencionada anteriormente todas estas dimensiones de bienestar son relevantes y necesarias para hablar de un bienestar global, sin embargo, hay uno que destaca de los demás que es el bienestar subjetivo o emocional. Ya que es este quien presenta una evaluación subjetiva sobre la satisfacción en la vida y se puede desarrollar gracias a la educación emocional (Bisquerra, 2009, 2013). Es por ello que este programa lo que busca, humildemente, aportar al bienestar emocional y profesional del equipo educativo.

Retomando el concepto de educación emocional, sabemos que su eje central es el desarrollo de las competencias emocionales, no obstante, hay que profundizar brevemente en el concepto de la inteligencia emocional, ya que, es este constructo que fundamenta la intervención y la educación emocional y por tanto en las competencias emocionales.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) es un constructo de inteligencia que surge por Salovey y Mayer en 1990 y es popularizado por Goleman en 1995. Este constructo nace gracias al entendimiento de las inteligencias múltiples de Howard Gardner en 1993, ya que previo a ese concepto, sólo se entendía el constructo de inteligencia basada en la medición del C.I (coeficiente intelectual) con elementos asociados habilidades cognitivas del cerebro. Pero, tal como lo plantea Bisquerra (2009), hay más autores que han continuado el estudio de la IE como Bar-On y Parker (2000); Schulze y Roberts (2005) Mestre Navas y Fernández Berrocal (2007).

Salovey y Mayer (1997, citando en Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005), definen IE como “una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional” (p.68). Estos autores realizan un modelo de IE, el cual se conceptualiza en base a cuatro habilidades: habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para

comprender emociones y el conocimiento emocional; y finalmente la habilidad para regular las emociones (Fernandez Berrocal & Extremera Pacheco, 2005).

Estas habilidades asociadas a la IE, son la base de las competencias emocionales, ya que son estas habilidades las que hay que desarrollar para tener una IE que te permite desenvolverte y adoptarse de forma al entorno, como también para el bienestar personal. Es por ello que autores como Salovey y Mayer, Fernandez Berrocal y Extremera Pacheco y Goleman, hacen alusión a la relevancia de desarrollar estas habilidades emocionales y por tanto la importancia que cumple la educación como un elemento central para este proceso de desarrollo.

Es importante distinguir la diferencia entre inteligencia y competencia emocional. La inteligencia emocional es un constructo propio del campo de la psicología, que está abierto a debate constante y existen múltiples modelos, sin embargo lo que no está en duda es la importancia de adquirir competencias emocionales, que, finalmente, es lo que permite desarrollar este constructo en cada uno de nosotros. En ese sentido, las competencias emocionales, dan un énfasis en la interacción entre persona y ambiente, por lo que guarda relación directa con el aprendizaje y el desarrollo de las personas (Bisquerra, 2009). Las competencias emocionales no son un concepto que se encuentre en duda ni en discusión, sabemos que es el punto clave del cual se basa la educación emocional.

Competencias emocionales (GROP)

El presente programa busca desarrollar competencias emocionales en el equipo educativo del jardín infantil Millaray. Las competencias que especialmente se quieren desarrollar son las de conciencia y regulación emocional.

Antes de poder definir las competencias emocionales, hay que profundizar en el concepto de competencia.

Competencia

Esta intervención tomará la definición entregada por Bisquerra y Pérez (2007), quienes definen competencia como “la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia” (p.63). Las competencias son aplicables a todas las personas, implican conocimientos “saber”, unas habilidades “saber-hacer”, actitudes y conductas “saber estar” y “saber ser”, todos integrados entre sí. También, el desarrollo de competencias es indisoluble de la noción de desarrollo y aprendizaje, ya que son un continuo unido a la experiencia (Bisquerra y Pérez, 2007). Este elemento es sumamente relevante, ya que las competencias se pueden adquirir y aprender a lo largo de toda la vida.

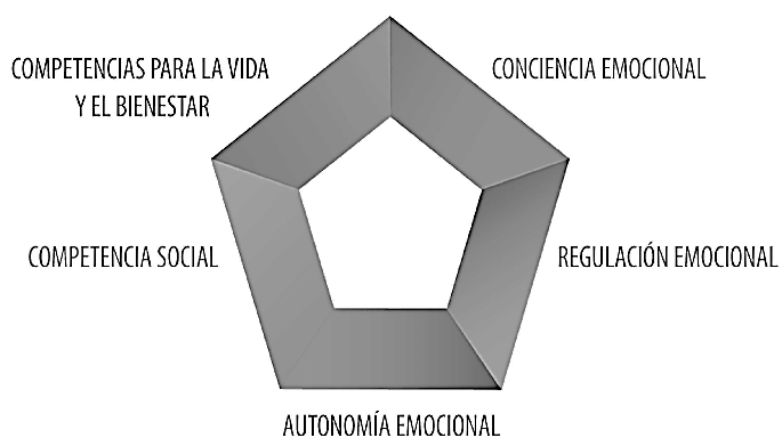
Competencias emocionales

Bajo la misma línea existe el concepto de competencias emocionales, el cuál es uno de los elementos centrales del presente programa. Existen diversas definiciones y categorizaciones de las competencias emocionales, sin embargo, se tomará la definición de Bisquerra y Pérez (2007), quienes las definen como “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (p.69). Considerando la definición global de competencia y relacionándola con la presente definición, podemos decir que las competencias emocionales, no son inamovibles, ni fijas, y por lo tanto se pueden ir adquiriendo, aprendiendo y desarrollando a lo largo de la vida de una persona, lo que permite un desarrollo, profundización y cambio continuo, teniendo siempre un potencial de mejora. Tal como lo plantea Bisquerra y Pérez (2007), estas competencias son elementos cruciales para la ciudadanía efectiva y responsable, potencia una mejor adaptación al contexto y favorece el afrontamiento a las circunstancias de la vida con mejores probabilidades de éxito, lo que se puede ver reflejado en todos los aspectos de la vida de una persona, por ejemplo en su vida privada, trabajo, entre otros.

Pero, ¿cuáles son las competencias emocionales? El presente marco teórico considerará el modelo pentagonal propuesto por el GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), que es propuesta en los textos de Bisquerra (2000, 2009, 2016) y Bisquerra y Pérez (2007). Este modelo propone cinco bloques de competencias emocionales, dentro de los cuales, cada uno presenta diferentes subcompetencias, en la figura número 5 se aprecia el modelo pentagonal. Para efectos de la presente intervención, definiremos las cinco competencias, sin embargo, se realizará una mayor profundización en las competencias de conciencia y regulación emocional.

Figura 5.

Modelo Pentagonal de Competencia emocional



Nota. Adaptado de 10 Ideas Clave. Educación emocional (p.58), por R. Bisquerra, 2016, GRAÓ

Bisquerra (2000, 2009, 2016) y Bisquerra y Pérez (2007), definen cada una de las competencias de la siguiente manera:

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. Esta capacidad es de suma relevancia, ya que es el primer paso para poder desarrollar las otras competencias. Sus micro competencias son: toma de conciencia de las propias emociones; dar nombre a las emociones; comprensión de las emociones de los demás o empatía; tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Bisquerra (2016), incorpora; detectar creencias; atención plena, conciencia ética y moral.

Regulación emocional: Es 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, entre otras. Sus micros competencias son: expresión emocional apropiada; regulación de las emociones y sentimientos; habilidades de afrontamiento; competencia para autogenerar emociones positivas. Bisquerra (2016), incorpora regulación emocional con conciencia ética y moral; *remind*; regulación de la ira para la prevención de la violencia y tolerancia a la frustración.

Autonomía emocional: Concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran a 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. Es un paso más allá de la regulación emocional. También se puede definir como un equilibrio entre la dependencia y la desvinculación emocional. Sus micros competencias son: autoestima; automotivación; autoeficacia emocional; responsabilidad; actitud positiva; análisis crítico de las normas sociales; resiliencia. Bisquerra (2016), incorpora pensamiento crítico; asumir valores y morales.

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, entre otras. Sus micros competencias son: dominar las habilidades sociales básicas; respeto por los demás; practicar la comunicación receptiva; practicar la comunicación expresiva; compartir emociones; compartir emociones; comportamiento prosocial y cooperación; asertividad; prevención y

solución de conflictos; capacidad para gestionar situaciones emocionales. Bisquerra (2016), incorpora trabajo en equipo.

Habilidades para la vida y bienestar: Son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, prosociales, de tiempo libre, entre otros. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Sus micro competencias son: fijar objetivos adaptativos; toma de decisiones; buscar ayuda y recursos; ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida; bienestar emocional; fluir. Bisquerra (2016), incorpora emociones estéticas.

Tal como se planteó anteriormente, el presente programa de educación emocional tiene por objetivo desarrollar dos competencias de las cinco propuestas anteriormente. Sin embargo, es importante aclarar que si bien existe una taxonomía clara en relación a las competencias emocionales, estas componen una integralidad, tal como se ve en la figura 5, es decir, todas se van relacionando entre sí, no hay una más importante que la otra, todas son necesarias, lo que si se tiene claridad, es que la conciencia emocional es la puerta para las otras cuatro competencias.

Conciencia emocional

Como se planteaba anteriormente, la conciencia emocional es la competencia que se desarrolla al hacernos conscientes de las propias emociones y las emociones de los demás. Para poder profundizar en esta competencia, es relevante conocer las micro competencias que la componen. Estas son definidas por Bisquerra (2000, 2009, 2016) y por Bisquerra y Pérez (2007) como:

Toma de conciencia de las propias emociones: Entendida como la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a la inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

Dar nombre a las emociones: Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y la utilización de las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

Comprensión de las emociones de los demás/ empatía: Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y los sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la destreza para servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento: Como se plantea al inicio de este marco teórico, los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción. Ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento y conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué se produce primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

Detectar creencias: Hay que tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, creencias y comportamiento. Hay creencias paralizantes que pueden incidir en la autoestima y en otros aspectos de la vida. Estas creencias deben ser cambiadas. Esta competencia se enfoca a identificar las propias creencias, discutirlas las positivas de las negativas, ser capaz de desmontar las que pueden ser perjudiciales y proceder a un cambio de creencias.

Atención plena: La conciencia emocional conduce a la capacidad de atención y concentración: abstraerse y centrar el pensamiento en algo sin distraerse en otras cosas de forma consciente y voluntaria. Se trata de focalizar la atención. Esto ayuda a la meditación, *mindfulness* y *savoring* (saborear).

Conciencia ética y moral: Tener una gran inteligencia emocional pero sin unos valores éticos y morales sería altamente peligroso. Podrían ser personas manipuladoras o auténticos delincuentes muy inteligentes. Por eso es muy importante que las competencias emocionales incluyan la educación en valores, con principios morales, que conduzcan a un comportamiento ético a favor del bienestar social general.

Esta competencia emocional es el pilar para el desarrollo de las otras competencias. Igualmente, cobra una especial relevancia en el ámbito educativo, ya que por un lado, ser consciente de mis emociones, tener conciencia de las emociones de los demás, dar nombre a las propias emociones como también comprender la correlación entre emoción, cognición y comportamiento, son elementos claves para la práctica pedagógica, ya que esta aflora una inmensidad de emociones que, cómo educadoras o técnicos en párvulo son necesarias de reconocer y comprender para poder gestionarlas de la mejor forma posible en su ámbito laboral y en su vida. Por otro lado, nos podemos preguntar ¿cómo voy a generar un clima emocional de aula?, ¿cómo voy a apoyar a los niños y niñas en su proceso de aprendizaje emocional si yo no soy consciente de las propias emociones? Gran parte de la práctica pedagógica en primera infancia se centra en el desarrollo emocional de los niños y niñas, este es un elemento transversal, por lo que desarrollar a cabalidad esta competencia en educadoras y técnico en párvulos es necesaria para poder enseñar y aportar en el desarrollo de los niños y niñas.

Regulación emocional

La otra competencia que se busca desarrollar en el equipo educativo es la regulación emocional. Tal como se describe en el apartado anterior, esta competencia se define como la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Esta competencia presenta micro competencias, las cuales son especificadas por Bisquerra (2000, 2009, 2016) y por Bisquerra y Pérez (2007) como:

Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión del impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a sí mismo y a los demás.

Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y las emociones a deben ser regulados. Esto incluye, entre otros aspectos: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión) y perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo; prevención de estados emocionales negativos, etc.

Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar emociones negativas mediante la utilización de estrategias de auto regulación que mejoren la intensidad y la duración de tales estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas: capacidad para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar su propio bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.

Regulación emocional con conciencia ética y moral: La regulación de las emociones, tanto las propias como las ajenas, debe hacerse siempre de acuerdo con unos valores morales. Estos valores habitualmente se basan en emociones como empatía, comparación, esperanza y amor. La regulación de las emociones de los demás para manipular y aprovecharse de la situación sería totalmente impropio de las competencias emocionales bien entendidas. Conviene llamar la atención sobre este aspecto para evitar malentendidos.

Remind: Esta palabra resume relajación, respiración, meditación y *mindfulness*. Son un conjunto de técnicas de regulación emocional que conviene potenciar por sus múltiples

efectos positivos demostrados empíricamente. Las personas que practican alguna forma de *remind* están en mejores condiciones para la atención plena (*mindfulness*) y el bienestar.

Regulación de la ira para la prevención de la violencia: Muchas veces la violencia se origina en la ira que no ha sido regulada de forma apropiada. Por esto, dentro de la regulación emocional cobra especial relevancia la gestión de la ira, ya que se ha demostrado que es una estrategia efectiva para la prevención de la violencia.

Tolerancia a la frustración: Es una forma de regulación emocional que por su importancia recibe una denominación y tratamiento específicos. Dado que la frustración es inevitable, una baja tolerancia a la frustración es una fuente de malestar y riesgo para la ira y la violencia. Una alta tolerancia a la frustración aumenta las probabilidades de bienestar.

Esta competencia emocional es un eje fundamental para la práctica pedagógica como también para otorgar bienestar en la vida personal y laboral de los equipos educativos. El trabajo educativo es altamente estresante, frustrante, como también entrega mucha satisfacción y emociones positivas ante los logros, por lo que es crucial, junto con tener una conciencia emocional clara, saber gestionar estas emociones de la forma más saludable posible. Saber cómo regular la ira, tener un alto umbral de tolerancia a la frustración, saber cómo gestionarse internamente y con los otros ante las emociones, tener estrategias de afrontamiento son tan necesarias de desarrollar para el bienestar en la vida privada como laboral, como también para poder enseñarlas y desarrollarlas en los niños y niñas. Como se planteó en apartado anterior, tanto las educadoras como las agentes educativas son modelos claves para los niños y niñas, y aprender a gestionarlas para poder enseñarlas, son factores relevantes para generar cambios en nuestra sociedad y para poder convivir mejor con uno mismo y con otros.

Estrategias para desarrollar competencias emocionales

Ya teniendo una mayor profundidad de las competencias emocionales a desarrollar en el presente programa de educación emocional, cabe responder a la pregunta ¿cómo se hará? Como lo plantea Bisquerra (2016), “la práctica de la educación emocional es un entrenamiento activo para el desarrollo de competencias emocionales” (p.71). Esta práctica debe incluir actividades muy diversas, dinámicas, experienciales, activa y participativa. Para asegurar un buen entrenamiento del desarrollo de competencias emocionales Bisquerra (2016) propone la importancia de esquematizar seis pasos relevantes: Explicar. Es decir, justificar por qué es importante. Mostrar. Cuando el profesor ejerce o presenta modelos para proceder y ejemplos de comportamientos adecuados, el *role playing* cumple un papel importante. Hacer. Significa que el estudiante es el que hace. Primero se define la habilidad

con sus propias palabras y discute por qué es importante, después se establecen los pasos requeridos y finalmente se práctica con actividades. Practicar, entre los estudiantes. Controlar el progreso por parte del profesor y a través de autoevaluación por parte del alumnado y generalizar, implica aplicar las competencias fuera del aula.

Teniendo en consideración los pasos antes mencionados, es que las estrategias a utilizar para el desarrollo del programa serán variadas, las cuales son difíciles de dividir en relación a qué competencias corresponde cada estrategia ya que tanto la conciencia como la regulación emocional están íntimamente ligadas, sin embargo se hará una distinción para establecer un orden ilustrativo.

Para la conciencia emocional, desarrollar esta competencia emocional requiere desarrollar habilidades asociadas a la autoobservación y a una conciencia constante de uno mismo. Para ello, se utilizará como herramienta el esquema del universo de las emociones planteada por Bisquerra (2015), permite un entendimiento claro, de lo que es una emoción, la relación entre cognición, emoción y comportamiento, como también definiciones de las emociones básicas. Toda la primera parte del presente marco teórico ayuda al desarrollo de la conciencia emocional. Por otro lado, para desarrollar aspectos de auto escucha y autoobservación (elementos claves para la conciencia de uno mismo), se utilizaran técnicas como el *mindfulness*, definido como conciencia plena, el cual es muy útil, ya que permite tres factores: conciencia, momento presente y aceptación (Bisquerra, 2021 c) que son de mucha ayuda para el desarrollo de esta competencia. También, técnicas como el diario emocional, termómetro emocional y respiración consciente.

Por otro lado tenemos la regulación emocional, para esta competencia se utilizaran técnicas como el *mindfulness*, ya antes mencionado, la meditación y relajación, que se tiene un amplio conocimiento científico de los beneficios físicos, cognitivos y emocionales (Bisquerra, 2021b). También una técnica esencial para desarrollar las micros competencias emocionales será la reestructuración Cognitiva, que permite hacernos conscientes de la relación entre mente-emoción y experiencia, en la cual desarrollamos creencias de la realidad y cómo estas afectan a nuestra conducta (Bisquerra, 2021d), asimismo la utilización de la respuesta asertiva NEMO, nombre, emoción, motivo y objetivo de lo que se quiere comunicar (Rueda Carcelén, Cabello Cuenca, Filella Guiu & Ros Morente, 2017).

Finalmente se incorporará a la base la psicología positiva, con la finalidad de fortalecer la capacidad de autogenerar emociones positivas y aportar a la tolerancia a la frustración como también contribuir de manera general al bienestar profesional y emocional del equipo educativo. La psicología positiva surge para potenciar las investigaciones sobre las emociones positivas y el bienestar, todo esto con la finalidad de llegar a aplicaciones prácticas y contribuir el bienestar personal y social de las personas (Bisquerra, 2011), estudia en

relación a las emociones positivas cuándo y cómo se experimentan como también en el concepto de felicidad, asimismo se incorpora el concepto de fluir (*flow*), como una oportunidad de entender y generar experiencias optimas en las personas (Bisquerra, 2021e).

En relación a la práctica pedagógica se incorporará la sensibilización del rol como agente de cambio, a través de la explicación de la importancia de la educación emocional y sus efectos. Como también el método A.M.A.R de Felipe Lecannelier (2016), quien desarrolla este método a través de sus estudios del apego infantil, buscando una forma en que los adultos puedan comprender el mundo de los niños y niñas y así aportar a su seguridad y cuidado. Una forma de entregar seguridad emocional, por parte de los adultos hacia los niños y niñas es A.M.A.R en la cual cada sigla representa una capacidad que debe tener el adulto para desarrollar un estado mental/emocional que afecte positivamente a la seguridad. La A es de atención, que es prestar atención a cómo el niño o niña reacciona, cómo actúa, su expresión facial y corporal. La M de mentalización, el cual es tener la capacidad y actitud de, una vez haber prestado atención al niño o niña, preguntarse por lo que él o ella debe estar sintiendo. Luego de A de automentalización, que se relaciona exclusivamente con el adulto y aquí se pone en práctica la regulación y conciencia emocional, que es el proceso en que el adulto identifica sus propias emociones activadas por la situación de estrés con los niños o niñas. Es decir ¿Qué me pasa a mí en esta situación relacional con el niño o niña? Finalmente la R de regulación, que es aplicar acciones concretas con el niño o niña, y que incluye dos pasos, ejercer todas las acciones para disminuir los niveles de estrés del niño o niña y luego de ello, todas las acciones para enseñarle al niño o niña habilidades de regulación emocional y/o competencias emocional (Lecannelier, 2016).

También se considerarán las actividades y estrategias entregadas por la doctora Élia López Cassá (2007), quien en su libro educación emocional programa para 3-6 años, entrega herramientas útiles y concretas para poder aplicar e implementar la educación emocional en el aula.

Sostenibilidad

Este es un concepto que no se relaciona con todo lo antes expuesto en el presente marco teórico. Sin embargo, es un concepto elemental para la educación emocional y para cualquier programa educativo. La sostenibilidad, es relevante para todo programa que se quiera implementar en una institución, esto es porque lo que todo programa requiere es que todo lo aprendido se pueda poner en práctica y continúe en el tiempo, como se planteó al inicio del presente marco teórico, la educación emocional debe estar a lo largo de todo el ciclo vital y no esporádicamente, por lo que este programa de educación emocional pretende ser

el punto de inicio para un sostenibilidad futura en la educación emocional del jardín infantil Millaray.

