



REPÚBLICA DE PANAMÁ  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN NACIONAL DE FORMACIÓN  
Y PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL

SEMINARIO



# Motivación y Manejo del Estrés para docentes y Estudiantes



Milagro Pargaz  
NEUROCOACH

e-ooooo  
K I N E S I S

## INTRODUCCIÓN

**E**n estos tiempos de cambios donde la situación que se está experimentando debido a la pandemia, nos ha hecho vulnerables en todas las áreas de nuestras vidas, así como también no escapa a esta realidad el sistema educativo. Donde se ha cambiado una estructura física por una plataforma virtual. Ahora más que nunca es imprescindible una escuela que educa para la vida en esta situación anormal, puesto que se evidencia la necesidad de contar con habilidades socioemocionales como la adaptabilidad, la empatía, o el manejo de estrés entre otras, como elementos cruciales para enfrentar la incertidumbre y los desafíos que se vienen con la reapertura de escuelas bajo modalidades virtuales, híbridas.

Por ello, es innegable la necesidad de emprender una profunda transformación en el sector educativo, una transformación que conduzca a producir verdaderos cambios, no solo en las estrategias organizativas sino, en los objetivos de la enseñanza, los contenidos, metodologías, estrategias, desde una perspectiva globalizadora del aprendizaje.

Esta transformación implica repensar la concepción, las metas y propósitos de la educación panameña en tiempo de pandemia, así como actualizar las estrategias y modernizar los recursos que coadyuvan a la elección de la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje.

CEPAL/UNICEF, 2020 dice que, en situaciones de emergencia, las escuelas son un lugar fundamental para el apoyo emocional, el monitoreo de riesgos, la continuidad de los aprendizajes y el apoyo social y material para los estudiantes y sus familias. Las respuestas deben responder a la diversidad de situaciones de cada familia y comunidad y a sus necesidades de apoyo. Mantener el bienestar psicológico, social y emocional es un desafío para todos los miembros de las comunidades educativas: estudiantes, familias, docentes y asistentes de la educación. Quienes trabajan en la educación, las familias y las comunidades necesitan desarrollar habilidades vitales de adaptación y resiliencia emocional. En ese marco, el aprendizaje socioemocional es una herramienta valiosa para mitigar los efectos nocivos de la crisis sociosanitaria y una condición para el aprendizaje. Ello requiere acompañamiento, apoyo y recursos especialmente orientados a esta dimensión.

Esto implica proporcionar al docente un conjunto de metodologías y herramientas que faciliten el desarrollo de su práctica en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, lo que supone la participación del niño, la transferencia de los aprendizajes a situaciones nuevas.

En tal sentido, con este nuevo enfoque sobre las habilidades socioemocionales en el aula, dimensión del desarrollo donde, según la naturaleza particular de cada niño, favorece un proceso de socialización que parte de la percepción de la propia imagen que se extiende a la autovaloración como personas, al desarrollo de su identidad personal, social y nacional, respetando, a la vez; los valores de la diversidad propios de su contexto sociocultural e histórico o un instrumento de manejo de situaciones tomadas de la vida cotidiana, al exigir razonablemente la consecución de soluciones.

Por ello abordamos las habilidades socioemocionales desde una perspectiva psicológica, emocional, energética y corporal. Todo esto ligado a una concepción del aprendizaje como algo en permanente cambio, transformación para que el docente junto con sus alumnos logre aplicar

diferentes estrategias de educación socioemocional, promover un clima del aula positivo e incluyente, y así promover el desarrollo socioemocional en el aula.

**La educación socioemocional se define como:**

Un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida (SEP, 2017; p. 514).

Adentrarnos en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales se ha convertido en uno de los factores con mayor influencia en el sector educativo en estos tiempos, y para ello podemos utilizar diferentes estrategias, metodologías innovadoras, materiales sofisticados con nuestros alumnos, sin olvidar que la base de los aprendizajes es la parte afectiva, se dice que sin emoción no hay aprendizajes, y que el alumno aprende mejor cuando hace lo que le gusta, en un ambiente que propicie el aprendizaje, genere bienestar, con un acompañamiento de buenas palabras de parte de la familia y el docente, con frases que le impulsan hacer y ser cada día mejor. Así pues, el docente podrá realizar actividades que le permiten vincularse emocionalmente con sus alumnos.



Ver [https://youtu.be/\\_yh2zluhCNs](https://youtu.be/_yh2zluhCNs)

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer las habilidades socioemocionales para aplicarlas en la vida cotidiana, en la práctica del ejercicio docente.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Revisión de los conocimientos y saberes de las propias emociones.
2. Desarrollar la capacidad de comprender, modelar y regular las propias emociones.
3. Favorecer los aprendizajes para potenciar la autoestima.
4. Desarrollar una mayor competencia emocional a través de la empatía.
5. Promover la capacidad de colaboración y trabajo en el aula

### COMPETENCIAS:

El participante debe contar con un mínimo de habilidades, con las que pueda interactuar en los procesos. Pretendiéndose potenciarlas en un nivel significativo.

- | <b>Intra personales</b>  | <b>Interpersonales</b>  | <b>Digitales</b>   | <b>Ecológicas</b>   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Atención</li><li>• Disposición a aprender</li><li>• Participación</li><li>• Responsabilidad</li><li>• hábitos de Lectura y Escritura</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Comunicación</li><li>• Colaboración</li><li>• Liderazgo</li><li>• Otros</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manejo básico informática</li><li>• Disposición a las nuevas TIC</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Respeto al M.A.</li></ul> |

## ESTRUCTURA DEL CURSO

El curso, comprende 5 Bloques de aprendizaje, a partir de estos se abordan temáticas sobre contenidos y actividades que ayudan como referentes para adentrarse y fortalecer las habilidades socioemocionales, reflexionar sobre la base de teóricas, experiencias e investigaciones que sustentan cada bloque, así como también aplicar estrategias que le permitan desarrollar sus propias habilidades socioemocionales y ponerlas en práctica en su labor docente.

### Bloque I

Conciencia de sí mismo



**Autoconocimiento y conexión con las propias emociones.**

Conocerse, valorarse y respetarse de modo de lograr un bienestar individual que permita establecer límites entre lo propio y los otros, de modo que fortalezcan y desarrollen una buena interacción.

### Bloque II

Autorregulación:



**Planificación emocional y desarrollo de la capacidad de anticipar las consecuencias emocionales** de los actos lo que a su vez significa el de darse un espacio para reflexionar y anticipar las consecuencias. además, implica la capacidad de planificación y organización para lograr cumplir las metas propuestas.

### Bloque III

Autoestima



**La autoestima:** como una adecuada valoración e identificación de las propias capacidades, limitaciones y potencialidades, como individuos y como miembros de una comunidad; al hacerlo se genera un sentido de apreciación y respeto hacia nosotros mismos y nuestras ideas, lo cual es esencial para actuar con autonomía

### Bloque IV

Empatía



**Conciencia de los otros y empatía:** Colocarse en la posición y realidad de las emociones de los demás. Es la capacidad que tienen los seres humanos para percibir los sentimientos, necesidades e intereses de los otros para sintonizarse y razonar afectivamente con los otros de modo de captar las señales sutiles que nos indican lo que ellos necesitan y quieren.

### Boque V

Habilidades de colaboración



**La capacidad colaborativa** no solo se reduce al ámbito personal. A distintos niveles, los proyectos requieren el compromiso de grupos heterogéneos que integren sus experticias de manera coherente para un resultado común y eficiente para todos. fundamental para integrar en un proyecto común todas las habilidades personales. El resultado de este modo es mucho más fructífero.

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

### Bloque I. Conciencia de sí mismo

#### Emociones

Las emociones son mensajeras que nos aportan valiosa información respecto a la relación que mantenemos con el entorno y con nosotros mismos; aunque no siempre se corresponden con la realidad y es precisamente por esto que nos conviene atenderlas con atención, por un lado, para precisar su grado de adecuación a la realidad y, por otro lado, para gestionarlas adecuadamente y -en su caso- aprovechar la información que nos aportan. (Goleman 2007).

Damáσιο (2005) presenta su hipótesis definiendo la emoción como un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detecta un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto o acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes.

Una emoción se produce cuando unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro. Como consecuencia se producen unas respuestas, inconscientes e inmediatas, del

sistema nervioso autónomo (SNA) y hormonales. Después, el neocórtex interpreta la información.

#### Tipos de emociones

Según Damáσιο los seres humanos nacemos con la capacidad innata para reaccionar con determinadas emociones ante ciertas características de los estímulos de nuestro entorno o de nuestro cuerpo; a estas

emociones las denomina «primarias». Identifica con las «emociones secundarias». Por esto denomina «tempranas» a las emociones primarias y «maduras» a las secundarias. Las emociones secundarias resultan de la combinación de disposiciones innatas y determinadas disposiciones adquiridas que se conforman bajo la influencia de las innatas.

Entre los investigadores del tema no existe consenso sobre cuáles son las emociones básicas. El equipo dirigido por Bisquerra, en su libro Educación emocional y bienestar, un estudio bastante ecléctico y conciliador, propone como emociones negativas: ira, miedo, tristeza, ansiedad, vergüenza y aversión; y como emociones positivas: amor, alegría, felicidad y humor (2002: 96). Damasio (2007: 179) opta por cinco emociones universales básicas: felicidad, miedo, ira, tristeza y asco. Y el estudio de Carpena (2001: 81) propone una ligera variante de estas cinco respecto a las cuales la mayoría de los especialistas parece mostrar acuerdo: alegría, ira, miedo, tristeza y asco

#### Conciencia emocional

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Contempla, además la toma de las propias emociones, dar nombre a las emociones, la comprensión de las emociones de los demás

## Estrategias prácticas

La consciencia emocional se compone de las siguientes competencias específicas:

- Tomar conciencia de las propias emociones.
- Identificar y dar nombre a las propias emociones.
- Comunicarles de forma verbal y no verbal.
- Comprender las emociones de los demás

### Atención



"La atención es una capacidad básica y fundamental que los niños necesitan desarrollar. Por eso es necesario enseñarles modos de redirigir su atención y llegar a ser más conscientes de sí mismos, de sus cuerpos, de sus emociones y sus pensamientos" (Zylowska.)



"la atención es una habilidad cognitiva con profundas raíces neurobiológicas, y esta facultad compleja, lamentablemente se está minando por la forma en que estamos viviendo" (Maggie Jackson)

## Actividades Prácticas para el bloque 1

### Estrategias:

### Conciencia emocional

- Al iniciar la clase cada alumno y docente tienen que observarse y decir qué emoción sienten
- Luego dibuja una carita con la emoción que sienten y la colocan en el tablero con su nombre.
- Observar el tablero y contar cada una de las caritas con las emociones que se repiten para realizar algún ejercicio de acuerdo con los resultados obtenidos.
- Luego preguntarle si quieren compartir con el grupo el por qué se sienten así y que quieren recibir de sus amiguitos o docente.
- ¿Cómo me siento? ¿Como expresó esta emoción? ¿Dónde la siento?
- Ahora Imagínate cómo le hablarías a otra persona que te cuente que se siente de esta manera.



