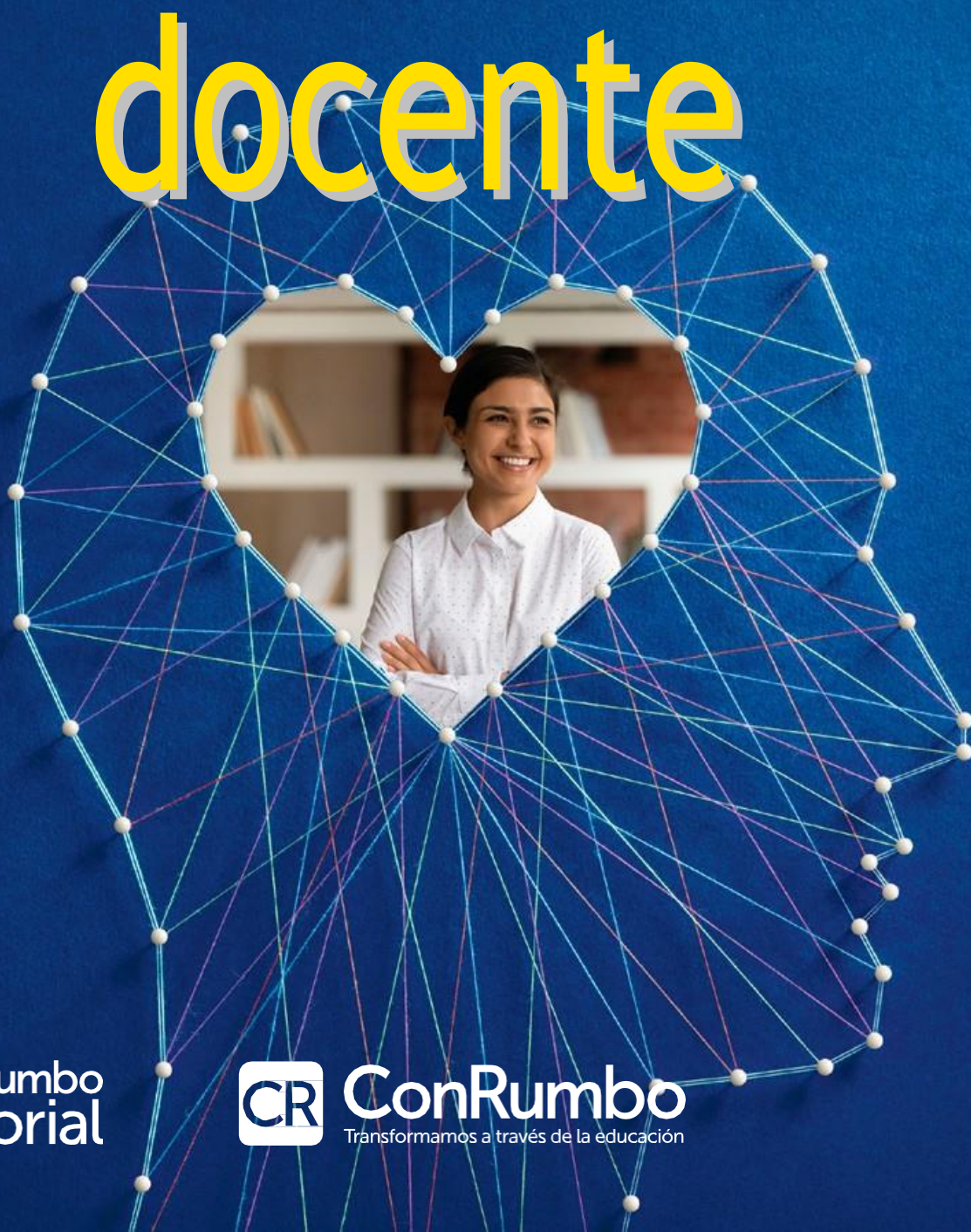
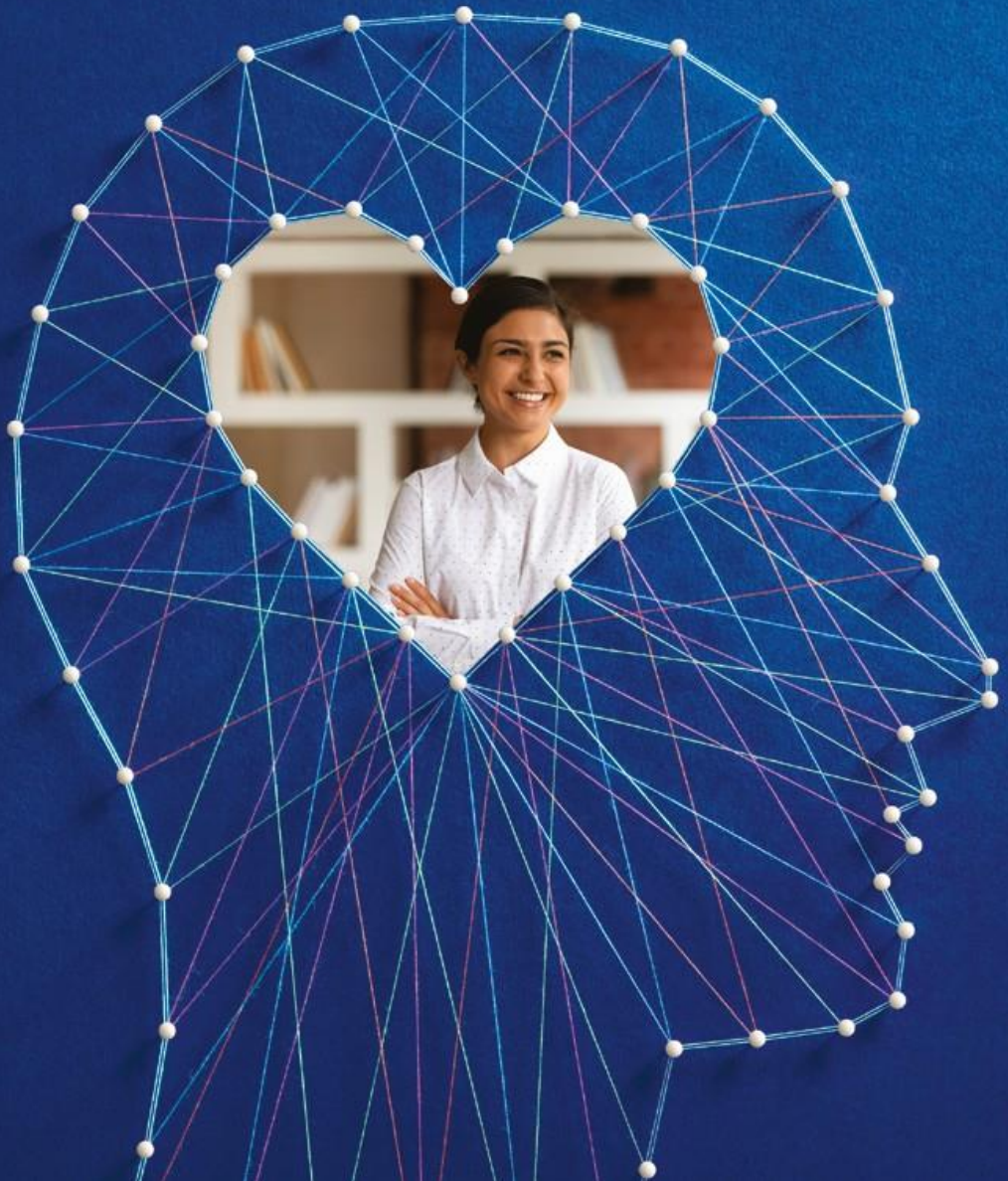


Karen Santy Castro Pucheta

La autonomía emocional para La profesionalización del docente



La autonomía emocional para La profesionalización de docente



La autonomía emocional para la profesionalización del docente

Primera edición: 2024

© Karen Santy Castro Pucheta

Derechos reservados respecto a la primera edición en español, por



Educación Conrumbo S.A. de C.V.

Editorial Conrumbo

Integrante de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana

Afiliación: 4034

editorial@conrumbo.org

Se autoriza la explotación comercial en todas sus modalidades de forma exclusiva a:

Conrumbo Servicios Educativos S.A. de C.V.

Dolores del Río 506, Col. La Joya, Querétaro, Querétaro

C.P. 76180. Estados Unidos Mexicanos

www.conrumbo.org

Tel: +52 (442) 483-0606

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares impresos o digitales.