Entonces, hay que preguntarse ¿qué es la sostenibilidad?, para los autores Hargreaves & Fink (2006; 2008), los conceptos de liderazgo y aprendizaje son primordiales para lograr la sostenibilidad futura. Ya que, el liderazgo escolar eficaz es primordial para conseguir la mejora educativa, el cual debe ser democrático, siendo capaz de satisfacer los intereses de los estudiantes como también los de los profesores y directivos. En base a lo anterior, el concepto de aprendizaje toma un lugar importante para el logro de la sostenibilidad. Ya que se habla de un “aprendizaje sostenible” en un establecimiento que fija metas u objetivos compartidos, desarrolla y renueva un sentido claro del propósito y una visión de moral. En el cual cada uno de los protagonistas de la escuela son partícipes y responsables en el aprendizaje. Teniendo presente que es un proceso paulatino, que necesita aumentar la confianza, promover el trabajo en equipo y manteniendo la memoria colectiva para poder lograrlo. En ese sentido, para generar sostenibilidad del presente programa hay que generar sentido y tener un buen liderazgo, es por ello, que es de suma relevancia la incorporación de la directora del jardín infantil en la implementación y participación del programa, ya que es el punto estratégico en el cual apuntar a una continua implementación de la educación emocional en el jardín infantil.

Diseño de la implementación

Análisis del contexto y detección de necesidades

Tal como se menciona en el apartado destinatarios y ámbito de aplicación, la implementación del programa de educación emocional se enmarca en el jardín infantil Millaray que pertenece a la red de jardines de Fundación Integra.

En base a lo que declara en su proyecto educativo institucional (PEI), organizacionalmente el jardín se compone de 1 directora, 2 asistentes administrativas, 3 auxiliares de aseo, 6 educadoras de párvulo, 23 agentes educativas de jornada habitual, 6 agentes educativas de extensión horaria y 7 manipuladoras de alimentos (Millaray, 2020).

El jardín infantil atiende los niveles desde sala cuna menor hasta medio mayor, dentro de los cuales tiene 8 salas, teniendo 2 salas cunas menores, 1 sala cuna mayor, 1 sala cuna heterogénea, 1 medio menor, 1 nivel medios y 1 nivel medio mayor (Millaray, 2020). En los niveles educativos de sala cuna, se compone, cada una, por una educadora y 3 agentes educativas. En los niveles medios, se compone de una educadora y 2 agentes educativas.

Los horarios de atención del jardín infantil son de 8.30 a 16.30, jornada habitual, y de 16.30 a 19.30 jornada de extensión horaria (Millaray, 2020). Sin embargo, debido a la pandemia estos horarios ya no existen, ya que los jardines infantiles se encuentran cerrados y a atención pedagógica se está realizando a distancia, a través del envío de actividades online a las familias de cada uno de los niños y niñas que pertenecen al jardín infantil.

Este programa tiene como destinatarios al equipo pedagógico que trabaja directamente con los niños y niñas, es decir a las educadoras y agentes educativas, como también a la directora, sin embargo se deja abierto a las asistentes administrativas, ya que son quienes trabajan directamente con las familias. En base ello, sus funciones son las siguientes:

Directora: Liderar la implementación del Proyecto Educativo Institucional, gestionando el trabajo del equipo y los recursos técnicos, financieros y materiales del establecimiento. Como también, asegurar que todo el quehacer educativo este centrado en la búsqueda de la mejora continua, realizando las innovaciones necesarias para otorgar educación de calidad y el cumplimiento de los objetivos propuestos (Millaray, 2020).

Educadoras: Liderar el proceso pedagógico de niños y niñas del grupo a cargo, en alianza con su equipo educativo, las familias y la comunidad. Como también, buscar permanentemente la innovación en las estrategias metodológicas que respondan a la diversidad y a las necesidades de aprendizaje de todos los niños y niñas (Millaray, 2020).

Agente educativa: Contribuir en el desarrollo del proceso pedagógico del nivel asignado, en equipo con la Educadora y alianza con la familia y comunidad. Como también, poner a disposición del quehacer educativo sus talentos, habilidades y competencias en beneficio del aprendizaje de todos y todas (Millaray, 2020).

Asistente administrativa: Ejecutar y controlar los procesos administrativos y operativos del establecimiento de acuerdo con las definiciones institucionales. Como también, aportar desde su rol a la gestión global del establecimiento y en actividades propias del jardín infantil (Millaray, 2020).

Es importante destacar que existe una relación laboral directa con el jardín infantil Millaray, ya que desde hace 3 años trabajo realizando asesorías en el área de inclusión, por lo que todo el equipo educativo ya me conocía de antemano, lo que facilita enormemente la implementación del programa. Además, este jardín fue seleccionado por otros dos motivos, el primero, se debe a que existe una excelente relación con la directora del jardín, quien además es una buena líder dentro del mismo, lo que permite una buena apertura y apoyo para que el programa se pueda implementar en el jardín infantil. Como segundo motivo de selección, se debe a que el jardín en su PEI (2020), declara como sello pedagógico: “Construyendo y Educando desde las Emociones–Desarrollo Pleno y Feliz” (p.17) declarando

una base en su quehacer educativo transversal el desarrollo emocional de niños y niñas dentro del jardín infantil. Estos tres elementos permitieron tener una excelente acogida y entusiasmo por parte del equipo educativo en la implementación del programa. Ya que, no sólo existe el vínculo directo, sino que también tanto a la directora como al equipo pedagógico les hacía sentido participar del programa, debido al sello pedagógico, ya que ellas mismas declaran que es una intervención necesaria para poder aprender más en relación a la educación emocional, y desarrollar sus propias competencias emocionales.

Bajo esa línea, es importante destacar que en el jardín infantil, como en todos los jardines infantiles de fundación Integra, existen líneas de trabajo asociadas al desarrollo emocional de niños y niñas, sin embargo, no se plantean desde una base teórica clara, no se habla de conceptos como inteligencia emocional o competencias emocionales, sino que se plantean desde la importancia del vínculo y desde las interacciones afectivas positivas. Por lo que bajo esta misma línea el jardín Millaray se basa en el desarrollo de su sello pedagógico, sin embargo, no existe una mayor profundización o análisis en relación al concepto de educación emocional, lo que se evidencia en la propuesta pedagógica del PEI del jardín infantil. Aun así, tal como se plantea en el apartado de justificación, la línea de trabajo en relación a la educación emocional, lo empiezo a implementar, como profesional de inclusión, en los jardines infantiles, especialmente en el jardín Millaray, en base a la necesidad de potenciar el bienestar de los niños y niñas en sala, como también en sus vidas, por lo que, desde el departamento educativo, en el que se enmarca mi rol dentro de la fundación, se empieza a implementar las asesorías en relación al desarrollo de competencias emocionales de niños y niñas en sala, asesorando así, a los equipos educativos en esta área. Entregando estrategias, actividades y capacitaciones a los equipos para que puedan implementar en el aula.

Detección de necesidades

Continuando con el punto anterior, es que si bien se empieza a implementar asesorías en el área de la educación emocional, ésta siempre apuntó a trabajar y apuntar hacia estrategias pedagógicas en sala para los niños y las niñas, sin embargo, luego de 3 años trabajando bajo esa línea, me percaté que existía poca adherencia en la práctica pedagógica en relación al desarrollo de competencias emocionales en sala. Esto se debe a que muchas de las educadoras y/o agentes educativas no visualizaban en ellas las competencias emocionales lo que hace sentido preguntarse ¿cómo los equipos educativos van a implementar el desarrollo de competencias emocionales en aula, si no las han desarrollado en ellas? lo que es de todo sentido preguntarse, es más, Bisquerra (2016), lo plantea como uno de los elementos más importantes, “el destinatario de la educación emocional es el

profesorado” (p.20), como una forma de argumentar la importancia de conocerse a sí mismo para poder implementar la educación emocional en aula. Es por ello, que esta es la principal necesidad que visualicé para poder crear e implementar un programa de educación emocional, el cual se centrara en las adultas para que, por consecuencia, también mejoren su práctica educativa en relación al trabajo socioemocional en el aula.

Sin embargo, hablar de competencias emocionales es bastante amplio, y, tal como se plantea en la fundamentación teórica existen cinco competencias emocionales y cada una de ellas tiene sus micros competencias, por lo que para poder delimitar la implementación del programa se realizaron las siguientes acciones para detectar las necesidades principales del equipo educativo: entrevista semi estructurada a directora del jardín infantil, para conocer su visión en relación a su equipo educativo y las necesidades que ella visualiza; se realizó un focus group, voluntario, con el equipo educativo, y se aplicó una encuesta para conocer sus necesidades en relación a sus competencias emocionales y su práctica educativa. Es importante destacar que debido a la pandemia, todas las acciones aplicadas para detectar necesidades fueron aplicadas vía online, es decir a través de reuniones vía zoom y cuestionarios vía google forms.

En relación a la entrevista semi estructurada aplicada a la directora, el análisis que se realiza de los elementos que más se destacaron se relaciona con la regulación emocional, ya que la directora destacó muchos elementos asociados al contexto actual de pandemia. Haciendo alusión a que gran parte del equipo se encuentra con teletrabajo y que han vivido experiencias complejas de pérdida de seres queridos, frustración al no poder trabajar, angustia ante la incertidumbre, pesimismo, falta de empatía y de regulación de la ira. También planteó elementos que guardan relación con la autonomía emocional, relacionada principalmente con saber separar las emociones que viven en el hogar con las que se presentan laboralmente, ya que ella observa que afecta a su equipo educativo. Finalmente plantea como necesidad desarrollar elementos de competencias sociales, destacando la comunicación como una habilidad que requiere desarrollarse en su equipo, especialmente una comunicación asertiva. Por otro lado, la directora comenta que los elementos que ella siente que su equipo debe desarrollar en su práctica pedagógica, son tener conocimiento de estrategias concretas que le permita a su equipo implementar en el aula para apoyar en la regulación emocional de los niños y niñas.

Por otro lado, el Focus Group fue una instancia que cumplió dos objetivos. El primero presentar lineamientos generales del programa de educación emocional y su formato de implementación y en segundo lugar como un espacio para detectar necesidades. El focus group se realizó el 13 de enero del año 2021 y participaron 28 personas. Para iniciar el focus group se aplicó una breve actividad que plantea Bisquerra (2016) que permite hacer un breve

diagnóstico de la conciencia emocional y la cantidad de emociones que conocen. Se les pidió que en tres minutos anotaran todas las emociones, sentimientos, estados de ánimo, que conocen. Al momento de exponer la cantidad de emociones que anotaron en su lista, el 100% de las participantes anotó entre 4 a 15 fenómenos afectivos. Siento el 15 el número más alto, lo que deja en evidencia el escaso manejo de vocabulario emocional del grupo participante. En relación a las preguntas planteadas y las respuestas recibidas, las principales temáticas se relacionaron con problemas para poder expresar las emociones y poder canalizarlas, problemas para comprender los estados afectivos internos, cómo expresar la emoción de manera adecuada para no afectar al resto, conocer y entender el cuerpo para comprender la emoción que se siente, trabajar las emociones positivas, trabajar el duelo, actitud positiva ante la vida, generar acciones para el bienestar, autoestima. Si se observan los tópicos principales de la conversación, se puede concluir que existen varios elementos asociados a conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y habilidades de vida y bienestar. Sin embargo, lo que más se resalta como necesidad son las competencias de conciencia y regulación emocional.

Finalmente, se aplicó una encuesta con la finalidad de conocer y medir, a nivel general, su autodiagnóstico o visión subjetiva en relación a sus competencias emocionales, como también saber qué conocen de las competencias emocionales y cómo evalúan sus conocimientos en relación a estas en su trabajo con los niños y niñas. Debido a esto, es que esta encuesta fue un híbrido que tomó a la base un test de inteligencia emocional y preguntas creadas para complementar ese test en base a los propósitos de la detección de necesidades del presente programa (ver anexo A).

Es importante destacar que el test de inteligencia emocional, se extrajo de la página web Cognifit (2021), y que en 24 preguntas busca detectar tres elementos de la inteligencia emocional, los cuales son atención, claridad y reparación, definiendo atención como la capacidad de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada, claridad como la comprensión de los estados emocionales y reparación como la capacidad de regular los estados emocionales de manera correcta. Como el presente programa se aborda desde el concepto de competencias emocionales, planteado en el marco teórico, es que la atención y claridad se asociaron a la competencia de conciencia emocional y reparación a la competencia de regulación emocional. Debido a que el test sólo abarcaba 2 competencias emocionales, se añadieron más preguntas asociadas a las otras 3 competencias emocionales.

En relación a los resultados de la encuesta (ver anexo B) se aprecia que el 48% del equipo educativo debe mejorar en claridad emocional, el 52% debe mejorar en su reparación emocional y el 57% presenta una adecuada atención emocional. En relación a la competencia

social, el 55% afirma estar bastante de acuerdo con la comprensión de las emociones de los demás y un 42% está bastante de acuerdo en relación a que considera que puede comunicarse de manera apropiada con otra persona al momento de tener un problema. En relación a la autonomía emocional, el 60% declara que puede separar sus emociones en relación a su vida personal con su vida laboral, y el 72% declara que se gustan a ellas misma. En base a las respuestas asociadas a habilidades de vida y bienestar el 66% declara tener un buen desarrollo de esta competencia.

Por otro lado, las preguntas asociadas a su práctica laboral, más del 50% declara conocer las competencias emocionales, sin embargo se observa que necesitan apoyo en el conocimiento de estrategias para desarrollar competencias emocionales en niños y niñas en el aula, como también para apoyar en la regulación emocional en caso de un desborde emocional.

En conclusión, debido a los resultados arrojados, las competencias emocionales destacadas en la encuesta y micro competencias emocionales que se visualizan en el focus group y entrevista con la directora, es que se requiere desarrollar las competencias de conciencia y regulación emocional, considerando cada una de las micros competencias que las componen. Ya que incluso, tal como se declara en el marco teórico muchas de las micros competencias de la regulación emocional, se relacionan con otras micros competencias de las competencias emocionales, por lo que existe una relación entre las 5 competencias. Lo que permite comprender que si se aporta con el desarrollo de estas dos competencias emocionales, puede impactar indirectamente en el desarrollo de las otras 3 competencias.

Objetivos de la intervención

En base a la detección de necesidades y el análisis del contexto, se plantean los siguientes objetivos, que se pretenden alcanzar al finalizar las 10 sesiones propuestas.

Objetivo general

Desarrollar las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional, a través de un programa de educación socioemocional que aporte al bienestar profesional y emocional del equipo educativo del jardín infantil Millaray, durante los meses de marzo a mayo 2021.

Objetivos específicos:

Conciencia Emocional:

- 1.- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones y las de los demás, derivadas de la adaptación en la vida cotidiana y profesional.

- 2.- Enriquecer el vocabulario emocional relacionado con las emociones básicas y sus derivaciones, a través del universo de las emociones.
- 3.- Adquirir nuevas estrategias para mejorar la conciencia emocional interna.
- 4.- Comprender la relación entre emoción-cognición y comportamiento.

Regulación emocional:

- 5.- Analizar la propia regulación emocional y la expresión emocional adecuada.
- 6.- Conocer y aplicar estrategias de afrontamiento y regulación de emociones negativas.
- 7.- Conocer estrategias para autogenerarse emociones positivas.

Para la práctica educativa:

- 8.- Sensibilizar en base a la importancia de la educación emocional en niños y en niñas y su rol como agente de cambio.
- 9.- Conocer estrategias y recursos para desarrollar competencias emocionales en el aula.
- 10.- Conocer los conceptos de educación emocional, inteligencia emocional y el modelo pentagonal de competencias emocionales de GROPE, cerebro emocional y el desarrollo de las emociones a lo largo del ciclo vital de niños y niñas de 0 a 6 años.

Contenidos y actividades

En relación a los objetivos específicos propuestos, las competencias emocionales seleccionadas y las características del equipo educativo, sus necesidades, edad y su contexto, es que se planificaron los siguientes contenidos y actividades que guardan directa relación con el desarrollo de las micro competencias emocionales de conciencia y regulación emocional (ver anexo C). En el apartado de planificación se asociará la temporalización y los objetivos por cada sesión.

Para tener una visión general de los contenidos planificados, se entrega el siguiente cuadro con los temas a abordar en cada sesión, debido a que la conciencia emocional y la regulación emocional están estrechamente relacionadas, es que se pensaron los contenidos en base a la organización propuesta por Bisquerra (2015) en su libro el universo de las emociones, es así que cada sesión se hablará de las distintas galaxias centrales que se plantean en el esquema que propone el autor. Esto permite una organización clara de los contenidos, como también poder trabajar con mayor claridad la conciencia y regulación emocional para cada galaxia.

Sesión	Contenido
1	Definición de emoción
2	Clasificación de emociones
3	Galaxias del miedo y angustia
4	Galaxia Ira
5	Galaxia Ira – Planeta frustración
6	Galaxia Tristeza
7	Galaxia Tristeza- Duelo
8	Bienestar y galaxia de la felicidad
9	Galaxias de alegría y amor
10	Educación emocional

En el recuadro que se presenta a continuación se escribirán los objetivos específicos expresando en el apartado anterior con su número correspondiente, esto se realiza con la finalidad de facilitar la lectura del documento. Es importante considerar que la totalidad de las sesiones buscan alcanzar el cumplimiento de todos los objetivos específicos, por lo que en varias sesiones se van a repetir más de un objetivo específico.

Debido a la pandemia, todas las sesiones se deben realizar de manera online, es por ello que para no afectar los niveles atencionales de las personas y su tiempo en el hogar, es que cada sesión va a durar 1 hora 30 minutos como máximo. Debido a ello, y para cumplir con la cantidad de horas mínimas propuestas, se decide dividir los contenidos del programa y sus actividades en diez sesiones.