Milagro Pargaz  
NEUROCOACH





### Centrarse en la respiración:

Una técnica diseñada para mejorar la atención y el bienestar, aumentó el poder de concentración y autocontrol cuando hay desórdenes de atención.

### Conseguir el detalle

Este ejercicio, consiste en observar figuras, dibujos o fotografías. Se muestra una ilustración durante un corto período de tiempo, después quien lo vio debe contar los detalles que recuerda. También se pueden hacer preguntas. Por ejemplo.



#### Preguntas:

1. ¿Cuál es el color del bote?
2. ¿La guitarra del abuelo está a la izquierda o a la derecha?
3. ¿El agua está de color?
4. ¿De qué color es el cabello del niño?
5. ¿Qué se refleja en el agua?
6. ¿Dónde están ellos?



## Relajación progresiva

Está basada en la relajación progresiva de Jacobson. Es un ejercicio en donde se deben tensar los músculos y luego aflojarlos, lo que permite rápidamente sentir relajación. A los niños se les puede decir que se escondan como una tortuga en su caparazón para luego sale el sol. Deben extender sus brazos, piernas, cuello y cabeza bien despacio, hasta sentirlos relajados.



## Sopa de letras

1. Armar sopas de letras con palabras que se deseen recordar.
2. Encontrar en un tiempo determinado la mayor cantidad de palabras posibles.
3. Las letras se pueden unir para formar palabras en línea diagonal, vertical y horizontal. No se puede pasar dos veces por el mismo casillero.

## Aprecio y Gratitud

El Aprecio y gratitud reconoce y aprecia elementos de nosotros mismos, de las demás y del entorno. La gratitud o la capacidad de ser agradecidos, es la capacidad de sentir y expresar aprecio por lo que has recibido en tu vida, ya sea por cosas específicas, actos concretos o por la contribución de otra persona. Implica tener una alta conciencia de todo lo que se ha recibido sin hacer mérito, atribuyéndolo a quien corresponde, ya sea una persona, la vida misma o a un Ser Superior.

A modo de ejercicio, al finalizar el día registre en un cuaderno algo por lo que esté agradecido. Invite a sus estudiantes a realizar este ejercicio también y proponga compartirlo, al inicio o al final de cada contacto que vaya teniendo con sus estudiantes. También puede ser una buena actividad para compartir en familia y con amigos.

1. ¿Qué es la gratitud para ti?
2. ¿Cómo puede demostrar una persona su gratitud?
3. ¿A quiénes demostraremos gratitud?
4. ¿Cómo se demuestra la gratitud?

**¿Cuál es el aporte más significativo en cuanto a las teorías que sustentan este primer bloque para ser aplicado durante el proceso de aprendizaje en el aula de clase?**

---

---

---

**¿Qué nuevas estrategias sugieres aplicar en clase en función a la experiencia vivenciada en este bloque de contenidos?**

---

---

---

---

**¿Qué aprendí hoy?**

---

---

---

---

**¿Qué quiero aportar hoy?**

---

---

---

---

**¿Qué me llevo hoy?**

---

---

---

---

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

### Bloque II. Autorregulación, Expresión de emociones y Resiliencia

#### Autorregulación

“ La Autorregulación Emocional es la capacidad específica de la Inteligencia Emocional para intervenir y modificar el curso y la generación de las propias emociones –tanto antes como durante la emoción misma”. Gross,1999; 2005. Podemos decir que la autorregulación emocional es un sistema de autoobservación y control que supervisaría que nuestra respuesta emocional se ajuste a nuestras metas.

Esta regulación conlleva un proceso cognitivo-reflexivo, el cual se ha aludido como meta regulación emocional (Mayer y Salovey, 1997). Tal factor incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto agradables como desagradables, y reflexionar sobre estos para descartar o utilizar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, englobaría la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas sin reprimir ni exagerar la información que comunican.

Es decir, saber cómo calmarse a uno mismo o apaciguar a otra persona tras un arrebató repentino de furia, ser capaz de manejar la ansiedad ante un examen, tener la capacidad para entusiasmar a los estudiantes con una propuesta de trabajo novedoso o hacerlos sentir más cautelosos o precavidos. Se trata de una destreza emocional compleja y una

herramienta muy importante de influencia personal y social.

Es importante comprender que 'regular" no significa “ahogar o reprimir “las emociones, sino controlar o, eventualmente, modificar la manifestación de estados anímicos y sentimientos cuando estos son inconvenientes. Por ejemplo, no es conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos que están pasando por situaciones problemáticas o desagradables.

Las emociones pueden ser muy difíciles de controlar porque la amígdala cerebral conecta otros partes del cerebro antes de que lo haga con el neocórtex o corteza cerebral. El impulso emocional se origina en el sistema límbico, pero el modo de expresión de las emociones es regulado por estructuras que son nuevas en la evolución y están localizadas en la zona prefrontal de la corteza cerebral, justo detrás de la frente.

Es recomendable que la capacidad de regulación emocional pueda desarrollarse en los primeros años de vida infantil, pues los niños que ya muestran conductas agresivas, son apartados por sus compañeros por presentar comportamientos que no son lo más apropiados, por lo que son relegados. Así que estos niños tienen mayores tropiezos durante las etapas educativas posteriores y a lo largo de sus vidas.

Por ello, las personas dotadas de esta competencia gobiernan sus impulsos y logran que sus emociones conflictivas permanezcan equilibradas, positivas e impenetrables, piensan con claridad y permanecen concentradas a pesar de las presiones.

En un estudio del psicólogo austríaco Walter Mischel, de la Universidad de Berkeley, llevó a cabo un experimento conocido como "Test de las golosinas". La prueba consistía en dejar, uno por uno, a niños de 4 años en una habitación donde se los colocaba frente a una golosina que estaba encima de una mesa y se les decía: "Ahora debo marcharme y regresaré dentro de unos 15 minutos. Si lo deseas puedes comerte la golosina, pero si esperas a que regrese, te daré dos".

Catorce años después, estos niños se vieron sometidos a un estudio comparativo; entre los que habían comido inmediatamente la golosina y los que hablan esperado. Se observó que los que no habían esperado eran más proclives al

estrés, tendían a irritarse y a pelearse con más frecuencia, y eran menos capaces de resistirse a las tentaciones en aras de la consecución de un determinado objetivo.

Por otro lado, se demostró que aquellos que sí habían podido retardar la gratificación inmediata (esperar para comerse dos caramelos), lo lograron porque pudieron focalizar sus pensamientos en algo diferente, en vez de estar obsesionados pensando en lo que "no podían hacer".



Ver video. <https://youtu.be/hjbXuMpdrPg>

## Expresión de las emociones

La expresión de las emociones. Las personas presentamos patrones específicos de expresión facial y postural cuando estamos sometidos a determinado tipo de emociones relacionadas con la interacción social y la supervivencia biológica. Por tanto, las emociones, además de ser un estado psicológico interno del individuo, tienen una dimensión externa de comunicación.

Zaccagnini ofrece otro concepto de las emociones, definiéndolas "como la autopercepción del balance, o evaluación global, que resulta de comparar en cada momento lo que deseamos o necesitamos hacer, y lo que queremos o podemos hacer, evaluación que funciona como un indicador que

informa tanto a los que nos rodean como a nuestra propia 'mente', acerca de las perspectivas a que nos lleva el rumbo vital en que estamos" (Zaccagnini, 2004: 65-66).

Expresión adecuada de las emociones: el hecho de que el docente exprese adecuadamente todo tipo de emociones en la clase genera un clima de confianza y propicia que los estudiantes también lo hagan. Es importante que el docente se dé cuenta si hay alguna emoción que no se atreve a expresar en clase o que le cuesta expresar bien. Esta información lo ayudará a comprender las causas y a buscar el modo de sentirse cómodo la próxima vez que deba expresarla.

(Asociación Educar para el Desarrollo Humano (000815/03) El componente conductual es el comportamiento perceptible de las personas relacionado con estados mentales emocionales, todas las emociones poseen unos componentes conductuales particulares que son la forma en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.
- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Paul Ekman (1997) manifiesta que las expresiones emocionales, nos aportan valiosa información, con respecto a nuestros estados anímicos, y también le brinda una idea a los demás sobre nuestras intenciones y emociones.

En relación con estas dos últimas funciones de las emociones (social y de información), Ekman

(1997) realizó un estudio comparativo entre diferentes culturas y la similitud en las expresiones faciales, al representar determinadas emociones. Uno de los resultados fue que: existen seis expresiones universales con su gesto facial correspondiente, vinculada a las seis emociones básicas que Ekman utilizó en sus estudios:

Alegría            miedo            tristeza

Aversión           sorpresa           ira.

Estas expresiones facilitan la identificación de las emociones, a través de la observación de las expresiones faciales, sirviendo como herramienta a ser usada

también en la alfabetización emocional.

(<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37827490>)

## Resiliencia

**E**dith Henderson Grotberg, define la resiliencia como una capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas. Esta capacidad es parte del proceso evolutivo y se debe fomentar desde la niñez.

La resiliencia posee dos componentes básicos bien definidos:

- Resistencia frente a las adversidades, que es la capacidad de mantenerse íntegro ante situaciones de grandes exigencias o presiones, conservando esperanza.

- Capacidad de aprender de la adversidad, y reconstruir la vida creativamente, transformando los aspectos negativos en nuevas oportunidades y ventajas. (Puig, Gema. Manual de resiliencia aplicada. Ed. Gedisa, Barcelona, 2012.)

### Pilares de la resiliencia

Autoestima consistente, capacidad de relacionarse, creatividad, introspección, independencia, iniciativa, humor, moralidad, capacidad de pensamiento crítico. Estos aspectos contribuyen en los alumnos a desarrollar la capacidad de resiliencia. En tal sentido se hace necesario que el docente trabaje en su propia resiliencia para servir de ejemplo con dichas capacidades.

## Actividades Prácticas para el bloque 2

1. Autorregulación o gestión de las propias emociones y estados emocionales.
2. Expresión de las emociones.
3. Resiliencias.

Para comenzar el ejercicio consideramos muy útil el ‘ejemplo de la lata con refresco’: Imagina las emociones desagradables que estas sintiendo son como una lata con refresco que está muy agitada y cuando actuamos sin pensar o de manera descontrolada, lo que hacemos es abrir la lata justo recién agitada. Ahora nos responde:

- ¿Qué sucede en ese momento? \_\_\_\_\_
- ¿De qué se trata cuando hablamos de regular nuestras emociones? \_\_\_\_\_
- ¿Imagina qué haces en ese momento destapas la lata o esperas? \_\_\_\_\_
- ¿Piensa y escribe qué harías en los 2 casos? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál sería tu mejor solución? \_\_\_\_\_

Esta metáfora es una manera muy descriptiva y visual para representar la regulación emocional. (Adaptado del El País y Santillana BBVA, 2018).