Introducción	5
Módulo 1. Capacidades emocionales y autovaloración emocional	12
Propósitos	12
Problematización. ¿Por qué es importante educar también en emociones?	13
Actividad 1 Ser sintiente	13
Actividad 2 Autovaloración de capacidades emocionales	14
Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes	15
Actividad 3 Las emociones son las guardianas del aprendizaje	15
Gestión y co-creación de conocimientos	17
Actividad 4 Las emociones... están en nuestro cerebro	17
Actividad 5 Sintiendo la información	22
Actividad 6 Música de tiburón	23
Actividad 7 La base de todo es... la calma	27
Actividad 8 El árbol de los nombres	29
Actividad 9 La sala de maestros	31
Actividad 10 La fábula del colibrí	33
Trabajo colaborativo y codiseño	35
Actividad 11 Los colores de mis emociones	35
Actividad 12 Todo estudiante necesita un campeón	36
Actividad 13 Participación en foro	37
Transferencia de saberes y conocimientos al contexto	39
Mini Proyecto 1 "Mi botiquín emocional"	39
Socialización de evidencias de aprendizaje	44
Documento entregable Proyecto de transformación personal (PTP)	
1ERA parte	45
Rúbrica para autoevaluación de PTP 1	47
Valoración de competencias emocionales personal	48
Valoración de competencias emocionales áulicas	49
Referencias bibliográficas	50

La educación socioemocional en México ha experimentado una significativa evolución en la escuela básica, marcando diferentes etapas que reflejan cambios profundos en el enfoque educativo del país. De manera inicial, la educación socioemocional estaba presente de manera implícita y no formal, integrada en prácticas cotidianas y enseñanzas indirectas sin una estructura curricular definida. Estas actividades, aunque esenciales, carecían de un reconocimiento explícito así como de orientaciones didácticas y de políticas específicas que guiaran su implementación.

En la reforma de 2017, se introduce el campo formativo “Educación socioemocional” (SEP, 2017), que recupera diversos desarrollos de las humanidades y las neurociencias como parte de una estrategia federal para generar condiciones y ambientes positivos para el aprendizaje. Su inclusión rebasó el nivel de los programas escolares para incluirse dentro del currículo oficial, desde Preescolar y hasta Bachillerato, con una metodología específica, aprendizajes esperados y una selección y gradación de contenidos para su estudio.

Se difundió entre la población y con autoridades educativas la necesidad de incorporar las habilidades socioemocionales (HSE) a las prácticas pedagógicas. La integración de las HSE como área de formación curricular bajo responsabilidad de las y los docentes, impulsó un cambio hacia prácticas más estructuradas y explícitas en ese campo formativo. La transición hacia un enfoque explícito comenzó a tomar forma a medida que investigaciones y políticas educativas empezaron a subrayar la importancia de las HSE para el desarrollo integral del estudiante. Esto se tradujo en la incorporación de programas de estudio y asignaturas específicas destinadas a fomentar habilidades como la empatía, la resiliencia y la auto-regulación.

La formación continua de docentes y directivos se inició de manera formal poniendo el énfasis en el manejo de los diferentes ámbitos de la educación socioemocional y dirigido a la creación de oportunidades individuales de aprendizaje. Esta fue una de sus desventajas: priorizar el desarrollo de dichas capacidades individuales sin considerar la regulación y dinámica social a la que estos componentes están sujetos. Por otro lado, la ausencia de una política específica dirigida al bienestar emocional de las y los docentes, fue una carencia ampliamente criticada.

Hoy en día, con el planteamiento de la Nueva Escuela Mexicana (SEP, 2022), la educación socioemocional se aborda de manera explícita y está estrechamente vinculada con temas de inclusión y el derecho a la educación de excelencia para todas y todos los estudiantes. Este enfoque social y comunitario busca no solo mejorar la convivencia escolar y reducir la violencia, sino también equipar tanto a estudiantes como sus familias, con las capacidades necesarias para enfrentar desafíos personales y colectivos, en comunidad y dirigido a reconstruir un tejido social en un mundo globalizado, pero con perspectiva intercultural.

Con todo este análisis, se visualiza la transformación que se ha venido haciendo en materia de desarrollo de una inteligencia emocional educativa que impacte a la comunidad, sin embargo, aunque hoy existen manuales, materiales y herramientas que se han venido desarrollando, se tiene que reconocer que aún son insuficientes las acciones y esfuerzos por atender el desarrollo emocional de las y los docentes se habla. Los estudios acerca del “agotamiento” de los profesionales de la educación (*burn out*) señalan el enorme rezago que este aspecto nos heredó el periodo de la pandemia por COVID-19.

Es imprescindible incorporar el bienestar del profesorado como un requisito indispensable para la calidad educativa. Las y los docentes conforman una de las piezas principales para la educación de la vida. Es necesario dotar a la comunidad educativa de herramientas que sumen, si bien a su calidad académica, también con mayor presencia a su desarrollo personal.

La educación socioemocional es un proceso que implica reflexión y práctica permanente y consciente, a través de metodologías activas y participativas, relacionada con las situaciones contextuales y dirigida a fortalecer ambientes y prácticas que fortalezcan los procesos de desarrollo de aprendizaje y los ambientes áulicos, escolares y familiares.

El presente taller se aleja de las perspectivas informativas de la formación docente, para acercarse a las vivenciales y formativas, por lo que requiere construir experiencias de autoconocimiento y convivencia que fomenten la inteligencia emocional así como del intercambio y reflexión de experiencias docentes para decidir qué y cómo adecuarlas a los contextos escolares particulares partiendo de su autoconocimiento y autoexploración.

El propósito principal de este taller es gestionar un ambiente de reflexión sobre las prácticas educativas en las que se puedan socializar y enriquecer tanto herramientas, estrategias como acciones que promuevan el desarrollo

de habilidades y capacidades emocionales, que garanticen su bienestar personal, familiar y comunitario. Por otro lado, hacia los docentes y sus colectivos, impulsar el desarrollo profesional y que el enfoque socioemocional permee en la toma de decisiones asertivas, en el liderazgo, y las habilidades de gestión de emociones en las que se vincule con la comunidad educativa, propiciando así, una convivencia escolar armónica y positiva, y el establecimiento de relaciones sociales empáticas y horizontales.

El taller está organizado en tres módulos.

Módulos	Aprendizajes asociados
1. Capacidades emocionales y autovaloración emocional	• Identificar los aspectos que comprenden cada capacidad emocional. • Auto-valorar y reflexionar acerca de las capacidades emocionales personales para un mejor desarrollo personal y profesional. • Desarrollar técnicas de regulación emocional que puedan aplicar las y los docentes de manera personal y con la comunidad educativa. • Implementar y promover prácticas escolares de autocuidado emocional.
2. Desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa	• Implementar estrategias de comunicación asertiva con la comunidad educativa que favorezca sumarse a proyectos en favor del fortalecimiento de los procesos de desarrollo de aprendizajes. • Desarrollar estrategias que permitan una mejor escucha activa y empatía. • Implementar nuevas acciones para un efectivo manejo de conflictos emocionales.
3. Autonomía emocional y liderazgo docente aplicados a la convivencia escolar y el aprendizaje.	• Reconocer prácticas que promuevan el liderazgo docente para su apropiación. • Desarrollar actividades que promuevan el desarrollo de una mejor autoestima tanto del profesor como de sus estudiantes. • Implementar prácticas que promuevan la autoeficacia emocional.

La revisión de los temas relacionados con cada uno de los módulos, así como el logro de los aprendizajes esperados, se llevará a cabo a lo largo de 40 horas y por medio de un conjunto de actividades formativas secuenciadas, que se articulan en modalidades presencial, a distancia de forma sincrónica y autogestiva. Se favorecerá el trabajo y la reflexión individual, además del trabajo colaborativo empleando dispositivos formativos, como el encuentro y la tertulia pedagógica, donde las y los docentes, sus saberes y experiencias, así como prácticas significativas, serán los actores centrales de la formación.

La metodología considera la revisión de documentos y de videos, la ejecución de actividades prácticas, vivenciales y de autoreflexión, la participación en tres sesiones virtuales de forma sincrónica al inicio de cada uno de los módulos, así como de 2 conferencias impartidas por autores de talla internacional, sesiones virtuales con sus asesores de acompañamiento y seguimiento, así como la participación en un encuentro presencial para reconocer y profundizar sobre los contenidos de cada módulo en formato taller.

A lo largo de las 40 hrs de formación, se trabajará de manera adicional en la creación de un espacio seguro, de expresión, exploración y vivencias que se sumen a las habilidades adquiridas y puedan incorporarse al acervo de estrategias, herramientas y recursos que las y los docentes pueden utilizar para gestionar y regular emociones que surgen en el entorno educativo. A este acervo le llamaremos “Botiquín emocional” (Lewin, 2022).

El Botiquín se verá enriquecido con las experiencia y reflexiones del colectivo proveniente del diálogo en las tertulias pedagógicas, la Comunidad de práctica docente en Facebook y en los foros para analizar e intercambiar información sobre un tema en particular.

El botiquín emocional es una herramienta que busca dotar a cada docente de técnicas, ejercicios, momentos y espacios que pueda emplear para su bienestar, para desarrollar sus propias herramientas de autorregulación, de autoconocimiento, de valía personal, y al mismo tiempo ser también una oportunidad de desarrollo de estas competencias en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelva incluidos el académico, enfatizando en la elaboración de mini proyectos que beneficien tanto al docente como a sus estudiantes.

Para conformar este botiquín emocional:

1. Se le propondrán ejercicios dentro de cada módulo para incluirlos en él con recursos y ejercicios que desarrollarán en cada módulo.
2. Encontrará en el manual tres símbolos que representarán momentos y acciones socioemocionales específicas que le ayudarán a conectar consigo mismo y con su entorno. La puesta en práctica de estos momentos servirá como producto del entregable de la formación y podrán identificarlos de la siguiente manera:



Símbolo para practicar la calma.



Símbolo para practicar las afirmaciones.



Símbolo para practicar la gratitud.