Sesión	Objetivo específico	Competencia y sub competencia	Contenido	Actividad
1	1, 3, 4 10	Conciencia emocional: Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	Presentación programa Definición de educación y competencias emocionales. Definición de emoción y fenómenos emocionales. Conocer la relación entre emoción,	1.- Educación emocional y competencia emocionales. 2.- Somatograma emocional. 3.- Definición de emoción y

			cognición y comportamiento. La emoción en el cuerpo.	fenómenos emocionales.
2	1, 2, 4	Conciencia emocional: Comprensión de las emociones de los demás. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Dar nombre a las emociones.	Funcionamiento del cerebro emocional. Las emociones básicas y su clasificación. Funcionamiento de las neuronas espejo y del concepto de empatía. Expresión facial emociones y las demás. El universo de las emociones.	1.- ¿Cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro? 2.- Adivina la emoción 3.- Teoría del feedback facial y contagio emocional. 4.- ¿Cuáles son las emociones básicas? 5.- El universo de las emociones.
3	2, 3, 5,6	Conciencia emocional: Toma de conciencia de las propias emociones. Dar nombre a las emociones. Regulación emocional: Regular de emociones y sentimientos.	La galaxia del miedo y ansiedad. Definición de miedo, ansiedad, estrés y fobia Análisis del miedo angustia en uno mismo. Estrategias para regular el miedo, ansiedad y/o estrés.	1.- Respiración profunda. 2.- Plenario definición emociones y experiencias. 3.- ¿Qué podemos hacer para regular estos pensamientos? 4.- El método más y menos

4	1, 3, 5, 6	<p>Conciencia emocional: Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Expresión emocional apropiada.</p> <p>Regulación de sentimiento y emociones.</p> <p>Habilidades de afrontamiento.</p>	<p>La galaxia de la ira.</p> <p>Definición de la ira.</p> <p>Respuesta NEMO</p> <p>Estrategias de regulación de la ira.</p> <p>Análisis de la ira en uno mismo.</p>	<p>1.- Respiración Nadi shodhana.</p> <p>2.- Plenario definición de emoción y experiencias.</p> <p>3.- Piensa cuando sentiste ira ¿cómo reaccionaste?</p> <p>4.- Formas de comunicación.</p> <p>5.- ¿cómo expresar de mejor forma mi ira? - Respuesta NEMO</p>
5	1, 2, 5 y 6	<p>Conciencia emocional: Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Expresión emocional adecuada.</p> <p>Regulación de emociones y sentimientos.</p>	<p>Definición de la ira, frustración, entre otras.</p> <p>Estrategias y formas para regular la ira.</p> <p>Auto reflexión en relación a la propia regulación de la ira.</p> <p>Compresión de la ira en mí y en otro.</p> <p>Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás.</p>	<p>1.- Plenario definición de emoción y experiencias</p> <p>2.- ¿Qué hago cuando me enfado?</p> <p>3.- Cuestionate</p> <p>4.- Analizando la ira</p> <p>5.- El semáforo</p> <p>6.- Las 5 A.</p>

6	1, 2 , 5 y 6	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Regulación de emoción y sentimiento.</p>	<p>La galaxia de la tristeza y sus definiciones.</p> <p>Estrategias y formas para regular la tristeza.</p> <p>Analizar la tristeza en uno mismo.</p>	<p>1.- Plenario definición de emoción y experiencias.</p> <p>2.- Autoanálisis de las lágrimas.</p> <p>3.- ¿Qué hago con mi tristeza?</p> <p>4.- Estrategias para regular la tristeza.</p>
7	1, 5 y 6	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Comprensión de las emociones de los demás.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Habilidades de afrontamiento.</p> <p>Expresión emocional apropiada.</p>	<p>Las respuestas apropiadas ante la tristeza, ya sea propia o ajena.</p> <p>Las etapas del duelo y cómo acompañarlo tanto en adulto como en niños</p> <p>Estrategias para superar una pérdida y vivir el duelo interno.</p>	<p>1.- ¿Qué es el duelo?</p> <p>2.- ¿Qué podemos hacer para acompañar a un niño y un adulto?</p> <p>3.- Analizando nuestras pérdidas.</p>
8	1,2 y 7	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p>	<p>Definición de felicidad y los tipos de bienestar.</p> <p>Análisis de la propia definición de bienestar y felicidad.</p> <p>La responsabilidad y proactividad ante la propia felicidad y bienestar.</p>	<p>1.- Mi felicidad.</p> <p>2.- Definición de felicidad y bienestar.</p> <p>3.- lo que me importa de verdad.</p> <p>4.- Aprender a fluir/flow</p>

		Competencia para autogenerar emociones positivas.	El concepto de flow y mindfulness.	5.- mindfulness
9	1,2 y 7	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Competencia para autogenerar emociones positivas.</p>	<p>La galaxia de la alergia y amor</p> <p>Definición de alegría y amor.</p> <p>La alegría en lo cotidiano.</p> <p>Autogestión de emociones positivas.</p> <p>Aprender a entregar emociones positivas de amor y bienestar.</p>	<p>1.- ¿Qué es la alegría?</p> <p>2.- Recordando el momento más alegre de la infancia y adultez.</p> <p>3.- Compartiendo alegría.</p> <p>4.- Momentos de alergia y bienestar en el día a día.</p> <p>5.- dar y recibir amor</p>
10	8 , 9 y 10	Conciencia emocional	<p>Definición de inteligencia emocional, competencias emocionales del GROPE y educación emocional.</p> <p>Reflexionar en relación a la educación emocional en el aula y su rol como agente de cambio.</p> <p>El desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de niños y niñas de 0 a 6 años.</p>	<p>1.- Definiciones de inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.</p> <p>2.- Conocer el desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de 0 a 6 años.</p> <p>3.- Conociendo y compartiendo estrategias para el</p>

			Estrategias para desarrollar competencias de conciencia y regulación emocional en el aula.	aula en nuestros niños y niñas. 4.- Reflexionamos sobre nuestras prácticas educativas y rol en el aula: la importancia de la educación emocional.
--	--	--	--	--

Metodología

La metodología implementada en el presente programa se basó en las características del equipo educativo, gran parte de ellas sólo sabían utilizar la plataforma de video llamada de zoom y whatsapp, es por ello, que esas fueron las principales herramientas para poder implementar el programa de educación emocional.

Realizar un programa de educación emocional a distancia no es sencillo y conlleva un gran desafío, especialmente si se requiere potenciar competencias emocionales, ya que requiere vivirlas y sentirlas. Es por ello que se decidió implementar el programa desde dos aristas. La primera, con las sesiones de zoom en la que se tratarán los elementos teóricos y prácticos en relación a los contenidos presentados en el apartado anterior. Y la segunda, se realizará a través de whatsapp, enviando semanalmente una actividad opcional que se relacione con las sesiones vistas esa semana. Estas actividades tienen como finalidad otorgar un espacio de auto encuentro, permitiéndole a la persona reflexionar internamente sus procesos emocionales en su día a día.

En relación a la implementación del programa, este buscó implementar técnicas participativas, dinámicas y prácticas, con la finalidad de hacer un espacio de encuentro y sentido para las participantes. También buscó ser un espacio que atendiera a la diversidad, especialmente en los diferentes estilos de aprendizajes que tienen las personas, es por ello que se implementó una variabilidad de actividades y formas de realizarlas, especialmente para que la barrera de conocimientos tecnológicos no fuese un problema. Es por ello, que no se implementaron otras plataformas, aparte de Zoom, whatsapp y google forms, ya que muchas de las participantes no manejaban el uso de nuevos links y se complicaban al momento de acceder a otras páginas durante la sesión, es por ello que las dinámicas propuestas tuvieron que ser manejadas tecnológicamente por mi parte como relatora.

Tal como se plantea en la fundamentación teórica, Bisquerra (2016), explica que un programa de educación emocional debe ser eminentemente práctico, es por ello que durante las 10 sesiones del programa se implementarán los 6 pasos que propone el autor en su libro: explicar, mostrar, hacer, practicar, controlar el progreso y generalizar.

En relación a explicar, todas las sesiones contienen breves elementos teóricos a explicar y exponer, lo que sirve para que las personas adquieran un mayor nivel de conciencia. Luego se realiza el mostrar y hacer, en el que se establecen espacios de conversación y reflexión tanto en dinámicas de grupo general como en sub grupos, aplicando técnicas de imaginación, introspección y análisis de la vida, permitiendo que la persona se conecte con la emoción a trabajar ese día, encontrando sentidos y autoanalizándose, como también enriqueciendo su análisis con la visión de los otros. Luego con la práctica, se incorporan elementos de relajación, juegos, *role playing*, dinámicas de grupos, autorreflexión, debates y meditación. Todo lo con la finalidad que puedan poner en práctica los elementos de regulación emocional, como también de conciencia emocional. Por otro lado, con controlar el progreso, la metodología del programa tiene cuatro tipos de instancias evaluativas, las cuales fueron la aplicación de un cuestionario que mide la conciencia y regulación emocional, al antes de iniciar las sesiones y al final de las sesiones, la segunda es una evaluación breve de cada sesión que realizan las participantes, la tercera es una bitácora de quien realiza el programa para evaluar cada sesión y la cuarta una encuesta final de satisfacción que se aplica a las participantes.

La evaluación breve de cada sesión por parte de las participantes y la bitácora de quien realiza el programa, son elementos indispensables para evaluar progreso y para hacer los ajustes necesarios sesión a sesión, como también permite abarcar la diversidad y estilos de aprendizajes, con la finalidad de mantener dinámicas activas, prácticas y reflexivas.

Finalmente generalizar, se implementa las actividades opcionales enviadas por WhatsApp, con la finalidad que las participantes puedan aplicar en otras instancias cotidianas en su vida aquellos elementos tratados en cada sesión, permitiendo aplicar sus aprendizajes en contextos reales, que la ayuden a obtener bienestar en su día a día y otorgándole un mayor significado y sentido a las estrategias presentadas en cada sesión.

Planificación

Durante el mes de marzo se aplicó una encuesta que preguntaba quién participaría del programa, los horarios y la cantidad de sesiones a la semana, el equipo educativo decidió tener dos sesiones por semana de 17.30 a 19.00 hrs, esto debido a que su jornada laboral termina a las 17.30 hrs. Debido a que el programa es de carácter voluntario, no puede ocupar las horas de trabajo del equipo educativo. Como se dijo anteriormente, la duración de cada

sesión es de 1 hr 30 min. Sin embargo, la última sesión será extendida debido a la cantidad de contenido que tiene, es por ello que se planificó para que durara 2 hr 30 min.

A continuación, se presenta la planificación de cada una de las 10 sesiones propuestas. En el anexo C se encuentran la explicación con mayores detalles de cada una de las sesiones.

Sesión	1	Fecha	5 de abril 2021
Competencia:	Conciencia emocional: Tomar conciencia de las propias emociones. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.		
Objetivo:	Conocer la definición de educación emocional y competencias emocionales Conocer la definición de emoción y fenómenos emocionales. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Tomar conciencia de las propias emociones a través del reconocimiento corporal. Tomar conciencia de las emociones de los demás y de las distintas formas de valorarlas.		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
1. Presentación del programa. 2. Definición de Educación emocional y competencia emocionales. 3. Somatograma emocional. 4. Reflexión en relación a la actividad propuesta, 5. Definición de emoción y fenómenos emocionales. Actividad opcional vía whatsapp - Escáner emocional	- Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno.		

Sesión	2	Fecha	8 de abril 2021
Competencia:	Conciencia emocional: Comprensión de las emociones de los demás. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.		

	Dar nombre a las emociones.		
Objetivo:	<p>Conocer el funcionamiento del cerebro emocional.</p> <p>Conocer las emociones básicas y su clasificación. Comprender el funcionamiento de las neuronas espejo y del concepto de empatía.</p> <p>Tomar conciencia de la expresión facial emociones y las demás.</p> <p>Conocer el universo de las emociones.</p>		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30 – 19.00
Actividades	Materiales		
<p>1.- ¿Cómo funcionan las emociones en nuestro cerebro?</p> <p>2.- Adivina la emoción</p> <p>3.- Teoría del feedback facial y contagio emocional.</p> <p>4.- ¿Cuáles son las emociones básicas?</p> <p>5.- El universo de las emociones.</p> <p>Actividad opciones por whatsapp:</p> <p>Reflexión de video de Susan David – concepto de agilidad emocional.</p> <p>Se envía un Diccionario emocional</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno. 		

Sesión	3	Fecha	12 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Toma de conciencia de las propias emociones.</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Regular de emociones y sentimientos.</p>		
Objetivo:	Conocer la galaxia del miedo y ansiedad.		

	<p>Conocer la definición de emoción del miedo, ansiedad, estrés y fobia</p> <p>Tomar conciencia de la manifestación de esta galaxia en uno mismo.</p> <p>Conocer estrategias para regular el miedo, ansiedad y/o estrés.</p>		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
<p>1.- Respiración profunda.</p> <p>2.- Plenario definición emociones y experiencias.</p> <p>3.- ¿Qué podemos hacer para regular estos pensamientos?</p> <p>4.- El método más y menos</p> <p>Actividad opcional por whatsapp</p> <p>Se envían actividades opcionales para realizar en casa: una cita con la calma, aprender a decir no, date el momento para respirar 2 veces al día, regálate bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno. 		

Sesión	4	Fecha	15 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Expresión emocional apropiada.</p> <p>Regulación de sentimiento y emociones.</p> <p>Habilidades de afrontamiento.</p>		
Objetivo:	<p>Conocer la galaxia de la ira.</p> <p>Conocer la definición de la ira.</p> <p>Aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal.</p>		

		Aprender una estrategia de comunicación asertiva.	
		Conocer estrategias para regular la ira	
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades		Materiales	
<p>1.- Respiración Nadi shodhana.</p> <p>2.- Plenario definición de emoción y experiencias.</p> <p>3.- Piensa cuando sentiste ira ¿cómo reaccionaste?</p> <p>4.- Formas de comunicación.</p> <p>5.- ¿Cómo expresar de mejor forma mi ira? - Respuesta NEMO</p> <p>Actividad opcional por WhatsApp:</p> <p>Aplicar respuesta NEMO a lo largo de los días.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno. 	

Sesión	5	Fecha	19 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Expresión emocional adecuada.</p> <p>Regulación de emociones y sentimientos.</p>		
Objetivo:	<p>Conocer la definición de la ira, frustración, entre otras.</p> <p>Conocer y explorar estrategias y formas para regular la ira.</p> <p>Auto reflexionar en relación a la propia regulación de la ira.</p> <p>Conocer qué precede a la ira.</p> <p>Mejorar la comprensión de la ira en mí y en otro.</p>		

	Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás.		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
1.- Plenario definición de emoción y experiencias	- Plataforma de video llamada.		
2.- ¿Qué hago cuando me enfado?	- Power point		
3.- Cuestionate	- Lápices		
4.- Analizando la ira	- Cuaderno.		
5.- El semáforo			
6.- Las 5 A.			
Actividad opcional por WhatsApp			
Se envían actividades opcionales para realizar en casa: semáforo y respiración consiente.			

Sesión	6	Fecha	22 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Tomar conciencia de las propias emociones.</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Regulación de emoción y sentimiento.</p>		
Objetivo:	<p>Conocer la galaxia de la tristeza y sus definiciones.</p> <p>Conocer y explorar estrategias y formas para regular la tristeza.</p> <p>Identificar los patrones de respuesta ante la tristeza.</p> <p>Cuestionar los patrones de respuesta ante la tristeza para analizar si son los más apropiados.</p>		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
1.- Plenario definición de emoción y experiencias.	- Plataforma de video llamada.		
	- Power point		

<p>2.- Autoanálisis de las lágrimas. 3.- ¿Qué hago con mi tristeza?</p> <p>4.- Estrategias para regular la tristeza.</p> <p>Actividad opcional por WhatsApp</p> <p>Sólo se envía actividad sobre reflexión de las pérdidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lápices - Cuaderno.
---	--

Sesión	7	Fecha	26 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Comprensión de las emociones de los demás.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Habilidades de afrontamiento.</p> <p>Expresión emocional apropiada.</p>		
Objetivo:	<p>Reflexionar sobre las respuestas más apropiadas ante la tristeza, ya sea propia o ajena.</p> <p>Conocer las etapas del duelo y cómo acompañarlo tanto en adulto como en niños</p> <p>Conocer estrategias para superar una pérdida y vivir el duelo interno.</p>		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
<p>1.- ¿Qué es el duelo?</p> <p>2.- ¿Qué podemos hacer para acompañar a un niño y un adulto?</p> <p>3.- Analizando nuestras pérdidas.</p> <p>Actividad opcional por WhatsApp</p> <p>Sólo se envía ppt con los contenidos de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno. 		

Sesión	8	Fecha	29 de abril 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>Regulación emocional:</p> <p>Competencia para autogenerar emociones positivas.</p>		
Objetivo:	<p>Conocer la definición de felicidad y los tipos de bienestar.</p> <p>Sensibilizar en la relevancia de identificar qué entendemos por felicidad y bienestar y tomar conciencia de nuestro propio modelo.</p> <p>Cuestionarse sobre la responsabilidad y proactividad ante la propia felicidad y bienestar.</p> <p>Conocer el concepto de flow y mindfulness.</p>		
Duración:	1 hr 30 min	Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales		
1.- Mi felicidad.	- Plataforma de video llamada.		
2.- Definición de felicidad y bienestar.	- Power point		
3.- lo que me importa de verdad.	- Lápices		
4.- Aprender a fluir/flow	- Cuaderno.		
5.- Mindfulness			
Actividad opcional por WhatsApp:			
Se envía actividad para meditar en el hogar.			
Se envía Ted Talk de Flow, para reflexionar en el hogar.			
Cuaderno para ser feliz.			

Sesión	9	Fecha	3 de mayo 2021
Competencia:	<p>Conciencia emocional:</p> <p>Dar nombre a las emociones.</p> <p>Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p>		

Regulación emocional:	
Competencia para autogenerar emociones positivas.	
Objetivo:	<p>Conocer la galaxia de la alegría y amor</p> <p>Identificar situaciones que nos proporcionan alegría.</p> <p>Construir, encontrar y disfrutar momentos que nos generan alegría.</p> <p>Apreciar el lado bueno de las cosas y potenciar nuestro punto de vista positivo y optimista en el día a día.</p> <p>Conseguir que las alegrías se transformen en felicidad y satisfacción con nosotros mismos en el día a día.</p> <p>Aprender a entregar emociones positivas de amor y bienestar.</p>
Duración:	1 hr 30 min
Hora:	17.30-19.00
Actividades	Materiales
1.- ¿Qué es la alegría?	- Plataforma de video llamada.
	- Power point
2.- Recordando el momento más alegre de la infancia y adultez.	- Lápices
	- Cuaderno.
3.- Compartiendo alegría.	
4.- Momentos de alegría y bienestar en el día a día.	
Actividad opcional vía WhatsApp	
Dar y recibir amor, a través de un link que se les envió deben escribir 3 cualidades positivas de cada una de las integrantes de su equipo educativo.	

Sesión	10	Fecha	10 de mayo 2021
Competencia:	Conciencia emocional		
Objetivo:	<p>Conocer la definición de inteligencia emocional, competencias emocionales del GROPE y educación emocional.</p> <p>Reflexionar en relación a la educación emocional en el aula y su rol como agente de cambio.</p> <p>Conocer el desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de niños y niñas de 0 a 6 años.</p>		

Conocer y compartir estrategias para desarrollar competencias de conciencia y regulación emocional en el aula.			
Duración:	2 hrs 30 min	Hora:	17.00 – 19.30
Actividades	Materiales		
1.- Definiciones de inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Plataforma de video llamada. - Power point - Lápices - Cuaderno. 		
2.- Conocer el desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de 0 a 6 años.			
3.- Conociendo y compartiendo estrategias para el aula en nuestros niños y niñas.			
4.- Reflexionamos sobre nuestras prácticas educativas y rol en el aula: la importancia de la educación emocional.			
Actividad opcionales por WhatsApp:			
No se envían por finalización del programa.			
Sólo se envían link de evaluación final.			
Y ppt del contenido de la sesión.			

Proceso de aplicación

El proceso de aplicación del programa “los agentes del cambio”, inicia en el mes de enero, en el que se realiza la reunión con la directora con la finalidad de realizar una entrevista y también preparar la implementación del programa, teniendo una excelente recepción por parte de la líder educativa, poniendo todo a su disposición para poder motivar a su equipo educativo en la implementación. En el mismo mes se implementa una reunión con el equipo educativo, aplicando un focus group como también explicando la implementación del programa, teniendo una excelente recepción y motivación a participar. En esa reunión participaron 33 personas de 41 personas que compone el equipo educativo completo. Es importante destacar que varias se encontraban con licencia médica, y otras no se conectaron a la reunión online, debido a su mala conexión a internet.

Gracias a esas dos reuniones realizadas en enero, se sentaron las bases de los contenidos y planificación del programa de educación emocional. En el mes de marzo, se vuelve a contactar con la directora y con el equipo educativo, haciendo una encuesta para saber cuántas personas se comprometen a participar en el programa y para saber la forma de organización, es decir la cantidad de sesiones a la semana. También se pidió un número

telefónico para poder crear un grupo de WhatsApp “Programa de educación emocional agentes del cambio”. En ese cuestionario la elección del equipo educativo fue tener dos sesiones a la semana de 17.30 a 19.00 hrs además todas accedieron tener un grupo de WhatsApp, como también a hacer las reuniones vía zoom. La cantidad de personas inscritas fue de 25 personas, sin embargo tres de ellas desistieron del programa una por falta de conexión en su hogar y las otras dos personas por no tener el tiempo para realizarlo, ya que tienen hijos muy pequeños. Por lo que finalmente el programa se aplicó a 22 personas del equipo educativo. De las cuales 6 son educadoras, 1 directora, 1 asistente administrativa y 14 son agentes educativas.

El programa entonces se inicia en el mes de abril y termina a mitad del mes de mayo. Iniciando el 5 de abril 2021 y finalizando el 10 de mayo 2021. Teniendo una duración total de 21 horas: 16 horas de sesiones de videos llamadas y 5 horas de tiempo aplicadas en WhatsApp, considerando el envío de los links, materiales, actividades y recordatorios, destinando 1 hora a la semana.

La primera sesión fue muy significativa en varios aspectos, debo reconocer que estaba muy nerviosa al inicio de la sesión, ya que no sabía cómo sería la recepción del equipo, esperaba responder a sus expectativas, como también nunca había aplicado un programa de educación emocional, si tengo experiencia en asesorías y talleres, debido a mi cargo, pero lo sentí como si fuese algo totalmente diferente. Por otro lado fue muy significativa, ya que hubo una excelente recepción y sobretodo participación de las personas conectadas, es más, inicialmente el programa estaba pensado que durara de 17.30 a 18.15, sin embargo, hubo una alta participación, por lo que la primera sesión se extendió hasta las 19.30 hrs, además en esa misma sesión se aplicó el cuestionario de inteligencia emocional, aplicación pre programa que buscaba medir el nivel de desarrollo de conciencia y regulación emocional, este cuestionario se aplicó previo a iniciar la sesión, lo que hizo que el tiempo de la sesión se extendiera. Incluso las participantes pidieron que cada sesión durara más tiempo, como también que se agregara una sesión más a la semana. Debido a mis tiempos, se acordó, entre todas las participantes que el taller duraría hasta las 19.00 hrs. Es importante mencionar que en ninguna de las 10 sesiones se terminó a la hora acordada, normalmente las sesiones terminaban a las 19.10. Sin embargo, eso no fue problemas para las participantes.