- Invitar a los docentes a escribir y dar respuestas a estas interrogantes.
- Identifica la emoción que quieres cambiar, piensa de manera específica
- ¿cuál es? \_\_\_\_\_
- ¿Qué la activo? \_\_\_\_\_
- ¿Cuáles son las señales específicas que la activan?
  - ¿Qué puedes ver allí? \_\_\_\_\_
  - ¿Qué puedes escuchar? \_\_\_\_\_
  - ¿Que sientes? \_\_\_\_\_
  - ¿Dónde la sientes? \_\_\_\_\_

### Aprieto y aflojo mi cuerpo

- El ejercicio consiste en tensionar alguna parte del cuerpo por unos segundos y luego dejar de hacerlo, con este ejercicio se consigue inmediatamente sensación de relajación.

- Se les pide que realicen una tensión y luego relajación; Así se les hará más fácil entender el concepto de relajación.

Este ejercicio, está basado en la relajación progresiva de Jacobson. Es una actividad en donde se deben tensar los músculos y luego aflojarlos, lo que permite rápidamente sentir relajación. A los niños se les puede decir que se escondan como una tortuga en su caparazón y que luego sale el sol, para que despacio vayan extendiendo brazos, piernas, cuello y cabeza hasta sentirlos relajados.

## Reflejo de tensión y relajación

- Mirar imágenes, escuchar audios, videos cortos, pensar en algo, etc., aplicando el reflejo de tensión, luego aflojarse y volver a un estado normal.
- Comenta cómo se observó en el ejercicio \_\_\_\_\_
- ¿Qué emociones estaban presente? \_\_\_\_\_

Lista de algunas de las estrategias que nos ayudan a regular las emociones. Puedes realizarlas a diario.

- Escribir un diario.
- practicar la respiración diafragmática.
- Hablar, llamar, escribir a un amigo
- Contar de tres en tres...
- Describir el camino que tomamos para llegar a nuestro trabajo, escuela o casa;
- Pensar en palabras que empiezan con una letra (M ....)
- Pensar en nombres con cada letra del abecedario.
- Pensar en situaciones positivas como vacaciones, paseos, cumpleaños, entre otras.
- Leer un libro, poesías o redacciones que nos generen emociones positivas.
- Realizar tres veces por semana durante 30 minutos actividades físicas: caminar, correr, trotar, bailoterapia, cantar, tocar algún instrumento musical, cualquier actividad donde puedas drenar la energía acumulada.
- Práctica de algún deporte de preferencia.
- Beber agua lentamente.
- Practicar la risa en ja, je, ji, jo, ju.
- Leer escritos propios en donde hayas relatado cosas lindas que nos pasaron (este tipo de textos se pueden hacer en situaciones normales y tenerlas a mano para estos momentos).

Todas estas estrategias ayudan a autogestionar nuestras emociones, en los momentos que nos sentimos estresados y regular a las mismas para utilizar estilos de afrontamientos adecuados.

## Expresión de las emociones

Los adultos vivimos tratando de negar nuestras emociones porque a veces nos incomodan y queremos mostrar a otros que estamos bien. Pues resulta que son parte de nuestro diario vivir, necesitamos aprender a identificar cómo nos sentimos, conocernos mejor, de esta forma nuestro modo de actuar tendrá un sentido, podremos modular mejor nuestras expresiones de acuerdo con cada emoción que vamos sintiendo y reconocer que estas son fundamentales en nuestra vida. Así pues, les invito a educar nuestras emociones para poder educar las emociones de nuestros alumnos, desde la infancia, con juegos, dibujos, cuentos, música, actividades físicas entre otras. Así, estaremos ayudándoles a conocerse y poder expresarlas de la mejor manera durante todas las etapas de su vida

- Dibuja tu rostro, imagina una situación donde tengas la cara de alegría, tristeza, ira, asco, miedo, sorpresa.
- Recorta caras con diferentes emociones en tres partes: ojos, nariz y boca. Pégalas en una hoja en blanco y perforas 2 huecos en cada una, luego podrán jugar con ellas y crear diferentes expresiones.

## La mímica

Se colocan tarjetas con diferentes emociones sobre la mesa, luego agarra una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir.

## Mi expresión favorita

Se les pide traer palitos de helados, dibujar diferentes círculos con expresiones de rostros distintas y pegarlos, ahora se disponen a escoger la expresión que más les guste y con la que se sientan más identificados.

## Coloca el rostro

Dibuja un rostro sin ojos, sin boca, ... ahora como puedes crear un rostro para que tenga una expresión y se convierta en alguien quien te agrada.



## El juego de las bocas

Dibuja y colorea diferentes tipos de bocas con todas las emociones que conoces para que puedas expresarlas.

## Dado de las emociones

- Forma equipos para que cada participante tire el dado e imite con su rostro la carita que salga.
- Colocarse frente al espejo y representar las expresiones de cada emoción que se les indique, ahora la puedes dibujar en un papel y escribir cuándo se ha sentido así.
- Tomarse fotografía expresando diferentes emociones con gestos faciales adecuados.
- Colocar un fondo musical y pinturas de colores para que vayan expresando en un papel blanco tipo mural de acuerdo a lo que sienten al escuchar la música.

## Actividades prácticas para desarrollar la Resiliencia

- Escribir sobre cuáles son tus fortalezas.

- Escribe y comenta las situaciones donde has necesitado apoyo.

- Describir una situación donde ha ofrecido el apoyo alguna persona.

- Comenta acerca de cómo ha superado alguna adversidad.

- ¿Qué herramientas utilizas para mejorar una situación conflictiva?

## Qué puedes aportar acerca de las siguientes frases

“El cambio debe comenzar en uno mismo”	
“ Mostrarse positivo ante los problemas nos encamina al éxito”	
“Consideras las dificultades como metas que puedes alcanzar con un poco de esfuerzo	
¿Conviertes tus retos y desafíos en grandes oportunidades?	
En la confrontación ante un problema decido:	
Comenta una situación cuando no te diste por vencido	
Describe cómo hiciste para resolver un problema difícil	
Cuéntame cómo logras hacer nuevos amigos	
¿Escuchas a tus alumnos para ayudar a resolver sus problemas? Escribe sobre ello	



Escribir una lista con las siguientes palabras resiliencia- humor- creatividad- iniciativa- autoestima autonomía- valores-emoción, se explica el significado de cada una de ellas. Luego se les entrega también un conjunto de letras para que ellos puedan armar las palabras, cuenten cómo se identifican con cada palabra y como lograron trabajar en equipo para armar rápidamente las palabras.

---

---

---

¿Cuál de estos elementos del bloque II, crees que son los más significativos para lograr una vida emocionalmente saludable en los niños en estos tiempos?

Menciona algunos aspectos claves que puedas aportar para complementar este bloque.



Describe una experiencia significativa en los momentos de trabajar la autorregulación en el aula de clase.



¿Qué aprendí hoy?



¿Qué quiero aportar hoy?



¿Qué me llevo hoy?



¿Qué puedo compartir hoy?



## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

### Bloque III. Autoestima

#### Autoestima:

**S**entimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal.

El concepto que tenemos de nosotros mismos en gran parte ha sido aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros.

La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva a perseguir nuestros objetivos,



reconociendo que nadie es perfecto y que las características positivas son un capital que se puede incrementar y que constituyen una gran fuerza y potencialidad.

Desde el punto de vista etimológico, autonomía procede de «auto», que significa «por sí mismo», y de «nomia» (nomos), que significa «sistematización de las leyes, normas o conocimientos de una materia específica». Autonomía es la facultad para gobernar las propias acciones, sin depender de otros. Los organismos autónomos se vinculan voluntariamente con otros, mientras que, en la independencia, hay una mayor desvinculación.

#### La autonomía emocional:

Es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Incluye la capacidad para asumir las consecuencias que se derivan de los propios actos, es decir, responsabilidad. La persona que tiene autonomía emocional se constituye en su propia «autoridad de

referencia». La autonomía emocional es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos. En este sentido se han manifestado Noom, Deković y Meeus (2001).

#### Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

Área de conocimiento y experiencia hace referencia a la valoración y al progresivo control que los niños van adquiriendo de sí mismos, a la construcción gradual de la propia

identidad, al establecimiento de relaciones afectivas con los demás y a la capacidad de utilizar los recursos personales de que dispongan en cada momento para ir logrando

también una progresiva autonomía personal. Los contenidos de esta área adquieren sentido

desde la complementariedad con el resto de las áreas.

### Conocimiento del entorno:

Esta área pretende favorecer el proceso de descubrimiento y representación de los diferentes contextos que componen el entorno infantil, así como facilitar progresivamente su inserción y participación en ellos. Los contenidos de esta área adquieren sentido desde la complementariedad con el resto de las áreas, y habrán de interpretarse en las propuestas didácticas desde la globalidad de la acción y de los aprendizajes.

### Amor propio:

El amor es la forma más reconocida de vinculación afectiva interpersonal. El amor representa un vínculo afectivo particularmente deseable, que puede constituir una de las mejores fuentes de satisfacción y bienestar. Las características del vínculo afectivo amoroso han sido revisadas por varios autores. Uno de los más reconocidos es Erich Miguel Fernández Rodríguez.

Fromm (1991), según el cual el amor es activo, da y tiene cuidado, conocimiento, responsabilidad y respeto por la otra persona, con la que, además, experimenta afectos intensos.

El amor propio muestra la relación que tienes contigo mismo. Incluye, por tanto, el grado en el que te gustas, hasta qué punto te premias, confías en tus capacidades y te aceptas como persona.

Quererte o tener amor propio va más allá de una buena autoestima. Cuando tienes amor propio, alcanzas un equilibrio entre tu estado emocional y tu autoestima.

La vinculación afectiva es dinámica, varía a lo largo del tiempo. En unos momentos se está

vinculado a unas personas y en etapas posteriores la vinculación es con otras.

Esquemáticamente se puede decir que en la infancia la vinculación es con la madre, en la adolescencia con los compañeros y en la vida adulta con la pareja. Lógicamente, hay muchas situaciones que no se ajustan a este esquema general.

Cómo Docentes y Padres tenemos el rol de enseñar a nuestros niños para que aprendan a tener amor propio, esto es un proceso que se desarrolla poco a poco y debe comenzar a tratarse desde las primeras etapas de la infancia. Esos primeros años se hace necesario que nuestros niños sientan que son valorados y queridos, pues es así como ellos encontrarán de manera sencilla ponerse en la posición de los otros, en sus zapatitos, e incluso podrán disfrutar al máximo hacerlo.

Por lo tanto, su gran significado que se hará presente a lo largo de toda la vida, pues es así como este contribuirá al mejor desempeño en la escuela, en casa y en las relaciones personales.

**Valoración emocional**

**Los valores**

“Un valor es una cualidad de un sujeto u objeto. Los valores son agregados a las características físicas o psicológicas, que vemos del objeto; es decir, son atribuidos al objeto por un individuo o un grupo social, modificando -a partir de esa atribución- su comportamiento y actitudes hacia el objeto en cuestión. El valor es una cualidad que confiere a las cosas, hechos o personas, una estimación, ya sea positiva o negativa”.