Cada uno de los símbolos de los momentos de actividad socioemocional tienen acciones específicas a realizar. Cuando aparezca alguno de ellos en el manual, le pediremos que realice la actividad que se solicita. Es importante su ejecución ya que al finalizar los módulos se solicitará compartir ya sea por una imagen, video o audio su sentir con respecto al desarrollo de dichas actividades.

3. Tres Mini proyectos “Mi botiquín emocional” con propuestas de actividades para que realicen cada semana en sus aulas y las evidencias de su aplicación conformarán su Proyecto de Transformación Personal (PTP).

La sección para el desarrollo de los componentes del botiquín estará indicada por este icono específico.



Adicionalmente cada una de las actividades estarán indicadas por un icono de atención y concentración.

La evaluación del progreso del curso se hará desde la perspectiva formativa, considerando participaciones, interacciones y producciones durante el proceso. En atención al propósito de favorecer la aplicación personal y en el aula, así como de impulsar los aprendizajes significativos, el curso integra experiencias, metodologías, saberes y conocimientos, con el fin de contar con un insumo final que se aplica de manera personal y también en sus respectivas aulas, y se pueda reflexionar en colectivo sobre sus alcances y limitaciones. La acreditación se logra con 80% de los puntos totales del curso. En la siguiente tabla se observa el puntaje asignado a cada actividad.

	Peso individual	Cantidad	Peso total
Evaluación diagnóstica	5	1	5
Evaluación final	5	1	5
Foro: Análisis de la práctica	10	2	20
Elementos de la formación	5	2	10
PTP	20	3	60

Al concluir cada las y los participantes deberán elaborar un insumo que formara parte de su Proyecto de Transformación de la Personal (PTP). Identificarás esta sección por el logo del cerebro sintiendo.

Los productos por módulo son los siguientes:

- **Módulo 1.** Mini proyecto “Mi botiquín emocional”. Tema: Conectar conmigo y con mis estudiantes.
- **Módulo 2.** Mini proyecto “Mi botiquín emocional”. Tema: Promoviendo una comunicación asertiva.
- **Módulo 3.** Mini proyecto “Mi botiquín emocional”. Tema: Desarrollo de autoestima.

Las y los participantes contarán con la ayuda de un asesor académico que los acompañará a lo largo del taller. Para lograr los aprendizajes esperados y mantener una relación de colaboración entre el asesor y los participantes, y entre los mismos participantes, se sugiere tener en cuenta los siguientes aspectos:

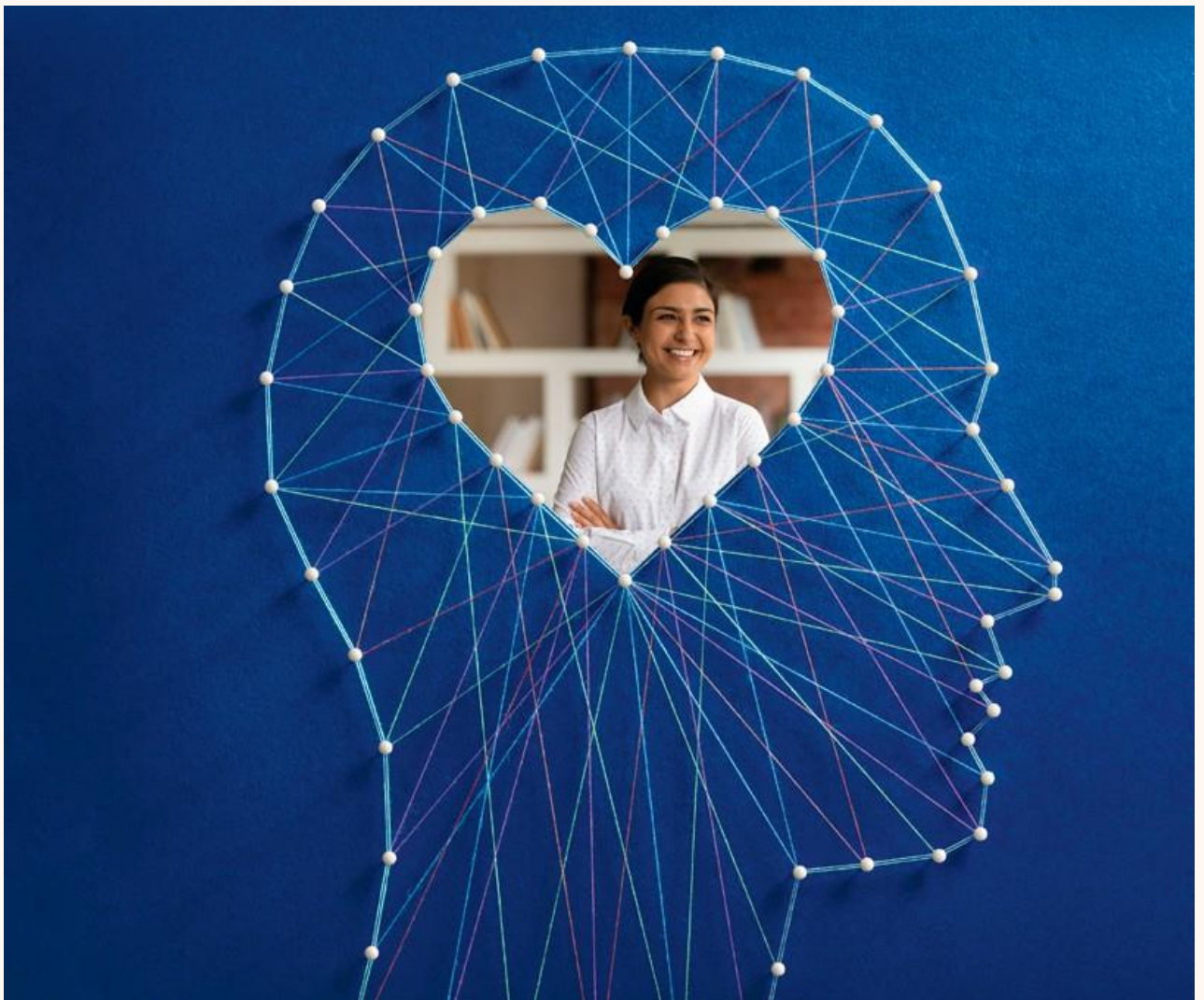
- Llevar a cabo las actividades en los tiempos establecidos. Se recomienda participar y concluir las actividades sugeridas en el manual por módulo, antes de iniciar el siguiente.
- Ser puntual al iniciar las sesiones de trabajo sincrónicas.
- Tener una participación activa, a partir de la reflexión de la propia práctica, en las sesiones de trabajo.
- Participar en la comunidad de práctica de Facebook del taller socializando experiencias, materiales y aprendizajes.
- Respetar las participaciones de los y las participantes.
- Ser asertivo en las intervenciones y en el planteamiento de dudas.

Módulo 1. Capacidades emocionales y autovaloración emocional

Propósitos

Con la reflexión sobre la práctica, la socialización de saberes y experiencias así como la interacción con los contenidos del taller y el acompañamiento del equipo académico lograrás:

- Identificar los aspectos que comprenden cada capacidad emocional.
- Auto-valorar y reflexionar acerca de las capacidades emocionales personales para un mejor desarrollo personal y profesional.
- Desarrollar técnicas de regulación emocional que puedan aplicar las y los docentes de manera personal y con la comunidad educativa.



Problematización. ¿Por qué es importante educar también en emociones?

El derecho a la educación y la promoción de ambientes inclusivos



ACTIVIDAD 1 Ser sintiente

Busca un espacio tranquilo, cómodo y con buena iluminación. Trata de disponer de unos momentos sin interrupciones ni ruidos externos; aléjate de dispositivos electrónicos; realiza una breve meditación para centrar tu mente en el presente; adopta una actitud abierta y receptiva.

Escucha en el Campus virtual el audio “Ser sintiente”.

La sintiencia es la capacidad que tiene un ser vivo de sentir emociones, dolor, bienestar, de percibir su entorno y sus experiencias.

Todas las personas tenemos esta habilidad, todos los días, todo el tiempo estamos en un ir y venir de experiencias que nos impulsan a tomar ciertas decisiones, todo el tiempo sentimos algo, es por eso que entender de dónde vienen estos sentimientos, emociones, sensaciones nos permite aprender, evolucionar.



ACTIVIDAD 2 Autovaloración de capacidades emocionales

En el ámbito educativo, el autoconocimiento y la gestión de las emociones son pilares fundamentales para el desarrollo integral de las/los docentes y sus estudiantes. La práctica de la autovaloración, tanto a nivel personal como áulico, se convierte en una herramienta esencial para identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora en el ámbito socioemocional.

Descarga del Campus virtual los dos instrumentos de valoración de capacidades emocionales, para que realices un primer ejercicio de autovaloración. También encontrarás los instrumentos al final del material del módulo 1.

Este ejercicio introspectivo te permitirá desarrollar una mayor empatía, mejorar tus relaciones interpersonales y crear un ambiente de aprendizaje más positivo y efectivo.

Guarda tus respuestas. Regresaremos a ellas en el módulo 2 del taller.

Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes

Las neurociencias, el papel de las emociones en el aprendizaje y los estilos de enseñanza



ACTIVIDAD 3 Las emociones son las guardianas del aprendizaje

Observa el video: “Las emociones son las guardianas del aprendizaje” de Begoña Ibarrola”. Podrás verlo en el Campus virtual o acceder a él en la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=r1MJlhLtggk&t=1s>

Posterior a la observación, reflexiona sobre tu experiencia y responde las siguientes preguntas:



1. De acuerdo con los comentarios de Begoña Ibarrola, ¿qué emociones nos ayudan a aprender?

Principalmente de felicidad ya que está en un estado positivo que ayuda a que pueda aprender,
también mencionaba que aprender era necesario un ambiente sano, armónico. Las emociones están
tan ligadas al aprendizaje que son dos elementos que están presentes.

2. Recuerda a una/un docente significativo que marcó tu aprendizaje de manera positiva durante tu formación. Describe cuáles eran sus características y qué emociones te hacía sentir.

Era un maestro puntual, responsable, siempre estaba positivo, nunca lo vi molesto, al contrario
era muy calmado, tenía un tono voz tranquilo y seguro.

Sus clases eran en un ambiente tranquilo por lo cual me sentía tranquila, feliz, sorprendida, me
gustaba poner atención.

3. Describe una situación durante tu formación en la que las emociones negativas que sentiste afectaron tu aprendizaje.

Tuve maestros que no dejaron buena experiencia ya que eran emociones de miedo y estrés.

4. Después de observar el video elabora una conclusión acerca porqué las emociones son las guardianas del aprendizaje.

Las emociones son parte del aprendizaje aparte que el docente transmite conocimientos, la forma en cómo se dirige a los alumnos. Existen maestros que motivan a sus alumnos, que los animan, que los alientan a que se superen, maestros que les gusta su profesión.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de calma. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo.

Destina un par de minutos para realizar esta actividad. En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado “Respiración en calma”. Repítela la actividad las veces necesarias para sentirte que controlas tu mente.

Graba un audio breve con tus sensaciones. Algunas ideas para el audio podrían ser las siguientes: pueden ¿qué sientes mientras realizas la respiración en consciencia?, ¿cómo cambia tu percepción de tu cuerpo?, ¿cambia tu estado emocional mientras respiras de este modo?

Gestión y co-creación de conocimientos

¿Qué y cuáles son las capacidades emocionales?



ACTIVIDAD 4 Las emociones... están en nuestro cerebro

“La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales* como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Que la educación emocional sea un proceso educativo continuo y permanente significa que debe estar presente a lo largo de toda la vida: en la familia, en la educación infantil, primaria, secundaria, universitaria, formación profesional, formación continua en las organizaciones, en las personas mayores, etc. No solamente en la escolarización obligatoria”

Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave educación emocional. Barcelona. Editorial Grao.

En cada uno de los procesos de enseñanza y aprendizaje de nuestros estudiantes –y en cualquier momento de sus vidas–, están presentes las emociones. Como educadores necesitamos que estas emociones estén bajo armonizadas con el momento de construcciones de conocimientos de nuestros estudiantes. Durante nuestra función, todas y todos tenemos el firme propósito de modificar y enriquecer sus redes cognitivas racionales. Ahora sabemos que:

- para alcanzar aprendizajes significativos necesitamos conocer sus emociones, dónde se encuentran, cómo influyen en el aprendizaje y cómo sienten nuestros estudiantes, y que
- la comprensión y el aprendizaje no ocurrirán en forma apropiada o deseada sin el tratamiento adecuado de las emociones en la persona y en el ambiente escolar.

Según Paul Ekman, psicólogo que estudió la expresión facial de las emociones, todas las personas nacemos con seis emociones básicas que se activan ante cualquier situación de nuestro contexto. Son las llamadas “emociones primarias”, son:

MIEDO	IRA
AVERSIÓN	TRISTEZA
SORPRESA	ALEGRÍA

Según Marilina Rotger (2017) cuatro de ellas se pueden considerar **negativas**, una **positiva** y otra **neutral**, es decir que depende de la situación en la que se produzca.

Es importante aclarar que al calificar a las emociones como positivas o negativas, no se refiere a que las emociones sean buenas o malas en sí mismas, sino que las reacciones de las personas a partir de ellas serán positivas, negativas o neutrales.

Las emociones básicas están presentes en cada uno de nuestros aprendizajes y en los procesos de enseñanza, influyendo en cada proceso de manera positiva o negativa, es decir motivando o bloqueando nuestros aprendizajes y el de nuestros estudiantes.

Si un estudiante se encuentra en un estado emocional negativo, la emoción funcionará como bloqueadora del aprendizaje. Ocurrirá lo contrario, si la o el estudiante se encuentra en un estado emocional positivo. Las emociones funcionan como motivadoras del aprendizaje.

Para comprender el modo en el que las emociones básicas influyen en los procesos de aprendizaje debemos tener en mente tres conceptos diferentes: EMOCIÓN, SENSACIÓN y SENTIMIENTO. Y también incorporarlo en nuestra práctica y en los aprendizajes de nuestras y nuestros estudiantes. El común de las personas confunde estos términos. La investigación en el campo de las emociones nos ha mostrado que son ideas muy diferentes.

“Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante” (Rotger, 2017).

Tardan en generarse tan solo 125 milésimas de segundos. ¡En lo que ocurre medio parpadeo de ojo! Las emociones nos preparan para una reacción ante un estímulo externo o interno, por ello han sido evolutivamente tan importantes para nuestra especie.

Es falsa la percepción de algunas personas sobre que lo mejor es evitar las emociones: son inevitables e incluso necesarias para la supervivencia. Se generan en el “sistema límbico” (también llamado cerebro emocional o cerebro medio) que se sitúa inmediatamente debajo de la corteza cerebral y que comprende regiones como el tálamo, el hipotálamo, el hipocampo y la amígdala cerebral.



El Neocórtex

El cerebro que piensa.
Se encarga de las funciones racionales como el aprendizaje, el lenguaje y los movimientos voluntarios.



El Límbico

El cerebro que siente.
Se encarga de las funciones emocionales como los sentimientos, las relaciones y la expresión.



El Reptiliano

El cerebro que decide.
Se encarga de las funciones primarias como la respiración, la digestión y la reproducción.

Modelo triuno del cerebro. Tomada de <https://carlosvillalobos.net>

En el ser humano esta zona es el centro de la afectividad. Es aquí donde se procesan las emociones y se experimentan penas, miedos y alegrías.

El sistema límbico está en constante relación con la corteza cerebral. Se conectan mediante redes neuronales que transmiten señales eléctricas a alta velocidad que permite que ambos trabajen juntos y podamos tener control de nuestras emociones.

Por otro lado las sensaciones son la manifestación fisiológica de la emoción. “Las sensaciones son las reacciones fisiológicas que se manifiestan en nuestro cuerpo inmediatamente después de sentir la emoción como respuesta a ellas, son inevitables y se hacen presentes a través del sonrojo, la palidez, las palpitaciones, el sudor, etcétera” (Rotger, 2017). Tanto emoción como sensación son inevitables.

En cambio, el sentimiento es de origen cultural y es el resultado de la suma de una emoción más un pensamiento. Es totalmente subjetivo, estamos predispuestos a sentirlo a partir de nuestra interpretación. Ésta última es la que es modificable (Ibarrola, 2014).

Por ello se dice que el sentimiento es opcional. Si aprendemos a reconocer, a través de las sensaciones de nuestro cuerpo, la emoción que estamos sintiendo, podremos elegir con qué sentimiento manifestarla: podremos nombrar esa emoción, reconocer su intensidad y asignarle una cualidad, dado que en el sentimiento estamos usando el neocórtex, en particular los lóbulos prefrontales, para interpretar la emoción que estamos transitando.

Es esto lo que significa educar el autoconocimiento, que es una de las dimensiones de la educación socioemocional y tiene como propósito aprender a gestionar las emociones.

Resumiendo, decimos que:

Emociones	→	Son inevitables
Sensaciones	→	Son inevitables
Sentimientos	→	Son opcionales

Culturalmente las sociedades humanas han relacionado nuestras emociones, sensaciones y sentimientos con el corazón, aunque también se ha realizado con otros órganos como el estómago. La investigación en neurociencias nos ha revelado que es el cerebro el órgano que comanda y dirige todo lo relacionado con el universo emocional. Lo que es cierto también es que el corazón participa de la manifestación de esa emoción mediante la aceleración de su ritmo de palpitaciones.

El sistema límbico

Es claro que el procesamiento de las emociones reside en el cerebro. Pero ¿lo hace todo el cerebro o se concentra en alguno de sus sistemas?

La respuesta proviene del avance en los estudios del cerebro en tiempo real a partir de novedosas técnicas de “observación” de la actividad cerebral. Se ha descubierto que dicho sistema regulador es el sistema límbico, compuesto por un conjunto de estructuras que se consideran primitivas en términos evolutivos, situadas en la parte superior del tronco cerebral, por debajo de la corteza. Este sistema está implicado en el desarrollo de muchas de nuestras emociones y motivaciones, en particular aquellas relacionadas con la supervivencia, como son el miedo y la ira.

Dentro de toda la complejidad de funcionamiento del cerebro y del sistema límbico existen dos importantísimas estructuras involucradas en la memoria: la amígdala y el hipocampo. La primera es la responsable de determinar qué recuerdos se almacenan y en qué parte del cerebro lo hacen, mientras que el hipocampo se encarga de enviar estos recuerdos a la parte apropiada del hemisferio cerebral que los almacenará a largo plazo, dejando una traza que permita recuperarlos cuando sea necesario.

