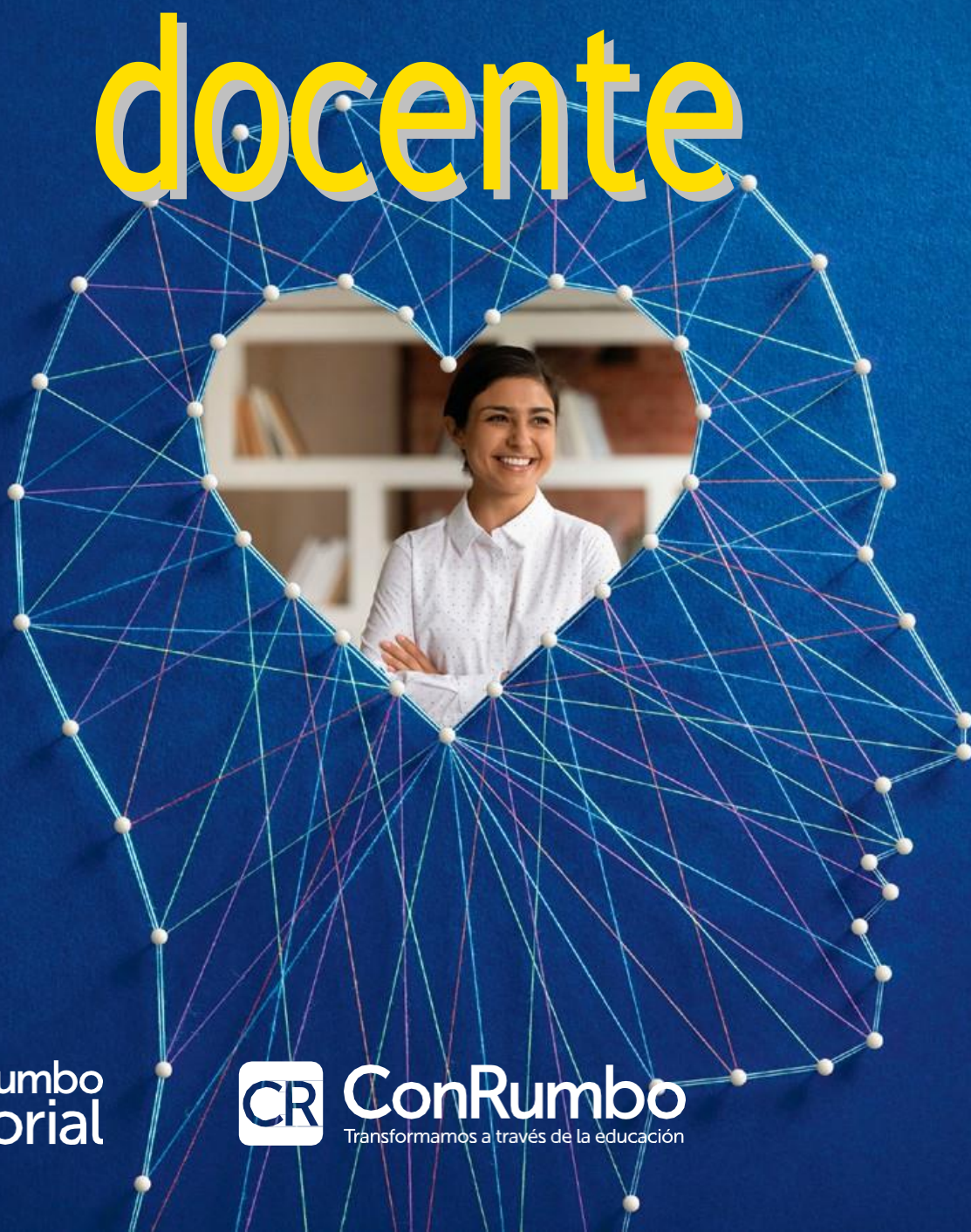
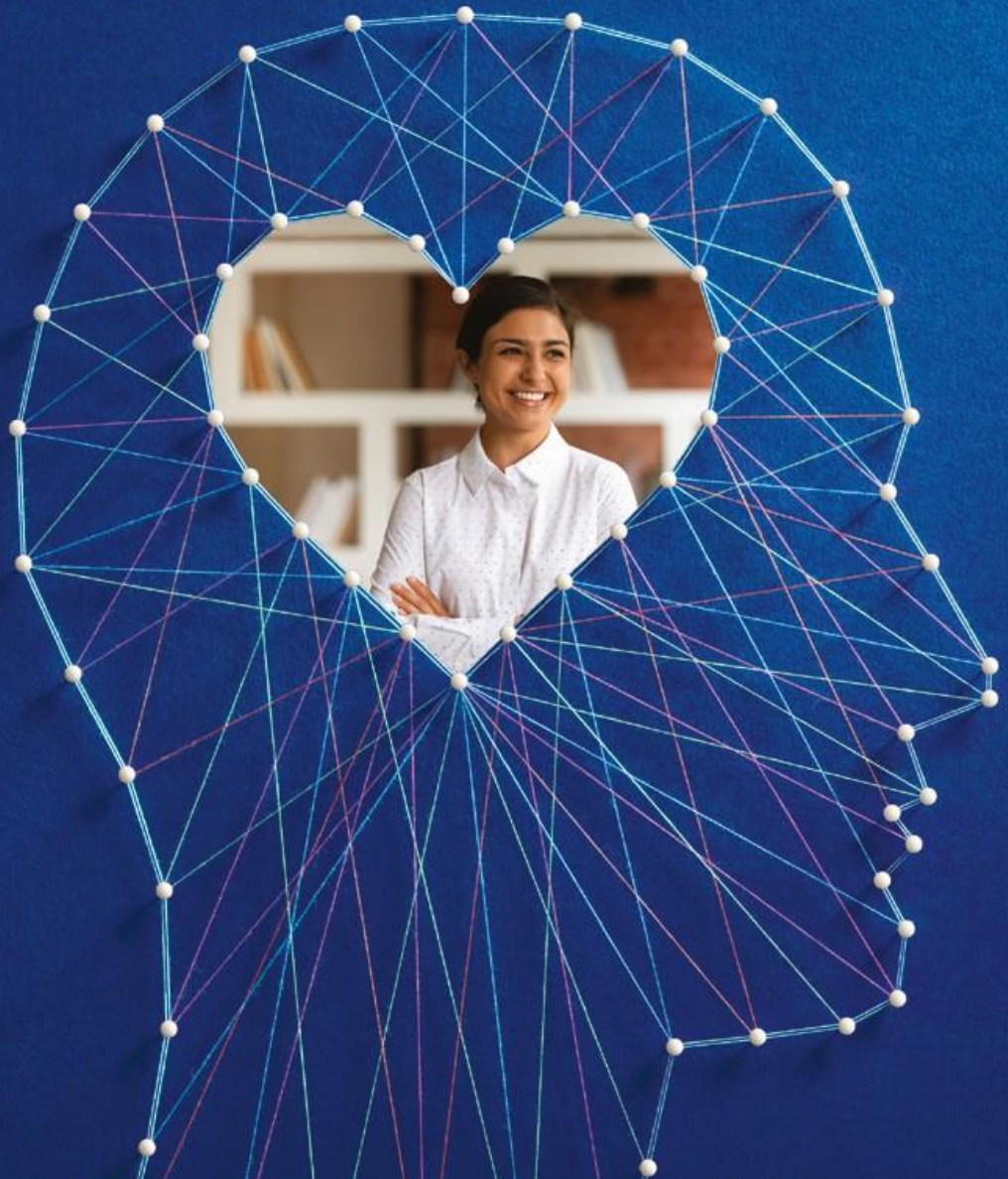