Los valores forman la estructura de nuestro

pensamiento, nos hacen ser más conscientes de la intención de nuestros comportamientos y hace que percibamos de forma más congruente el cómo pensamos, sentimos y actuamos.

Cuando somos conscientes de lo que realmente valoramos, nos permite tener una mayor coherencia acerca de nosotros mismos, nos ayuda que tomemos mejores decisiones y nos impulsa la hora de conseguir nuestras metas.

Así pues, actuar según nuestros valores nos ayuda a mirar que los intentos fallidos, pueden significar grandes oportunidades para seguir intentándolo, sin mirarlos como fracasos, sino que es una mejor manera para buscar nuevas posibilidades de hacerlo mejor, siempre sintiendo que lo más importante es el valor de sentirnos bien conmigo mismo, de lo que podemos hacer y levantarnos si nos caemos para seguir adelante...

¿Comenta cuál sería tu mejor ejemplo si valoras la perseverancia, la constancia, el esfuerzo o la superación personal en estos tiempos?




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Actitud

Dentro de la autonomía emocional nos encontramos con el optimismo, es cuando una persona afronta la vida, y a los desafíos que en esta se presenten con una actitud positiva. Es una de las competencias básicas para la eficacia y para el bienestar, e induce a sentirse optimista y “poderoso” al afrontar retos.

El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, a descubrir lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, y a confiar en nuestras capacidades y posibilidades junto con la ayuda que podemos recibir. Es también, un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y la interpretación personal. María Dolmes Avia y Carmelo Vázquez.

(2018) plantean que nuestra naturaleza nos impulse a la esperanza y a albergar ilusiones: el optimismo es algo constitutivo de la vida y, por lo tanto, es posible aprenderlo. Lo definen como la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y lo consideran una dimensión de la personalidad relativamente estable que está determinada por la herencia y por las experiencias tempranas.

Es importante enfrentar la vida con una actitud positiva para poder disfrutar de las cosas agradables, pero también es fundamental tener una visión realista para detectar los problemas y las circunstancias desfavorables y considerarlos a la hora de orientar nuestros actos.

Desarrollar una actitud positiva refuerza nuestro poder para hacer frente a los desafíos. Cuando los niños desarrollan una actitud positiva, estarán generando al mismo tiempo una inercia que les ayudará a aliviar las presiones asociadas al crecimiento.

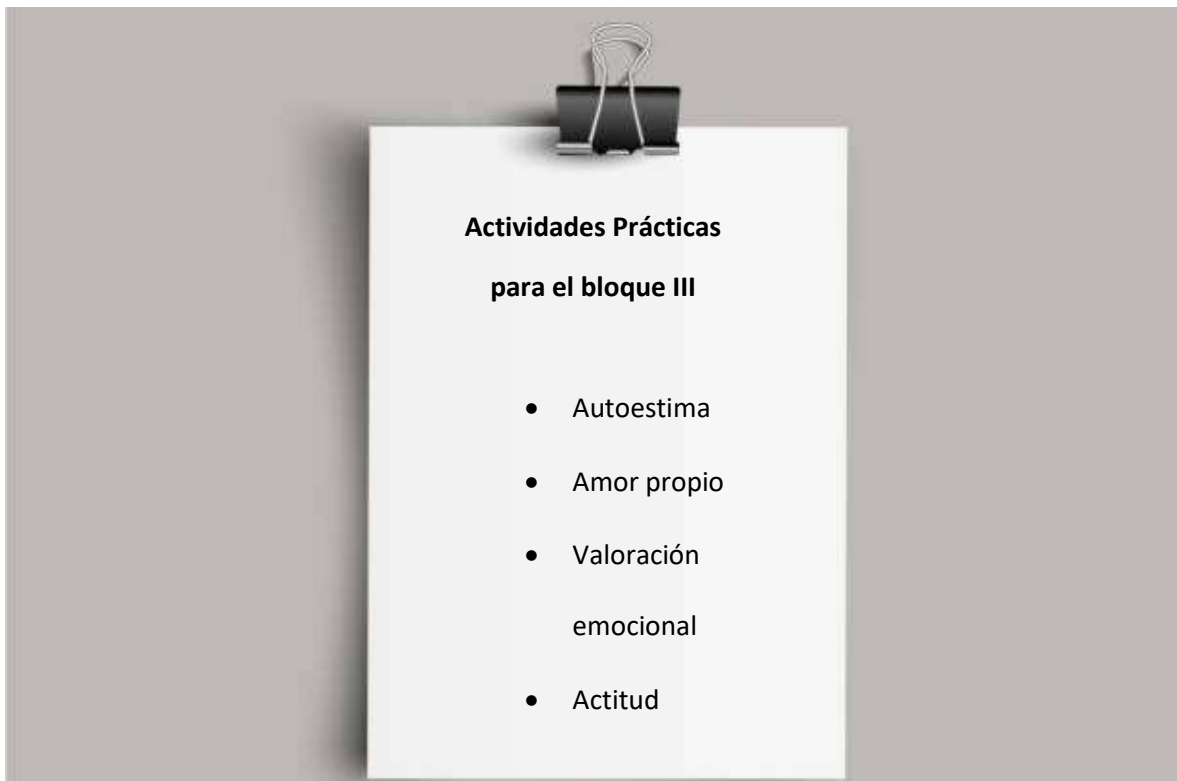
Sin embargo, es muy habitual que los padres noten problemas de actitud en sus hijos, bien porque tienen un carácter especialmente rebelde, porque la educación que han recibido no ha sido buena o porque el entorno ha ayudado. De hecho, hay muchas razones que hacen que sea difícil para un niño desarrollar una actitud positiva.

Numerosos estudios han constatado la relación entre el pensamiento positivo y la tendencia a ayudar a otros, mostrar comportamientos solidarios, compasivos y altruistas.

¡ACTITUD!

Esta actitud favorece también el proceso de aprender; por eso, la escuela es un elemento clave para que los niños aprendan a ser optimistas. Aunque los alumnos tengan momentos de desaliento, hagan comentarios negativos sobre acontecimientos externos o incluso sobre sus propias acciones, sí reconocemos sus esfuerzos y los animamos a persistir en su empeño, estaremos ayudándoles a mantener una actitud positiva que les facilitara alcanzar las metas que se proponga.





#### Autoestima y autonomía

Invitar a los niños que se dibujen en una hoja en blanco. Luego el docente coloca en las paredes o tablero frase con cualidades positivas, los niños seleccionaran la que más se identifique con ellos para pegarlas en su imagen dibujada.

#### Caritas alegres.

Invitar a los niños a participar en un juego divertido, se sientan en un círculo en el suelo, luego el docente va nombrando uno por uno y le obsequia un sticker de carita alegre y se lo coloca donde el niño le indique.

#### Cambia de lugar.

Cambiamos de posición, nos levantamos y ahora al ritmo de la música se mueven por toda el aula, al detener la música cada niño debe decir algo positivo de los compañeros que tiene a ambos lados mientras les entrega una estrella y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido su estrella.

#### La mímica de hoy

Invitar a cada niño que escriba en una hoja de papel bond por un lado cosas en las que es bueno y por el otro lado de la hoja, otras que le gustaría mejorar. Se colocan frente a los compañeros utilizando la mímica, primero de aquello en lo que es bueno, y sus compañeros tendrán que adivinarlo y luego pasa a las que les gustaría mejorar, el que adivine pasa realizar su mímica.

### Yo soy el tesoro



Colocar a los niños uno detrás del otro formando una columna, se les comenta que detrás del telón hay una caja donde se guarda un gran tesoro, el docente coloca un espejo dentro de la caja y le explica que dentro hay un tesoro muy valioso que cada uno lo va a mirar, sin decir a nadie lo que contiene. Todos los niños estarán a la expectativa de ¿qué será?, ¿cómo será? Así, se creará un ambiente favorable donde los niños se sentirán motivados, alegres y curiosos.

Luego los niños van pasando de uno en uno, abren y miran dentro de la caja, cuando todos hayan pasado el docente les dice que digan en voz alta ¿cuál es el tesoro que miraron allí?

Así que les pregunta qué creen ustedes que los hace únicos y especiales, irrepetibles, maravillosos.

### Mi árbol

Invitar a los niños a dibujar el tronco de un árbol en el centro de una hoja en blanco. Luego se les dice que escriban su nombre en la hoja y que dibujen la raíz y encima de cada raíz que escriban lo que más les gusta de ellos, luego deberán dibujar las ramas y, sobre cada una, escribir algo que han logrado. Al final del ejercicio el docente podrá observar cómo fue la distribución de las raíces o ramas y en base a eso puede ayudarles a encontrar o descubrir cualidades, talentos, logros, así como también a fortalecerlos.



### Amor Propio

Como lo hemos dicho anteriormente necesitamos como docente, colocarnos en la posición de niño, hacernos estas preguntas para encontrar las respuestas correctas, y así poder entender, atender a cada uno de ellos dependiendo de sus prioridades.

**Responde las siguientes interrogantes**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué significa el amor propio para mí? _____</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Comenta cómo puedes darte Amor? _____</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Como cultivar el amor propio? _____</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo mejorar la confianza en uno mismo? _____</li> </ul>

Completa en esta sesión la frase que creas correspondiente, pues ahora podrás conocer otras maneras de enseñar a los niños a tener amor propio.

**Fomentar la práctica de deportes**

- Se dice que una de las formas de enseñar a los niños a tener amor propio es \_\_\_\_\_
- Hablar con los niños y predicar con el ejemplo es algo \_\_\_\_\_
- Es muy importante que el niño pueda escucharte hablar sobre cómo valoras sus propias \_\_\_\_\_ al tiempo que reconoces sus debilidades.
- La resolución de problemas fomenta el \_\_\_\_\_, por lo que debes hacerle ver que siempre hay puntos positivos.
- Debes amarte a ti mismo antes de poder \_\_\_\_\_
- “Los padres y docentes son las personas más influyentes en la niñez y juegan un papel crítico en el desarrollo del niño. Sus palabras de aliento pueden ayudar a desarrollar su confianza”

**Sin críticas**

- Las \_\_\_\_\_ que los niños escuchan sobre sí mismos de otras personas repercuten directamente en cómo se sienten acerca de sí mismos. De hecho, las palabras negativas siempre son \_\_\_\_\_. Cuando los pequeños escuchan mensajes negativos sobre sí mismos, \_\_\_\_\_ a su amor propio.
- Observa con más atención \_\_\_\_\_ si quieres ayudar a los niños a sentirse bien con él mismo.

**Aprender cosas nuevas**

- Es importante tener en cuenta que \_\_\_\_\_ es una de las mejores ideas para fomentar \_\_\_\_\_ en los niños, a ellos les encanta aprender y que las opciones son ilimitadas, es una buena manera de fortalecer su autoestima. Es de gran beneficio propiciar el aprendizaje de cosas nuevas en las clases, hogar, es un método efectivo y afectivo para enseñar a los niños a tener amor propio.
- Recuerda que tu papel como \_\_\_\_\_ es muy importante; tus palabras de apoyo son necesarias para asegurar un \_\_\_\_\_.