La evaluación que aplicada al final de cada sesión, fue una herramienta muy útil para conocer la percepción de las personas, especialmente la pregunta ¿qué cambiarías?, ya que permitía tener una retroalimentación rápida para proyectar cada sesión, es más mucha de las sesiones fueron modificadas debido a los intereses de las participante y las reflexiones que observé en cada sesión, las que se fueron registradas en la bitácora. En la primera sesión fue muy útil esa evaluación, ya que me permitió saber que ellas querían más espacios de

participación en sub grupos y que consideraron que la primera sesión fue muy teórica. En mis reflexiones realizadas en la sesión, me di cuenta que debía cambiar la estructura que había pensado inicialmente para realizar las sesiones, como también me percaté que estaba pensando muchas actividades para el tiempo que disponía, es más, en la primera sesión no logré realizar una taller completo que había planificado. Sin embargo, no fue un problema, ya que se logró el objetivo que se pensó para la primera sesión.

Por otro lado, en la primera sesión se plantearon las reglas de convivencia a lo largo del programa, los temas de cada sesión, como también del uso del WhatsApp. Fue interesante hablar sobre ello, ya que se crearon acuerdos comunes entre todas.

Fue una sesión altamente significativa, especialmente en el aprendizaje de conocer al grupo y estructurar las sesiones.

En la segunda sesión modifiqué la propuesta aplicando espacios de mayor participación en sub grupos, sin embargo, fue muy útil poder adelantarles a ellas que siempre van a haber contenidos teóricos, que son relevantes para poder entender y dar contexto a las actividades y reflexiones aplicadas. En ese sentido la sesión fluyó mucho mejor y más rápido, sin embargo, para la 4ta sesión ya se logró una estructura más clara, acomodándose a todas las integrantes del programa. La estructura de las sesiones quedó de la siguiente manera: espacio inicial (5-10 min), con música, saber cómo están, a veces se agregó una dinámica de respiración para enseñar técnicas de regulación emocional. Presentación de objetivos y galaxia (5 min). Prestación de contenido teórico: entrega de definiciones y actividad en la que les permitiera analizar esas emociones en su vida. Normalmente se aplicaba una actividad de imaginaria o de aplicación de casos cotidianos en relación a esa emoción (20 – 25 min). Actividad central en sub grupos (35 min). Plenario final y conclusiones (10 min). Explicación de actividades para el hogar (5 min). Frase final de motivación y envío de link de evaluación, se da un espacio para algún comentario final (3 min). Esa estructura, se mantuvo hasta el final de las sesiones. Excepto hasta la sesión número 10, que se cambió la estructura ya que se orientó a un contenido más bien teórico.

Es importante destacar que la asistencia a lo largo de las 10 sesiones mantuvo un promedio de 18 participantes. Y se evidenció una gran responsabilidad de las participantes, ya que siempre informaron por mensaje cuando no podían asistir a las sesiones. Incluso una de las participantes, en las sesiones que no pudo estar, me pidió que le enviara el material.

Es importante destacar que la 4ta sesión fue muy significativa no sólo porque me di cuenta que esa era la estructura que funcionaba para este grupo, sino que fue una sesión que fluyó muy bien, fue entretenida, divertida y muy profunda en relación a los análisis que ellas realizaban. También, es relevante destacar que en esa sesión me di cuenta que habían personas que no participaban o no daban sus opiniones a nivel general, sin embargo, se

motivó el uso del chat, para quienes quisiera preguntar, sin querer hablar, además la dinámicas en sub grupos era muy útiles para darles un espacio seguro y de confianza en la que pudiesen comentar sus conclusiones y realizar las actividades. En ese sentido, siempre me tomé el tiempo para incorporarme en cada sub grupo para poder responder dudas y compartir análisis junto con las integrantes, lo que generó un espacio muy enriquecedor.

Por otro lado la sesión 6 fue bastante compleja, hasta ese momento las sesiones tenían un carácter más bien profundo, pero sumamente lúdico y participativo. Las actividades en sub grupo, los espacios de autoreflexión, las actividades de relajación e imaginación funcionaron bien. Sin embargo en esta sesión se habló de la galaxia de la tristeza y hubo un desborde emocional de 2 personas quienes lloraron debido a la pérdida de sus seres queridos por la pandemia. Las actividades de reflexión calaron hondo. Lo interesante fue que se formó un clima de mucha protección y contención, que no sabía que se podía generar en una video llamada. Debo admitir que cuando cada una de las integrantes contaron su situación y se abrieron con sus compañeras, me preocupé, ya que no me había tocado realizar ese tipo de contención de forma online. Sin embargo resultó muy bien, me di cuenta de la importancia de dar espacio a las personas para expresar sus situaciones, pero también marcando la distinción entre lo que es un espacio terapéutico de un espacio de aprendizaje en relación al desarrollo emocional, esa distinción se habló en la sesión 1 y se observó cuando ocurrió esta situación. Especialmente para quienes contaron su historia, ya que simplemente querían expresar lo que les pasó y dar ejemplos para poder ver formas de regular esa emoción y ser más conscientes. Se logró un clima muy íntimo entre las 17 participantes que estuvieron en la sesión, como también de contención y confianza. Lo que me dio a entender de la importancia de generar espacios de confianza y seguridad para poder desarrollar nuestras competencias emocionales. Las emociones y sentimientos son elementos centrales en nuestro actuar y por tanto muy internos e íntimos, por lo que es relevante otorgar esos espacios para que sean significativos para el aprendizaje.

Esa sesión, me dio a entender que debía modificar el contenido de la siguiente sesión programada. Me di cuenta que era necesario hablar del duelo y sus etapas y comprenderlo de una manera teórica y clara, para generar mayor conciencia y regulación. Personalmente no quería incorporar este tema, por los motivos que expliqué anteriormente. Es un tema muy delicado para hablar y más en un formato a distancia, sin embargo, debido al clima que ya se había generado en las sesiones, se observó que se podía plantear este tema y abordarlo en una sesión. Es por ello que se agrega la sesión de duelo. Sin embargo, para no salirse de las 10 sesiones propuestas, se modificó la sesión final de educación emocional, se había planificado realizar 2 sesiones de educación emocional, pero se juntaron las dos sesiones en

una, cambió el horario y el tiempo. Es decir fue una sesión extendida de dos y media. Esta modificación se comentó a las participantes y todas estuvieron de acuerdo.

La 7ma sesión fue sobre el duelo y siendo una muy buena sesión a mi parecer, mi evaluación y sensación final, es que se logró el objetivo que era dar una comprensión de lo que es el duelo y una reflexión en relación a la muerte. Fue una sesión muy profunda e interesante que se evidenciaron muchas perspectivas y visiones en relación al tema. Esa sesión fue creada misma esa semana, ya que no había planeada con anterioridad, y se dio mucho espacio para la conversación. Me di cuenta de la importancia de rescatar los conocimientos previos de las personas para desde allí partir a explicar lo teórico y modificarlo en un lenguaje de entendimiento común. Es por ello que se incorporaba la parte de auto reflexión en relación a la definición de las emociones. Ya que eso me daba a entender las perspectivas de las participantes y desde ahí, *in situ*, ir guiando la sesión. En ese sentido, es muy importante tener los objetivos claros de cada sesión, ya que, hay que saber guiar la sesión en base a los comentarios, opiniones y análisis que van apareciendo. Me di cuenta que cada sesión es única y que incluso que si aplico la misma sesión, pero con otro grupo de personas, va a ser algo totalmente distinto.

La sesión 8 y 9 se trataron de generar emociones positivas. Fueron buenas sesiones, sin embargo me di cuenta que les costó más a las participante plantearse y generar emociones positivas. Creo que mucha de ellas no se había cuestionado su propia definición de felicidad y bienestar. Me di cuenta de la importancia de darle más énfasis a estas sesiones con actividades, para profundizar más en ellas, más que incluso que las emociones negativas. Ya que es más fácil hablar de ellas. Aun así, las actividades aplicadas, en relación al *flow*, *mindfulness*, como también las actividades para realizar pequeñas acciones en el día que nos dieran alegría fueron un éxito. Incluso, para estas dos sesiones realicé modificaciones para las actividades enviadas al grupo de WhatsApp, ya que me percaté que pocas de ellas habían aplicado las actividades enviadas o visto los videos enviados, es por ello, que les envié acciones concretas en una imagen para que pudieran aplicarlas en esa semana, lo que funcionó muy bien, ya que recibí la retroalimentación del equipo en relación a la experiencia que vivieron aplicando esas actividades para ellas mismas en su cotidiano. Es importante destacar que el grupo de WhatsApp era cerrado, no estaba abiertos los comentarios, esto se hizo así para que no se distorsionara el espacio del programa, como también para que todas pudiesen ver en orden las actividades propuestas. Es por ello, que todas las retroalimentaciones que recibí fueron por mensajes internos de las participantes.

En la sesión 9, reflexionando que sería la última sesión del universo de las emociones, cambié la planificación y agregué una actividad para dar emociones positivas, como también lo pensé como una buena forma para despedirse y cerrar el programa, es por ello que creé

un cuestionario de google, que contenía los nombres de cada una de las participantes. Todas debían escribirle a cada una, tres cualidades positivas que destacan en ellas. Al finalizar la sesión 10, les envié una imagen a cada una, con cada frase y cualidad que les escribieron sus compañeras. Lo que fue muy bien recibido por cada una.

La sesión 10, fue una sesión más bien larga y teórica. Tuvo una alta participación, sin embargo considero que fue un barrido poco profundo de la educación emocional en la primera infancia, pero fue útil para entregar estrategias de implementación. Muchas de las participantes retroalimentaron eso en relación a esa sesión, solicitando más. Sin embargo cumplió su objetivo planificado, especialmente lo que buscaba, sensibilizar en relación a la importancia de la educación emocional en base a su rol como agentes de cambio.

Al finalizar esa sesión, se les envió dos links. El primer link fue el cuestionario de inteligencia emocional (ver anexo D), aplicación post. Y el segundo link fue la encuesta de evaluación final de la sesión.

Al día siguiente se les envió el link del cuestionario de satisfacción global.

Es relevante mencionar que todos los links, actividades, recordatorios, fueron enviados a través del grupo de WhatsApp, lo que permitió tener una comunicación rápida y directa con las participantes, como también, a ellas tener un espacio en el que todos los archivos enviados estaban guardados. También en cada sesión se les enviaba al chat las definiciones de las emociones y las actividades, todo se envió en formato imagen. Eran imágenes simples con poco texto, con la finalidad de que fuera fáciles de leer y que pudieran aplicarlas con facilidad en su cotidiano. Es más, en la primera sesión se les envió un diccionario emocional.

Evaluación

La evaluación es uno de los elementos centrales para poder saber si el programa tuvo efectos y si se cumplieron los objetivos propuestos.

Para poder evaluar el programa se realizaron dos tipos de evaluaciones, evaluaciones generales y evaluaciones por sesiones (ver anexo D).

Evaluaciones generales. Estas evaluaciones cumplen con el objetivo de ver el logro de los objetivos en su totalidad a través de las respuestas dadas por las participantes.

Es por ello que se aplicaron dos tipos de evaluaciones:

- Un cuestionario de inteligencia emocional: Se aplicó un cuestionario de inteligencia emocional previo a la implementación del programa y post implementación del programa. Este cuestionario aplicado se basó en los instrumentos de evaluación

presentados por Álvarez Fernández (2011), tomando el cuestionario que mide inteligencia emocional. Es importante destacar que el cuestionario fue modificado con la finalidad de medir las competencias de conciencia y regulación emocional. Es por ello que se le quitaron 2 ítems de preguntas. Debido a que la finalidad del cuestionario buscaba medir las dos competencias emocionales antes mencionadas, es que se cambiaron los nombres de los resultados y se agregó una categoría más. Teniendo así 4 tipos de resultados: excelente resultado de competencia de regulación y conciencia emocional, buen resultado de competencia de regulación y conciencia emocional, moderado resultado de competencia de regulación y conciencia emocional y bajo resultado de competencia de regulación y conciencia emocional.

Tengo claridades que los cuestionarios para medir las competencias emocionales responden a un alto nivel de deseabilidad social, como también tienen una apreciación subjetiva que va a depender del estado de ánimo al momento de responderla. Además, este cuestionario no está estandarizado. Sin embargo, decidí aplicarlo como una forma de medir si hubo efectos en la implementación de las 22 horas del programa en las participantes. Es decir, si hubo un cambio en su desarrollo de su conciencia y regulación emocional. Es por ello que se aplicó el mismo cuestionario antes de iniciar el programa y al final del programa.

- Un cuestionario de satisfacción global y evaluación subjetiva de aprendizajes. Al finalizar el programa se aplicó un cuestionario de satisfacción global y de evaluación subjetiva de los aprendizajes adquiridos.

El cuestionario se dividió en tres apartados: evaluación global de las sesiones en relación a su implementación en la práctica, evaluación de sus aprendizajes a lo largo del programa, en relación a las competencias emocionales y su aplicación en su espacio laboral y Nota final.

Evaluaciones por sesión. Estas evaluaciones cumplieron el objetivo de ir evaluando cada sesión implementada, permitiendo así la toma de decisiones temprana en el proceso de implementación, generando las adecuaciones necesarias para responder a la diversidad del grupo, como también para ir midiendo el cumplimiento y el logro de los objetivos propuestos en cada sesión. Se implementaron dos tipos de evaluaciones:

- Evaluación por parte de las participantes. Se aplicó una evaluación online al final de cada sesión. Esta evaluación permitirá ir conociendo la percepción de cada una de las participantes de cada una de las sesiones, con la finalidad de ir realizando los ajustes pertinentes para cada sesión.

- Evaluación por parte de la relatora. La evaluación por parte de la relatora se extrajo del libro de Álvarez Fernández (2011). Esta evaluación es de suma importancia, ya que se creó un diario de registro de cada una de las sesiones y esta evaluación permitió orientar la reflexión de la relatora para implementar los cambios necesarios al programa como evaluar el logro de los objetivos.

En base a todos los instrumentos evaluativos aplicados, lo que puedo concluir es que los objetivos específicos planteados, como el objetivo general del presente programa se lograron a cabalidad, teniendo resultados positivos.

A continuación se realizará un análisis de los objetivos específicos. Como cada se dividieron los objetivos específicos en tres grandes áreas: conciencia emocional, regulación emocional y práctica educativa, es que se analizarán por bloque.

El primero bloque es de conciencia emocional, para desarrollar esta competencia emocional se plantearon 4 objetivos:

- 1.- Adquirir un mayor conocimiento de las propias emociones y las de los demás, derivadas de la adaptación en la vida cotidiana y profesional.
- 2.- Enriquecer el vocabulario emocional relacionado con las emociones básicas y sus derivaciones, a través del universo de las emociones.
- 3.- Adquirir nuevas estrategias para mejorar la conciencia emocional interna.
- 4.- Comprender la relación entre emoción-cognición y comportamiento.

En base a estos cuatro objetivos, es importante destacar que en todas y cada una de las sesiones propuestas, consideraron la totalidad de los objetivos específicos. Es por ello, que el objetivo 1 estuvo presente en 9 sesiones. El objetivo 2 estuvo en 6 sesiones, el objetivo 3 estuvo considerado en 3 sesiones y el objetivo 4 estuvo presente en 2 sesiones. Cada una de las sesiones fueron evaluadas por los instrumentos antes mencionados y, desde una evaluación cualitativa, cada uno de los objetivos de las sesiones realizadas fueron logrados, por lo que se pueden concluir que estos objetivos específicos propuestos, fueron logrados. Por otro lado, en la evaluación de satisfacción final (ver anexo E, resultados), el 94,4% de las participantes consideraron que lograron un mayor conocimiento de sus propias emociones y las de los demás, el 94,4% considera que enriqueció su vocabulario emocional y el 88,9 % considera que es más consciente de la relación entre emoción, cognición y comportamiento. Lo que da indicios claros que los objetivos propuestos fueron cumplidos, es importante destacar que el objetivo 4, fue preguntado junto con las preguntas de regulación emocional, en ese ítem, un 88,9% considera que adquirió herramientas.

Por otro lado, es importante destacar que no hubo respuestas negativas, el resto del porcentaje respondió la categoría “más o menos”. Muchas que repodrieron esa categoría respondieron que si bien adquirieron ese conocimiento, les falta práctica y tiempo. Por lo que no dependía del programa en sí mismo.

El segundo bloque que es de regulación emocional, se consideraron los siguientes objetivos específicos:

- 5.- Analizar la propia regulación emocional y la expresión emocional adecuada.
- 6.- Conocer y aplicar estrategias de afrontamiento y regulación de emociones negativas.
- 7.- Conocer estrategias para autogenerarse emociones positivas.

Tal como se menciona anteriormente, cada uno de estos objetivos fueron considerados en alguna de las 10 sesiones propuestas, por lo que el objetivo 5 estuvo considerado en 4 sesiones, el objetivo 6 estuvo presente en 5 sesiones y el objetivo 7 en 2 sesiones. Cada una de las sesiones realizadas cumplieron los objetivos propuestos en los análisis de los instrumentos aplicados en cada sesión. En el instrumento de satisfacción final (ver anexo E), un 66,7% considera que ha mejorado su regulación emocional, el 33,3% restante respondió en la evaluación cualitativa que si bien aprendieron estrategias de regulación emocional, les falta motivación y más aprendizaje interno para seguir desarrollándolas. El 88,9% considera que tiene herramientas para auto gestionar sus emociones y afrontar las emociones negativas, esta pregunta, consideró el objetivo 6 y 7 juntos. En base a las respuestas realizadas por las participantes, se puede concluir que se lograron los objetivos específicos propuestos en el bloque de regulación emocional.

En relación al bloque de práctica educativa, se propusieron los siguientes objetivos específicos:

- 8.- Sensibilizar en base a la importancia de la educación emocional en niños y en niñas y su rol como agente de cambio
- 9.- Conocer estrategias y recursos para desarrollar competencias emocionales en el aula.
- 10.- Conocer los conceptos de educación emocional, inteligencia emocional y el modelo pentagonal de competencias emocionales de GROPE, cerebro emocional y el desarrollo de las emociones a lo largo del ciclo vital de niños y niñas de 0 a 6 años.

Estos objetivos específicos fueron considerados en la sesión final del programa, excepto por el objetivo 10, que también se consideró en la sesión número 1. En base a las respuestas de la encuesta final (ver anexo E), el 100% considera que adquirió mayores conocimientos en relación a los conceptos de inteligencia emocional y competencias emocionales. El 94,4% considera que aprendieron herramientas para desarrollar conciencia

y regulación emocional en el aula con niños y niñas. En relación a esas preguntas, muchas de las participantes, respondiendo de manera cualitativa que si bien adquirieron nuevas herramientas, consideraron que una sesión extendida es muy poco tiempo para poder hablar y aprender en relación al tema, plantearon que se necesita más de una sesión para poder generar mayores aprendizajes en relación a este ámbito. Sin embargo, desde los inicios de la planificación del presente programa, se consideró que los objetivos asociados a la práctica educativa, serán abordados de manera breve, ya que el elemento central del programa es el desarrollo de competencias de conciencia y regulación emocional en el equipo educativo.

Finalmente, hubo dos respuestas interesantes asociadas al programa, la primera es que el 100% de las participantes considera que son agentes de cambio y el 100% considera que gracias al programa mejorarán su práctica educativa. En ese sentido, el objetivo de sensibilización se ha cumplido a cabalidad. Por otro lado, que el 100% considera que mejorará su práctica educativa, lo que otorga un pensamiento esperanzador a futuro, ya que, como se plantea en la justificación de este programa, este nace debido a que los equipos educativos, como agentes de cambio, al no poseer un desarrollo de sus competencias emocionales, no logran implementarlas en su práctica educativa con los niños y niñas. Si bien el objetivo principal del programa apunta directamente al desarrollo de competencias emocionales, complace saber que las participantes evalúen que su práctica mejorará, ciertamente habrá que ver en un futuro, con otro programa y medición si esos efectos se lograron en la práctica *in situ*.

En relación al objetivo general, este se evaluó con la aplicación del cuestionario de inteligencia pre y post, como también con el cuestionario de satisfacción final. En el cuestionario de satisfacción final, el 83,3% considera que fortaleció sus competencias de regulación y conciencia emocional, y el 16,7% considera que las fortaleció a medias, sin embargo, no hubo respuestas negativas.