Karen Santy Castro Pucheta

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	7
Módulo 1. Capacidades emocionales y autovaloración emocional	15
Propósitos	15
Problematización. ¿Por qué es importante educar también en emociones?	16
Actividad 1 Ser sintiente	16
Actividad 2 Autovaloración de capacidades emocionales	17
Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes	18
Actividad 3 Las emociones son las guardianas del aprendizaje	18
Gestión y co-creación de conocimientos	20
Actividad 4 Las emociones... están en nuestro cerebro	20
Actividad 5 Sintiendo la información	25
Actividad 6 Música de tiburón	26
Actividad 7 La base de todo es... la calma	30
Actividad 8 El árbol de los nombres	32
Actividad 9 La sala de maestros	34
Actividad 10 La fábula del colibrí	36
Trabajo colaborativo y codiseño	38
Actividad 11 Los colores de mis emociones	38
Actividad 12 Todo estudiante necesita un campeón	39
Actividad 13 Participación en foro	40
Transferencia de saberes y conocimientos al contexto	42
Mini Proyecto 1 “Mi botiquín emocional”	42
Socialización de evidencias de aprendizaje	47
Documento entregable Proyecto de transformación personal (PTP)	
1ERA parte	48
Rúbrica para autoevaluación de PTP 1	50
Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”	
Valoración de competencias emocionales personal	51
Taller “La autonomía emocional para la profesionalización docente”	
Valoración de competencias emocionales áulicas	52
Referencias bibliográficas	53

Módulo 2. Desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa.	55
Propósitos	55
Problematización. Habilidades de comunicación emocional	56
Actividad 1 Respiración sintiente	56
Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes	57
Actividad 2 Los rostros que comunican	57
La comunicación emocional	59
Actividad 3 El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice?	61
Actividad 4 Análisis de mi comunicación con los demás	63
Gestión y co-creación de conocimientos	64
Expresión de emociones de forma asertiva	64
Actividad 5 El dragón y la tortuga	66
Actividad 6 Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba	68
Actividad 7 ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?	70
Actividad 8 Ponerse en los zapatos de otro	71
Actividad 9 Mi percepción del conflicto	73
Relaciones interpersonales: límites y manejo de conflictos	74
Actividad 10 Manejo y solución de conflictos en el aula	75
Activación del recuerdo	76
Elemento de la formación 2	76
Trabajo colaborativo y codiseño	77
Estrategias de comunicación con las y los estudiantes	77
Actividad 11 Hablando el mismo idioma	78
Actividad 12 Los hijos son el reflejo de los padres	79
Estrategias de comunicación con personal educativo	81
Actividad 13 Priorizando para educar en equipo	81
Actividad 14 Trabajo en equipo	82
Actividad 15 Somos la suma de todos	83
Actividad 16 Participación en el Foro	84

Transferencia de saberes y conocimientos al contexto	86
Mini Proyecto 1 “Mi botiquín emocional”	86
Socialización de evidencias de aprendizaje	89
Documento entregable Proyecto de transformación personal (PTP) 2DA parte	90
Rúbrica para autoevaluación de PTP 2	92
Referencias bibliográficas	93

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

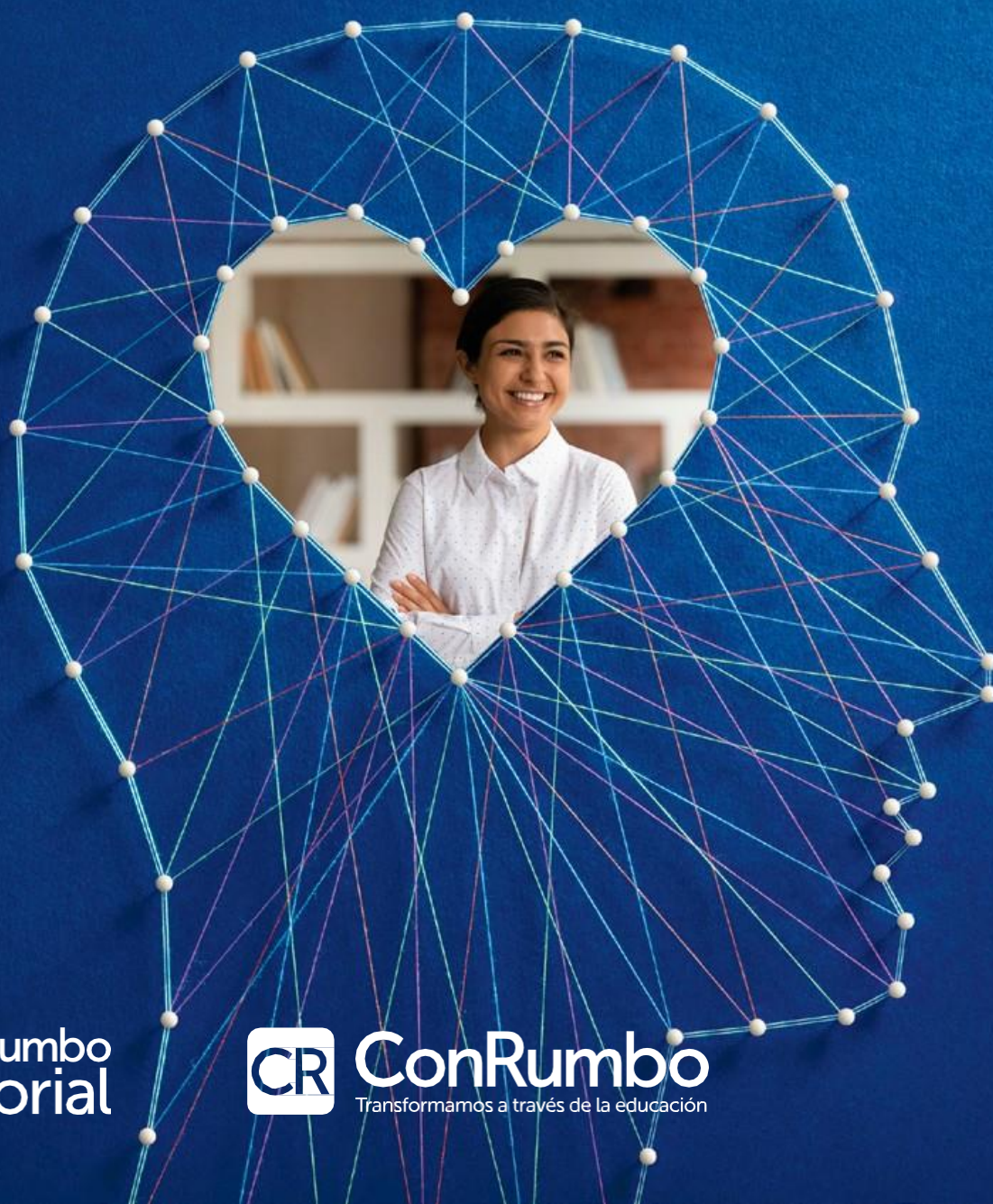
Al concluir cada las y los participantes deberán elaborar un insumo que formara parte de su Proyecto de Transformación de la Personal (PTP). Identificarás esta sección por el logo del cerebro sintiendo.

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:

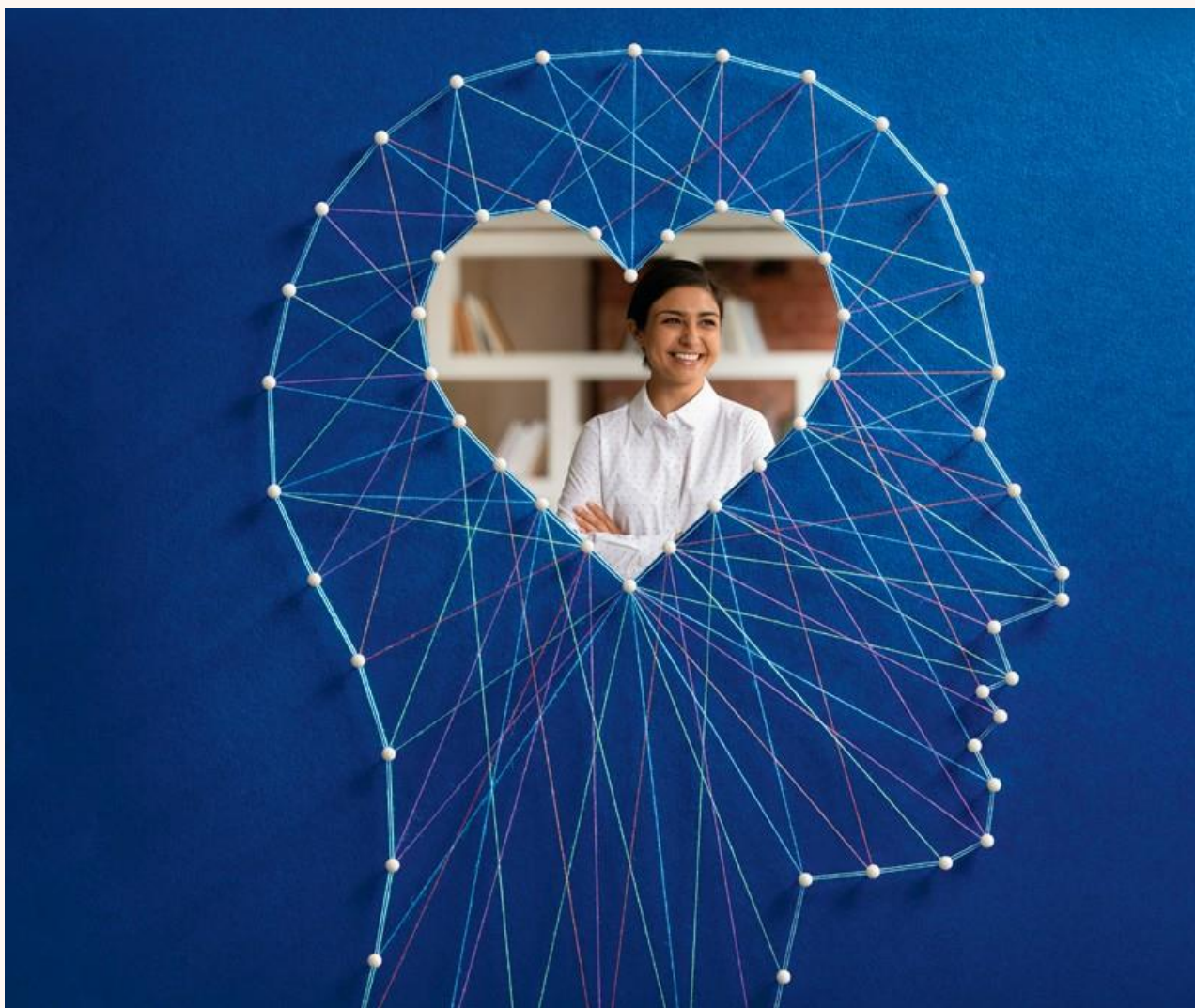
- Llevar a cabo las actividades en los tiempos establecidos. Se recomienda participar y concluir las actividades sugeridas en el manual por módulo, antes de iniciar el siguiente.
- Ser puntual al iniciar las sesiones de trabajo sincrónicas.
- Tener una participación activa, a partir de la reflexión de 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.



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=r1MJlhLtgk&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?

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.

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

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



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, la 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.



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

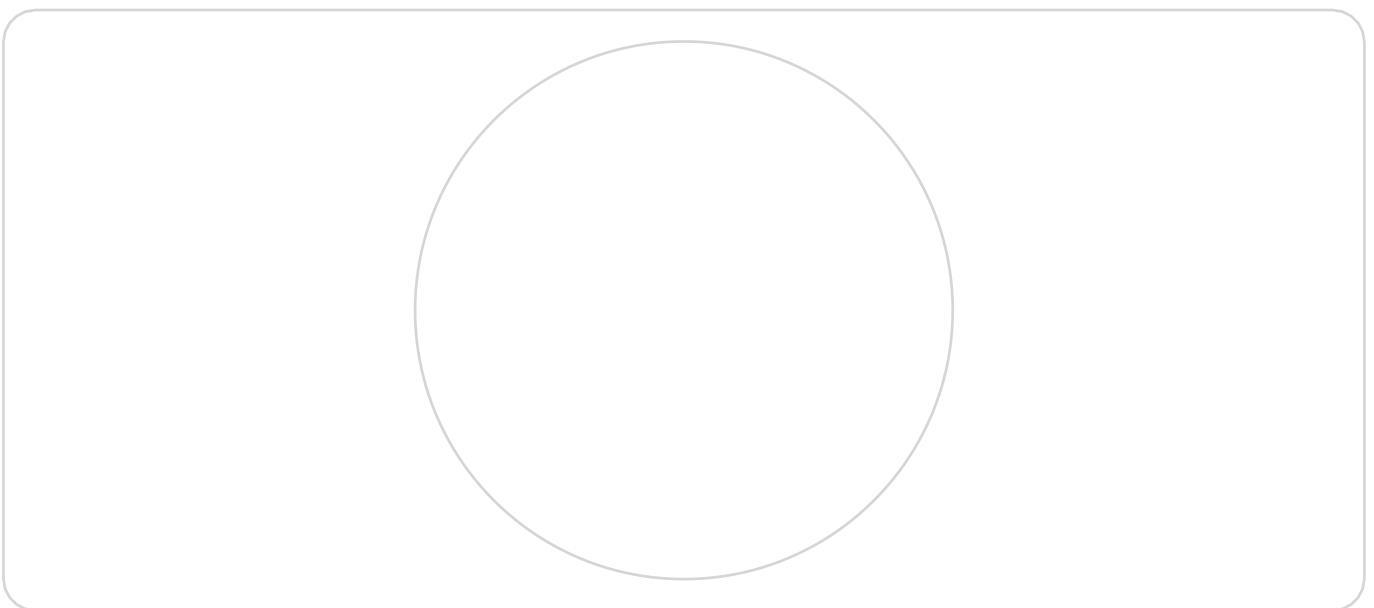
Lee con atención el caso de Elena y realiza las actividades propuestas a continuación.

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.



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

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

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

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.



***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,?

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.

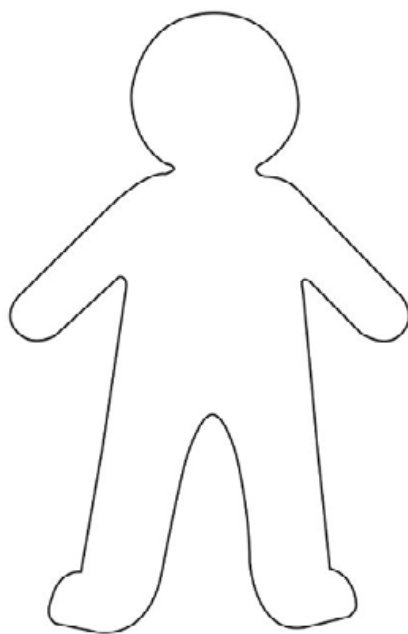
Agradece haber coincidido con ellas o ellos, menciona lo que te emocionado y sé específico en lo que le agradeces a cada persona.

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.

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

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?

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

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?

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?

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?

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

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

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.

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

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

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

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**

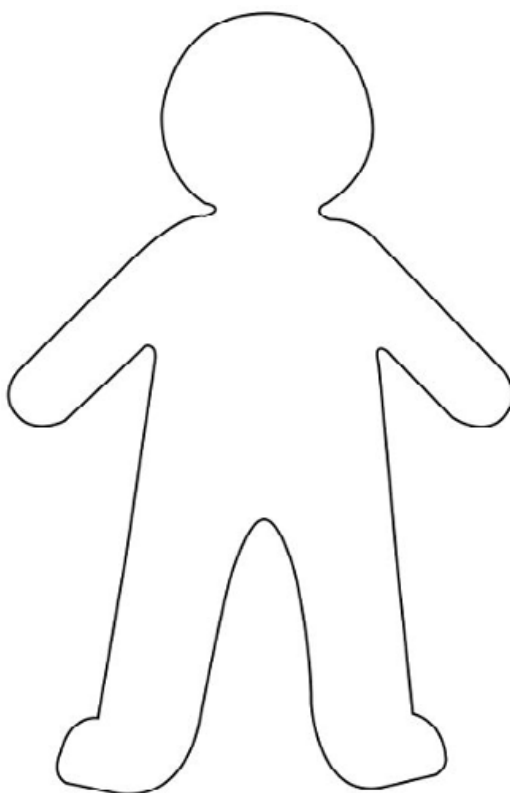
***Tristeza**

***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?

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

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



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, anímalas/anímalos 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.

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

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

4. Opinión de este primer mini proyecto realizado.

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

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.



MÓDULO

2



Módulo 2. Desarrollo de relaciones positivas con la comunidad educativa.

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 de tu asesora/asesor lograrás en este módulo:

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.

Problematización. Habilidades de comunicación emocional

Respiración en calma



ACTIVIDAD 1 Respiración 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.



Recuerda la definición de “sintiencia” (pp.14), tráela a tu mente y realiza la actividad.

En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado “Respiración en calma”. Repite la actividad las veces necesarias para sentir que controlas tu mente.