**Cultivar el amor propio desde la niñez**

El amor propio es una herramienta para ir a la conquista de la vida que todos soñamos.

- Comenta tus experiencias de cómo cultivar el amor propio desde la niñez \_\_\_\_\_
- Amar \_\_\_\_\_ tal como son.
- Elogiarlos \_\_\_\_\_, corregirlos si hacen \_\_\_\_\_
- Premiarlos \_\_\_\_\_, sin fomentar la vanidad.
- Mostrarles el amor \_\_\_\_\_, especialmente entre los padres y hermanos.
- Enseñarles que a veces se \_\_\_\_\_ y otras \_\_\_\_\_.
- Motivarlos a ser \_\_\_\_\_.
- Inculcarles \_\_\_\_\_



- Enseñarles que su cuerpo \_\_\_\_\_ y deben cuidarlo.

### Valoración emocional

Es importante que los docentes puedan gozar, experimentar compromiso y satisfacción con su trabajo en entornos positivos y

saludables para potenciar su desarrollo socioemocional y así poder transferirlos a sus alumnos.

- ¿Cuáles son las formas que los docentes y padres transmiten valores a los niños?  
\_\_\_\_\_
- ¿Existe alguna diferencia entre los valores en casa y en la escuela?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cómo beneficia la práctica de valores en el desarrollo emocional del niño y en la familia?  
\_\_\_\_\_
- ¿En qué se fundamentan los valores?  
\_\_\_\_\_
- ¿Crees que el desarrollo socioemocional de los niños es modificado por el aprendizaje de valores?  
\_\_\_\_\_

En esta parte trabajaremos la parte de la valoración emocional hacia uno mismo, familia, lo que nos rodea, con cortos animados y cuentos para reflexionar y fortalecer las habilidades socioemocionales en el aula, casa en estos tiempos cuando más necesitamos experimentar el verdadero valor de lo que somos, sentimos, tenemos y hacemos.

Guía de preguntas que puedes formular, luego de mirar el video:

- ¿Qué nombre le pondrías al video?  
\_\_\_\_\_

- ¿De qué trata el video?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



- ¿Qué te llamo más la atención del video?

---

- ¿Cuál es el mensaje que te deja el video?

---

- ¿Cuál de los personajes te pareció más amigable?

---



---

1. Video Alike	<a href="https://vimeo.com/194276412">https://vimeo.com/194276412</a>
2. Autodisciplina	<a href="https://youtu.be/oiVAqJIIMIA">https://youtu.be/oiVAqJIIMIA</a>
3. Compasión	<a href="https://youtu.be/KiutBJANquE">https://youtu.be/KiutBJANquE</a>
4. Coraje, valentía, fortaleza	<a href="https://youtu.be/-dQETCqlrUk">https://youtu.be/-dQETCqlrUk</a>
5. Gratitud	<a href="https://youtu.be/WdQD3SrfmSM">https://youtu.be/WdQD3SrfmSM</a>
6. Honestidad	<a href="https://youtu.be/t5wVwWFdfs0">https://youtu.be/t5wVwWFdfs0</a>
7. Humildad	<a href="https://youtu.be/2VxogpfYHq4">https://youtu.be/2VxogpfYHq4</a>
8. Justicia	<a href="https://youtu.be/RL0yUUqx0IQ">https://youtu.be/RL0yUUqx0IQ</a>

### Actitud

Invitar a los niños a escuchar atentamente, el cuento Mi actitud positiva, donde el docente va narrando de manera imaginaria, utilizando frases que le permitan cambiar esas declaraciones que se mantiene rondando en sus cabecitas de los niños tales como: de no puedo por un sí puedo, soy malo en las matemáticas, por las matemáticas son divertidas sí las practico con mis amigos, siempre estoy de mal humor por hoy puedo sonreír.

Sabias que tu actitud determina tus resultados de la mayoría de las cosas en la vida. John Hagee

### Invitarles a responder estas preguntas

- ✂ ¿Has escogido hoy tener una actitud negativa por lo que te sucedió?

---



---

- ✂ ¿Qué bien te hizo estar mal humorado?

---



---

✂ ¿Qué puedes lograr con una actitud pesimista?

---

---

**Realizar la lectura Yo soy el mejor pitcher del mundo.**

Compartir películas, chistes, juegos en familia con mensajes positivos. Luego hay que explicar que nuestro cerebro produce una química que al reírnos nos hace sentir más felices.

**Juego del abrazo.**

El docente compartirá una lectura acerca de los abrazos que necesitamos a diario. Los niños caminarán por el aula escuchando atentamente al docente. Luego cuando el docente diga necesitamos 4 abrazos para sentirnos mejor, el niño busca de uno en uno a los 4 compañeros y los va abrazando y así sucesivamente hasta que el docente complete el ejercicio.

respirando suave y profundamente. Finalizada la lectura el docente les pedirá que escriba y compartan las experiencias. Sobre

¿qué les permitió esta actividad?

---

---

Invitarlos a llevar un diario, donde cada vez que tengan esos pensamientos negativos los escriban y le coloquen al lado uno positivo.

---

---

Invítalos a sentarse con la espalda apoyada en la silla, respirando suave y profundamente, con los ojos cerrados para evitar distracción y se van a imaginar un momento muy agradable que hayan tenido, ahora recuerden ese pensamiento negativo que esta siempre en tu cabecita, ¿lo tienen? Bueno, imagínense que en este momento tienen una lucecita de muchos corazones en sus manos y apuntan hacia ese pensamiento hasta que desaparezca.

¿Escribe cómo te sientes ahora?

---

---

¿Qué crees que sucedió con el pensamiento?

---

---

**Finalizas con estas frases positivas.**

***La actitud es el reflejo de nuestra persona y nuestro mundo es un espejo de nuestra actitud.***

***Earl Nightingale***

***La hora de mayor oscuridad está antes del amanecer.***

***Las personas positivas mantienen en perspectiva el éxito y el fracaso. John Hagee***

***El mayor descubrimiento de mi generación es que un ser humano puede alterar su vida alterando sus actitudes mentales. Williams Jame***

**Reflexión final del bloque III**

¿Cuáles aspectos de este bloque quieres fortalecer durante tu diario vivir y para qué?

---

---

---

¿Cómo puedes aprovechar este contenido para implementarlo en tus clases?

---

---

---

¿Cómo puedes cambiar tu manera de pensar y actuar ante las adversidades?

---

---

---



¿Qué herramientas sugieres para fortalecer cada uno de los aspectos de este bloque III?

---

---

---

¿Cuál es la diferencia entre un obstáculo y la adversidad?

---

¿Qué me llevo hoy?

---

---

¿Qué puedo compartir hoy?

---

---

¿Qué aprendido hoy?

---

---

## DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

### Bloque IV. EMPATÍA

#### Empatía:

**E**ducar en la empatía a nuestros alumnos, hijos y niños, estamos contribuyendo para que ellos puedan comprender a los demás y a conocerse a sí mismos. La empatía favorece su desarrollo socioemocional puesto que aprenden a mirar aquellas cosas que ocurren a su alrededor, a relaciona mejor con los demás y puede comunicarse de una mejor manera para demostrar compasión, afinidad hacia el otro.

Por ello se hace importante desarrollar en nosotros como docentes, padres, familia, esa capacidad de ser sensibles ante la necesidad del otro, por lo que las emociones de los demás de alguna manera surten efecto en nosotros para observar cuáles son los sentimientos del otro y comprender que podemos ponernos en su lugar. Así como también tener la sabiduría que nos llevan a entender los diferentes puntos de vistas en cuanto a las creencias y pensamientos de los demás. Así que la comprensión de las emociones ajenas es básica para desarrollar el sentimiento de la empatía.

Algunos investigadores (Dvash, J., & Shamay-Tsoory, S.G, 2014) han diferenciado dos tipos de empatía: una empatía afectiva/emocional y una empatía cognitiva. La empatía afectiva/emocional hace referencia a las sensaciones y sentimientos que se experimentan en respuesta a las emociones de los demás. Bien puede ser que experimentamos lo mismo que está sintiendo el otro individuo, o sentirnos estresados cuando detectamos el

miedo o la ansiedad del otro. La empatía cognitiva, que recibe también el nombre de toma de perspectiva (role-taking) introducido por Dymond en el año 1949, se define como la habilidad de identificar y comprender las emociones de los demás. Siguiendo en esta misma línea, Hogan (1969) definió la empatía cognitiva como un intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás, relacionándola con la Teoría de la Mente. Otros autores como Gallagher y Frith (2003) la definieron como la habilidad de explicar y predecir el comportamiento de uno mismo y de los demás, atribuyéndoles estados mentales independientes tales como creencias, deseos, emociones o intenciones.

En tal sentido la investigación de Pfeifer, Iacoboni, Mazziotta & Dapretto (2008) concluye que hay una alta correlación entre la capacidad de empatía que presentan los niños con la actividad de sus neuronas espejo. Los resultados obtenidos en este estudio mostraron que cuando el niño observaba las emociones de otros, se iban activando más áreas con neuronas espejo y como consecuencia su empatía emocional era mayor, aquí se ve claramente la relación entre empatía y teoría de la mente.

Ahora conoceremos algunos elementos que están presentes en la empatía, los niños básicamente aprenden sobre la empatía por imitación, somos los adultos los modelos para el desarrollo de esta habilidad. existen algunas actividades para facilitar su aprendizaje en el aula y en casa.



## Bienestar y trato

El bienestar emocional en la infancia involucra un amplio espectro de áreas y actividades. La vivencia de recibir un buen trato, ser tenido en cuenta, ser atendido adecuadamente y vivir en un ambiente organizado, con rutinas cotidianas y diversidad de experiencias genera el marco necesario en el que se despliega en condiciones satisfactorias el desarrollo evolutivo infantil (cognitivo, psicomotriz, afectivo), la autonomía personal, la identidad, el juego y la comunicación interpersonal, la empatía y las habilidades representacionales. Garrido Porras, Antonio, 2019



## Sensibilidad



La sensibilidad es una cualidad con la que se nace y, quien la posee, es capaz de relacionar todos los hechos de su vida cotidiana con sus sentidos y sus emociones.

La sensibilidad puede entenderse como la facultad de experimentar impresiones físicas, y esto es una función que corresponde a los nervios. Se relaciona directamente con el proceso psíquico de la percepción y con la facultad de sentir vivamente y, desde este punto de vista la sensibilidad, está en conexión con los procesos afectivos.

Los neurocientíficos han descubierto que una parte de nuestra capacidad para tener sensibilidad emocional está relacionada con nuestra genética. Aproximadamente un 20 % de la población mundial podría ser “sumamente sensible”, lo que significa que es más consciente de los estímulos sutiles que la mayoría de las personas no nota y tiene experiencias más intensas provenientes de esos estímulos. Este aumento en la sensibilidad está relacionado con un gen que influye en una hormona conocida como noradrenalina, que es una hormona del “estrés” y funciona como un neurotransmisor en el cerebro para desencadenar la atención y las reacciones

## Compasión

Kornfield (2008) señala la compasión es parte de nuestra naturaleza más profunda que surge de la conciencia de nuestra interconexión con todas las cosas. Kornfield (2008) habla de la simplicidad de la compasión, siendo ésta una cualidad que emerge naturalmente cuando la mente se serena y calma.