En resumen, el sistema límbico es la parte de nuestro cerebro donde se forman nuestras emociones y nuestros sentimientos, donde almacenamos todos los buenos y malos recuerdos de nuestra vida. Entre otras funciones de gran importancia también rige nuestra percepción sensorial.

Para saber más

Escucha la conferencia del Dr. Rafael Bisquerra que forma parte de las actividades complementarias de este taller. Estate atento de las fechas de emisión y de retransmisiones.

Si te interesa leer un poco más, puedes buscar en la red los siguientes libros:

- Bisquerra, Rafael (2016). 10 ideas clave educación emocional. Barcelona. Grao.
- Ibarrola, Begoña (2014). Aprendizaje emocionante. Madrid. SM.



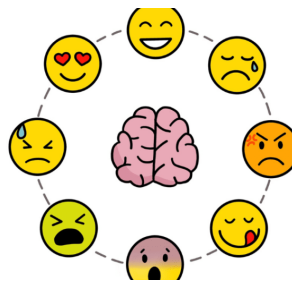
ACTIVIDAD 5 Sintiendo la información

Subraya las ideas principales para crear un dibujo con el mensaje que te deja la lectura y en el que utilices al menos tres de las ideas centrales de la misma.

Coloca tu dibujo en el siguiente espacio en blanco, tómale una foto y compártela con tu asesora/asesor la producción.

Las emociones son de supervivencia

Las emociones vienen del sistema Límbico



Las habilidades del bienestar



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo. Lee el siguiente texto previamente y prepárate mentalmente para realizar la actividad.

Ahora, coloca tus manos en tu pecho y repite estas palabras:

Yo soy una gran persona, me siento orgullosa/o de todo lo que he logrado. Yo tengo amor, porque yo doy amor. Gracias (di tu nombre) por estar pendiente de mi en armonía con las personas que me rodean.

Después de recitar tus afirmaciones, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Anota cualquier pensamiento o sentimiento que surja durante el proceso.

Finaliza escribiendo un par de afirmaciones variando su contenido según tu necesidad y circunstancia personal.



ACTIVIDAD 6 Música de tiburón

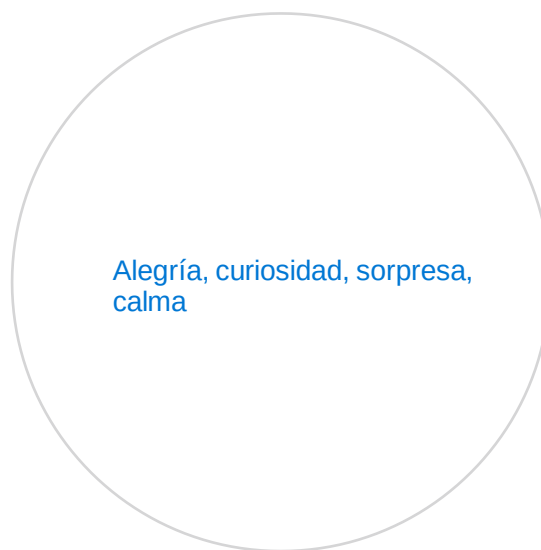
Lee con atención el caso de Elena y realiza las actividades propuestas a continuación.

Elena es profesora de sexto grado de Primaria. Se describe a sí misma como una persona amable y como docente responsable y comprometida. Pero también reconoce que le es difícil solucionar los conflictos emocionales que a menudo suceden en el aula y en la escuela.

Las y los estudiantes de su grupo son muy exigentes emocionalmente según sus propias palabras. Por ejemplo, un día buscando en internet se topó con una información que llamó su atención: se refería a las emociones que se presentan como la famosa melodía de la película Tiburón con la que se identifica el peligro. La noticia se refería a aquellas emociones que, cuando las sentimos, se nos encienden todas las alarmas, nos bloqueamos y entramos en un estado de alerta total del que nos es difícil salir.

Estas emociones son a menudo el resultado de acciones o situaciones vividas que desencadenaron en nosotros una serie de problemáticas o experiencias que no fueron placenteras, que fueron difíciles de atravesar y que nos dejaron una huella emocional profunda y dolorosa.

Al finalizar la lectura de la noticia le pedían a Elena que, dentro del círculo, colocara las emociones que según su experiencia en la infancia/adolescencia habían sido acompañadas por sus cuidadores, y colocaran fuera aquellas que no o que habían sido más difíciles acompañar.



Alegría, curiosidad, sorpresa,
calma

Tristeza,
Miedo,
Enojo,
Calma,
Vergüenza

***Curiosidad *Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma *Vergüenza *Sorpresa**

1. ¿Cuáles serían las emociones que colocó Elena fuera del círculo?

Miedo, vergüenza, tristeza

2. Y ¿qué piensas que sucede con esas emociones que quedan fuera del círculo?

Son las emociones que no son fáciles de manejar a veces los adultos no sabemos controlarla por lo cual se vuelve complejo el poder orientar a los demás.

Ahora es tu turno.

Piensa en esas emociones tiburón y recuerda situaciones de tu infancia y/o adolescencia, cuando experimentabas situaciones que pusieran en manifiesto estas emociones: *Curiosidad *Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma *Vergüenza *Sorpresa.

Con ello, recrea tu círculo.

Alegría, sorpresa, miedo

Enojo,
Calma,
Tristeza,
Vergüenza

***Curiosidad *Alegría *Tristeza *Miedo *Enojo *Calma *Vergüenza *Sorpresa**

3. **REFLEXIONA.** ¿te acompañaba alguien durante esas situaciones? ¿Te ayudaba alguien a afrontarlas? ¿De qué manera te ayudaba,?

Las afrontaba sola, viendo televisión, jugando video-juegos y en secundaria descubrí que tenía habilidad para dibujar.

Conciencia emocional

La melodía de tiburón, como vimos en este ejercicio, resalta aquellas emociones que de alguna manera nos siguen siendo difíciles afrontar por las experiencias previas vividas, lo que genera que cuando aparezcan en situaciones o con otras personas muchas veces busquemos evitarlas, pero ¿cómo saber cuál es mi música tiburón si nunca las he identificado?

Aquí la importancia de aprender a reconocer, nombrar y tomar conciencia de las propias emociones, al emprender esta tarea estamos desarrollando la primera de las cinco competencias emocionales, “Conciencia emocional”.

La conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás. Incluye aspectos como dar nombre a las emociones, la empatía, tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición y comportamiento, detectar las creencias que se tienen con respecto a las emociones y comportamientos, y la atención plena para poder hacer la identificación.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo.

Ahora piensa en tres de las personas que enriquecieron tu día. Recuerda sus acciones, palabras o actos que te inspiraron.

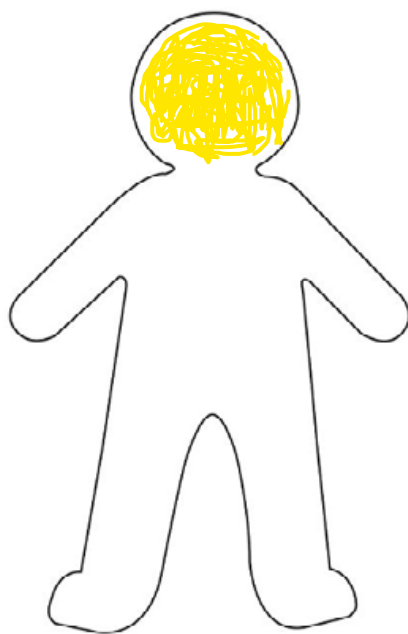
Agradece haber coincidido con ellas o ellos, menciona lo que te emocionado y sé específico en lo que le agradeces a cada persona.

Después del agradecimiento, reflexiona sobre ello y tómate un momento para asimilar tus sentimientos y pensamientos. Considera realizar un pequeño acto de gratitud hacia las personas que has recordado, como enviar un mensaje o hacer una llamada. Graba un audio con lo que has sentido y cualquier pensamiento significativo que haya surgido. Si realizaste el acto de gratitud, describe lo ocurrido y sentido.



ACTIVIDAD 7 La base de todo es... la calma

1. Piensa en lo que representa para ti un estado de calma. ¿Con qué color la identificas? Marca en la siguiente silueta con tu color de calma, las partes en dónde más la experimentas.



2. Ahora piensa en aquellas personas, animales, objetos, acciones o momentos que te generan calma. Anótalos en las siguientes líneas.

Jugar, ver la televisión, escuchar música, cantar

3. Se honesto contigo misma/mismo, ¿qué tan frecuente practicas la calma?, ¿en qué situaciones?, ¿lo hace de manera preventiva o reactiva?

Me cuesta trabajar la calma, en mi escuela me encuentro en un ambiente laboral tóxico y que he estado haciendo para poder calmarme es escuchar música o concentrarme en hacer cursos para tener la mente ocupada.

En las escuelas solemos escuchar con frecuencia, al pasar por los pasillos y los salones, frases como: ¡calma!; ¡si no se calman no avanzamos!; ¡silencio allá atrás!; ¡¿pueden calmarse?, por favor!; ¡oigan, calmados los de la fila!