- ¿Cómo me siento después del ejercicio de respiración en calma?
- ¿Qué pensamientos o emociones surgieron durante el ejercicio?
- ¿Hubo algún momento en el que me sentí particularmente relajado o consciente?
- ¿Cómo puedo aplicar esta sensación de calma y sintiencia en mi vida diaria?

Como cierre de la actividad reflexiona qué tan frecuentemente escuchas tus emociones y qué tan empático eres con aquello que te genera emociones que afectan tus relaciones interpersonales.

Contextualización e identificación de saberes y experiencias docentes

Tipos de comunicación



ACTIVIDAD 2 Los rostros que comunican

Observa con mucho detenimiento la siguiente imagen y responde las preguntas posteriores.

Pon atención a la expresión de las miradas, la sonrisa, el ceño,... y piensa... ¿qué emoción me transmiten algunas de ellas? ¿En qué información me baso o en qué estereotipos sociales?



1. ¿Piensas que todos los rostros comunican el mismo mensaje? Explica.

2. Selecciona uno de los rostros y has un intento por describir qué te comunica y qué te hace sentir.

3. Si tuvieras que seleccionar un rostro de los que aparecen para representarte a ti mismo/a en una situación agradable, ¿cuál sería y por qué?

4. ¿Y en una situación desagradable?

La comunicación emocional

Definimos a la comunicación como el “proceso por el que el emisor transmite un mensaje al receptor, con un código compartido, a través de un canal” (Pujantel, Escales, 2014).

Entender la comunicación es entender la vida humana. Todas las personas tenemos la necesidad de comunicarnos, y tenemos la capacidad de hacerlo de las diferentes maneras que hemos desarrollado: textos en diversos soportes, oralidad y el propio lenguaje corporal.

El arte es un claro ejemplo de la diversas de canales, formas, soportes y mensajes que se pueden socializar, y el componente emocional que contienen y transmiten.

“La noche estrellada” de Vincent Van Gogh (1889) nos transmite asombro, melancolía y la sensación de movimiento y emoción a través de su uso vibrante del color y el dinamismo de sus pinceladas. Mientras que “Claro de luna” de Claude Debussy (1905) nos genera serenidad y nostalgia por su atmósfera tranquila y su belleza melódica, evocando una sensación de paz y melancolía.



MoMA The Museum of Modern Art - Google Arts & Culture

Todo el tiempo estamos comunicando algo, a los demás e incluso a nosotros mismos.

Vamos a concentrarnos en este momento en la comunicación emocional, definiéndola como “la transmisión de nuestras emociones a otras personas. Es la inclusión de nuestras emociones en lo que comunicamos, es el uso de las emociones para que el mensaje sea más efectivo” (Gutiérrez, 2015).

Y es que, si pensamos en la comunicación que empleamos en el día a día en nuestros círculos sociales, como lo es el escolar, tenemos que reconocer que nuestra comunicación se basa justamente en estados de ánimo, en lo que quiero transmitir, hacia quienes, si son mis alumnos, compañeros docentes, madres y padres de familia, con la comunidad educativa en general, cuando les expreso algo, cuándo solicito algo, o cuando simplemente quiero dar a conocer una información nuestra emoción de lo que nos produce ese hecho va incorporado, incluso cuando no expresamos algo con palabras es nuestro lenguaje no verbal el que también comunica al receptor un mensaje.



ACTIVIDAD 3 El lenguaje no verbal, ¿qué tanto dice?

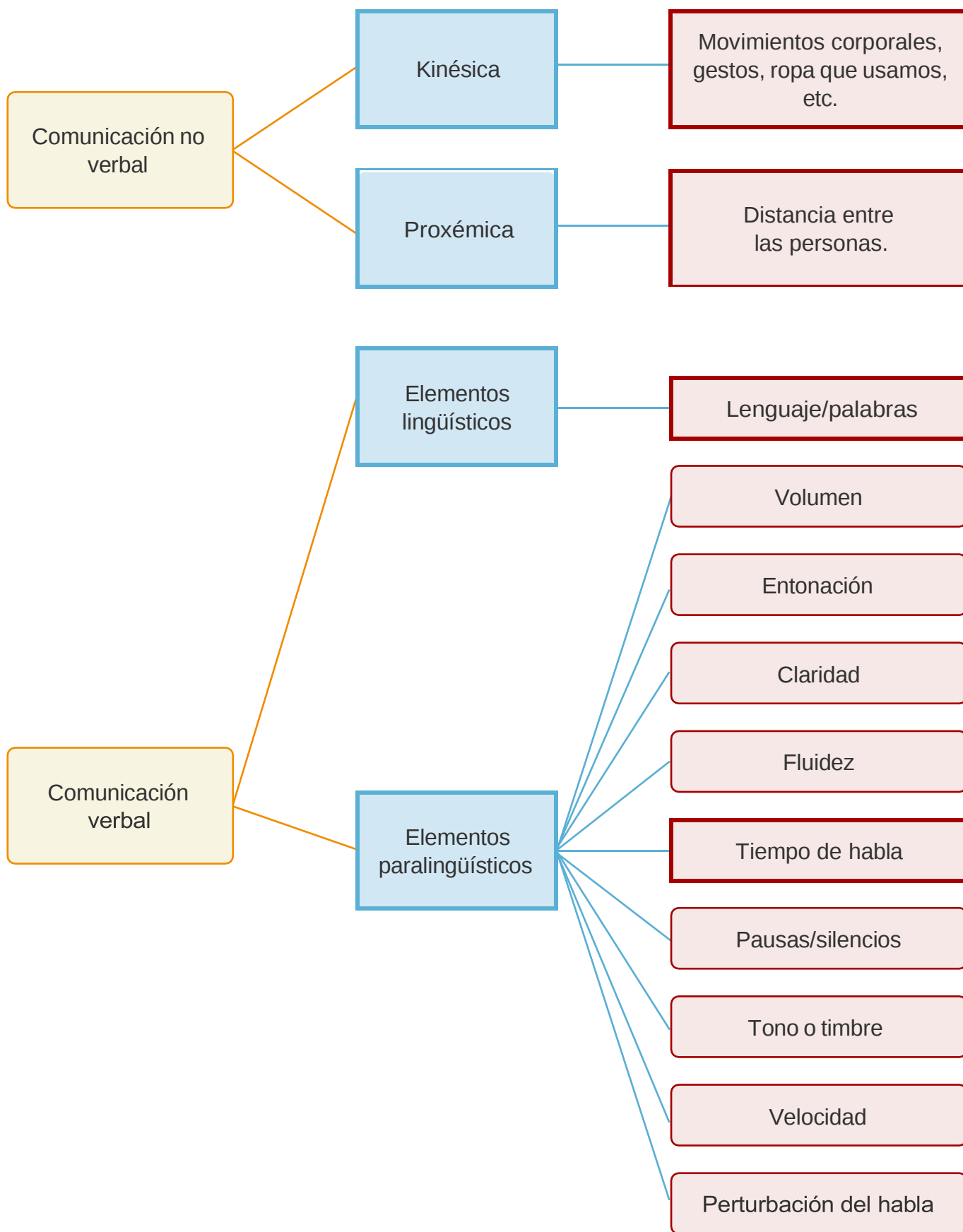
Vamos a analizar el lenguaje no verbal de acciones que realizamos.

En el siguiente cuadro aparecen diferentes acciones humanas, escribe en el espacio correspondiente de cada uno qué interpretación le das a cada una de esas acciones.

Acción	Interpretación
Guiñar un ojo	
Sonreír ante las palabras de nuestro interlocutor.	
Abrazar a alguien.	
Poner el dedo índice sobre los labios.	
Arrugar la nariz al entrar en una habitación.	

La comunicación, en lo que respecta a nuestro tema principal de abordaje, la podemos dividir en:

1. Comunicación verbal: Se refiere al uso del lenguaje, es decir, el sistema de códigos con los cuales se designan objetos del mundo exterior se basa en la palabra designada como elementos lingüísticos y elementos paralingüísticos como elementos que acompañan nuestras palabras.
2. Comunicación no verbal: Se refiere a todos aquellos signos no lingüísticos y que de alguna manera sirven para acompañar muchas veces a la comunicación verbal, dentro de esta comunicación no verbal se encuentra la comunicación kinésica que tiene que ver con expresiones de cara y cuerpo y la comunicación proxémica que tiene que ver con el significado atribuible a la distancia entre las personas.



Adaptado de La importancia de la comunicación en las relaciones sociales. McGraw Hill. España.