Michele Borba escribió un libro en el que estudia el impacto de la compasión en los niños. Al parecer, la empatía y la compasión son mucho más que "una forma linda de andar por la vida".



De hecho, la Dra. Borba afirma que "los niños amables se vuelven populares y tienden a generar mejores vínculos con sus amigos y, eventualmente, con sus parejas".

Agrega que "la empatía se ha convertido en uno de los factores más influyentes a la hora de conseguir un empleo, porque esta característica ayuda a visibilizar qué es lo que el cliente está buscando en ese preciso momento". De manera que la empatía y la compasión generan un impacto positivo en la niñez, y también en la vida adulta estimulan conductas de respeto, amabilidad y generosidad.

Confianza	Esperanza
<p>La palabra confianza viene del latín que significa acción de confiar; compuesta por el prefijo «con» que quiere decir junto o globalmente, más «fides» que significa fe o confianza, y el sufijo «anza» que es acción.</p> <p>El proceso de gestación de la confianza comienza en la primera infancia consolidándose en los primeros vínculos con los cuidadores. Así, la generación de la confianza es posible sólo mediante el establecimiento de una relación amorosa que se configura como modelo de las relaciones de confianza subsiguientes pues, siguiendo a Nussbaum (2014), la confianza es un sentimiento que posibilita la emergencia de una relación de amor en la que la característica fundamental es el desarrollo de un interés genuino por el bienestar del otro.</p>	<p>La esperanza en los niños es uno de los valores más importantes que pueden desarrollar. Esta provoca que los pequeños nunca pierdan la fe y que no se dejen llevar por el desánimo cuando las cosas no van como deberían.</p> <p>Los niños que tienen esperanza son más felices y están más satisfechos con la vida. Incluso logran mejores resultados académicos y mantienen mejores relaciones sociales. Por el contrario, los niños carentes de este sentimiento no intentan lograr sus objetivos, tienen malas relaciones y se sienten impotentes. (tomado del Artículo de Óscar Dorado,2018)</p> <p>Los psicólogos aseguran que un niño tiene esperanza cuando cree que puede encontrar formas de lograr sus objetivos.</p>

Actividades prácticas

Bloque

IV

Qué actividades propones para cada uno de estos aspectos

	Actividades
Empatía	
Esperanza.	
Confianza.	
Compasión.	
Sensibilidad.	
Bienestar y Buen trato	

Mapa de la empatía



**¿QUÉ PIENSA Y SIENTE?**

- ¿Qué te gusta?

- ¿Qué te preocupa?

- ¿Qué quieres?

**¿QUÉ ESCUCHA?**

- ¿Qué dicen otros sobre ti?

- ¿Qué palabras te gustan?

- ¿Qué miras en la TV?

**¿QUÉ DICE Y HACE?**

- ¿Cuál es el comportamiento?

- ¿Qué observas?

- ¿Qué vocabulario utiliza?

**¿QUÉ VE?**

- ¿Cómo se relaciona?

- ¿Cómo es su familia?

- ¿Tiene amigos?

**¿QUÉ LE FRUSTRA?**

- ¿Qué le da miedo?

- ¿Cuáles son sus limitaciones?

- ¿Cuáles son sus debilidades?

**¿QUÉ LE MOTIVA?**

- ¿Qué hace bien?

- ¿Qué necesita?

- ¿Cuál es su sueño?



**Hoy me pongo tus zapatos**

Para esta actividad pediremos a nuestros niños que se descalcen y se coloquen en formación de ajedrez con los ojos cerrados. Luego colocaremos delante de cada uno de ellos, un par de zapatos distintos a los suyos. Les invitamos a la señal del docente a colocarse los zapatos y a desplazarse siguiendo las instrucciones que les van indicando.

A manera de reflexión se le pedirá a cada uno que comenten su experiencia sobre:  
¿Cómo se han sentido?

---

---

---

---

¿Cómo creen que se sienten las otras personas?

---

---

---

---

¿Cuál es la enseñanza con esta actividad?

---

---

---

---

**Yo el protagonista.**

La dinámica consiste en presentarles a nuestros niños un cortometraje, lectura, historia, donde el protagonista afronte una situación. Luego, le invitamos a compartir la reflexión, para que asuman el rol del protagonista. ¿cómo piensan que se sintió el protagonista.

---

---

<https://youtu.be/4Hgmfkg-UTk>

<https://youtu.be/3Ercs3sFQfE>

<https://youtu.be/GJ89dk9chnk>

### El cofre de los sentimientos

Preparar una caja con detalles alusivos a un cofre, allí los niños colocaran un papel donde hayan escrito de forma anónima, cualquier situación que les incomoda, algo desagradable que le esté pasando. Luego se le pedirá a un niño que saque algunos de estos papeles para leerlo y tratar de reflexionar junto a sus compañeros de la clase, en la búsqueda de solución entre todos.

¿Cómo creen que se siente el niño que lo escribió?

---



---

¿Qué soluciones podemos recomendarle?

---



---

### Para que necesita trabajar la empatía en la clase y en casa

Cuando aprendemos a empatizar con nuestros niños, alumnos e hijos, se hará más fácil poder hacerle frente algún problema o situación que se presente, esto nos permite comprender mejor sus sentimientos para ubicarnos desde una mejor posición.

Si desde la infancia se fortalece la empatía y cariño, en la edad adulta su autoestima se verá fortalecida. Por lo que se necesita estar rodeados de personas empáticas, lo que ayudará a sentirse más relajados, protegidos y seguros de nosotros mismo, favoreciendo también al desarrollo del apego.

La empatía es una competencia clave para abordar las relaciones sociales. Si nuestros niños desarrollan esta capacidad para entender mejor a los demás, pondrán de manifiesto sus habilidades sociales para relacionarse de manera positivas con los demás.

Cuando cultivamos la empatía podemos dar el ejemplo a nuestros niños, ellos podrán ser imitadores de este modelo (como es el docente o padres), así pues, comenzaran a valorar y a poner en práctica su propia capacidad empática.

La empatía en el docente promueve un cambio en la manera de pensar, ensancha las mentes, es decir, la capacidad de ser sensible, comprender, confiar y tener esperanzas hace que se produzca un cambio positivo en las maneras de entender los sentimientos del otro.

Promover la empatía en el aula y en casa le brinda la oportunidad de resolver situaciones con mayor facilidad para empatizar con los sentimientos y emociones de otras personas. Con mente y corazón



**Frases para trabajar la empatía**

La verdadera compasión no consiste en desear ayudar a aquellos que son menos afortunados que nosotros, sino en darnos cuenta de nuestro parentesco con todos los seres. (Pema Chödrön)



La empatía representa la base para todas las competencias sociales importantes en el trabajo. (Daniel Goleman)



Si juzgas a la gente, no tienes tiempo de amarlas. (Madre Teresa de Calcuta)

La paz no se puede conseguir por la fuerza, solo se puede conseguir por la comprensión. (Albert Einstein)



La empatía se trata de encontrar ecos de otra persona en ti. (Mohsin Hamid)



Mira con los ojos de otro, escucha con los oídos de otro y siente con el corazón de otro. (Alfred Adler)



La verdadera alegría llega con la empatía. (Tim Finn)



La gran habilidad del ser humano es que tiene el poder de la empatía. (Meryl Streep)



## Bloque

**V** Colaboración**Colaboración y cooperación:**

Ser capaz de trabajar en equipo para alcanzar metas compartidas.

**Habilidades de equipo:**

**F**omentar el buen ambiente y la compenetración entre los integrantes del grupo u organización para facilitar la consecución de metas colectivas.

Las aptitudes de la inteligencia emocional (colaboración y cooperación, habilidades de equipo, empatía, comunicación, etc.) favorecen el proceso de crecimiento de la inteligencia grupal en el equipo. Si uno pregunta a los triunfadores como aprendieron lo que saben, seguramente dirán:

“Casi todo lo que sabemos lo aprendimos los unos de los otros”. Eso requiere además de inteligencia cognitiva, inteligencia social.

El Aprendizaje colaborativo, implica la construcción y mantenimiento compartido entre alumnos y docentes de la tarea, los objetivos, las responsabilidades y los productos de aprendizaje (Sims, 2003; Vallet et al., 2016).

El trabajo cooperativo amplía el campo de experiencia del alumnado y aumenta sus

habilidades comunicativas al entrenarlos en el reconocimiento del resto de perspectivas, potenciando las habilidades

socioemocionales, ya sea para defender los propios argumentos o para aceptar los de los demás. En definitiva, parafraseando a Kagan (1992), el Aprendizaje colaborativo supone el mayor ejemplo de que: "la suma de las partes interactuando es mejor que la suma de las partes solas".

Escribe las habilidades socioemocionales que fortalecen el trabajo colaborativo en los alumnos.



¿Qué sugieres para desarrollar el trabajo colaborativo de manera exitosa en el aula?



Para trabajar en grupos cooperativos, los alumnos deben aumentar sus habilidades socioemocionales, es decir, deben aprender a autoorganizarse, a escucharse entre sí, a distribuirse el trabajo, a resolver los conflictos, a asumir responsabilidades y a coordinar las tareas, entre otras. Para lograr el entrenamiento de estas, se hace necesario el desarrollo de interacciones cooperativas que faciliten los procesos cognitivos del proceso enseñanza-aprendizaje y los afectivo-relacionales vinculados a las actitudes y valores, en definitiva, desarrollar programas de acción fundamentados en la inteligencia emocional. El buen desarrollo de la IE contribuye a promover las relaciones entre los miembros de un grupo fomentando la colaboración entre los mismos (Druskat y Wheeler, 2003; Goleman, 1995,1998, 2000; Goleman et al., 2002; Li et al., 2016; Schumacher y Wheeler, 2009)

¿Quiénes son responsables del aprendizaje colaborativo en el aula?



**El aprendizaje** se construye mediante la colaboración de todos los integrantes del grupo como un todo. Son importantes la interacción, la contribución individual. Habilidades personales y en grupo.

### Componentes esenciales del aprendizaje cooperativo/colaborativo

Johnson, Johnson y Holubec (1999) señalan los siguientes:

1. **Interdependencia positiva:** la cual existe cuando los alumnos perciben un vínculo con sus compañeros de grupo de forma tal, que no pueden lograr el éxito sin ellos (y viceversa), coordinando sus esfuerzos con los de sus compañeros para poder completar una tarea, compartiendo recursos, proporcionando apoyo mutuo y celebrando juntos el éxito.
2. **Interacción cara a cara, estimuladora:** La interacción cara a cara es muy importante porque existe un conjunto de actividades cognitivas y dinámicas interpersonales que sólo ocurre cuando los alumnos interactúan entre sí en relación con los materiales y actividades, permitiendo la posibilidad de ayudar y asistir a los demás. Este tipo de interacción permite que los estudiantes obtengan retroalimentación de los demás y ejerzan presión social sobre los miembros poco motivados para trabajar.
3. **Valoración personal - responsabilidad personal:** El propósito de los grupos de aprendizaje cooperativo es fortalecer académicamente y actitudinalmente a sus integrantes, por lo tanto, se requiere de la existencia de una evaluación del avance personal, la cual va dirigida hacia el individuo y hacia el grupo.