Tomando la aplicación pre y post del cuestionario que mide las competencias emocionales (ver anexo E), el resultado que arrojó es que el 86,3% de las participantes mejoró ambas competencias emocionales en comparación con la primera aplicación. Hubo 3 personas que el cuestionario arrojó que disminuyeron, sin embargo, es importante comentar que hubo situaciones personales contextuales que considero que pudieron afectar en la respuesta del cuestionario, ya que dos de esas personas sufrieron ataques de angustia la semana que debían responder el cuestionario y una sufrió una situación emocional fuerte asociada a su hija. Al ser experiencias emocionales fuertes, ciertamente afecta la forma en responder el cuestionario. Aun así, si se compara la apreciación cualitativa del grupo (83,3%) con el 86,3% que arroja el cuestionario, se puede concluir que existe una gran relación entre la visión cualitativa y cuantitativa, como también que son buenos resultados para

evaluar el objetivo general del presente programa. Se logró desarrollar competencias de conciencia y regulación emocional. Finalmente, en la encuesta de satisfacción se les preguntó si el programa había aportado a su bienestar emocional, teniendo un 100% de respuestas que si aportó. Lo que, en lo personal, me satisface leer y ver como resultados. Cumpliendo así, el objetivo general a cabalidad.

Por otro lado, creo que es de suma relevancia considerar el factor cualitativo en relación a la evaluación del programa, ya que el 100% de las participantes pidieron más sesiones y programas asociados a la educación emocional, además evaluaron con nota 7 (mejor nota) como evaluación final del programa. Creo que si bien, no son resultados que evalúan los objetivos del programa, si da un entendimiento cualitativo positivo en relación a la evaluación de este programa.

Conclusión

A lo largo de toda la creación, implementación y evaluación del programa de educación emocional “los agentes del cambio”, hay muchos aprendizajes que afloraron. Inicialmente, siento la necesidad de agradecer a cada una de las participantes del programa, sin ellas, nada de este proceso de creación e implementación podría haber sido posible. También agradecer a mi tutora y a los excelentes profesores del posgrado, quienes me otorgaron las herramientas para poder realizarlo.

El programa de educación emocional “los agentes del cambio”, es para mí la culminación de una necesidad que venía observando hace tres años en mi espacio laboral, que es la importancia de desarrollar competencias emocionales en los equipos pedagógicos, con el fin de aportar en su práctica de educativa que beneficien directamente a los niños y niñas. Pero también, es el inicio para continuar implementando programas, capacitaciones y talleres con los equipos educativos en el ámbito de la educación emocional, ya que concluí, que si bien un programa de 20 hrs puede aportar al desarrollo de dos competencias emocionales, también hay otras tres competencias que faltan por aportar en su desarrollo, pero a su vez, cada competencia es un mundo muy complejo que lleva un viaje interior muy enriquecedor y profundo. Este es un elemento importante, ya que al planificar estas dos competencias en el temario del programa, me di cuenta que existen muchos otros temas que abordar y trabajar dentro de las mismas, especialmente en la regulación emocional. Sucedió mucho que a lo largo de la implementación del programa, me pasó que cada emoción debía seguir profundizándose y que este programa era un “pincelazo” de lo que es cada emoción, pero lo cierto es que analizar la conciencia emocional de la ira y cómo regularla ciertamente no da para una sesión, o cuando queremos desarrollar emociones positivas, si queremos

lograr el estado de *flow*, este es un tema que da para un programa por sí mismo, sin embargo, creo que es positivo poder entregar ese “pincelazo” para poder motivar a las participantes a que busquen por sí mismas en relación a esos temas, pero también otorgadores el lugar donde puedan buscar información y ponerla en práctica, desde ahí la implementación del whatsapp es muy útil como complemento. Aun así, me hace pensar que si bien este es un programa inicial con temas generales, creo que también pueden haber otros momentos para seguir profundizando en temas que pueden ser relevantes para el grupo a quién se está implementando un programa de educación emocional.

Bajo esta línea aprendí lo que plantea Bisquerra (2000), la educación emocional es un proceso continuo y permanente, es por ello que veo este programa como un punto de inicio para seguir implementando programas a los equipos educativos para aportar al desarrollo de sus competencias emocionales. En ese sentido queda todo un campo continuo y permanente para seguir desarrollando, considero también que existen otras áreas para seguir desplegando y que queda abierta dentro de este programa, que es el seguir profundizando en estrategias y análisis de la práctica educativa con los equipos educativos, que ciertamente es un área que se complementa con la anterior, considero que desde allí, es importante seguir aportando, y que es un elemento que se desarrolló escasamente en este programa de educación emocional y que debe desarrollarse como un tipo de programa aparte. Aun así, en relación a los temas a desarrollar para futuros programas, también nace la reflexión sobre el formato en cómo se desarrollan competencias emocionales. Creo que desde allí, la implementación de programas es una buena herramienta, pero tampoco es la única, por lo que es necesario seguir explorando nuevas formas para seguir desarrollando competencias emocionales en los equipos educativos, ya que, ciertamente la cotidianidad es quien más nos enseña respecto a estos temas. En ese sentido, considero que existiendo un buen líder en un establecimiento que aporte con dinámicas cotidianas o con espacios de reflexión, pueden ser instancias igualmente enriquecedoras para seguir aportando en el desarrollo de estas competencias, más allá de espacios “formales” y estructurados de implementación. Desde allí trabajar con los equipos directivos es relevante para generar la sostenibilidad del trabajo socioemocional con los equipos.

Por otro lado y en relación a la aplicación del presente programa, existen varios aprendizajes que obtuve en su aplicación vía online, las cuales son las siguientes:

- Observación. Creo que es muy importante observar permanentemente las características del grupo y de las personas que participan. Sus reacciones, motivación ante los talleres, respuestas, entre otros. Ya que esto te da una retroalimentación *in situ* en cómo va la sesión, lo que permite ir realizando ajustes en el mismo momento de la sesión, como también para mejorar las futuras sesiones.

- Reflexión permanente. Junto con la observación, es importante reflexionar sobre cómo va la implementación de la sesión y del programa en su totalidad, en ese sentido la reflexión es importante, ya que permite ir haciendo ajustes dentro de la misma sesión, reflexionando en relación a las respuestas que te entrega el grupo, para poder dar devoluciones que sean coherentes y pertinentes con el nivel de entendimiento del grupo, como también para hacer ajustes de una sesión a otra en relación a los temas a abordar y los talleres/actividades a realizar. Tanto la reflexión como la observación van de la mano, así mismo ambos elementos permiten la evaluación.
- Evaluación permanente. Es importante la evaluación para sacar conclusiones en relación a cómo va la implementación del programa y hacer ajustes pertinentes. Como también para conocer el cumplimiento de los objetivos y avances concretos de las participantes.
- Preparación previa. Es de suma relevancia tener muy claro los objetivos de cada sesión y llevar una preparación ante los contenidos. Ya que, cuando se trabaja en relación al desarrollo de competencias emocionales, las vivencias de cada persona son muy distintas entre sí, al ser así, los relatos que se presentan en la sesión irán variando, lo que hace que se pueda desvirtuar fácilmente de los objetivos propuestos, es por ello que el relator debe tener claridades de los objetivos para que los relatos vayan encaminándose al fin de la sesión y no se abra demasiado los temas plantados en los relatos, ya que se corre el riesgo del sinsentido.
- Escucha activa, este punto se relaciona con el anterior, ya que para poder encaminar bien los relatos, opiniones y reflexiones, es importante mantener una escucha activa permanente a lo largo de la sesión.
- Flexibilidad. Este es un punto muy importante, ser flexible ante todos los cambios que pueda sufrir el programa planificado. Ya que siempre van a ocurrir imprevistos, por ejemplo, durante la implementación hubo algunos desbordes emocionales por parte de las integrantes, y eso es algo que uno como relator debe saber ser flexible y tomar decisiones sobre qué hacer ante estas situaciones y acomodar lo planificado, en base a lo que le pasa al grupo. Como también hay que ser flexibles en lo que uno planifica en relación a la proyección del programa, en la medida que se fue implementando uno va generando vínculos con el grupo, esto es un elemento natural, hablar de las emociones es hablar de uno mismo, por lo que se genera un vínculo y empatía con el relato del otro. Por lo que la relación vincular es muy distinta en la primera sesión que en la última, esto te permite ir conociendo cada vez más al grupo e ir realizando modificaciones cada vez más atingentes en base a sus necesidades, relatos y reflexiones.

- Pertinencia, contexto, nivel de conciencia. En relación al punto anterior, es relevante que todas las modificaciones que se realicen siempre sean en base al grupo y sus características, su nivel de conciencia emocional, su nivel reflexivo, de apertura, de autoobservación, ya que no todos los temas serán bien recibidos, como tampoco causarán tanto impacto si no se plantea en base a su contexto, cotidianidad y vivencias. En este punto el uso del lenguaje es muy importante, como también conocer el lenguaje de otros a través de sus relatos, para poder aterrizar la teoría con su forma de expresión y comprensión.
- Apertura y humildad. Creo que es muy importante siendo relator guía del programa tener apertura ante todo lo que suceda en la vivencia del programa, como también humildad, en ese punto es no plantearse como “el profesional experto”, ya que eso causa verticalidad en la relación, y genera distancia. Al trabajar las competencias emocionales con otros, es importante plantearlas desde la horizontalidad, si bien es cierto que quien maneja el contenido y guía las sesiones es el relator, es importante tener la humildad de aprender de otros, de saber decir que no, cuando no se conoce de un tema, pero que se puede reflexionar en torno a este. Saber contar incluso ejemplos de la vida de uno, para hacerlo más cercano. Tener siempre la apertura y humildad de que este es un proceso de aprendizaje mutuo.
- Tener normas claras. Es importante aclarar normas en relación a cómo va ser la implementación del programa, distinguiendo la diferencia entre un proceso terapéutico de lo que es un programa de educación emocional. Como también la importancia de tener normas claras especialmente en la confidencialidad de los relatos de los otros, la voluntariedad de opinar, y la importancia de evitar los juicios de valor ante lo que los otros expresen, debido a la sensibilidad de los temas. También abrir al grupo otras normas que consideren importantes para que el programa transite manteniendo un buen clima.
- Medios tecnológicos. Debido al contexto actual la implementación del programa se realizó vía online. Para ello, los medios tecnológicos fueron de mucha utilidad como WhatsApp, zoom y google forms, sin embargo existen muchos otros medios que se pudieron haber utilizado para enriquecer los talleres, pero que no se utilizaron debido a que el grupo tenía problemas de conexión, como también pocos conocimientos del uso del computador. Sin embargo, creo que la utilización de otras plataformas pueden enriquecer de mejor forma la implementación del programa.
- Sincronía con los medios tecnológicos y los contenidos. Creo que esta fue una falencia en el programa implementado, si bien creo que fue muy útil implementar el envío de actividades, videos, archivos complementarios a las sesiones, a través de whatsapp,

para que lo aplicaran en su vida cotidiana, me percaté que no todas aplicaron estas actividades, ya que era voluntario, sin embargo, faltaba el espacio de reflexión personal cotidiano en relación a los temas o ejercicios planteado, ya que es muy importante que la educación emocional sea aplicada para poder desarrollar competencias emocionales. Es por ello que considero que creo que sería importante, enviar actividades, videos o temas a reflexionar, breves y concisos, previo a las sesiones, con la finalidad de que puedan aplicarlo y reflexionar y lleguen a la sesión con esa reflexión hecha, cosa que exista una sincronía entre ambos elementos y permita un complemento y mayor integralidad a la hora de apoyar el desarrollo de competencias emocionales.

- Implementación en formato mixto. Me quedé con el entusiasmo de poder realizar la implementación el programa en un formato presencial, creo que este formato es por sobre todo el más significativo. Sin embargo, el formato online también presenta beneficios en relación a la comodidad que implica de conectarse en su hogar, como tener un contexto más cotidiano. En ese sentido creo que juntar lo mejor de ambos mundos puede ser un beneficio para la implementación futura de programas de educación emocional. Implementado un formato mixto: presencial y online.

Finalmente, es importante destacar que en relación al logro de los objetivos planteados en este programa de educación emocional, es que efectivamente un programa de 20 hrs logró el objetivo de desarrollar las competencias de conciencia y regulación emocional, pero lo que más complace en la evaluación final es que el 100% de las participantes se considera una agente de cambio y que también el 100% de las participantes considera que gracias al programa mejorará su práctica educativa. En ese sentido, creo que sería interesante, en un futuro, realizar una medición con el mismo grupo de participantes en relación a cómo mejoró (o no) su práctica educativa. Creo que es un campo abierto que queda seguir investigando y abordando en relación a los efectos de la implementación de la educación emocional en educadores y su relación con la práctica educativa.

Bibliografía

- Álvarez González, M., & Álvarez Justel, J. (2021). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Programas de educación emocional*. Campus Virtual UB.
- Álvarez Fernández, M. (2011). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Madrid: Wolters Kluwer .
- Balsalobre, L., & Herrera, R. (2018). Aprendizaje basado en proyectos en educación secundaria: El orientador como agente de cambio. *REOP*, 29(3), 45-60.
- Bimbela Pedrola, J.L. (2008). *Gimnasia emocional. Pasamos a la acción*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar* . Barcelona: Praxis-kluwer.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones* . Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.
- Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
- Bisquerra, R. (2021a). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Desarrollo evolutivo de las emociones*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2021b). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Regulación emocional*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2021c). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *La meditación*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2021d). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Reestructuración cognitiva*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2021e). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Aprender a fluir*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R. (2021f). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *El cerebro emocional y bases neurológicas*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.
- Bisquerra, R., & Perez, N. (2007). Las competencias emocionales . *Educación XXI*, 61-82.
- Cognifit. (8 de Enero de 2021). *Cognifit*. Obtenido de <https://blog.cognifit.com/es/test-inteligencia-emocional-medir-coeficiente-emocional/>

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

Ekman, P. (1973). *Darwin and Facial Expression: A Century of Research in Review*. Nueva York: Academic Press.

Ema López, J. (2014). Del Sujeto a la agencia (a través de lo político). *Athenea Digital*, 1-14.

Fernandez Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. *Interuniversitaria de formación del profesorado*, 63-93.

Hargreaves, A & Fink, D. (2008). El liderazgo sostenible: siete principios para el liderazgo en centros educativos innovadores. España: Morata.

Hargreaves, A & Fink, D. (2006). Estrategias de cambio y mejora en educación caracterizadas por su relevancia, difusión y continuidad en el tiempo. *Revista de educación*, 339, pp.43-58.

Integra, F. (2017). *Política de calidad educativa* . Recuperado el 8 de noviembre de 2021, de Fundación Integra : <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2018/03/POLITICA-DE-CALIDAD-EDUCATIVA-2017-2.pdf>

Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.

Lecannelier, F. (2016). *A.M.A.R.* Chile : Ediciones B.

Lopez Cassa, E. (2007). *Educación emocional programa para 3-6 años*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.

López González, L. (s.a). *bibliotecaparalapersona-epimeleia*. Obtenido de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH01ae.dir/doc.pdf>

Millaray, J. I. (2020). Proyecto Educativo Institucional Jardín Infantil Millaray.

OEI. (s.f). *Organización de estados Iberoamericanos para la educación, la ciencia y la cultura*. Recuperado el 8 de noviembre de 2021, de OEI: <https://www.oei.es/historico/inicial/chilene.htm>

Ortega Benitez, A. (2010). *Manual de relajación y control del estrés*. Barcelona: Panamericana editorial.

Pellicer, I. (2009). *Programa de educación emocional para profesores de educación secundaria*. Recuperado el 10 de marzo 2021 de

http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/111907/7/TFP_Irene_Pellicer_Programa_educaci%C3%B3n_emocional_profesores_secundaria.pdf

- Rueda Carcelén, P., Cabello Cuenca, E., Filella Guiu, G., & Ros Morente, A. (2017). Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16 para la resolución asertiva de conflictos en niños y adolescentes. *Innovación Educativa*, (27), 75-90.
- Rodríguez, M., & Sicart, R. (2009). Buscando emociones. En M. (. Cuadrado Bonilla, & V. (. Pascual Ferris, *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. (págs. 27-28). Madrid: Wolters Kluwer.
- Thalman, Y. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz*. Barcelona: Terapias verdes

ANEXO A. Detección de necesidades

Cuestionario online

En el siguiente link se encuentra el cuestionario aplicado:
<https://forms.gle/hiLk3cUA3FeZC5Ec9>

Focus Group

Realizado el a través de una reunión por zoom, con 28 asistentes. Los temas abordados en la reunión fueron los siguientes:

- Presentación de quien soy
- Propuesta del programa de educación emocional.
- Horarios, voluntariedad
- Formatos posibles: online y/o presencial, dependiendo del contexto
- Hablar del cuestionario a aplicar.
- Preguntas:

¿Cómo están?

Aplicación actividad 1: cantidad de emociones que conocen en 3 minutos.

¿Cómo se ha sentido durante esta pandemia?

¿Hay algunas emociones que les ha costado manejar?

¿Qué consideran que deben desarrollar en relación a sus emociones?

¿Qué consideran que ya tienen desarrollado en relación a sus emociones?

En relación a su trabajo en aula, ¿Qué conocen de la educación emocional? ¿Hay algunas situaciones que les cuestan manejar con los niños y niñas? ¿Sobre qué temáticas, en relación a lo emocional, creen que necesitan apoyo para trabajar en el aula (tanto para mí, como adulta, como hacia los niños y niñas)?

Entrevista semi estructurada con directora

Aplicación de entrevista vía zoom.

Preguntas:

¿Cuáles piensas que son las competencias emocionales que faltan fortalecer en tu equipo educativo? ¿Cuáles piensas que son las competencias emocionales que tu equipo ya tiene desarrolladas?

¿Cómo sientes que es el clima laboral de tu equipo educativo?

En relación al PEI (proyecto educativo institucional), ¿cómo piensas que se debe orientar el programa de educación emocional en tu equipo? (En esta pregunta, se le plantea la propuesta de temáticas en relación a las respuestas del cuestionario realizado al equipo)

En relación a los temas prácticos, ¿cuál crees que es la mejor modalidad para implementar este programa de educación emocional (online, presencial, mixto? ¿Crees que las participantes realizan actividades en el hogar si es que quedan como “pequeñas tareas post talleres”? ¿Cuál crees que es la mejor hora para realizar las sesiones y cantidad de sesiones a la semana?

ANEXO B. Gráficos para el análisis de resultados

Resultados preguntas relacionadas con el cuestionario extraído en Cognifit:

Gráfico B1.

Resultados de claridad emocional.

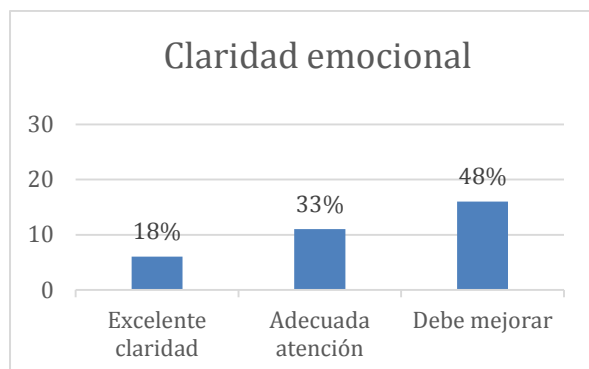


Gráfico B2.

Resultados de atención emocional.

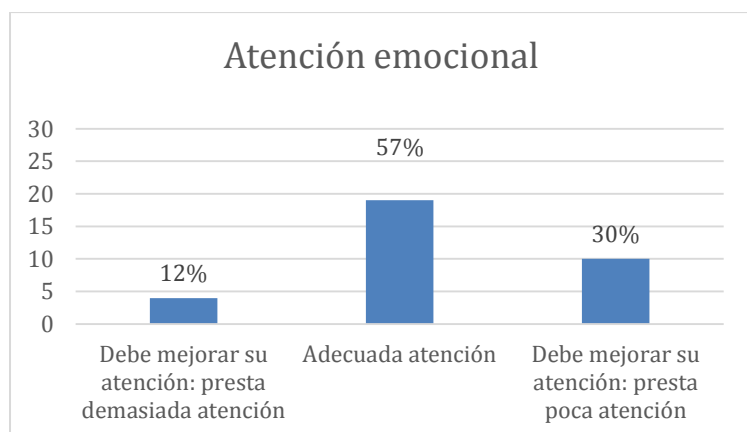


Gráfico B3.

Resultados de reparación de las emociones.

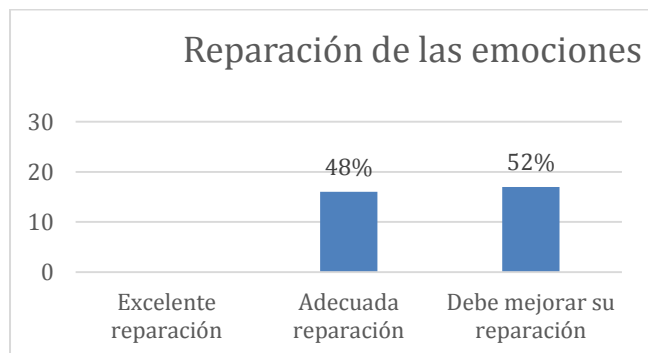


Gráfico B4.