ACTIVIDAD 4 Análisis de mi comunicación con los demás

Ahora que reconoces los elementos que conforman a la comunicación, es momento de hacer un autoanálisis sobre la manera en que empleamos la comunicación verbal y no verbal con las personas cercanas a nuestro entorno.

Completa la tabla describiendo que elementos de la comunicación verbal y no verbal utilizas en cada caso.

Individuo	Elementos de la comunicación que uso frecuentemente	
	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Mejor amiga/amigo		
Alumna/alumno		
Directora/Director de mi escuela		
Madre o padre de familia		
Mi pareja		



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud.

Date la oportunidad de asomarte por una ventana para mirar el cielo o apreciar un árbol o planta que esté cercana a ti. Contéplalos y piensa en aquello que le agradeces hoy a la naturaleza, a ese cielo, a ese árbol o a esas plantas.

¿Qué las vuelve tan importantes para ti? ¿Qué puedes hacer tú hacer por el o ellas?

Te invitamos a dedicarle unos minutos a lo que le agradeces a la naturaleza para poner en práctica esa pequeña acción de agradecimiento.

¡Comparte con tu asesora/asesor tu acción y emoción al llevarla a cabo!

Gestión y co-creación de conocimientos

Expresión de emociones de forma asertiva

Ahora que entendemos mucho mejor el tema de la comunicación y su gran importancia para el desarrollo humano y las relaciones interpersonales, es momento de analizar cómo podemos lograr una comunicación más asertiva con nuestro entorno.

La comunicación asertiva es la habilidad que tenemos los seres humanos para poder expresar nuestros pensamientos, sentimientos, deseos y percepciones de manera apropiadas respetando a los demás, haciendo valer nuestra voz, deseos y derechos, pero también mostrando respeto por los derechos de los demás.

La comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso de enseñanza y de aprendizaje, “la comunicación educativa es un tipo de comunicación humana que persigue logros educativos” (Fortunato, Cañarte, Macías y Ponce 2022).

Todas las personas en algún momento utilizamos la comunicación agresiva, pasiva y asertiva. Cada una/uno puede reflexionar sobre dichas situaciones y estar alerta a reconocer los signos que nos advierten la presencia de estímulos y emociones en la comunicación interpersonal que pueden llevarnos a responder de manera agresiva o pasiva.

Primero, para saber cómo desarrollar la comunicación asertiva, se requiere reconocer qué es lo que debemos de evitar para evitar la comunicación dragón o tortuga.

En este recuadro se representan la comunicación agresiva con la imagen del dragón, la comunicación pasiva con la imagen de la tortuga y la comunicación asertiva con la imagen del pulgar arriba.

 Comunicación agresiva Esta comunicación es aquella en la que las personas hacen una sobrevaloración de las opiniones, necesidades y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de las demás personas.	 Comunicación pasiva Esta comunicación hace referencia a aquella que las personas realizan cuando evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos, o a ofender a otras personas, infravalorando sus propios deseos, opiniones y necesidades y dando mayor valor a los de las demás personas.	 Comunicación asertiva Esta comunicación se caracteriza por ser abierta a las opiniones ajenas, dándole la misma importancia que a las propias, parte del respeto hacia los demás y uno mismo, aceptando que la postura de los demás no tiene que coincidir con la propia y evitando conflictos sin dejar de expresar sentimientos, necesidades y deseos de forma directa, abierta y honesta, buscando llegar a comunes acuerdos.
--	--	---



ACTIVIDAD 5 El dragón y la tortuga

Clasifica cada frase según el tipo de comunicación al que corresponde.

Frase	Tipos de comunicación		
	Agresiva	Pasiva	Asertiva
Discrepa abiertamente, pide aclaraciones, dice “no”, sabe aceptar errores			
Conducta verbal: “Quizás.” “Te importaría mucho....” “No te molestes.” “Realmente no es importante.” “Me pregunto si”			
Defiende sus propios intereses. Expresa opiniones y sentimientos libremente.			
Expresa sus deseos y necesidades. No permite que las demás se aprovechen. Es capaz de elogiar a las demás			
Pelea, acusa, interrumpe, amenaza, agrede a las demás sin tener en cuenta sus sentimientos			
Sienten que es necesario ser querido por todos (alumnos, compañeros, etc.)			
Volumen de voz elevado, poca fluidez, interrupciones			
Pérdida de autoestima / pérdida de aprecio y/o falta de respeto de los demás			
Sabe pedir favores y hacer peticiones			
Conducta no verbal: Mirada fija, voz alta, gestos de amenaza, habla rápida y fluida, mensajes impersonales, postura intimidadora			
Volumen bajo de voz, vacilaciones, silencios, poca fluidez...			
Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos, se defienden sin agredir			

Frase	Tipos de comunicación		
	Agresiva	Pasiva	Asertiva
Conducta verbal: “Pienso...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas?” “¿Qué te parece?”			
Piensen que si no se comportan así, son demasiado vulnerables.			
Conducta no verbal: Contacto ocular directo, habla fluida, gesto firme, mensaje en primera persona y directo, verbalizaciones positivas.			
Piensen que hay gente que merece ser castigada.			
Sitúan los patrones de comportamiento en términos de ganar-perder.			
Conducta verbal: “No tienes cuidado”, “Deberías”, “Harías mejor en ...”, “Malo”, “Debes estar bromeando”			
No defiende sus intereses. Hace lo que le dicen sin importar lo que piensa.			
Conducta no verbal: Ojos hacia abajo, voz baja, vacilaciones, gestos desvalidos, quita importancia a la situación, risitas falsas.			
Poco contacto ocular, mirada baja, postura tensa, incómoda...			



ACTIVIDAD 6 Mi dragón, mi tortuga, mi pulgar arriba

Es momento ahora de que reconozcas las situaciones en las que usas cada tipo de comunicación.

Piensa en una situación específica que te sucedió y en la que experimentaste la comunicación agresiva y otra con la comunicación pasiva. Describe detalladamente lo que dijiste y sentiste, las expresiones que usaste y, posteriormente, piensa cómo esa situación podría transformarse en un diálogo asertivo.

Comunicación	Situación	Transformación en comunicación asertiva 
		
		



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación.

Recuerda practicar la respiración consciente antes y después de cada afirmación, para permitir que las palabras resuenen en tu mente y cuerpo.

- Repite las siguientes frases:
- Soy un/a docente competente y capaz.
- Me trato a mí mismo/a y a mis estudiantes con amabilidad y respeto.
- Estoy marcando la diferencia en la vida de mis estudiantes.
- El trabajo que hago es importante.
- Creo en mí mismo/a y en mis capacidades.

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 7 ¿Por qué es tan importante aprender a escuchar?

Observa en el Campus virtual el video “Por qué es tan importante aprender a escuchar de Víctor Küppers”. También podrás acceder a él en la siguiente dirección:

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

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



1. Pongamos en práctica la regla de oro “trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti”. ¿Cómo te gustaría que fuera el trato y la comunicación de tus alumnas y alumnos hacia ti?

2. ¿En qué situaciones es fácil para ti sonreír? ¿En cuáles no lo es?

3. Para ti, ¿qué significaría “escuchar” de manera activa?

4. De qué manera pones en práctica la escucha activa con tus estudiantes.



ACTIVIDAD 8 Ponerse en los zapatos de otro

Daniel Goleman es un psicólogo y autor estadounidense conocido por su trabajo en inteligencia emocional. Ha transformado la forma en que el mundo educativo incorpora las emociones al aula. En una de sus conferencias afirmó “Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás”.

1. ¿Qué significado tiene para ti la frase anterior?



La empatía es la capacidad que tenemos los seres humanos de poder comprender las emociones de los demás, para percibir con precisión emociones y sentimientos de otros y de poder implicarse en sus vivencias emocionales (Bisquerra, 2016).

En la primera sesión del Webinar Internacional de Educación socioemocional, escuchamos a Rafael Bisquerra justificar la urgencia de incorporar la empatía a nuestra forma de relacionarnos con las personas. Te invitamos, si lo consideras necesario, a volver a observar el video de su conferencia “¿Por qué es importante también educar en emociones?”

La autonomía emocional para la profesionalización del docente

Practicar la empatía te empodera para aprender a tomar mejores decisiones, te hace reconocer la importancia de la escucha, y te permite comunicar de maneras más asertivas una vez que se ha identificado la situación.