Empleamos muchas veces la palabra calma cuando atravesamos situaciones de caos y sentimos que nos empieza a rebasar. Sin embargo, no siempre la aplicamos en los momentos adecuados, ni entendemos del todo su significado. Solicitamos pedir calma como si supiéramos cómo llegar a ella, como si se tratara solo de hacer silencio, e quedarnos quietos.

La calma es un estado psicológico y conductual de tranquilidad y control emocional. La calma es la tranquilidad de ánimo; la fortaleza emocional de las personas que evitan que las circunstancias externas las afecten de un modo negativo (Ibarrola, 2014). Nadie nace sabiendo alcanzar la calma, sino que se aprende a través la práctica consciente con la finalidad de incorporarla como un hábito ante cualquier situación y no solamente cuando sentimos una emoción intensa. Por ello es importante reconocer qué me conduce a experimentarla, así como dónde, cómo y qué experimento calma y tranquilidad.

La calma es la base de las emociones. Cuando estamos ante una intensa emoción, sea alegría, enojo, miedo o tristeza, necesitamos regresar a nuestra base después de un cierto tiempo. Ese estado en la calma.

Estamos hablando de la segunda competencia emocional: la “regulación emocional”. Se refiere a la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada según el contexto y la persona. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, hacernos de buenas estrategias de afrontamiento; desarrollar la capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.



ACTIVIDAD 8 El árbol de los nombres

Escucha con atención en el Campus virtual el audio “El árbol de los nombres” con la historia de Irena Sandler. Posteriormente, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué mensaje te deja la acción que realizó Irena para proteger a las infancias?

Un mensaje de valentía ya que en la actualidad las personas no ayudan nos estamos volviendo desconfiados y poco humanistas.

2. ¿Qué cualidades emocionales identificas en el carácter y la personalidad de Irena?

Identifico una persona humilde, valiente, lista, empática, solidaría

3. Piensa en los esfuerzos que realizas con tu colectivo docente, alumnos, madres y padres de familia, contigo misma/mismo. ¿Qué cualidades identificas en ti?

Responsable, puntual, colaborativa, soñadora, competitiva, organizada

La autonomía emocional es la tercera competencia emocional y se refiere a un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre los que se encuentran la autoestima, la actitud positiva ante la vida, así como la responsabilidad, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para pedir ayuda la autoeficacia emocional.

En el tercer módulo ampliaremos y desarrollaremos la “autonomía emocional”, puesto que reconocerla como docentes nos ayuda a tomar mejores decisiones, conocer nuestras habilidades y resolver conflictos de maneras asertivas, entre muchas metas más.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo. Lee el siguiente texto previamente y prepárate mentalmente para realizar la actividad. Recuerda practicar la respiración consciente antes y después de cada afirmación, para permitir que las palabras resuenen en tu mente y cuerpo.

Coloca las manos en tu pecho y menciona en voz alta tres logros alcanzados en las últimas semanas, pronunciado la siguiente frase:

En las últimas semanas he logrado (menciona lo logros)... (Menciona tu nombre), lo estás haciendo increíble. ¡Ánimo!

Después de recitar tus afirmaciones, tómate un momento para reflexionar sobre cómo te sientes. Anota cualquier pensamiento o sentimiento que surja durante el proceso.

Finaliza escribiendo un par de afirmaciones de apoyo a ti misma/mismo para mantener el esfuerzo en meta que está en proceso de alcanzar.



ACTIVIDAD 9 La sala de maestros

Cuántas historias, emociones, acuerdos y desacuerdos surgen en las salas de maestros ¿correcto?

En las reuniones entre docentes las emociones guían, con mucha frecuencia, los debates y reflexiones sobre el quehacer cotidiano en las aulas y en las escuelas.

Observa la imagen anterior, reflexiona y contesta las siguientes preguntas.



1. ¿Qué emociones piensas que se manifiestan en la imagen? ¿Están discutiendo, festejando, debatiendo? ¿Pareciera que hay acuerdos o desacuerdos?

Al parecer están dando ideas, se están comunicando, toman notas, se están organizando, uno de ellos se muestra muy tranquilo cómo escuchando y los demás al parecer tratan de defender su propuesta.

2. Si fuera el colectivo docente de tu escuela y esas emociones estuvieran en el ánimo de las y los participantes, ¿qué tema estarían comentando?

Temas sobre las actividades académicas por ejemplo yo trabajo en una secundaria dando clases de educación física por lo cual se dice academia por materias todos los de educación física nos juntamos para ponernos de acuerdo para los informes.

3. En tu escuela ¿dónde y cómo se toman las decisiones del colegio?

Ahí mismo en las instalaciones de la secundaria en el salón que es biblioteca

4. Cuando surge un conflicto escolar ¿cómo lo solucionas?

Mediante oficios o solicitando el apoyo de mis autoridades ya que tengo muchos problemas con mis compañeros.

La “dimensión social” conforma la cuarta de las competencias emocionales. Se refiere a la capacidad para cultivar y mantener buenas relaciones con las personas, lo que implica dominar habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación afectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, entre otras. El desarrollo de estas habilidades nos permiten relacionarnos positivamente con las demás personas.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de calma. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo.

Tómate 5 minutos, siéntate cómoda/o, cierra los ojos y concéntrate en identificar:

- Dos aromas que te recuerden situaciones agradables,
- Tres sonidos ambientales que te relajen.

Después de la experiencia, tómate un momento para asimilar tus pensamientos y sentimientos. Escribe en tu diario o cuaderno sobre las sensaciones y recuerdos que has experimentado.

Varía los olores, sonidos y recuerdos que utilizas para mantener la experiencia fresca y significativa.

Concluyela dándote un autoabrazo.



ACTIVIDAD 10 La fábula del colibrí

Observa el video y responde

<https://www.youtube.com/watch?v=ZwgOmy9dMAU>

1. ¿Te reconoces como un colibrí? Explica porque si o porque no.

Si ya que me gusta ser docente de educación física siempre busco estrategias para que mis alumnos aprendan, aparte ahorita estoy batallando ya que la mayoría de mis compañeros les dejan tiempo libre ocasionando que yo al tratar de enseñar algo los chicos tengan poca disposición.

2. ¿Qué acciones realizas diariamente para adoptar comportamientos apropiados que te lleven a cumplir con tus metas como docente?

Ser disciplinada, tener clara mis metas personales y profesionales.

3. Piensa en un momento de profundo bienestar contigo mismo/a describe la situación.

Horita no me encuentro en un bienestar estoy en esa lucha por lograr mi bienestar ya mi escuela es un caos no ay liderazgo provocando desorden y eso provoca en mi estrés.

4. Con la respuesta de la pregunta anterior ahora, plantea cómo podrías reproducir ese mismo bienestar que experimentaste en tu aula.

Hace meses atrás descubrí que si pongo música en mis clases eso me ayuda a calmarme y sentirme feliz.

Las “habilidades de vida para el bienestar” son la capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las habilidades para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.

Elemento de la formación 1

Te invitamos a descargar y revisar con atención el “Elemento de la formación” en el Campus virtual. Te ayudará a activar el recuerdo de las dimensiones de la competencia emocional. Y resuelve en el Campus virtual la actividad interactiva asociada a dicho elemento. Recuerda que resolver esta actividad te otorgará puntos para la acreditación del taller.



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud. Apóyate en las indicaciones de la actividad 1 de este módulo.

Piensa en que es lo que más le agradeces a la vida en lo que va del presente ciclo escolar. Identifica personas, situaciones y aprendizajes específicos.

Después del agradecimiento, reflexiona sobre ello y tómate un momento para asimilar tus sentimientos y pensamientos. Considera realizar un pequeño acto de gratitud hacia las personas que has recordado, como enviar un mensaje o hacer una llamada.

Graba un audio con lo que has sentido y cualquier pensamiento significativo que haya surgido. Si realizaste el acto de gratitud, describe lo ocurrido y sentido.

Trabajo colaborativo y codiseño

Formación activa para el desarrollo de capacidades emocionales



ACTIVIDAD 11 Los colores de mis emociones

Al igual que en la actividad 7 de este módulo, te pedimos que ahora reflexiones y decidas el color con el que representarías cada una de las emociones básicas.

***Alegría**



***Tristeza**



***Miedo**



***Enojo**



***Calma**



Dibuja en la siguiente silueta la parte del cuerpo en que experimentas en mayor medida cada emoción. Emplea el color arriba identificado para cada emoción.





ACTIVIDAD 12 Todo estudiante necesita un campeón

Observa en el Campus virtual el video de la charla de Rita Pierson. También puedes acceder a él en la siguiente dirección electrónica:

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

Después de observar el video y reflexionar sobre su contenido, responde las siguientes preguntas.



1. ¿Qué significado tiene para ti poder conectar emocionalmente con tus estudiantes?

Tiene mucho significado ya que al conectar con las emociones de los estudiantes podemos motivarlos, inspirarlos y lograr la empatía que es algo que nos pide mucho la escuela mexicana.

2. ¿De qué maneras conectas con tus estudiantes en el aula? ¿Y fuera de ella?

Trato que haya un ambiente armónico en mis clases, también me gusta fomentarles valores de respeto, tolerancia, me gusta que ellos entiendan que son importantes las reglas porque en todo lugar existen las reglas.

3. ¿Cómo podrías convertirte en un campeón con estudiantes?

Creo que lograr campeones en los estudiantes es motivarlos, impulsarlos a los retos, que no se rindan ante cualquier adversidad, dentro de esto entra la exigencia, ya que la vida es una competencia.