Resultados de Autonomía emocional.

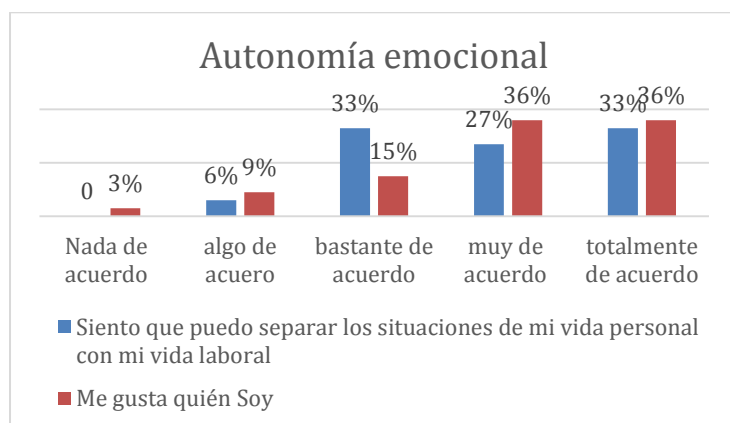


Gráfico B5.

Resultados de competencia social.

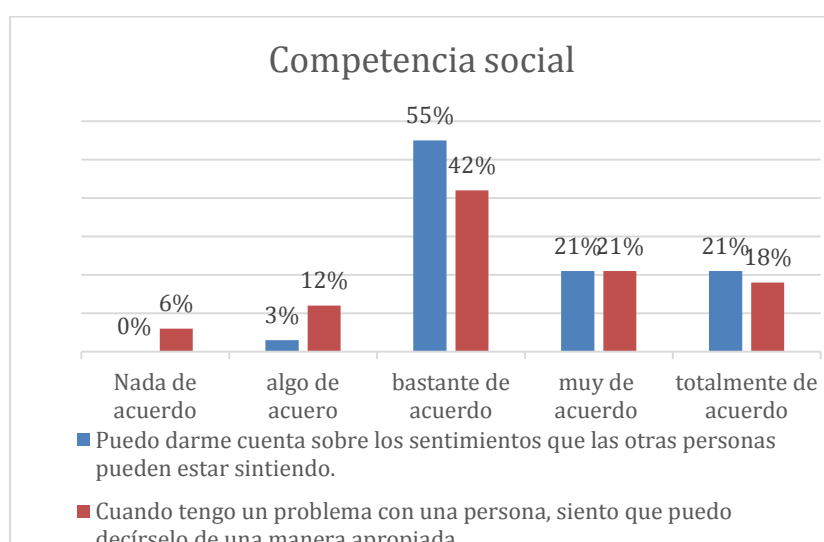


Gráfico B6.

Resultados de habilidades de vida y bienestar.



Gráfico B7.

Resultados de me gusta mi trabajo.

Me gusta mi trabajo

33 respuestas

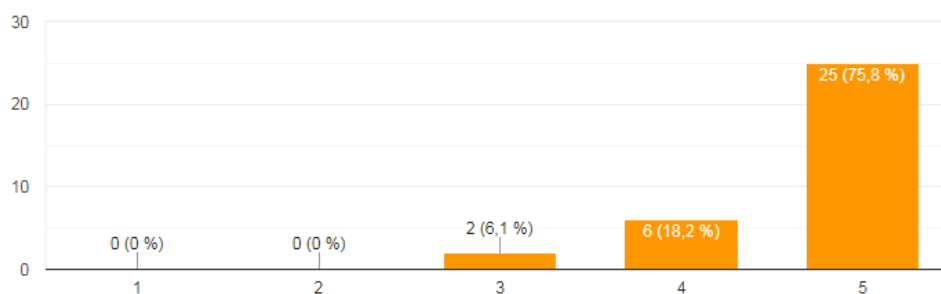


Gráfico B8.

Resultados conocimiento de competencias emocionales.

Conozco las competencias emocionales

33 respuestas

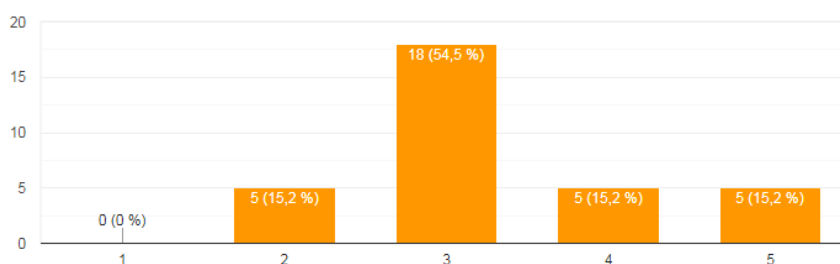


Gráfico B9.

Resultados desarrollo de competencias emocionales en el aula.

Siento que sé cómo desarrollar competencias emocionales en los niños y niñas en el aula

33 respuestas

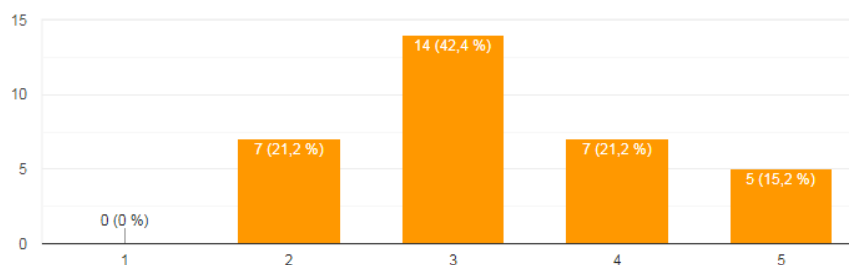


Gráfico B10.

Resultados conocimiento de estrategias para desarrollar competencias emocionales en el aula.

Conozco estrategias o ejercicios para aplicar en el aula para desarrollar competencias emocionales en el aula

33 respuestas

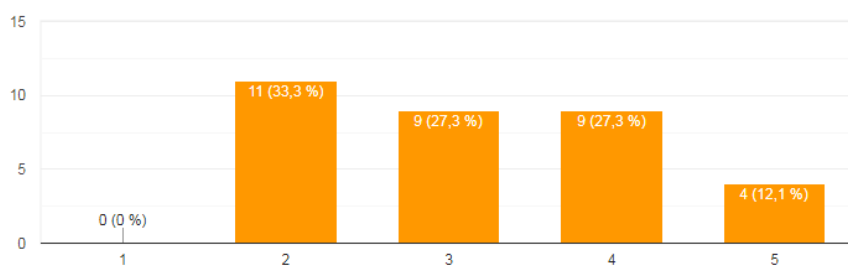


Gráfico B11.

Resultados mediación desborde emocional en niños y niñas en el aula.

Siento que sé cómo mediar un desborde emocional de un niño o niña en el aula

33 respuestas

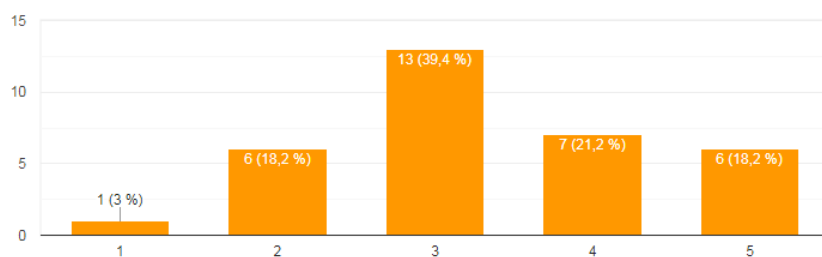


Gráfico B12.

Resultados nivel de frustración laboral.

Me frustra mi trabajo en el aula

33 respuestas

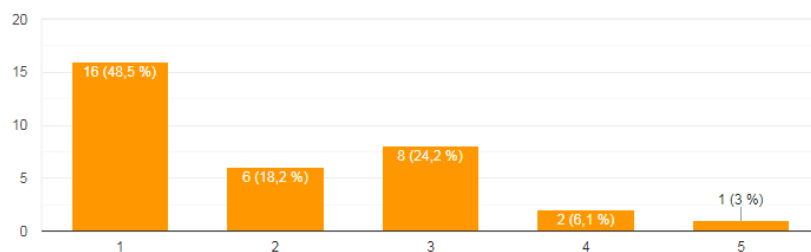
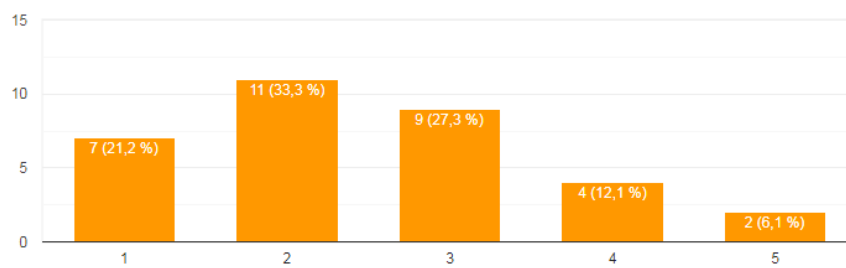


Gráfico B13.

Resultados nivel de frustración en relación a desborde emocionales de niños y niñas en el aula.

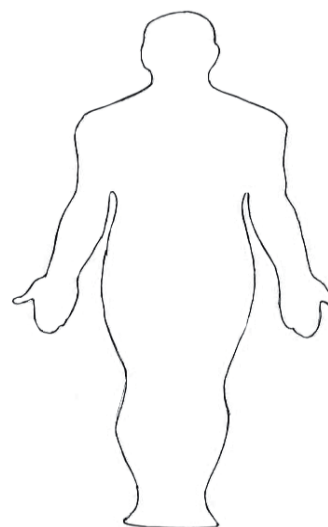
Me frustro cuando no sé cómo manejar un desborde emocional de un niño o niña en el aula

33 respuestas



ANEXO C. Planificación de las sesiones

SESIÓN 1	
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer la definición de emoción y fenómenos emocionales - Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento - Tomar conciencia de las propias emociones a través del reconocimiento corporal - Tomar conciencia de las emociones de los demás y de las distintas formas de valorarlas. 	<p style="text-align: center;">COMPETENCIA EMOCIONAL Conciencia Emocional</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy, luego se envía el link para realizar la aplicación del pre-test que mide conciencia y regulación emocional.</p> <p>Una vez aplicado el test de manera online, se presentan la estructura del programa y se explican las normas de convivencia generales para el programa.</p> <p>Luego de ello se realiza la explicación de la definición de lo que es una emoción, sus componentes y los fenómenos emocionales.</p> <p><u>Actividad 1: Somatograma vivencial</u></p> <p>Actividad individual</p> <p>Se inicia la actividad con el siguiente relato:</p> <p>Cierra los ojos y lleva tu atención a una pequeña parte del cuerpo, por ejemplo, la punta del dedo. Observa que sensación tienes ahí. Si retiras tu atención tendrás la impresión de que la sensación desaparece. Haz un recorrido sintiendo las puntas de cada uno de los diez dedos de tus manos, por ejemplo, empezando por el pulgar. Repite la operación con los dedos de los pies y con otras partes del cuerpo. Observa en global una parte de tu cuerpo (cara, espalda, brazo,...).</p> <p>A continuación, descubre cuántas sensaciones diferentes tienes en la misma zona; se trata de un auténtico hervidero. Ahora ten a mano lápices de colores (aunque para nuestro propósito también te servirá un lápiz o bolígrafo utilizando diferentes grafías, como si fuese un mapa). ¡Prepárate!</p> <ul style="list-style-type: none"> – Dirige la atención hacia las diversas sensaciones de tu cuerpo. – Cierra los ojos y respira profundamente. – Céntrate en tu cuerpo (enfoca) cada vez que sea necesario para buscar las sensaciones que proponemos. 	



- Cuando hayas detectado la sensación y la «veas» con claridad píntala en la imagen que encontrarás más abajo.
- Con los ojos cerrados, pasea la atención por todo tu cuerpo, de pies a cabeza, como si de un escáner se tratase. Busca la sensación más negativa (dolor, tirantez, presión, exceso de calor,...) y dibújala en la imagen con la mayor precisión posible (o con una grafía concreta).
- Repasa de nuevo tu cuerpo en busca de otra sensación negativa, pero menos que la anterior, y dibújala con otro color.
- Busca una tercera sensación negativa.
- Haz la misma operación con otros colores o grafías, pero ahora con sensaciones positivas (levedad, paz, bienestar,...).
- Señala en la imagen en qué partes de tu cuerpo queda bloqueada principalmente la energía.
- Por último, marca en la silueta qué zonas de tu cuerpo presentan mayor y menor temperatura. – Cuando acabes, analiza tu dibujo desde la perspectiva de lo que te sorprende y de lo que constatas

Finalmente se realiza un breve plenario preguntando ¿Qué sintieron? ¿Qué les sorprendió? ¿Qué descubrieron y cómo lo relacionan con la definición de emoción?

2.- Conversación de todas.

Se finaliza la sesión dejando claro la importancia de las emociones en nuestras vidas, y que es importante expresarlas y reconocerlas, pero también teniendo claro en los tres ámbitos que podemos intervenir para tener una mejor expresión emocional.

Las emociones son simplemente y no tenemos por qué juzgarlas, hay que aceptar lo que sentimos y lo que el otro puede sentir, ya sean emociones positivas o negativas (desde el punto de vista del bienestar).

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – presentación: 10 min
 Parte 2 – definiciones: 15 min
 Parte 3 – Actividad 1: 30 min
 Parte 4 – evaluación: 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:

Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:

Cuaderno
 Lápices de colores

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión 1
<https://forms.gle/Zr4581oQYrjgEY3T6>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: **si** no ¿Cuáles? **Objetivo de la última actividad.**

Contenidos: **si** no ¿Cuáles? **Sólo se realizó el somatograma**

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: **si** no ¿Cuáles? **La sesión se alargó hasta las 19.30.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación mucho **bastante** poco nada

Consecución de objetivos mucho **bastante** poco nada

Otras observaciones. **Calcular mejor los tiempos. Mayor contenido teórico.**

Actividad opcional a enviar por Whatsapp

Escáner emocional:

Detecta las tres principales emociones que sientes en determinado momento y a lo largo del día. Y observa tu reacción desde los neurofisiológico, comportamental y cognitivo.

Es parecido a hacer una fotografía estática de tu momento emocional. Requiere disponer de un buen vocabulario afectivo. Esto te permitirá ir afinando en la detección de los diferentes estados afectivos y, por lo tanto, afinar también en los mensajes que cada emoción va a portar.

Recuerda que su información es pertinente y te explicar mucho de cómo estás desarrollándote en tu vida.

Te comparto un listado con emociones y sus definiciones para que puedas consultarlo cada vez que lo desees, con la finalidad que te ayude a definir cuál emoción estás sintiendo en el caso que no sepas nombrarla.

https://docs.google.com/document/d/1hBplx_Uu8LhCecegJavwuaZ3d0JlihXHjvAe5UII8g/edit?usp=sharing

Bibliografía:

Contenido teórico:

Bisquerra, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.

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

Actividad 1: Extraída de

López González, L. (s.a). *bibliotecaparalapersona-epimeleia*. Obtenido de <http://bibliotecaparalapersona-epimeleia.com/greenstone/collect/ecritos2/index/assoc/HASH01ae.dir/doc.pdf>

Actividad de Whatsapp: Extraída de

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

SESIÓN 2	
<p style="text-align: center;">OBJETIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer el funcionamiento del cerebro emocional. - Conocer las emociones básicas y su clasificación. - Comprender el funcionamiento de las neuronas espejo y del concepto de empatía. - Tomar conciencia de la expresión facial emociones y las demás. 	<p style="text-align: center;">COMPETENCIA EMOCIONAL Conciencia Emocional</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.</p> <p>Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.</p> <p>Se inicia presentando el cerebro emocional, y sus componentes, teniendo como conclusión la cantidad de conexiones neuronales que van desde el sistema límbico hacia la corteza prefrontal y que desde la corteza prefrontal hacia el sistema límbico hay menor cantidad de conexiones neuronales, lo que explica el por qué las emociones nos inundan y dejamos de “pensar conscientemente”.</p> <p><u>Actividad 1: Adivina la emoción.</u> Actividad grupal- sub grupos Se dividen en grupos. Cada grupo elige una emoción y la analizan facialmente. Luego un representante por grupo expresa esa emoción facialmente y todo el grupo debe adivinar cuál emoción es.</p> <p><u>Actividad 2: Adivina la emoción II</u> Actividad grupal (todas) Se presenta una imagen y todas deben decir cuál emoción piensan que es. Luego de las dos actividades se realiza la presentación teórica. Se plantea la teoría facial de Izard, luego hablamos de las neuronas espejos y empatía. Teniendo esos parámetros claros, se introduce el tema de las emociones básicas.</p> <p><u>Actividad 3: Las emociones básicas</u> En 1 minutos deben anotar todas las emociones positivas que conocen y luego anotar todas las negativas. Se pregunta al grupo ¿qué emociones creen que son las básicas? Luego pasamos a la presentación teórica. Se plantea las investigaciones de Darwin, Paul Ekman y finalmente la propuesta de Rafael Bisquerra en el Universo de las emociones.</p>	

Se plantean las 6 emociones básicas y cómo están interactúan dentro del universo emocional, planteando la fuerza de la gravitación emocional y cómo podemos salir de ella generándonos emociones positivas.

La presentación termina con la clasificación de las emociones desde el universo de las emociones.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – presentación teórica: 20 min
 Parte 2 – actividad 1: 15 min
 Parte 3 – actividad 2: 10 min
 Parte 4 – presentación teórica: 15 min
 Parte 5 - actividad 3: 5 min
 Parte 6- presentación teórica: 20 min.
 Parte 7- evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:
 Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:
 Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión 2
<https://forms.gle/Zr4581oQYrigEY3T6>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: si **no** ¿Cuáles?

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: **si** no ¿Cuáles? **Se alargó la sesión, se acuerda extenderla.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución mucho **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Implementar el trabajo en subgrupos permanentemente.**

Actividad opcional a enviar por Whatsapp

Se envía la imagen de la clasificación de las emociones.

Se envía video de Susan David y su concepto de agilidad emocional

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

Te dejo el video de Susan David una doctora en psicología, que nos habla en relación a la definición de emoción y hace una propuesta muy interesante sobre estas.

Es un relato muy interesante

¿Qué opinas sobre el video?

¡Espero lo disfrutes!

Bibliografía:

Contenido teórico:

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Bisquerra, R. (2021f). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *El cerebro emocional y bases neurológicas*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Actividad 1 y 2 : Actividad adaptada de

Rodríguez, M., & Sicart, R. (2009). Buscando emociones. En M. (. Cuadrado Bonilla, & V. (. Pascual Ferris, *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. (págs. 27-28). Madrid: Wolters Kluwer.

Actividad 3: Extraída y adaptada de

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Actividad de Whatsapp:

https://www.ted.com/talks/susan_david_the_gift_and_power_of_emotional_courage?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare

SESIÓN 3

OBJETIVOS

- Conocer la galaxia del miedo y ansiedad
- Conocer la definición de emoción del miedo, ansiedad, estrés y fobia
- Tomar conciencia de la manifestación de esta galaxia en uno mismo.
- Conocer estrategias para regular el miedo, ansiedad y/o estrés.

**COMPETENCIA EMOCIONAL
Conciencia Emocional y Regulación Emocional**

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.

Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.

Actividad 1: Respiramos profundamente.

Actividad grupal (todas). Se les pide a las integrantes que se sienten cómodamente en sus sillas, cierren los ojos y realicen el siguiente ejercicio de respiración: inhalar en 6 tiempos y exhalar en 6 tiempos. Tocándose su abdomen y pecho para sentir la inhalación profunda.

Se realizan 6 ciclos completos.

Luego se les pregunta ¿cómo se sintieron?

Se les explica la conexión que existe entre la mente y la respiración y la importancia de respirar para regular nuestras emociones, también se les explica lo que los yoguis pensaban en relación a esa conexión.

Luego se realiza una presentación teórica, entregando la definición de miedo, ansiedad, estrés, fobia, preocupación, angustia, nerviosismo, desesperación, intranquilidad, pánico, horror.

Actividad 2: ¿Quién es la persona con la que más hablas?

Se les invita a reflexionar en relación al tema de los pensamientos y la relación con el estrés y la angustia.

Se les plante ejemplos en relación a los estilos explicativos que uno tiene en su mente, para explicarse el mundo. Hay algunos que son más dañinos que otros.

Actividad 3: ¿Qué podemos hacer para regular esos pensamientos? – método más y menos.

Luego se les invita a realizar una actividad en distintos pasos.