Destina un par de minutos para realizar esta actividad.

En el Campus virtual encontrarás el video de apoyo titulado “Respiración en calma”. Repite la actividad las veces necesarias para sentir que controlas tu mente.

Para finalizar la actividad reflexiona en el impacto generado en tu entorno cuando te has comunicado con empatía ante la plática de una situación emocional compleja con una/un alumna/alumno, con una madre/padre de familia que te comparte una preocupación sobre su hija/hijo o con tu autoridad escolar que te solicite apoyo en una condición de estrés para ti.

Comparte con tu asesora/asesor tu vivencia y conclusiones.



ACTIVIDAD 9 Mi percepción del conflicto

Antes de hablar del conflicto y sus estrategias para manejarlo vale la pena primero analizar nuestras percepciones en el ámbito personal como escolar acerca de él.

1. ¿Qué es para ti un conflicto?

2. Habitualmente, ¿de qué manera resuelves los conflictos personales?

3. Desde tu función docente ¿cómo resuelves los conflictos en el aula y la escuela?

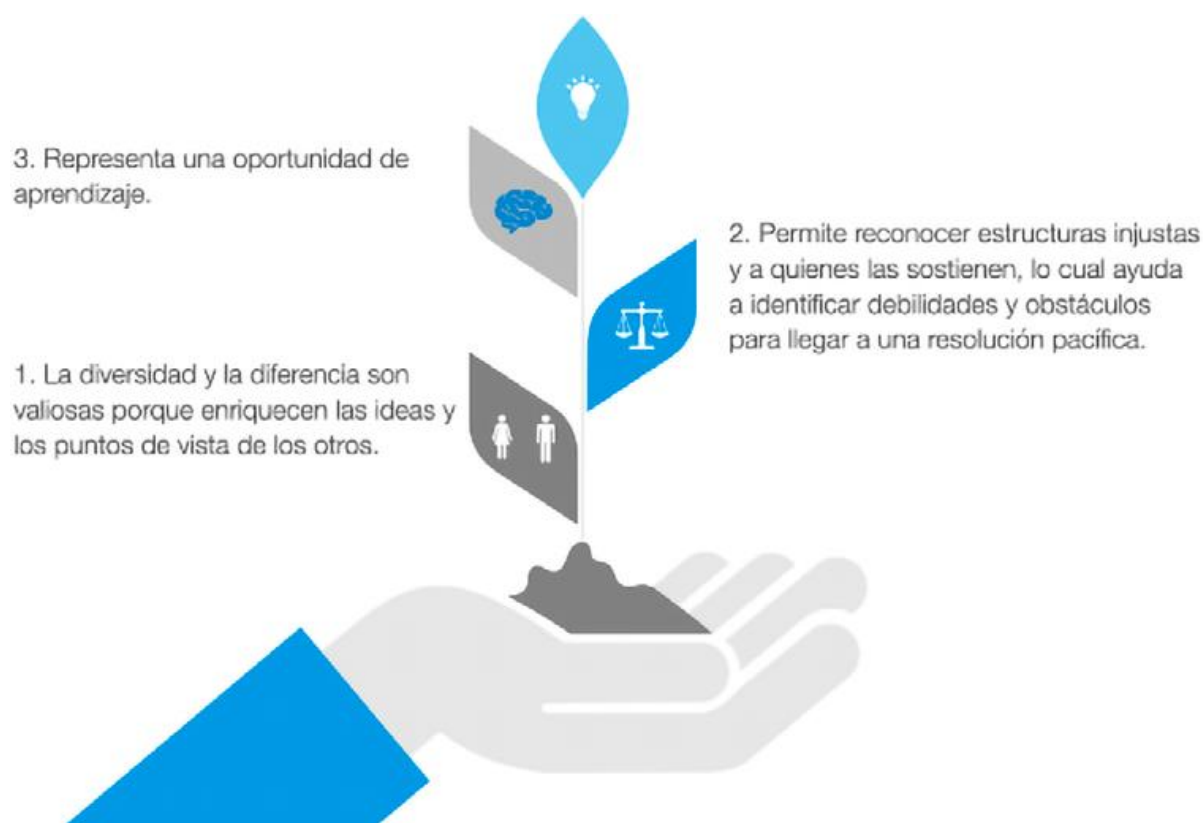
4. Una directora de escuela comentó en alguna ocasión “Desearía poder eliminar todos los conflictos en la escuela”. ¿Compartes su deseo? ¿Porqué?

Relaciones interpersonales: límites y manejo de conflictos

Se habla de un conflicto cuando hay deseos, objetivos o intereses contrarios entre personas o grupos de personas.

Las escuelas y las aulas son microorganismos donde las personas involucradas reflejan o expresan intereses, puntos de vista o sentimientos, que en ocasiones pueden generar un conflicto por contraponerse con los de otros, lo que dificulta llegar a acuerdos ante situaciones que se presentan en la convivencia cotidiana. Los conflictos son parte de la interacción social (SEP, 2016).

En la siguiente ilustración se mencionan los factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo. Revísalos con atención.





ACTIVIDAD 10 Manejo y solución de conflictos en el aula

Anota en la columna de lado derecho una situación de conflicto escolar que hayas vivido y cómo el factor con el que se relaciona fue fundamental para buscar solución, aprender de esa situación y transformar positivamente el conflicto.

Factores que hacen del conflicto una herramienta de desarrollo	Situación de conflicto escolar
1. La diversidad y la diferencia son valiosas porque enriquecen las ideas y los puntos de vista de los otros.	
2. Permite reconocer estructuras injustas y a quienes las sostienen, lo cual ayuda a identificar debilidades y obstáculos para llegar a una resolución pacífica.	
3. Representa una oportunidad de aprendizaje.	



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de gratitud.

Cada vez que respondas afirmativamente a las siguientes preguntas acompaña la respuesta diciendo “GRACIAS” y otras palabras de agradecimiento que quieras incorporar.

- ¿Estas respirando de manera calmada en este momento?
- ¿Puedes sonreír por recordar una situación que el día de hoy te pasó?
- Al tocar tu pecho, ¿puedes sentir el palpitir de tu corazón?
- ¿Puedes mirar en este momento los dedos de tus manos?
- ¿Puedes realizar acciones para mejorar tu estado físico y emocional?
- ¿Tienes forma de comunicarte con las personas que más quieres?
- ¿Puedes escuchar dentro de ti sonidos que te generan paz y calma?
- Después de la actividad, reflexiona sobre ello y tómate un momento para asimilar tus sentimientos y pensamientos.

Considera realizar un pequeño acto de gratitud hacia ti realizando una actividad que te satisfaga y llene de paz y calma interior. Graba un audio con lo que has sentido y cualquier pensamiento significativo que haya surgido. Si realizaste el acto de gratitud hacia ti misma/mismo, describe lo ocurrido y sentido.



ACTIVACIÓN DEL RECUERDO

Elemento de la formación 2

Antes de continuar con las actividades del módulo, realiza en Campus virtual la actividad interactiva “Elemento de la formación 2”. Esta actividad tiene el propósito de traer a tu mente las ideas centrales del módulo 2 y que estés preparado para los procesos de codiseño y transferencia de saberes a tu contexto.

Recuerda que para poder continuar en el Campus con la participación en el Foro y en el envío de tu Proyecto de Transformación Personal (PTP 2) deberás haber contestado de manera correcta la actividad interactiva.

Trabajo colaborativo y codiseño

Estrategias de comunicación con las y los estudiantes

A través de la información y las actividades llevadas a cabo hasta ahora, hemos clarificado el valor y la importancia de la comunicación emocional así como la posibilidad de participar en mejores conversaciones, relaciones sociales y manejo efectivo de conflictos a través de la escucha, la empatía y la asertividad.

Sin embargo, sabemos que con frecuencia en la escuela y el salón de clases se presentan diversidad de situaciones conflictivas.



ACTIVIDAD 11 Hablando el mismo idioma

En la siguiente tabla se describen diferentes estrategias que puedes emprender en el aula o escuela para mantener una comunicación efectiva con tus estudiantes, y que son a la vez alternativas de acciones para la transformación de conflictos.

Rodea las estrategias y acciones que consideras más efectivas para llevar a cabo en tu contexto.