¿

Qué puedes  
aportar para  
asegurar que cada  
alumno sea  
valorado  
correctamente en  
las clases

?



Selecciona cuál de estos aspectos utilizarías en tu clase para valorar la  
responsabilidad:

- Evaluar cuánto del esfuerzo que realiza cada miembro contribuye al trabajo de grupo.
- Proporcionar retroalimentación a nivel individual, así como grupal.
- Auxiliar a los grupos a evitar esfuerzos redundantes por parte de sus miembros
- Hay que asegurar que cada miembro sea responsable del resultado final

**4. Habilidades interpersonales y de equipo:** Deben enseñarse a los alumnos las habilidades sociales requeridas para lograr una colaboración de alto nivel y para estar motivado a emplearlas. En particular debe enseñarse a los alumnos a:

- Conocerse y confiar unos en otros
- Comunicarse de manera precisa, sin ambigüedades
- Aceptarse y apoyarse mutuamente
- Resolver conflictos constructivamente

**5. Evaluación grupal:** Los miembros del grupo necesitan reflexionar y discutir entre sí cuál es el nivel de logro de sus metas y mantenimiento efectivo de relaciones de trabajo, identificando cuáles de las acciones de los miembros son útiles, cuáles no, y tomar decisiones acerca de las acciones que deben continuar o cambiar.

Johnson, D.W., Johnson, R.T. y Holubec, E.J. (1999) *El Aprendizaje Cooperativo en el Aula*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

¿

Qué habilidades enseñarías en tu clase para lograr un trabajo colaborativo

?




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Comunicación asertiva.

Según María Naranjo (2010) señala, Comunicación asertiva es necesario retornar a su referente inmediato: el término asertividad lo identifica como una habilidad que forma parte de la conducta de un individuo, y como conducta es factible de ser modelada, desarrollada.

La concepción de asertividad como habilidad deriva de su definición como un componente de la competencia socio emocional que le permite un sujeto expresar de forma adecuada sus emociones en las relaciones sociales. Esta capacidad de expresar con autocontrol sus emociones el individuo lo consigue con la comunicación asertiva. El fin de la comunicación asertiva es articular y favorece la relación con el otro y consigo mismo.

### Comunicación asertiva en el aula

La comunicación asertiva en el aula forma parte nuclear del proceso enseñanza aprendizaje, “la comunicación educativa es un tipo de comunicación humana que persigue logros educativos. Viviana Monje y otros, (2009)

### Características básicas de la comunicación asertiva:

- **Contacto visual:** para demostrar interés y sinceridad. La persona que se comunica debe mirar de forma natural, amable y sin intimidar al receptor del mensaje.
- **Una postura corporal abierta:** es decir, movimientos con el cuerpo, la gesticulación y el uso adecuado de las manos para generar comodidad.
- **Gestos:** siempre deben ser apropiados para que el mensaje a transmitir sea aceptado de la mejor manera. Tener las manos abiertas o una sonrisa ayudan a que la comunicación sea asertiva.
- **Entonación:** el tono de voz no debe ser alto, pero tampoco muy bajo. Se tiene que hablar con una modulación adecuada y moderada para evitar los gritos, palabras altisonantes o que no te escuchen.

- **Oportunidad:** el emisor debe saber el tiempo que dedica al hablar y ver si su interlocutor se muestra receptivo del mensaje. Debes percatarte de que la comunicación no verbal sea positiva viendo sus gestos, posturas, etc.
- **Contenido:** qué decir, cómo hacerlo, cuándo y dónde. Debes evaluar el estado emocional del otro para saber si está en la mejor disposición para recibir ese mensaje.

**Ventajas de desarrollar esta forma de comunicación**

Los expertos y teóricos de la comunicación asertiva definen varias ventajas de esta forma de comunicarse.

- Hace que la persona tenga una mejor imagen de sí mismo.
- Ayuda a disminuir la ansiedad.
- Favorece la aceptación, el respeto hacia la persona y su interlocutor.
- Produce bienestar emocional.
- Promueve la empatía.
- Favorece negociaciones y el logro de objetivos al comunicarse.
- Hace que se puedan expresar de mejor manera sentimientos positivos y negativos.

¿  
 Cuáles  
 características de  
 la comunicación  
 asertiva utilizas  
 más en tu diario  
 vivir  
 ?



¿

Cuáles  
características  
están más  
presente en la  
forma que se  
comunican tus  
alumnos

?



### Escucha activa.

Esta forma de comunicación interpersonal, que fue creada por el psicólogo estadounidense Carl Rogers en la década de los cuarenta, se centra en aprender a escuchar. Para ello y según explicó el propio Rogers: “Escuchamos no sólo con nuestros oídos sino con nuestros ojos, con nuestra mente, corazón e imaginación”. Es decir, este tipo de técnica se basa en una serie de comportamientos por parte del oyente que preparan a la persona para escuchar y para concentrarse en el mensaje de su interlocutor realizando un vínculo especial con sus emociones.

La escucha activa requiere de atención, intención y también de la capacidad para no juzgar al otro. Rogers declaraba que la tendencia natural del oyente de evaluar al que está hablando o de aprobar o desaprobar lo que está diciendo lo consideraba como una de las principales barreras en una comunicación interpersonal de éxito.

### ¿Cómo se puede aplicar en el aula?

Rocío Rivero (2019). “La escucha activa favorece la asimilación de contenidos porque obliga al alumno a estar atento no solo al mensaje, sino también a los gestos y a las emociones de la persona que nos lo está transmitiendo. Y cuando conectamos un contenido con las emociones, el proceso de aprendizaje mejora ya que se fija en la memoria”.

### Escucha activa en el aula

Según Rivero (2019) también establece una serie de aspectos positivos en el propio desarrollo personal del alumno: “El alumnado que practica la escucha activa es más respetuoso con los demás, desarrolla un buen grado de empatía con la persona a la que está escuchando y tiene más seguridad en sí mismo porque siente que lo que cuenta es interesante para sus compañeros”.

La experta aconseja introducir esta técnica en el aula a través del juego o establecer una serie de indicaciones para comprobar que el alumnado está atendiendo realmente. “Hay que hacer







## Responsabilidad

El valor responsabilidad es la cualidad de la acción que hace posible que a las personas se les pueda demandar que actúen moralmente y cómo los hombres y las mujeres son responsables de sus actos; se les puede pedir cuentas de por qué lo hacen y también de los efectos que de esas acciones se derivan para las otras personas o para la naturaleza (Escámez, 2001). La responsabilidad, como manifestación de la personalidad, es un fenómeno complejo y se expresa en tan variadas situaciones que puede llegar a determinar la vida exitosa de un individuo (León, 2011). La responsabilidad implica tomar las riendas de la propia vida y esta se concreta en acciones específicas de compromiso; por tanto, no existe la responsabilidad en abstracto, lo que existe son acciones comprometidas en la vida cotidiana de cada persona (Reyes, 2014).

La educación de la responsabilidad como valor profesional constituye hoy una necesidad insoslayable si se tiene en cuenta que la sociedad actual exige un profesional que se desempeñe con autonomía, competencia y flexibilidad en escenarios laborales complejos y diversos (González, Blández, López y Sierra, 2007).

Asumimos, en el mismo sentido de Paz, Comas y Fernández (2011), que un alumno será responsable cuando la labor pedagógica se ejecuta sistemática y regularmente, no “de vez en cuando”; que el contenido de cada actividad se adecue al grupo al que va dirigida; que los métodos que se utilicen estimulen la autoeducación y la reflexión de los alumnos; y que su aplicación se conciba en un marco de calor humano alejada de toda improvisación.

Cuando somos responsable emocionalmente, somos capaces de asumir las consecuencias de nuestras actitudes y la manera de accionar hacia los demás.

Tú y solo tú eres responsable de tus emociones, así que no puedes buscar a un responsable de tus estados de ánimo.

Podemos decir que la “responsabilidad” es la capacidad para responder con habilidad ante una determinada situación. Las personas responsables, por tanto, son las que tienen la habilidad para actuar adecuadamente ante situaciones que se le presenten en su diario vivir.

**Ahora me puedes comentar desde la posición de docente:**

¿Qué significa asumir la responsabilidad emocional de tu vida?

¿De quién dependen emocionalmente?

¿Qué sugieres hacer para asumir la responsabilidad emocional de tu vida?:

¿Eres consciente cuando responsabilizas a los demás de tus acciones?

¿Cuál será el cambio personal que estás dispuesto hacer?

¿Trae algún beneficio en tu vida responsabilizar al otro por tu manera de reaccionar?

**Responde ahora desde la posición de niño:**

¿Cómo te imaginas siendo un niño responsable?

¿Qué le dirías a tu docente?

¿Qué le dirías a tus compañeros de clase?

¿Cómo serías un niño que es capaz de gestionar sus emociones?

Numerosas investigaciones hablan acerca de cómo cada persona tiene su propia historia y algunos pueden asumir de manera diferente la responsabilidad emocional de su vida, dependiendo de los patrones que traen desde la infancia, errores, fracasos, las dificultades para expresar lo que realmente piensan, sienten y quieren.

**Resolución de conflictos.**

Según Barcelar (2002) podemos entender este término "conflicto" como fuerzas o posiciones opuestas, las cuales acaban encontrándose en algún punto y colisionan. Esa confrontación puede deberse a dos situaciones: a que el interés no sea común o simplemente por discrepancias. Entendemos que un conflicto es la base para el cambio, ya que se derivan una serie de reacciones que pueden ser tanto positivas como negativas.

Alzate (2004), recalca una serie de funciones y valores positivos. Evita los estancamientos, estimula el interés y la curiosidad, es la raíz del cambio personal y Social, y ayuda a establecer las identidades tanto individuales como grupales. Así mismo en un plano más concreto, el conflicto ayuda a aprender nuevos y mejores modos de responder a los problemas, a construir relaciones mejores y más duraderas, a conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás. Una vez que el sujeto ha experimentado los beneficios de una resolución de conflictos positiva, aumenta la probabilidad de que alcance nuevas soluciones positivas en los conflictos futuros. Pero, obviamente, el conflicto también puede adoptar derroteros destructivos, llevarnos a círculos viciosos que perpetúan relaciones antagónicas, hostiles, etc...

**Comparte tus respuestas.**

¿Qué crees tú que determina que un conflicto adopte una posición positiva o destructiva?

---

---

---

---

Escribe los valores que están presente en un dialogo sin conflicto.

---

---

---

¿Qué frases utilizarías en el aula para ayudar en el manejo de conflictos?