Paso 1: anotar los miedos, preocupaciones y ansiedades en relación a distintos ámbitos de tu vida: familiar, laboral, relaciones, otros.

Importante que puedan distinguir si es miedo, una preocupación o ansiedad, ya que se les explicó que son definiciones distintas.

Paso 2: El método más y el menos. Se les pide que en una hoja en la parte superior escriba el resultado que buscas en relación a esa preocupación, utilizando una frase positiva y realista. Y al final de la hoja escriba su preocupación. Se les pide que dividan la hoja en dos y que escriban una más y un menos.

En la columna izquierda (-) escribe todos los impedimentos para lograr tu resultado.

En la columna derecha (+) escribe todas las oportunidades o posibilidades (o los recursos con los que cuentas) para lograr tu resultado.

Paso 3: Se les pide que piensen en todas las cualidades positivas que poseen, para solucionar lo que sienten y que piensen en una acción concreta para sentirse mejor.

Luego se realiza un plenario general.

Al finalizar la sesión se les habla de 4 acciones que pueden realizar durante la semana para regular su emoción. Esas actividades se les envían con una imagen por WhatsApp.

- 1.- Analiza tu emoción.
- 2.- Una cita con la calma.
- 3.- Aprender a decir no
- 4.- Date un momento para respirar profundamente 2 veces al día.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min
 Parte 2 – Actividad 1: 10 min
 Parte 3 – Presentación teórica: 10 min
 Parte 4 – Actividad 2: 10 min
 Parte 5 - Actividad 3: 50 min
 Parte 6- Explicación actividades: 5 min.
 Parte 7- evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:

Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:

Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión

<https://forms.gle/m4njpAmF9DQxH5Co8>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: **si** no ¿Cuáles? **Se elimina actividad de iceberg (pero se nombra)**

Procedimientos: **si** no ¿Cuáles? **Se nombra una actividad, no se realiza.**

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: **si** no ¿Cuáles? **Se termina 15 min más tarde.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución **mucho** **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Continuar trabajo en subgrupos, tener menor cantidad de actividades.**

Actividad opcional a enviar por Whatsapp

Se les envía 4 imágenes una por cada actividad.

- Analiza tu emoción. Si estas estresadas. Date un momento para analizar cómo estás físicamente, tu comportamiento y tu mente. Date un espacio para observarte.

- Una cita con la calma. Si estas preocupada, estresada. Anota en un papel lo que sientes y pon una hora en el día para pensar en ello. Cuando sea esa hora, te sientas a pensar en tu preocupación y ver opciones de solucionarlo.
- Aprender a decir no. Sólo se les dice eso, la importancia de decir no, cuando realmente no podemos.
- Date un momento para respirar profundamente 2 veces al día.

Bibliografía:

Contenido teórico:

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones* . Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Actividad 1: Actividad adaptada por mis conocimientos en yoga. Ya que soy instructora.

Actividad 2: Actividad de reflexión creada por mí.

Actividad 3: Actividad extraída y adaptada desde dos fuentes:

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Ortega Benitez, A. (2010). *Manual de relajación y control del estrés*. Barcelona: Panamericana editorial.

Actividad de Whatsapp:

Actividad 1 a 3, son extraída desde:

Ortega Benitez, A. (2010). *Manual de relajación y control del estrés*. Barcelona: Panamericana editorial.

La actividad 4, es una creación propia.

SESIÓN 4

OBJETIVOS

- Conocer la galaxia de la ira.
- Conocer la definición de la ira.
- Aprender a canalizar la agresividad a través de la respuesta verbal.
- Aprender una estrategia de comunicación asertiva.
- Conocer estrategias para regular la ira

COMPETENCIA EMOCIONAL
Conciencia Emocional y Regulación Emocional

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.

Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.

Actividad 1: Respiración Nadi Shodhana.

Se inicia la sesión enseñando la respiración Nadi Shodhana, que es extraída de la tradición yoguica, por definición esta respiración es equilibrarte, y equilibra ambas partes del cerebro, generando una relajación y bienestar.

Se les explica que es una excelente herramienta para poder regular sus emociones, como también para realizarla en cualquier momento del día.

Luego se da una breve explicación teórica de la definición de la ira. Y cómo esta emoción se ha repetido en la historia. Se les explica sobre la importancia de regularla para prevenir la violencia, pero también es necesaria para darnos un impulso en la acción de las cosas que no nos parecen justas.

Actividad 2: Piensa cuando sentiste ira ¿cómo reaccionaste?

Se les da el espacio para la reflexión.

Se les habla de la ira hacia dentro e ira hacia fuera.

Luego se les explica en relación a los tipos de expresión y respuestas que existen, existiendo la agresiva y cómo podemos prevenirla. Para ello se les habla de los 3 tipos comunicativos y se les explica en relación a la respuesta NEMO.

Actividad 3: ¿Cómo expresar de mejor forma mi ira?- Respuesta NEMO

Actividad grupal.

- 1.- Analiza la situación
- 2.- Compartan qué emoción/es sentirían inicialmente.
- 3.- Compartan qué pensarían inicialmente y qué reacción tendrían inicialmente
- 4.- Analicen la situación con altura de miras (utilizar el dialogo interno)
- 5.- Realicen una respuesta tipo

AGRESIVA

PASIVA

ASERTIVA → N.E.M.O

Los casos son los siguientes:

GRUPO 1: Tratar con un compañero de trabajo que no escucha y que suele imponer su criterio, independientemente de las ideas de los demás.

GRUPO 2: Mi pareja, con la que llevo varios años, rompe el acuerdo que hicimos de dejar la loza lavaba.

GRUPO 3: Mi hijo Manual, de 5 años, últimamente cuando quiere alguna cosa la suele pedir gritando.

GRUPO 4: Hay un familiar cercano que se enfada antes mis comentarios críticos (ej. Política)

GRUPO 5: Cuando llego a casa de mi madre, escucho sus quejas sobre lo mal que se encuentra y sobre que nadie le hace caso.

GRUPO 6: Mi pareja, con la que llevo varios años, acordamos que cuidaría a los hijos mientras yo trabajo, y sólo recibo interrupciones.

Finalmente se realiza un plenario final, hablando sobre cada caso, se extraen conclusiones de posibles respuestas asertivas en base a cada una de las situaciones.

Se finaliza la sesión.

Actividad opcional por WhatsApp:

Aplicar respuesta NEMO en la vida cotidiana.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.

Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min

Parte 2 – Actividad 1: 10 min

Parte 3 – Presentación teórica: 10 min

Parte 4 – Actividad 2: 10 min

Parte 5 - Actividad 3: 50 min

Parte 6- Explicación actividades: 5 min.

Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:

Presentación power point

Link evaluación sesión

Equipo educativo:

Cuaderno

Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión

<https://forms.gle/TrmKxns51PDD4zjj9>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: si **no** ¿Cuáles?

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: **si** no ¿Cuáles? **Terminó 15 minutos tarde.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución **mucho** bastante poco nada

de objetivos

Otras observaciones: **Excelente sesión.**

Actividad opcional a enviar por Whatsapp

- Se les envía imágenes de la respuesta NEMO, para que puedan aplicarla en su cotidiano.

Bibliografía:**Contenido teórico:**

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Bisquerra, R. (2021b). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Regulación emocional*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Rueda Carcelén, P., Cabello Cuenca, E., Filella Guiu, G., & Ros Morente, A. (2017). Los programas de educación emocional Happy 8-12 y Happy 12-16 para la resolución asertiva de conflictos en niños y adolescentes. *Innovación Educativa*, (27), 75-90.

Actividad 1: Actividad adaptada por mis conocimientos en yoga. Ya que soy instructora.

Actividad 2: Actividad de reflexión creada por mí.

Actividad 3: Actividad extraída y adaptada desde:

Bimbela Pedrola, J.L. (2008). *Gimnasia emocional. Pasamos a la acción*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública.

Actividad de Whatsapp:

Sin cita, sólo se envía imagen del contenido teórico, para que puedan aplicarlo.

SESIÓN 5**OBJETIVOS**

- Conocer la galaxia de la ira
- Conocer la definición de la ira, frustración, entre otras
- Conocer y explorar estrategias y formas para regular la ira.
- Concienciar en relación a la propia regulación de la ira
- Conocer qué precede a la ira. Mejorar la comprensión de la ira en mí y en otro.
- Identificar comportamientos que provocan la ira en los demás.

**COMPETENCIA EMOCIONAL
Conciencia Emocional y Regulación Emocional**

<p>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.</p> <p>Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.</p> <p>Se inicia la sesión con una exposición de la definición de la ira, rabia, celos, impotencia, indignación, odio, agresividad, frustración, resentimiento. Y se les pregunta como las han vivido.</p> <p>Actividad 1: ¿Qué hago cuando me enfado?</p> <p>Se les pide que visualicen alguna situación que hayan sentido ira. Cierren sus ojos y que vea, escuche y que utilice los sentidos en relación a cómo se sintieron.</p> <p>Se les pide que intenten completar esta frases con lo primero que se les viene a su mente:</p> <p>Cuando estoy irascible, ...</p> <p>Es frecuente que piense en ...</p> <p>Cuando estoy irascible, hago</p> <p>Actividad 2: Expresado mi enojo</p> <p>Se les pide que completen las siguientes frases...</p> <p>Me enojo cuando los demás.....</p> <p>Siento que mi enojo es ...</p> <p>Cuando los demás expresan su enojo hacia mi, me siento ...</p> <p>Siento que el enojo de los demás ..</p> <p>Actividad 3: Cuestionate</p> <p>Luego se les pide que se respan estas preguntas.</p> <p>¿Le expreso mi enfado a la persona que lo ha provocado o a otra que no tiene que ver con su origen?</p> <p>¿Lo hago en el momento adecuado? Es decir, cuando puedo hablar desde mi cerebro racional con calma y después de haber reflexionado, o bien es mi primitivo quien habla</p> <p>¿Cuál es el propósito de expresar mi enfado? ¿Lo hago para mejorar el clima y deshacer malentendidos o bien para descargar mi basura emocional en el otro?</p> <p>¿De qué forma lo expreso? ¿Lo hago con reproches, quejas, lamentos, insultos o bien con asertividad y asumiendo mi parte de responsabilidad?</p>	

Luego se les pide que se dividan en grupo, y puedan hablar en relación a su respuesta.

Se realiza un plenario general para que puedan comentar.

Finalmente se realiza una breve explicación teórica del semáforo de la ira y de la importancia de las 5 A, para enfrentar la regulación de la ira: AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA, AUTOCONFIANZA, AUTOGESTIÓN EMOCIONAL, AUTONOMÍA.

Actividad opcional por WhatsApp

Se les envía el semáforo de las emociones y se les pide que lo apliquen a lo largo de su día a día. Para ir midiendo sus acciones en el día a día en relación a que le causa más ira y menos ira y cuando alertase para poder prevenir y generar auto regulación.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min
 Parte 2 – Actividad 1: 10 min
 Parte 3 – Presentación teórica: 10 min
 Parte 4 – Actividad 2: 10 min
 Parte 5 - Actividad 3: 50 min
 Parte 6- Explicación actividades: 5 min.
 Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:
 Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:
 Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión
<https://forms.gle/QD14dhtbv64pckXWA>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: si **no** ¿Cuáles?

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: si **no** ¿Cuáles?

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación mucho **bastante** poco nada

Consecución de objetivos mucho **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Menor participación que anterior sesión. Dejar más tiempo para establecer el semáforo y reflexión ante las acciones que se puede catalogar por color (acciones del color verde, acciones color amarillo, acciones que activan el rojo).**

Actividad opcional a enviar por Whatsapp

- Se les envía imágenes del semáforo de las emociones

Bibliografía:**Contenido teórico:**

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Bisquerra, R. (2021b). Postgrado en Educación Emocional y Bienestar. *Regulación emocional*. [Apuntes académicos]. Campus Virtual UB.

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Actividad 1 y 2: extraída de

Pellicer, I. (2009). *Programa de educación emocional para profesores de educación secundaria*. Recuperado el 10 de marzo 2021 de http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/111907/7/TFP_Irene_Pellicer_Programa_educaci%C3%B3n_emocional_profesores_secundaria.pdf

Actividad 3: Actividad extraída y adaptada desde:

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Actividad de Whatsapp:

Sin cita, sólo se envía imagen del contenido teórico, para que puedan aplicarlo.

SESIÓN 6

OBJETIVOS	COMPETENCIA EMOCIONAL
Conocer la galaxia de la tristeza y sus definiciones.	Conciencia Emocional y Regulación Emocional
Conocer y explorar estrategias y formas para regular la tristeza.	
Identificar los patrones de respuesta ante la tristeza.	

Cuestionar los patrones de respuesta ante la tristeza para analizar si son los más apropiados.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.

Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.

Se inicia la sesión con una exposición de la definición de la tristeza, duelo, nostalgia, dolor, depresión, pena.

Luego se les muestra una imagen de los tipos de lágrimas vistas desde un microscopio.

Actividad 1: Autoanálisis de las lágrimas.

Se realiza una actividad de autorreflexión, realizando la siguientes preguntas:

- ¿Cuál es tu estilo de gestión con las lágrimas? ¿las retienes?
- ¿te das permiso para llorar? ¿pides disculpas si lo haces? ¿por qué?
- Te sientes molesta o incomoda si alguien llora? ¿por qué?
- ¿Cuál fue la última vez que lloraste? ¿Por qué motivo?
- ¿Después de haber llorado, cómo te sentiste?

Actividad 2: ¿Qué hago con mi tristeza?

Se les realiza esta pregunta de análisis de la tristeza

Piensa en 3 situaciones que te hayan provocado tristeza

- ¿Qué pienso de la situación que provoca mi tristeza?
- ¿Qué pienso de mi cuando me siento triste?
- ¿Qué es lo que menos me gusta de la tristeza?
- ¿Qué es lo que menos me permito cuando me siento triste?
- ¿Qué es lo que acostumbro hacer cuando otra persona está triste?
- ¿Qué es lo que acostumbro hacer cuando es mi hijo o alumno quien está triste?
- ¿Si le preguntara a mi hijo o a un alumno qué es lo que menos le gusta de mis reacciones hacia él cuando está triste, que pienso que me diría?
- ¿Cómo me sentiría si yo recibiera por parte de otra persona la respuesta que doy ante la tristeza de otras personas?

Actividad 3: Estrategias para regular la tristeza.

Se les pide a las participantes que compartan sus respuestas en sub grupos y que piensen en estrategias para regular su tristeza.

Se comparten en un plenario final y se generan estrategias comunes.

Actividad opcional por WhatsApp

Se les envía la siguiente reflexión:

- En este momento de tu vida ¿qué pérdidas has sientes que has acumulado? (haz una lista de ellas)
- ¿De qué dolos estás dispuesta a desprenderte en este momento?
- ¿Qué ritual necesitarías hacer para aligerar el equipaje?
- ¿Qué adiós no has dado?
- ¿Qué vas a hacer al respecto?

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min
 Parte 2 – Actividad 1: 10 min
 Parte 3 – Presentación teórica: 10 min
 Parte 4 – Actividad 2: 10 min
 Parte 5 - Actividad 3: 50 min
 Parte 6- Explicación actividades: 5 min.
 Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:
 Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:
 Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión

<https://forms.gle/tSdqq9xZkqJvDRZf6>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si no ¿Cuáles? **Se agrega una sesión sobre duelo.**

Contenidos: si no ¿Cuáles?

Procedimientos: si no ¿Cuáles?

Recursos: si no ¿Cuáles?

Temporalización: si no ¿Cuáles?

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés mucho **bastante** poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución mucho **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **En base a la sesión, se decide agregar una sesión sobre duelo y juntar las dos últimas sesiones finales en una sesión extendida.**

Bibliografía:

Contenido teórico:

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones* . Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*.
Barcelona: Ediciones B, S.A

Actividad 1, 2, 3 : extraídas y adaptadas de:

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*.
Barcelona: Ediciones B, S.A

Actividad de Whatsapp:

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*.
Barcelona: Ediciones B, S.A

SESIÓN 7	
OBJETIVOS	COMPETENCIA EMOCIONAL Conciencia Emocional y Regulación Emocional
<p>Reflexionar sobre las respuestas más apropiadas ante la tristeza, ya sea propia o ajena.</p> <p>Conocer las etapas del duelo y cómo acompañarlo tanto en adulto como en niños</p> <p>Conocer estrategias para superar una pérdida y vivir el duelo interno.</p>	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
<p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.</p> <p>Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.</p> <p>Se inicia la sesión con una exposición de la definición de duelo y la muerte. ¿Qué es el duelo? Y sus fases.</p> <p>Luego se presentan estrategias para acompañar a un niño y un adulto</p> <p>Actividad 1: Analizando nuestras pérdidas. Se realiza la misma actividad actividad de whatsapp enviada en esa semana, para analizarla y reflexionarla en conjunto.</p>	

- En este momento de tu vida ¿qué pérdidas has sientes que has acumulado? (haz una lista de ellas)
- ¿De qué dolos estás dispuesta a desprenderte en este momento?
- ¿Qué ritual necesitarías hacer para aligerar el equipaje?
- ¿Qué adiós no has dado?
- ¿Qué vas a hacer al respecto?

Actividad opcional por WhatsApp

No se envía esa semana una actividad. Debido a la intensidad del tema.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min
 Parte 2 – Actividad 1: 10 min
 Parte 3 – Presentación teórica: 10 min
 Parte 4 – Actividad 2: 10 min
 Parte 5 - Actividad 3: 50 min
 Parte 6- Explicación actividades: 5 min.
 Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:
 Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:
 Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión

<https://forms.gle/tSdgg9xZkqJvDRZf6>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: si **no** ¿Cuáles?

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles? **Se realiza una pausa por desborde emocional.**

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: si **no** ¿Cuáles? **Se extiende sesión por 20 minutos extras.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución **mucho** **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Tener actividades de regulación emocional y contención preparadas previo a esta sesión, debido a lo sensible del tema.**

Bibliografía:

Contenido teórico:

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-kluwer.

Actividad 1

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

SESIÓN 8

SESIÓN 8	
OBJETIVOS	COMPETENCIA EMOCIONAL Conciencia Emocional y Regulación Emocional
<p>Conocer la definición de felicidad y los tipos de bienestar.</p> <p>Sensibilizar en la relevancia de identificar qué entendemos por felicidad y bienestar y tomar conciencia de nuestro propio modelo.</p> <p>Cuestionarse sobre la responsabilidad y proactividad ante la propia felicidad y bienestar.</p> <p>Conocer el concepto de flow y mindfulness.</p>	
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	
<p>Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.</p> <p>Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.</p> <p>Se inicia la sesión preguntando ¿qué personas piensan que son las más felices?</p> <p>Actividad 1. Mi felicidad. Se les entrega las siguientes preguntas para reflexionar</p> <p style="padding-left: 40px;">¿Qué entiendo por felicidad?</p> <p style="padding-left: 40px;">¿En el último mes cuales han sido mis momentos más felices?</p>	

- ¿En conclusión, qué diría que necesito para sentirme feliz?
 ¿Mi felicidad es una sucesión de momentos felices o un estado más profundo y constante en el tiempo?
 ¿Si quisiera facilitar que otra persona fuera feliz, que inspiraría en ella?

Luego se realiza una presentación teórica en relación a la definición de la felicidad y los tipos de bienestar.

Actividad 2. Lo que me importa de verdad.

Anota 10 cosas que llevarías a una isla desierta
 Luego, piensa qué dicen de ti esas 10 cosas que selecciona de la vida (objetos, proyectos personas), como las cosas más importantes de ella y lo comparte con sus compañeras.

Luego se realiza una reflexión conjunta en relación a la actividad.

Luego se entrega la definición de flow. Y se les pregunta si han sentido esa sensación.
 Luego se habla sobre el mindfulness

Actividad 3. Se les pide que piensen en una actividad cotidiana en el día para estar 100% consiente. Para sentir la importancia de la mente presente.

Actividad opcional por WhatsApp:

Se envía aplicaciones de celular para meditar en el hogar.

Se envía Ted Talk de Flow, para reflexionar en el hogar:

https://www.youtube.com/watch?v=I_u-Eh3h7Mo

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.
 Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min
 Parte 2 – Actividad 1: 10 min
 Parte 3 – Presentación teórica: 10 min
 Parte 4 – Actividad 2: 10 min
 Parte 5 - Actividad 3: 50 min
 Parte 6- Explicación actividades: 5 min.
 Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:
 Presentación power point
 Link evaluación sesión

Equipo educativo:
 Cuaderno
 Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión
<https://forms.gle/9TvK55jpefnwffQH9>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora
 ¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?

Contenidos: si **no** ¿Cuáles?

Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?

Recursos: si **no** ¿Cuáles?

Temporalización: si **no** ¿Cuáles?