MANTENER LA CALMA	TIEMPO DE ACUSACIÓN (DESIGNAR UN TIEMPO ESPECÍFICO PARA SOLUCIONAR JUSTO ALGUNA QUEJA O ACUSACIÓN EN ESE MOMENTO SI ES POR SUPUESTO UNA SITUACIÓN QUE PUEDE ESPERAR SU TIEMPO DE RESOLUCIÓN).
ELOGIAR A TUS ESTUDIANTES	DESIGNAR SEÑALES QUE PUEDA REPRESENTAR UNA ACCIÓN COMO SILENCIO O CALMA, PUEDEN CREARLA JUNTOS.
COMPARTIR RETROALIMENTACIÓN DE SU DÍA A DÍA O DE MOMENTOS ESPECÍFICOS.	PRACTICAR EL SILENCIO CONSCIENTE
MESAS DE NEGOCIACIÓN O DIÁLOGO (DESIGNAR ALGUNA PARA CUANDO OCURRA ALGÚN CONFLICTO).	ANTICIPACIÓN
	DETECCIÓN DE ESTADOS DE ÁNIMO DEL ALUMNADO
PRACTICANDO LA CALMA	TENER ACTOS DE GENEROSIDAD (Y QUE PUEDAN COMPARTIRLOS, A TRAVÉS DE FRASES, DIBUJOS U OBJETOS)
SONREIR MÁS Y RELAJAR EL CUERPO	AGRADECER LOS MOMENTOS, EL DÍA O LAS SITUACIONES COMPARTIDAS A SU GRUPO
PRACTICAR LA ESCUHA	FOMENTAR LA EMPATÍA HACIA LOS ESTUDIANTES Y ENTRE ELLOS/AS.
	APRENDER A DISTINGUIR CON EL GRUPO CUANDO UNA COMUNICACIÓN ES AGRESIVA PASIVA Y ASERTIVA Y PRÁCTICARLO

Guarda tus respuestas a esta actividad, pues las recuperarás para participar en el foro 2 en Campos virtual.



ACTIVIDAD 12 Los hijos son el reflejo de los padres

Observa con atención el video “Los hijos son el reflejo de los padres”. Podrás verlo en el Campus virtual o acceder a él en la siguiente dirección:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hei-BADi6KE>

Posterior a la observación, reflexiona y responde las siguientes preguntas.



1. En los primeros segundos se observa como la directora comienza a hablar con la madre sobre su hijo David. ¿Qué te transmitió su comunicación y lenguaje tanto verbal como no verbal?

2. ¿De qué manera tu propondrías compartirle la carta a la madre?

3. Sé honesto/a. Recuerda el ciclo escolar pasado y has un recuento de las reuniones con madres, padres o tutores para hablar de las acciones positivas (buenos actos y logros) versus las acciones negativas de una/un alumna/alumno. ¿A qué se deberá que casi siempre son mucho más las reuniones negativas que las positivas?



Genera las condiciones necesarias para esta actividad de afirmación.

Recuerda practicar la respiración consciente antes y después de cada afirmación, para permitir que las palabras resuenen en tu mente y cuerpo.

- Repite las siguientes frases:
- Busco lo bueno en los demás.
- Cada dificultad es una oportunidad que me permite conocer de todo lo que soy capaz.
- Sé que no estoy solo/a y agradezco tener a mi alrededor tanto.
- Soy creador/a de espacio seguros, comenzando conmigo mismo/a.



ACTIVIDAD 13 Priorizando para educar en equipo

Enumera del 1 al 14 el orden que le darías de prioridad a las acciones recomendadas para tener una comunicación efectiva con madres, padres y/o tutores de tus estudiantes.

Prioridad	Acción
	Permitir la réplica acerca de lo ocurrido con su hijo/a.
	Comentar primero lo positivo del alumno/a.
	Validar su punto de vista.
	Evitar mensajes de superioridad.
	Dirigir los comentarios críticos hacia la conducta en vez de la persona.
	Evitar las confrontaciones y los señalamientos directos con los padres.
	No dar diagnósticos de sus alumnos/as.
	Evitar las etiquetas hacia los alumnos/as.
	No poner en tela de juicio la manera en que educan a sus hijos/as.
	Hacer sentir a la madre/padre/tutor como un aliado en la educación.
	Ser amable, empático y cordial.
	Preguntar sobre la opinión que tienen del desarrollo de sus hijos/as.
	Saber si tienen dudas con respecto a la educación de sus hijos/as.
	Agradecer su tiempo y reconocerles la importancia de que mantengan comunicación.

Estrategias de comunicación con personal educativo

El docente trabaja en y para la comunidad. No trabaja de manera aislada. La institución educativa es una comunidad de personas y saberes en la que no lo sabemos todo, pero podemos complementar nuestros saberes con otros. Por eso se suele afirmar que “...entre todos, lo sabemos todo”. Y para ello, la actitud para compartir y aprender unos de otros es fundamental (Miño, 2013).



ACTIVIDAD 14 Trabajo en equipo

Responder las siguientes preguntas, haciendo un análisis y reflexión sobre el trabajo en equipo con las y los compañeros docentes.

1. ¿Tomo las reuniones de mi equipo como una oportunidad o como un estorbo?

2. ¿Conozco y comparto los objetivos y la metodología de trabajo de mi equipo? ¿Cómo lo hago?

3. ¿Conozco y valoro las capacidades y conocimientos de los miembros de mi comunidad escolar, y en consecuencia, aprendo de ellos?



ACTIVIDAD 15 Somos la suma de todos

A continuación, se presentan estrategias que son efectivas en el desarrollo de una mejor comunicación con el equipo educativo, así como una oportunidad de crecimiento mutuo. En los recuadros en blanco, describe de qué manera podrías poner en práctica cada estrategia, describiendo ejemplos concretos o situaciones específicas.

1. Ten una visión en conjunto de tu centro educativo y esfuérzate por conocer y apreciar a todos sus miembros.

2. Convierte los conflictos en propuestas de mejores normas de funcionamiento con el equipo.

3. Busca un sentido más profundo al equipo: una misión elevada, trascendente, reconozcan qué es lo que verdaderamente buscan lograr juntos.

4. Recuerda tomar en cuenta cuantas veces puedas, al iniciar una intervención, al hacer alguna solicitud, al estar en una junta, la comunicación no verbal, la empatía, la comunicación asertiva y la escucha.



ACTIVIDAD 16 Participación en el Foro

Pasos para la participación en el Foro:

1. Regresa a la tabla de la actividad 11 “Hablando el mismo idioma”, en donde seleccionaste diferentes estrategias y/o acciones que puedes emprender en tus aulas para manejar situaciones o conflictos de manera más efectivas y asertivas.
2. De las que señalaste, selecciona una acción y/o estrategia para elaborar una descripción de cómo la has practicado y los resultados obtenidos.
3. Comparte en el grupo de Facebook la estrategia, enriquece tus saberes y experiencias leyendo y comentando las publicaciones de tus compañeras y compañeros.
4. Ajusta, modifica o diversifica tu participación para que publiques Campus virtual tu conclusión. La participación en el foro será evaluada por tu asesora/ asesor.

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.

Criterio	Excelente (2 puntos)	Aceptable (1 punto)
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 debate 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

Comunicación positiva con la comunidad educativa



MINI PROYECTO 1 “Mi botiquín emocional”

Tema: Promoviendo una comunicación asertiva

En este segundo módulo nos hemos concentrado en la importancia de la comunicación asertiva. También hemos explorado algunas capacidades sociales (empatía, escucha activa, asertividad, manejo de conflictos) que promueven la comunicación positiva y como estas habilidades se asocian de manera directa con el mejoramiento de las relaciones interpersonales e interpersonales tanto con el entorno como con nosotras mismas/ nosotros mismos, con la familia y con la comunidad educativa de la que formamos parte.

Las actividades de este módulo han promovido la emoción, la reflexión y el autoanálisis acerca de situaciones que probablemente pudieron ser diferentes con una comunicación sensible y atenta. Ahora cuentas con nuevas estrategias y herramientas para ponerlo en práctica.



¡Lo estás haciendo increíble!

Ahora nosotras y nosotros te agradecemos de corazón tu esfuerzo y dedicación.

Ahora bien, llegó el momento de trabajar en nuestro segundo mini proyecto, en el que pondremos en prácticas juegos y actividades para promover la comunicación asertiva con tu grupo.

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 en dónde puedan compartir sus experiencias, 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.