ACTIVIDAD 13 Participación en foro

Lee con atención las siguientes frases relacionadas con acciones para promover un entorno escolar socioemocional positivo:

- Que las personas sean conscientes de sus propias emociones.
- Que las personas sean conscientes de las emociones de los demás.
- Que las personas sepan escuchar lo que dicen y sienten los demás.
- Que las personas sepan manifestar sus opiniones de manera positiva.
- Que las personas se fijen metas y objetivos para mejorar.

Pasos para la participación:

1. Selecciona las opciones que consideres más relevante para mejorar el ambiente socioemocional en tu escuela.
2. Piensa en las condiciones de tu escuela que te hacen pensar en la relevancia de la acción seleccionada. Toma una foto con un dispositivo móvil de del ambiente escolar que refleje dichas condiciones.
3. Comenta con tu asesora/asesor la congruencia entre acción a desarrollar y las condiciones presentes. Comparte con el colectivo de tu grupo la decisión y revisa en el grupo cerrado de Facebook del taller tanto la acción, su relevancia en el contexto y la foto.

Recuerda evitar retratar rostros de personas, particularmente de niñas, niños y adolescentes.

4. Lee con atención algunas de las participaciones de colegas del taller en el grupo de Facebook, enriquece tu perspectiva y elabora una conclusión pertinente para el contexto de tu escuela teniendo en mente promover un entorno escolar socioemocionalmente positivo.
5. Antes de publicar en Campus virtual tu participación autoevalúa el texto que vas a compartir con el apoyo de la siguiente rúbrica.

Ésta será la misma que emplee tu asesora/asesor para evaluar y retroalimentar tu producción. Si derivado de la autoevaluación consideras realizar algún ajuste, hazlo antes de publicar tu aportación.

6. Publica en el foro del Campus virtual tu conclusión.

Criterio	Excelente (2 puntos)	Aceptable (1 punto)
Relevancia del Contenido	La publicación aborda de manera suficiente y detallada la importancia de educar en emociones, proporcionando ejemplos claros y bien argumentados.	La publicación menciona la importancia de educar en emociones, pero de manera superficial y sin ejemplos claros.
Claridad y Coherencia	La publicación está escrita de manera clara y coherente, con un flujo lógico de ideas y sin errores gramaticales o de ortografía.	La publicación es comprensible, pero presenta varios errores de gramática o ortografía y la coherencia es limitada.
Originalidad y Creatividad	La publicación muestra originalidad y creatividad, aportando ideas novedosas o perspectivas únicas sobre el tema	La publicación es algo original, pero se basa en ideas comunes sin mucha creatividad.
Participación en el Debate	El participante participa de manera constructiva y respetuosa en los procesos de intercambio de experiencias y saberes, fomentando un debate enriquecedor.	El participante contribuye a ldebate del grupo de manera superficial y sin aportar su experiencia o lo hace de manera poco respetuosa.
Recuperación de ideas y aportaciones del grupo	La publicación recupera aportaciones del grupo o la Comunidad de manera adecuada.	La publicación menciona de manera superficial alguna aportación del grupo o en la Comunidad.

Transferencia de saberes y conocimientos al contexto

Valoración de las capacidades emocionales



MINI PROYECTO 1 “Mi botiquín emocional”

Tema: Conectar conmigo mismo/a y con mis estudiantes

Hasta ahora hemos compartido una serie de actividades que te han invitado a la reflexión, a la experiencia vivencial y consciente así como a conectar contigo misma/mismo, así como a reconocer las prácticas que ya realizas en tu comunidad educativa en favor de un ambiente socioemocionalmente positivo.

La intención ha sido que puedas experimentar desde las vivencias y memorias toda la adquisición de herramientas que has adquirido a lo largo de tu vida, y que a la par, vayas introduciendo otras nuevas que te hagan sentido para actuar en los entornos personales, familiares y laborales.

Como hemos visto, construir nuestro botiquín emocional es una tarea que si bien inicia de manera consciente con este taller, tiene la intención de que te acompañe el resto de la vida. En este primer módulo hemos conocido y aplicado varias herramientas que hoy te pertenecen, y que te invitamos a emplear las veces que sean necesarias: reconocer la importancia de conectar con uno mismo, identificar las propias emociones y seguir desarrollando las competencias emocionales que todas las personas tenemos y podemos fortalecer.

El propósito de este proyecto es impulsar la conexión con tus estudiantes. Cuando hablamos de conectar, nos referimos a aprender a mirar a nuestros estudiantes como personas, de poder reconocer tanto mi valor como educador, así como el valor de cada una/uno, significa mirarlos a los ojos, de hacerles sentir que están en un lugar seguro, de apreciar los momentos juntos, de conocerse, entenderse y acompañarse.

Encontrará a continuación una propuesta de actividades para llevar a cabo con tus estudiantes así como recomendaciones concretas para llevarlas a cabo.

Condiciones por cuidar en el entorno del aula

Elige un momento en el que el ambiente sea tranquilo y sin interrupciones, asegúrate de que todas y todos se sientan seguros y cómodos para expresar sus emociones sin temor a ser juzgados y establece reglas claras sobre la escucha activa y la confidencialidad para mantener la confianza en el grupo.

Organiza las bancas, pupitres, sillas y mesas de trabajo en un círculo o en grupos pequeños para facilitar la interacción y la comunicación visual entre ellos.

Si es posible, introduce elementos sensoriales como velas aromáticas o difusores de aceites esenciales para añadir un componente calmante al ambiente. Considera usar música de fondo suave y relajante para crear un ambiente calmado, pero asegúrate de que no sea una distracción.

Planeación de la actividad

- Inspírate en el video “Todo estudiante necesita un campeón” (actividad 11).
- Elige al menos dos actividades de la sugeridas, prepara lo necesario y dedica 15 minutos para el desarrollo de la actividad.
- Comienza con una gran sonrisa y una respiración profunda personal.
- Realiza las actividades junto con el grupo para conectar personal y colectivamente.
- Hazles saber a tus estudiantes que estás participando en este taller, lo que estás aprendiendo y lo que tienes que llevar a cabo. Coméntales que tienen una misión semanal en la que construirán un espacio seguro, de escucha, de expresión y en el que todas y todos son igual de importantes.
- Para iniciar pedirles que organicen cómo sea posible el espacio y mobiliario para tener contacto visual, que se pongan cómodos y realiza con ellos la “Respiración en calma” (actividad 2).
- Recuerda guardar evidencias en formato de audio, video o a través de las producciones de tus estudiantes. Éstas serán las evidencias por integrar en tu Proyecto de Transformación Personal (PTP).

Propuesta de actividades

I. Termómetro emocional

Dibuja un termómetro grande en un par de cartulinas o en el pizarrón, con tres niveles de intensidad (bajo, medio, alto) y asocia a cada nivel con una intensidad emocional (ej., bajo: tranquilo, medio: molesto, alto: enojado).

Escriba a la vista de todas/todos las emociones básicas (actividad 3).

Pide a las y los estudiantes que piensen en cómo se sienten, animálas/ánimalos a colocar una marca personal en el nivel del termómetro que represente su emoción actual e invítelas/ invítelos a algunos estudiantes a compartir por qué eligieron esa emoción y nivel. Pide a algunas/algunos que compartan la emoción que más les gusta experimentar, la que menos y por qué.

Discute con ellas/ellos brevemente cómo las emociones pueden cambiar a lo largo del día y que todas las emociones son válidas y que podemos cambiar la manera en la que nos afecta. Recalca la importancia de reconocer y gestionar nuestras emociones.



EL TERMÓMETRO DE mis emociones

ME SIENTO...

NECESITO...

ENFADADO/A



5

RESPIRAR, CONTAR HASTA 10 Y PEDIR AYUDA

FRUSTRADO/A



4

MOVER EL CUERPO, SALIR AL EXTERIOR, DAR UN PASEO

PREOCUPADO/A



3

HACER UNA PAUSA, HABLAR SOBRE MIS SENTIMIENTOS, ENCONTRAR UN LUGAR SEGURO

TRISTE



2

DESCANSAR, HACER ALGO QUE ME GUSTE, HABLAR CON ALGUIEN EN QUIÉN CONFÍE

CALMADO/A



1

RESPIRAR Y RELAJARME PARA MANTENER EL ESTADO DE CALMA

FELIZ



0

DISFRUTAR DE MI EMOCIÓN, COMPARTIRLA CON OTRAS PERSONAS

II. Saberes que emocionan

Mencione una a una las siguientes frases, solicite reflexionen si es correcta o incorrecta y que alcen la mano en caso afirmativo o que la levanten hacia el frente en caso negativo.

- Todos expresamos las emociones de la misma manera.
- Todos los adultos saben controlar sus emociones.
- El manejo de emociones es más importante que sacar las mejores calificaciones.
- Sabes controlar tus emociones.
- Las emociones y los sentimientos son lo mismo.
- Sentimos con el corazón.

Indaga los argumentos de algunos de ellos acerca de su respuesta. Para cada frase pide la justificación de algunos estudiantes de ambas respuestas.

III. Volcán de emociones

Lee en voz alta el cuento “El volcán” y, al finalizar la lectura, plantea las preguntas e invita a las /los estudiantes a responder y comentar la manera en la que se produce un enfado y cómo evitar la pérdida del control.