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nada

Participación **mucho** bastante poco nada

Consecución mucho **bastante** poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Para futuras ocasiones tener actividades más concretas sobre flow. Crear una sesión de meditación guiada para enviar por whatsapp, para que puedan tener como recurso. Más allá de la relajación guiada y las aplicaciones de celular.**

Bibliografía:

Contenido teórico:

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*. Barcelona: Ediciones B, S.A

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-kluwer.

Actividad 1 y 2 extraída de:

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-kluwer.

Actividad 3:

Creación propia.

SESIÓN 9

OBJETIVOS

Conocer la galaxia de la alergia y amor

Identificar situaciones que nos proporcionan alegría.

COMPETENCIA EMOCIONAL Conciencia Emocional y Regulación Emocional

Construir, encontrar y disfrutar momentos que nos generan alegría.

Apreciar el lado bueno de las cosas y potenciar nuestro punto de vista positivo y optimista en el día a día.

Conseguir que las alegrías se transformen en felicidad y satisfacción con nosotros mismos en el día a día.

Aprender a entregar emociones positivas de amor y bienestar.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Se inicia la sesión dando la bienvenida a las integrantes. Se presentan los objetivos del día del hoy.

Luego se realiza un breve resumen de lo que se habló la sesión anterior en relación a la definición de emoción.

Se inicia la sesión con preguntas de reflexión en relación a la alegría. Se entrega la definición de la emoción. También se habla de la importancia del sentido del humor.

Actividad 1. Recordando el momento más alegre de la infancia y adultez.

Se les realiza la siguiente imaginaria.

Cierra los ojos.

“imagina que dentro de ti hay un pájaro, es el pájaro del alma, este se encarga de cuidar tu alma, de ordenar todos tus recuerdos y tus emociones en muchos cajones, algunos son grandes, otros pequeños. Se aloja en tu corazón. Le encanta cantar, silbar y bailar por todo tu ser y te ayuda a equilibrar tus emociones. Imagínatelo danzando, ¿de qué color es tu pájaro del alma?, ahora que lo has visto, pídele que te lleve a tu cajón de la alegría, ¿cómo es tu cajón de la alegría? ¿Qué tamaño tiene? ¿Qué color o colores tiene?, abre ese cajón y dile a tu pájaro del alma que te lleve al recuerdo más alegre de tu infancia ¿cuál es ese momento? ¿Qué sucedió en tu vida? ¿Qué olores había? ¿Qué sensaciones corporales tenías? ¿Quiénes estaban? Quédate observando tu yo de niña, observando ese recuerdo de alegría que sigue en tu corazón. Luego dale las gracias a tu pájaro del alma por llevarte a ese bello recuerdo... lentamente pídele a tu pájaro del alma, que te lleve al recuerdo más alegre de tu vida adulta ¿cuál es ese momento? ¿Qué sucedió en tu vida? ¿Qué olores había? ¿Qué sensaciones corporales tenías? ¿Quiénes estaban? Quédate observando tu yo de adulta.... Dale las gracias por llevarte a ese recuerdo.... Pídele a tu pájaro del alma, que deje abierto ese cajón de la alegría, y que todos los días lo abra al menos 2 veces al día... “

Luego se realiza un plenario común para saber cómo les resultó la imaginaria.

Actividad 2. Compartiendo alegría.

Se divide en grupo a las participantes para que puedan compartir sus alergias de infancia y de adultez.

Luego se les entrega una breve descripción de los beneficios de la alegría.

Actividad 3. Momentos de alergia y bienestar en el día a día.

Haz una lista de las cosas que haces en tu día a día

Inicia por la mañana Hasta llegar a la noche.

Utilizando un lápiz de color AZUL o NEGRO

Ahora haz una lista de todas las cosas pequeñas que te dan placer/Alegría/felicidad.

Comparte esa lista con tus compañeras y anota aquellas cosas que sientes que pueden nutrir tu lista de placeres/alegrías.

¿Qué pequeños placeres puedes agregar a lo largo de tu día normal?

Inicia desde la mañana... hasta la noche

Anótalos sobre tu lista inicial. Con lápiz de color ROJO.

¿Ahora qué pensamientos positivos/optimistas podrías agregar en cada hora del día?

Anótalos con lápiz de color VERDE

Se les explica que puede ser una o más pensamientos o acciones. En el día a día para darte momentos de alegría.

Luego se da una breve definición del amor y los tipos de amor.

Y se les envía una actividad para el hogar para dar y recibir amor. Y se les explica.

Actividad opcional vía WhatsApp

Dar y recibir amor, a través de un link que se les envió deben escribir 3 cualidades positivas de cada una de las integrantes de su equipo educativo.

TEMPORALIZACIÓN

Cada sesión dura 1 hr 30 min.

Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min

Parte 2 – Actividad 1: 10 min

Parte 3 – Presentación teórica: 10 min

Parte 4 – Actividad 2: 10 min

Parte 5 - Actividad 3: 50 min

Parte 6- Explicación actividades: 5 min.

Parte 7- Evaluación – 5 min

MATERIALES/RECURSOS

Tutor:

Presentación power point

Link evaluación sesión

Equipo educativo:

Cuaderno

Lápices

VALORACIÓN DE LA SESIÓN

Se envía link para valorar la sesión

<https://forms.gle/5ytPSFfkihWkiJi8>

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?Contenidos: si **no** ¿Cuáles?Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?Recursos: si **no** ¿Cuáles?Temporalización: si **no** ¿Cuáles? **Se extiende sesión por 20 minutos extras.**

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nadaParticipación **mucho** bastante poco nadaConsecución **mucho** bastante poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Buena sesión. Alta participación y espacio de reflexión en relación a la infancia. Para futuras sesiones implementar un juego en grupo para despertar "la niña interior"****Bibliografía:****Contenido teórico:**Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*.
Barcelona: Ediciones B, S.ABisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-kluwer.**Actividad 1 y 2 extraída de:**

Creación propia.

Actividad 3:

Extraída de:

Thalman, Y. (2010). *Cuaderno de ejercicios para aprender a ser feliz*. Barcelona:
Terapias verdes**SESIÓN 10****OBJETIVOS****COMPETENCIA EMOCIONAL**

<p>Conocer la definición de inteligencia emocional, competencias emocionales del GROPE y educación emocional.</p> <p>Reflexionar en relación a la educación emocional en el aula y su rol como agente de cambio.</p> <p>Conocer el desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de niños y niñas de 0 a 6 años.</p> <p>Conocer y compartir estrategias para desarrollar competencias de conciencia y regulación emocional en el aula.</p>	
<p>DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>Se inicia la sesión preguntando cómo están en el día de hoy. Luego se entregan las definiciones de inteligencia emocional, competencias emocionales y sub competencias, educación emocional.</p> <p>Luego se entrega la línea temporal del desarrollo emocional a lo largo del ciclo vital de 0 a 6 años.</p> <p>En una instancia siguiente se entregan una serie de actividades que pueden implementar en sala con niños y niñas. Actividad de relajación, uso de títeres, libros, masajes, ejercicios de respiración, hablar de emociones. Entre otros.</p> <p>Finalmente se da un espacio para reflexionar en relación a su rol como agentes de cambio y a importancia de la educación emocional.</p> <p>Se resuelven dudas en relación a las actividades.</p> <p>También se comenta en relación al modelo A.M.A.R, en relación a la importancia del vínculo y una forma de mediar a los niños y niñas.</p>	
<p>TEMPORALIZACIÓN</p> <p>Cada sesión dura 1 hr 30 min.</p> <p>Parte 1 – Presentación objetivos: 5 min</p> <p>Parte 2- Presentación actividades: 80 min.</p> <p>Parte 3- despedida y evaluación: 5 min.</p>	<p>MATERIALES/RECURSOS</p> <p>Tutor:</p> <p>Presentación power point</p> <p>Link evaluación sesión</p> <p>Equipo educativo:</p> <p>Cuaderno</p> <p>Lápices</p>
<p>VALORACIÓN DE LA SESIÓN</p> <p>Se envía link para valorar la sesión</p> <p>https://forms.gle/Z1ziRMjYkqEpizUw6</p>	

EVALUACIÓN SESIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Bitácora

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si **no** ¿Cuáles?Contenidos: si **no** ¿Cuáles?Procedimientos: si **no** ¿Cuáles?Recursos: si **no** ¿Cuáles?Temporalización: si **no** ¿Cuáles?

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés **mucho** bastante poco nadaParticipación **mucho** bastante poco nadaConsecución **mucho** bastante poco nada

de objetivos

Otras observaciones. **Sesión extendida. Requiere que se haga en más sesiones. Se realiza la petición por parte del grupo de hacer un programa especial para este tema o más sesiones. Sin embargo, cumple con lo que se plantea en el presente programa.**

Bibliografía:**Contenido teórico:**

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

Bisquerra, R. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PaulaGea Comunicación S.L.

Conangla, M., Bisquerra, R., & Soler, J. (2016). *La fuerza de la gravitación emocional*.
Barcelona: Ediciones B, S.A

Las actividades otorgadas en la sesión se extrajeron de:

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis-kluwer.

Lecannelier, F. (2016). *A.M.A.R.* Chile : Ediciones B.

Lopez Cassa, E. (2007). *Educación emocional programa para 3-6 años*. Barcelona:
Wolters Kluwer Educación.

ANEXO D. Evaluaciones

Evaluaciones generales

Cuestionario de inteligencia emocional

Se aplicó un cuestionario de inteligencia emocional previo a la implementación del programa y post implementación del programa. Este cuestionario aplicado se basó en los instrumentos de evaluación presentados por Álvarez Fernández (2011), tomando el cuestionario que mide inteligencia emocional. Es importante destacar que el cuestionario fue modificado con la finalidad de medir las competencias de conciencia y regulación emocional. Es por ello que se le quitaron 2 ítems de preguntas, disminuyendo así la cantidad de puntaje, teniendo como puntaje máximo 40 puntos. Además, se modificó los rangos de resultados, ya que el test presentaba tres tipos de resultados: Inteligencia emocional superior, buen resultado de inteligencia, hay lugar para mejorar. Debido a que la finalidad del cuestionario buscaba medir las dos competencias emocionales antes mencionadas, es que se cambiaron los nombres de los resultados y se agregó una categoría más. Teniendo así 4 tipos de resultados: 32 o más = excelente resultado de Competencia de regulación y conciencia emocional, 26 -31 = buen resultado de competencia de regulación y conciencia emocional, 20-25 = moderado resultado de competencia de regulación y conciencia emocional, 19 o menos = bajo resultado de competencia de regulación y conciencia emocional.

En el siguiente link se puede acceder al cuestionario aplicado:

<https://forms.gle/5BiDtz4zLHT34ZSz7>

Cuestionario de satisfacción global y evaluación subjetiva de aprendizajes

Al finalizar el programa se aplicó un cuestionario de satisfacción global y de evaluación subjetiva de los aprendizajes adquiridos.

El cuestionario se dividió en tres apartados: evaluación global de las sesiones en relación a su implementación en la práctica, evaluación de sus aprendizajes a lo largo del programa, en relación a las competencias emocionales y su aplicación en su espacio laboral y Nota final

En el siguiente link se puede acceder al cuestionario aplicado:

<https://forms.gle/g1ziAMKmZMykNYHC6>

Evaluaciones por sesión

Evaluación por parte de las participantes

Se aplicó una evaluación online para cada sesión, este link era enviado al final de cada sesión para que las participantes la evaluaran. El formato de la evaluación de cada sesión fue extraído del autor Álvarez Fernández (2011).

Esta evaluación permitirá ir conociendo la percepción de cada una de las participantes de cada una de las sesiones, con la finalidad de ir realizando los ajustes pertinentes para cada sesión.

En el siguiente link, se puede acceder a la evaluación aplicada:

<https://forms.gle/yeFYR77fWpg1bgyn7>

Evaluación por parte de la relatora

La evaluación por parte de la relatora se extrajo del libro de Álvarez Fernández (2011). Esta evaluación es de suma importancia, ya que se creó un diario de registro de cada una de las sesiones y esta evaluación permitió orientar la reflexión de la relatora para implementar los cambios necesarios al programa.

La evaluación implementada es la siguiente:

¿Has realizado modificaciones para adaptar las actividades por lo que se refiere a...?

Objetivos: si no

¿Cuáles?

Contenidos: si no

¿Cuáles?

Procedimientos: si no

¿Cuáles?

Recursos: si no

¿Cuáles?

Temporalización: si no

¿Cuáles?

2. Valora los siguientes ítems con relación a los alumnos:

Interés mucho bastante poco nada

Participación mucho bastante poco nada

Consecución

de objetivos mucho bastantes poco nada

Otras observaciones

ANEXO E. Resultados de evaluaciones generales implementadas

Es importante mencionar que en las encuestas de satisfacción final hubo 18 respuestas en vez de 22, que fue el total de las participantes. Esto se debe a que 4 personas esa semana se encontraban con licencia médica. Y el link de la encuesta final se envió al día siguiente de finalizar las sesiones.

Resultados de encuesta de satisfacción

Gráfico E1.

¿Consideras que lograste un mayor conocimiento de tus emociones y la de los demás?

¿Consideras que lograste un mayor conocimiento de tus propias emociones y las de los demás?

18 respuestas

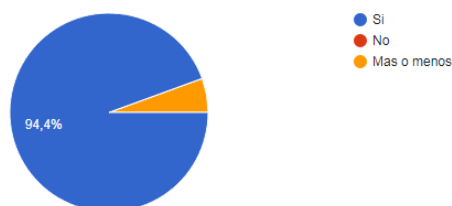


Gráfico E2.

¿Consideras que enriqueciste tu vocabulario emocional?

¿Consideras que enriqueciste tu vocabulario emocional?

18 respuestas

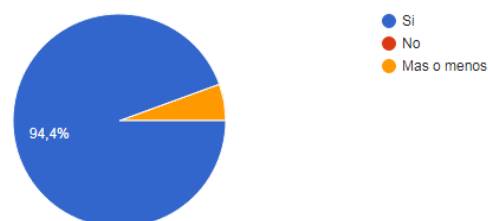


Gráfico E3.

¿Consideras que eres más consciente de la relación emoción-cognición y comportamiento en tu vida diaria?

¿Consideras que eres más consciente de la relación emoción – cognición y comportamiento en tu vida diaria?

18 respuestas

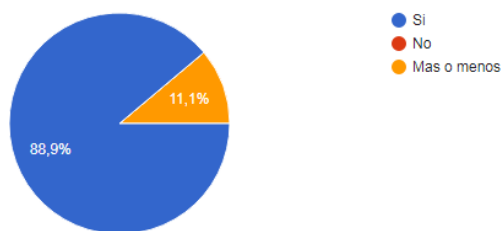


Gráfico E4.

¿Consideras que has mejorado tu regulación emocional?

¿Consideras que has mejorado tu regulación emocional?

18 respuestas

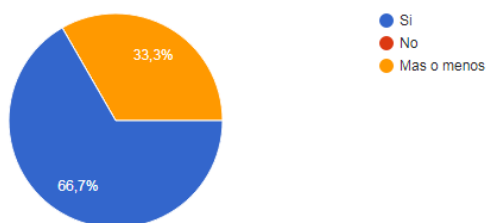


Gráfico E5.

¿Consideras que tienes más herramientas para autogestionar tus emociones y afrontar las emociones negativas?

¿Consideras que tienes más herramientas para autogestionar tus emociones y afrontar las emociones negativas?

18 respuestas

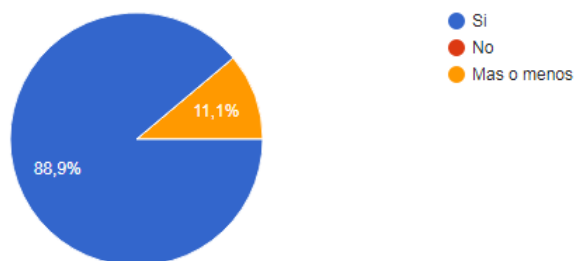


Gráfico E6.

¿Sientes que fortaleciste tus competencias emocionales de conciencia y regulación emocional?

¿Sientes que fortaleciste tus competencias emocionales de conciencia y regulación emocional?

18 respuestas

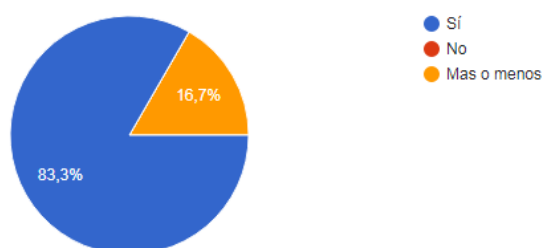


Gráfico E7.

¿Consideras que tienes mayores conocimientos de conceptos asociados a las competencias emocionales e inteligencia emocional?

¿Consideras que tienes mayores conocimientos de conceptos asociados a las competencias emocionales e inteligencia emocional?

18 respuestas



Gráfico E8.

¿Consideras que aprendiste nuevas herramientas para trabajar la conciencia y regulación emociones con tus niños y niñas?

¿Consideras que aprendiste nuevas herramientas para trabajar la conciencia y regulación emocional con tus niños y niñas?

18 respuestas

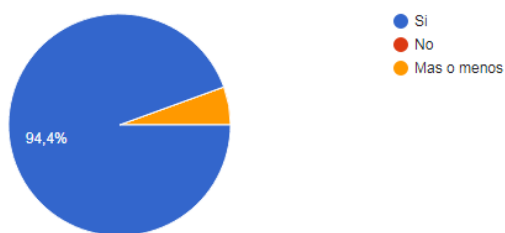


Gráfico E9.

¿Sientes que eres un agente de cambio social, trabajando con niños y niñas?

¿Sientes que eres un agente de cambio social, trabajando con niños y niñas?

18 respuestas



Gráfico E10.

¿La formación servirá para mejorar tu práctica educativa?

¿La formación servirá para mejorar tu práctica educativa?

18 respuestas



Gráfico E11.

¿La formación sirvió para mejorar tu bienestar emocional?

¿La formación sirvió para mejorar tu bienestar emocional?

18 respuestas

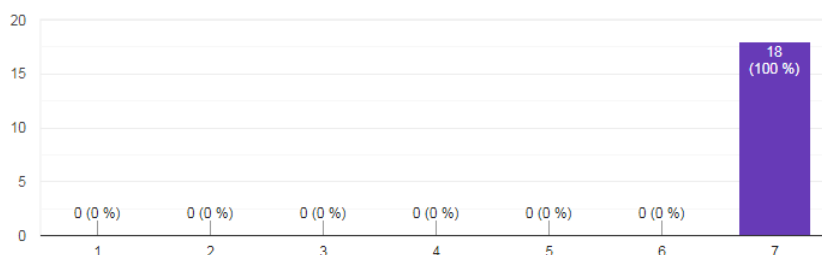


Gráfico E12.

¿Cómo calificarías el programa? De 1 a 7, siendo 1 la peor nota y 7 la mejor nota.

Satisfacción global: De 1 a 7, siendo 1 la peor nota y 7 la mejor nota ¿cómo calificarías el programa?

18 respuestas



Resultados de cuestionario de inteligencia emocional, aplicación pre y post

Nombre	Primera Aplicación	Segunda aplicación
1	Buen desarrollo	Excelente desarrollo
2	Buen desarrollo	Buen desarrollo
3	-	Buen desarrollo
4	Escaso desarrollo	Moderado desarrollo
5	Moderado desarrollo	Buen desarrollo
6	Escaso desarrollo	Buen desarrollo
7	-	Moderado desarrollo
8	Escaso desarrollo	Escaso desarrollo
9	Moderado Desarrollo	Moderado Desarrollo
10	Escaso desarrollo	Moderado desarrollo
11	Buen desarrollo	Buen desarrollo
12	Escaso Desarrollo	Moderado desarrollo
13	Moderado Desarrollo	Buen desarrollo

14	Moderado Desarrollo	Buen desarrollo
15	Buen Desarrollo	Buen Desarrollo
16	Buen desarrollo	Moderado Desarrollo
17	Moderado Desarrollo	Buen desarrollo
18	Escaso Desarrollo	Moderado Desarrollo
19	Escaso desarrollo	Buen desarrollo
20	Moderado Desarrollo	Moderado Desarrollo
21	Moderado Desarrollo	Moderado Desarrollo
22	Buen Desarrollo	Buen desarrollo

Es importante destacar que 2 personas no respondieron la primera aplicación, ya que se incorporaron después en el programa. 3 personas tuvieron un resultado descendido en su segunda aplicación lo que se explica en relación a situaciones contextuales emocional fuertes que habían vivido en esa semana. También existen personas que se mantuvieron de categoría tanto en la primera como en la segunda aplicación, sin embargo, todas quienes se mantuvieron en esa categoría tuvieron un aumento de puntaje en sus resultados. Es por ello que se lo consideró como un aumento/desarrollo de ambas competencias.