Planeación de la actividad

- 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.
- Como ya tienen el antecedente del 1er mini proyecto, ahora puedes compartirles que la misión esta semana será trabajar en la “comunicación asertiva” pueden dar algunas ideas de qué es para ellos/as.
- 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”.
- 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

1. Cuatro a la vez

Este es un juego en el que, estando las y los estudiantes sentados, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez. Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona.

Mencionarás en voz alta alguna emoción y, sin hablar y utilizando solamente lenguaje no verbal, las y los estudiantes de pie seleccionarán de los que están sentados, a una/uno que tenga como fortaleza, la emoción que mencionaste. El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible.

Al finalizar este juego que puede llevarte de 5 a 10 minutos puedan reflexionar sobre las alternativas que usaron para poder lograr el objetivo de este juego.

Puedes profundizar en la importancia de la comunicación no verbal, y del trabajo en equipo.

2. Veo y siento, ¿qué es?

Para este juego organiza al grupo en círculo y pide a dos estudiantes que pasen al centro del círculo y se coloquen espaldas. Una/uno tendrá un objeto una tarjeta con el nombre de algún objeto. Deberá describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) al otro estudiante quien tendrá que dibujar el objeto basándose en las descripciones que le haga.

Repite el juego con diferentes alumnos/as.

Al finalizar pregunta:

- ¿Fue fácil o difícil cumplir con el objetivo de este juego?
- ¿Para quién fue más sencillo el juego, para quien describió o quien dibujo?
- ¿Qué emociones experimentaron ambas personas mientras realizaban el juego?

Reflexionen sobre las respuestas dadas.

3. El dragón, la tortuga y el pulgar arriba



Al igual que en las actividades 5 y 6 de este módulo, comparte con tus estudiantes cuales son las características de la comunicación pasiva, agresiva y asertiva.

Pídeles a algunos que actúen situaciones de los tres tipos de comunicación, sin mencionar a cuál se refieren y solicite al resto del que identifique qué tipo de comunicación se trata.

Hagan consciente en su día a día aquellas situaciones en las que se manifiestan algunas de estos tres tipos de comunicación.

4. El aula de las palabras amables

Le pedirás a cada estudiante que se coloque (pegue) una hoja en la espalda para que sus compañeras y compañeros le escriban alguna palabra positiva o amable. Participa también del ejercicio tanto escribiendo como portando tu propia hoja.

Al finalizar anima a que lean y compartan tanto las palabras y frases escritas en su hoja como las emociones que les provoca el ejercicio.

Conserve las hojas e invite al grupo a releerlas cuando ocurran conflictos que requieran confirmar las fortalezas década una/uno.

Socialización de evidencias de aprendizaje

A continuación, te compartimos el formato sugerido para entregar tu Proyecto de Transformación Personal (PTP) del módulo 2 en el Campus virtual. El formato se encuentra descargable desde el Campus mismo.

Deberás responder las preguntas incluidas 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 2 al Campus, asegúrate de realizar los siguientes pasos:

1. Modifica el nombre del archivo (PTPM2_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.

Metacognición y emociones

Antes de iniciar con el trabajo del módulo 3, te invitamos a recuperar los ejercicios acerca de la comunicación verbal y no verbal en tus relaciones interpersonales, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Tómate unos minutos para revisar tus respuestas iniciales y para considerar cómo pueden transformarse mediante poner en juego lo que has aprendido en este módulo.

Este ejercicio te permitirá reflexionar acerca de la importancia que tiene impulsar relaciones positivas con la comunidad escolar y extraescolar. Al hacerlo, estarás modelando formas de comunicación activas y empáticas que aporten oportunidades para el desarrollo integral de las y los estudiantes, así como del colectivo docente al que perteneces.



DOCUMENTO ENTREGABLE Proyecto de transformación personal (PTP) 2DA parte

1. Pensamientos y emociones de las actividades realizadas.

En esta actividad les gusto más a mis alumnos porque se emocionaban por escribir en sus compañeros, pero les agradaba más la idea de saber que le escribían los demás. Algunos se esmeraban en lo que le escribían a sus compañeros ya sea por la amistad que tenían o por los noviazgos que se dan en secundaria.

2. ¿De qué manera se promovió la comunicación asertiva durante las actividades llevadas a cabo?

Se promovió al momento que los chicos escribían cosas positivas a sus compañeros, el escribir cosas positivas ayudó a que los chicos se dieran cuenta de lo que la gente percata de ellos.

3. Hoy tus alumnos reconocen la importancia de la comunicación asertiva ¿por qué?

Sí ya que se dieron cuenta que atreves de la comunicación se pueden dar entender sus ideas, también formar amistades sinceras, pueden lograr resolver conflictos, entre otras cosas más.

4. Describe para ti las actividades más significativas de este segundo módulo, y cómo hasta ahora las pones en práctica.

La actividad que me gustó mucho y que me deja una enseña es el video de Victor Kupperts, ya que es muy cierto lo que menciona de escuchar a los demás es no tener prejuicios, es lograr que la otra persona te tenga confianza para poder desahogarse, más aparte cada persona tiene su forma de comunicarse, siento que las generaciones de hoy no escuchan, pero es algo que debemos inculcar.

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



En esta imagen después de explicar en los chicos la actividad escogieron a que compañeros escribir.



Los alumnos empiezan a tener más confianza en la actividad y más entusiasmados

Las emociones que estuvieron presentes en mis alumnos fue entusiasmo, asombro y orgullo. En mi las emociones que estuvieron presentes fue motivada, feliz y optimista. Las acciones que se llevaron a cabo iniciar con una pregunta sobre para qué sirve el escucha activa en la vida, anotar las ideas en el pizarrón y posteriormente llevar acabo la actividad en patio de educación física.



Al concluir la actividad los chicos se quitaron la hoja para leer lo que sus compañeros observan en ellos.

Rúbrica para autoevaluación de PTP 2

Instrumento para evaluar PTP del módulo 2

Evidencia: cuadro de sistematización y reflexión

	Insuficiente	Suficiente	Satisfactorio	Destacado	
Indicadores	1	3	4	5	Observaciones
Identifica y explica tres emociones y sentimientos personales generados por las actividades realizadas					
Describe de manera específica tres de las acciones que llevo a cabo para el logro de las actividades del mini proyecto 2					
Pone en práctica estrategias, ejercicios y herramientas del módulo 2					
Integra evidencias gráficas y explicación que los ejercicios realizados en colectivo					

Referencias bibliográficas

- Bisquerra, R. (2016). 10 ideas clave educación emocional. Barcelona. Editorial Grao.
- Bisquerra, R., Pérez, J., García, E. (s.f.). Inteligencia emocional en educación. Madrid. Editorial Síntesis.
- Cooper, D. (2020). Inteligencia emocional. Una guía práctica para mejorar sus habilidades sociales, relaciones y aumentar su nivel de conocimientos para desarrollar el liderazgo en su vida.
- Dávalos, V. (2012). Comunicación y liderazgo. España. Editorial McGrawHill.
- Fortunato, A., Cañarte, C., Macías, T., Ponce, M. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Revista Polo del Conocimiento. Recuperado de: <file:///C:/Users/santy/Downloads/Dialnet-La-ComunicacionAsertivaYSuAporteEnElProcesoDeEnsen-8482994.pdf>
- Gutiérrez, M. García, J. (2015). La comunicación emocional, una necesidad para una sociedad en crisis. I Congreso internacional de expresión y comunicación. Sevilla 2-4 septiembre 2015. Recuperado de: https://congreso.us.es/ciece/Virtual_02.pdf
- McGrawHill. (s.f.). Unidad 1. La importancia de la comunicación en las relaciones sociales. Recuperado de: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/844818453X.pdf>
- Miño, G. (2013). El docente líder. Ideas para la automejora continua. Buenos Aires. Editorial Miño y Dávila.
- Pujantel, I., Escales, R. (2014). Habilidades sociales. Editorial Macmillan.
- Secretaría de Educación Pública. (2016). Manual para el docente Educación Primaria. Programa Nacional de Convivencia Escolar. Ciudad de México.
- Villegas, M. Estrada, E. (2024). Técnicas para promover la comunicación asertiva y fortalecer las relaciones interpersonales en el entorno educativo: un enfoque integral en el instituto universitario del Centro de México. Revista Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. México. Recuperado de: <file:///C:/Users/santy/Downloads/10227-Texto%20del%20art%-C3%ADculo-52069-1-10-20240402.pdf>



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