---

---

---

---

### Interdependencia

Morton Deutsch: Desarrolló el concepto de interdependencia positiva y negativa. En la interdependencia positiva hay una correlación positiva entre individuos y apego a metas comunes. El individuo tiene una total convicción de que las metas del grupo y sus propias metas se van a lograr sólo si los demás individuos con los que está cooperativamente atado logran sus metas individuales y aportan a la meta grupal. En la interdependencia negativa el individuo cree que va a conseguir sus metas, si y sólo si, los otros individuos con los que está competitivamente ligado fallan en obtener sus metas. No hay interdependencia cuando no hay correlación entre el logro de metas individuales entre individuos.

La interdependencia es mutua ayuda, armonía de actitudes y comportamientos, sinceridad y anhelo de compartir. La persona interdependiente se valora a sí misma y valora a los demás en su justo valor. Aprecia a los demás, les comprende profundamente en su alegría y en su dolor y se presta generosamente a colaborar con ellos, pues cuida de sí misma y cuida de los demás

Por ello, la interdependencia positiva entre los miembros del grupo supone que el aprendizaje de los miembros del grupo a nivel individual se reduce sin la contribución del resto. Para potenciar la interdependencia positiva hay que entrenar al alumno en la idea que la realización de las producciones de clase son objetivos colectivos del grupo, el éxito personal va ligado inevitablemente al del grupo. En este sentido, existen diversas formas de estructurar la interdependencia positiva, por ejemplo: las recompensas colectivas, la dependencia de recursos de otros, la división del trabajo, etc.

La interdependencia positiva se consigue cuando el alumnado comprende y siente que el éxito en la tarea planteada solo es alcanzable si cada miembro del grupo tiene éxito de forma individual, lo cual mejora enormemente la calidad del proceso y refuerza la verdadera esencia del trabajo cooperativo o, me atrevería a decir, colaborativo.

¿

Aplicas a la hora de programar, gestionar y evaluar la interdependencia



Horizontal lines for writing.

Cómo lo aplicas en tu clase

?

Horizontal lines for writing.



¿

La interdependencia está presente en el trabajo colaborativo

Horizontal lines for writing.

¿Cuándo consigues la interdependencia en el alumno?

?

Horizontal lines for writing.

**Actividades practicas**

**bloque V**

Resolución de conflictos.

**¿Cuáles son los pasos que utilizas para solucionar los conflictos en el aula?**

Horizontal lines for writing.

**¿Cuál de estas técnicas utilizas para solucionar los conflictos?**

- El diálogo
- La cooperación
- La empatía.

**Completa con las siguientes palabras el enunciado.**

*Resolver conflictos, la escuela, habilidades cognitivas, emociones*

La capacidad para \_\_\_\_\_ es primordial para el control de las \_\_\_\_\_ dentro y fuera de \_\_\_\_\_. Es un proceso que involucra una gran cantidad de \_\_\_\_\_ como la creatividad, la memoria, la comprensión o la atención, entre otras.

¿Cuáles son los beneficios que se logran en la solución de conflictos? \_\_\_\_\_

---



---



---

**Completa**

Lograr una adecuada gestión de conflictos crea una situación oportuna que ayuda al niño a:

---



---



---

Invitar a los niños a participar en una dramatización, el docente prepara una situación de conflicto que haya sucedido o imaginaria. Se piden los voluntarios hacer los protagonistas de la obra. Luego de finalizada la obra, se hará un debate buscando un punto en común para la solución.

**La tela de araña**

Se colocan cuerdas entre los postes o árboles, o entre las sillas, los niños tendrán que pasar entre ellas sin tocarlas. La consigna es que los niños tienen que pasar al otro lado de la telaraña sin tocarla; es decir, sin tocar la cuerda. Para lograrlo, deben pensar entre todos la mejor manera de pasar por los espacios y ayudarse unos a otros.

## Interdependencia

Invite a los niños a sentarse en grupos de tres, coloque varias piezas de lego de color blanco, amarillo y rojo encima de la mesa. Seguidamente se les muestra la imagen de una casa y se les pide que, con las piezas de lego lo construyan.

**Acción 1:** No hay más indicación que la expuesta en el párrafo anterior así que el alumnado se pone manos a la obra. Pueden darse múltiples situaciones, pero entre ellas encontramos la posibilidad de que un alumno haga la actividad él solo y coloque las fichas, una tras otra, hasta construir bien la casa. No es una actividad que promueva realmente la interdependencia positiva.

**Acción 2:** Antes de comenzar se les dice que hay una única norma: cada uno de ellos solo puede tocar las piezas de un color. Así pues, uno de los alumnos del grupo solo podrá tocar las piezas blancas, otro solo las amarillas y el último solo las rojas. (Esta actividad no se puede completar sin la implicación y colaboración de todos los alumnos).

Se forman cuatro grupos de cuatro alumnos y a cada grupo se les entrega una hoja con un relato distinto. Deben leerlo, comentarlo, tomar apuntes de este... y pasado el tiempo que haya decidido el docente, los grupos se disuelven y se crean cuatro grupos nuevos en los que debe haber un alumno de cada grupo anterior, de tal manera que habrá “un especialista” de cada uno de los temas dados. Así pues, tendrás un grupo de cuatro alumnos en los que todos se han leído un texto diferente y que deben crear un artículo que no tendrá lógica si no contempla las aportaciones de los cuatro “especialistas” del grupo. (Esta es una actividad que no puede realizarse de manera individual de ninguna manera).

Al finalizar realizar una Retroalimentación con los alumnos acerca de la actividad

## Comunicación asertiva

### Técnica del sándwich

La técnica del sándwich es un método aplicado en niños para mejorar sus conductas de forma positiva. En la crianza y educación es importante reconocer que los métodos que emplean la fuerza, los castigos y los regaños no proporcionan resultados buenos, sino que pueden empeorar las conductas de este y además desarrollar otros problemas en el niño.

El método del sándwich es una manera de tratar un problema con los niños sin causarles ningún daño. Esta técnica consiste en desarrollar tres pasos:



- Emplear un comentario que elogie una actitud o comportamiento bueno.
- Añadir una crítica sobre la conducta que queremos cambiar.
- Finalizar con un comentario positivo sobre el cambio que buscamos y que lo motive a realizarlo.

Por ejemplo, si quieres que el niño aprenda a compartir sus juguetes:

- 1 En primer lugar, debes decirle lo bien que te sientes al verlo jugar o que tenga tantos amigos.
- 2 Luego empezar con la crítica añadiendo que debería comenzar a compartir más sus juguetes, pues es lo correcto y sus compañeros sí comparten.
- 3 Por último, cierra con un mensaje motivador que le de ánimo, así como que compartir lo hará ser un mejor niño y conseguirá fortalecer la amistad con sus compañeros.
- 4 Al final de la técnica puedes dejar que el niño reflexione sobre lo que acabas de decir o preguntarle su opinión.

Esta técnica se puede emplear en casi cualquier ocasión, pero lo ideal es que se use especialmente para corregir malas conductas. Para que el método sea efectivo debes aplicarlo cuando el niño esté tranquilo, pues de lo contrario no te prestará atención.

Es importante que solo uses esta técnica en casos puntuales y realmente necesarios. Cuando se emplea en exceso puedes hacer que el niño desarrolle una predisposición a la crítica luego de escuchar un cumplido.

#### Situación 1:

Un grupo de cinco compañeras de clase se ponen de acuerdo para reunirse en la biblioteca, pero sólo dos llegan a tiempo, el resto se retrasa y no participa los motivos.

**Estilo pasivo:** Conformarse con la situación, esperar a las compañeras de clase y ni siquiera pedir explicación alguna por la tardanza.

**Estilo agresivo:** Molestarse por el retraso y cuando las compañeras lleguen reclamarles de forma violenta, grosera o aireada por su irresponsabilidad o irse del lugar sin que estén presentes.

**Estilo asertivo:** Cuando esté reunido todo el grupo, preguntar con cordialidad el por qué de la tardanza, aceptar las explicaciones y tomar las cosas sin molestarse.

#### Situación 2

En el aula se cae una de las compañeras y todos comienzan a burlarse.

**Reacción pasiva:** aceptar la situación levantarse tranquilamente sin decirle nada al grupo.

Reacción agresiva: Gritar a los compañeros y dirigirse groseramente golpeando la mesa por la burla.

**Reacción asertiva:** Pedirles con amabilidad y con una sonrisa que la ayuden a levantarse.

**¿Ante una situación de este tipo con cuál de estos estilos te identificas?**

---



---

**¿Cuándo te comunicas de una manera asertiva qué piensas que logras?**

---



---

**¿Cómo enseñar a tus alumnos a comunicarse de manera asertiva?**

---



---

A continuación, te presento estas frases ¿a qué se refieren?

- Expresar nuestras ideas, opiniones y emociones sin agredir ni ser agredidos
- Defender nuestros derechos respetando los de los demás
- Ser capaces de decir "no" y no dejarnos influir por los demás
- Dar nuestras opiniones (y aceptar las de los demás) sin sentirnos culpables
- Ser más amables, respetuosos y tolerantes sin llegar a ser personas pasivas o sumisas.
- No dejarnos manipular, pero tampoco ser manipuladores.
- Sentir mayor bienestar personal, porque lo que hacemos está alineado con nuestros valores e ideas.
- Potenciar nuestra conciencia emocional y la autorregulación

## Escucha activa

### El autobús.

El juego del autobús. Pide a los asistentes que escuchen con atención la historia que te dispones a contar, porque al finalizar tendrán que responder a una pregunta.

La historia es la siguiente:

«Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. [Por lo general, la gente comienza a hacer cálculos matemáticos de cuántos pasajeros hay en el autobús.] Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro. Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.»

La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús?

---

---

### El Ciego escucha

Los alumnos se dividen en dos equipos. Cada equipo elige de entre sus compañeros a uno que actuará en el rol de «ciego».

El juego consiste en que el ciego -con los ojos vendados- vaya de un extremo a otro de la sala sorteando una serie de obstáculos (sillas, mesas, etc.) siguiendo las instrucciones dadas por sus compañeros.

Antes de empezar, el docente hace salir de la sala a todos los participantes y coloca los obstáculos que el ciego no podrá rozar. Hace pasar al primer equipo y cronometra el tiempo. Luego repite la misma operación con el segundo equipo.

Realmente lo interesante no es cuánto tiempo tarda un equipo u otro en guiar a su ciego desde el punto de partida hasta la meta. El foco se pone en si la persona que actúa en el rol de ciego sabe escuchar las instrucciones dadas por sus compañeros, y cómo éstos ponen en práctica sus habilidades de comunicación efectiva.

**Reflexión final del bloque V**

¿Cómo has aplicado la colaboración en tus clases?

---

---

---

---

¿Qué aportes de este bloque tiene mayor significado en el desarrollo de las habilidades socioemocionales de los niños?

---

---

---

---

¿Cómo te identificas en cuanto a tu rol como docente con estos contenidos?

---

---

---

---

¿Qué estrategias sugieres para fortalecer las actividades en el aula de clase?

---

---

---

¿Cuál es la diferencia entre trabajo colaborativo y cooperativo?

---

---

---

¿Qué me llevo hoy?

---

---

---

---

¿Qué puedo compartir hoy?

---

---

---

---

¿Qué aprendido hoy?

---

---

---

---