“EL VOLCÁN”

Había una vez un pequeño volcán. Pequeño y todo, siempre cuidaba el bosque que estaba a sus pies.

En la mañana, saludaba: Buenos días, Sr. Bosque. Y el bosque le contestaba, Buenos días, Sr. Volcán. En la noche se despedía: Buenas noches, Sr. Bosque y ambos dormían tranquilos.

Un día descubrió a unos hombres cortando el Bosque. ¡No lo podía creer! ¡Qué podía hacer, era el colmo! ¿Cómo podían estar haciendo eso con su amigo el bosque?

El volcán quería encontrar una manera de ayudarlo pero solo pensaba y pensaba y sentía y sentía y como no se le ocurría que hacer...la lava subía y subía y subía y el crecía y crecía y de repente...

- ¿Qué imaginan que pasó?
- ¿Qué emoción sentía el volcán creciendo en su interior?
- Al no poder controlar la emoción que sentía ¿a quién terminó lastimando más?
- ¿Cómo lo hubiese podido hacer diferente el volcán?
- ¿Les ha pasado alguna vez que, por no medir su enojo, terminan lastimando a alguien que quieren?
- ¿Cuál sería la moraleja de esta historia?

IV. En busca de la calma perdida

Realiza con el grupo la actividad 7. Pide que dibujen en una hoja su silueta, que elijan el color que para ellos representa el estado de calma y que dibujen dentro de la silueta, el lugar donde la experimentan.

Invita a algunas/algunos estudiantes a compartir su color de calma y el lugar de su cuerpo dónde la sienten con más intensidad o frecuencia.

Pídeles que reflexionen e identifiquen personas, animales, objetos o situaciones que les tranquiliza. Comenta brevemente personas, animales, objetos, situaciones o lugares que tú has identificado que te transmiten calma.

A continuación te compartimos el formato sugerido para entregar tu Proyecto de Transformación Personal (PTP) en el Campus virtual. El formato se encuentra descargable desde el Campus mismo.

Deberás responder las preguntas incluida en el formato a partir de las experiencias y vivencias del desarrollo de las actividades seleccionadas y realizadas con tu grupo. Incluye imágenes del desarrollo de las actividades o de las producciones de tus alumnos.

En caso de contar con evidencia en formato de audio o video, ponte en contacto con tu asesora/asesor para que acuerden la manera de hacérselas llegar y sean adecuadamente valoradas.

Para subir su el PTP del módulo 1 al Campus, asegúrate de realizar los siguientes pasos:

1. Modifica el nombre del archivo (PTPM1_AAAA) cambiando las letras “A” por las iniciales de tu nombre: PTPM1_FRVG.

Convierte el archivo Word en documento PDF. Solo podrás cargar en Campus archivos PDF.

Antes de convertir y de “subir” al Campus tu PTP, es importante que autoevalúes tu producto y te asegures que cumple con todos los componentes solicitados. Apóyate de la rúbrica incluida al final del formato de entrega.

2. Accede al Campus virtual y localiza la sección PTP correspondiente.
3. Carga el archivo del PTP. Si tienes duda, recuerda revisar los videos tutoriales compartidos al inicio del taller o contacta a tu asesora/asesor para pedir ayuda.



DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 1ERA parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades llevadas a cabo.

Para los alumnos no fue sencillo, incluso fue raro, esas oraciones les daba pena estar hablando sobre las emociones

2. ¿De qué manera logré conectar conmigo mismo/a?

Primero hablando sobre mis emociones cuales me cuesta trabajo controlar y cuales no me agrada manifestar, así ellos fueron teniendo confianza.

3. ¿Logré conectar con mis estudiantes? ¿de qué manera?

Si, logrando primero un ambiente de confianza y respeto

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

Es bueno para ir introduciéndonos a todo lo que implica las emociones y también con actividades sencillas para nuestros Alumnos.

5. Evidencia fotográfica o en audio de las actividades realizadas y descripción de cada una.



Aquí estoy iniciando la actividad, explicando sobre las emociones y contando sobre mis emociones.



Aquí les estoy explicando sobre la actividad que se va llevar a cabo con las oraciones que están en el pizarrón.

Las emociones que estuvieron presentes en mis alumnos fueron pena, vergüenza, timidez. En mi caso fue nerviosa, feliz y sorprendida por las respuestas de mis alumnos para hacer la actividad.

Las acciones que lleve a cabo para el logro de las actividades fue una pequeña charla, generar un ambiente agradable y un escucha activa y respetuosa.



Aquí ya estamos llevando a cabo la actividad “saberes que emocionan”

Rúbrica para autoevaluación de PTP 1

Instrumento para evaluar PTP del módulo 1

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales que generaron las actividades.					
Identifica y explica de manera específica tres emociones y sentimientos de sus estudiantes que generaron las actividades.					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades de este mii proyecto.					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo.					

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Valoración de competencias emocionales personal

Instrucciones: Tómame el tiempo a consciencia y responde con sinceridad, de manera individual y en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar tus propias competencias emocionales y de qué manera seguir desarrollándolas.

	Sí	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Me resulta fácil identificar mis propias emociones y qué es lo que las detona	★			
2. Considero que puedo identificar las emociones que sienten las demás personas.			★	
3. Es importante para mí la opinión que tengan los demás de mi persona.			★	
4. Puedo hablar con facilidad de mis emociones con las demás personas.			★	
5. Sé controlar mis emociones cuando son muy intensas.			★	
6. Utilizo estrategias de regulación emocional cuando es necesario.		★		
7. Si actúo de manera agresiva sé identificarlo.	★			
8. Si reacciono de manera agresiva, pido disculpas.		★		
9. Tengo estrategias y acciones identificadas para generar mi propia calma.			★	
10. Tengo la capacidad para autogenerar emociones positivas intencionadamente.			★	
11. Reconozco mis habilidades y virtudes.			★	
12. Estoy satisfecho/a con la persona que hoy soy.	★			
13. Soy capaz de alcanzar los logros que me propongo siempre.	★			
14. Tengo sentido del humor.	★			
15. Si algo no resulta como esperaba, tengo la capacidad de afrontarlo con sabiduría.			★	
16. Sé reponerme de situaciones adversas o difíciles.			★	
17. Utilizo siempre el mismo tono de voz para pedir o decir las cosas.		★		
18. Manejo una escucha activa con las demás personas.	★			
19. Sé defender mi postura con argumentos claros hacia alguien que piensa diferente a mí.	★			
20. Existe siempre coherencia de mi parte entre lo que digo y hago.	★			
21. Ofrezco mi ayuda a otros sin necesidad de que me lo soliciten.	★			
22. Sé trabajar en equipo.	★			
23. Soy empático/a.	★			
24. Sé organizar mi tiempo tanto en el ámbito personal, laboral, familiar y social.	★			
25. Si necesito ayuda, sé como solicitarla.	★			

Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”

Valoración de competencias emocionales áulicas

Instrucciones: Tómate el tiempo a consciencia y responde en un espacio cómodo el siguiente cuestionario, con la intención de identificar las competencias emocionales de tu grupo. Piensa en la mayoría de tu grupo, o bien si lo deseas puedes concentrarse en diferentes grupos y hacerlo las veces que consideres necesario para obtener una visión general de tu aula .

	Sí	No	En ocasiones	¿Qué puedo hacer diferente?
1. Les resulta fácil a tus estudiantes identificar sus emociones.			★	
2. Consideras que tus estudiantes logran identificar las emociones de otros.			★	
3. Hablar de emociones es tema común y de interés en tu aula.			★	
4. Tus estudiantes saben controlar sus emociones cuando son muy intensas.			★	
5. Tus estudiantes identifican cuando actúan de maneras agresivas.		★	★	
6. Tus estudiantes utilizan estrategias de regulación emocional.			★	
7. Tus estudiantes saben pedir disculpas cuando se equivocan.		★		
8. Tus estudiantes tienen estrategias y acciones identificadas para calmarse.		★		
9. Tus estudiantes reconocen sus habilidades y virtudes.			★	
10. Tus estudiantes reconocen sus logros obtenidos.	★			
11. Tus estudiantes tienen sentido del humor.			★	
12. Tus estudiantes manejan la escucha activa.		★		
13. Tus estudiantes saben defender su postura con argumentos claros y lógicos cuando algo es diferente a lo debería.		★		
14. Tus estudiantes saben trabajar en equipo.			★	
15. Tus estudiantes saben cómo pedir ayuda si la necesitan.			★	

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave educación emocional. Barcelona. Editorial Grao.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado.
- Gras, M. (coord.), Chao Rebolledo, C., y Salgado, G. (2021). Ruta-Escuela para la Educación Socioemocional. Ciudad de México: CCE-Talento Aplicado.
- Ibarrola, Begoña (2014). Aprendizaje emocionante. Madrid. SM.
- Rotger, M. (2017). Neurociencias y neuroaprendizajes: las emociones y el aprendizaje nivelar estados emocionales y crear un aula con cerebro. Argentina, Editorial Brujas.



www.conrumbo.org | ventas@conrumbo.org

ConRumbo Servicios Educativos, S.A. de C.V.
Boulevard Dolores del Río 506, Col. La Joya, Querétaro, Qro. C.P. 76180 T: (442) 483.0606 · www.conrumbo.org

