



Red de Escuelas de Aprendizaje

Módulo 3

Autoconocimiento

<p>Módulo 3</p> <p>Autoconocimiento</p>	<p>En este módulo nos centraremos en el autoconocimiento o el conocimiento de uno mismo. Entendiendo el autoconocimiento como tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos. En la actualidad las investigaciones (Tappolet y Rossi, 2015) demuestran que la mayoría de las capacidades que nos llevan a una vida plena son emocionales. El autoconocimiento nos ayuda a tener una percepción clara de nuestra personalidad, incluyendo nuestras fortalezas, debilidades, pensamientos, creencias, motivaciones y emociones. Desarrollar autoconocimiento nos permite comprender a otras personas, percibir sus emociones, sus actitudes y sus respuestas en el momento presente.</p>
<p>Fundamentación</p>	<p>¿Por qué creemos que es importante la educación emocional?</p> <p>En el marco de la educación emocional como “proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral”. (Bisquerra, 2000)</p> <p>Es decir, el propósito de la Educación Emocional radica en el desarrollo de la persona de manera integral, tomando en cuenta que en el pleno desarrollo de la personalidad deben estar contemplados tanto los aspectos cognitivos como los emocionales.</p> <p>La educación emocional es necesaria para entender la interacción entre sentimientos, pensamientos y acciones, ya que estas últimas son la expresión del individuo en su contexto. Al trabajar el autoconocimiento se comienza a desarrollar conciencia de sí y se logra comprender las oportunidades que se disponen para potenciarse brindando las capacidades individuales a los demás y a la escuela. A medida que se da lo mejor de sí, se construyen vínculos sanos, favoreciendo así la empatía y la aceptación del otro, porque al conocer mi propia realidad, con sus miserias y sus riquezas, puedo ponerme "hombro a hombro" con el otro, en un plano</p>

	<p>de igualdad desde lo humano, y es ahí desde donde vamos a poder empezar a construir juntos.</p> <p>Dentro de la escuela, una vez hecho esto, la retroalimentación entre las capacidades personales, los demás y el contexto modifican el clima escolar.</p> <p>La escuela también puede ayudar en el aprendizaje emocional, como potenciador del aprendizaje formal establecido en el currículum escolar para brindar oportunidades, desde las edades tempranas, favoreciendo el desarrollo de niños y jóvenes saludables y felices. Este es un gran desafío, ya que la educación se ha centrado tradicionalmente en el desarrollo cognitivo, con un olvido generalizado de la dimensión emocional. Sin embargo, en estos últimos años, hay acuerdo en que la educación debe orientarse hacia el pleno desarrollo de la personalidad del niño.</p> <p>Esta manera de abordar el aprendizaje, con sus componentes racionales cognitivos y emocionales es una innovación educativa que busca enseñar las capacidades socioemocionales en niños y jóvenes, para que además de tener un aprendizaje más significativo, puedan sentir bienestar personal y social.</p> <p>La Ley de Educación Nacional (Ley 26206, Capítulo 2, artículo 11) tiene como objetivo garantizar una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores. Entendemos que muchos de los problemas que afectan nuestra sociedad actual tienen un trasfondo emocional. Es por ello que necesitamos comprender e incorporar esta dimensión a la escuela para formar ciudadanos más justos, responsables y respetuosos, con capacidades para construir una vida plena en comunidad con los demás.</p> <p>Williams de Fox, Sonia y Terrado Kaehler, Delfina. (2017). Clase 3: Educación emocional y capacidades socio-emocionales. Curso: Las capacidades socio-emocionales en la escuela. Un nuevo reto para la educación. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Profundizar en el concepto de educación emocional ● Valorar su aporte al desarrollo de la plenitud humana ● Reconocer su influencia como estrategia de prevención de comportamientos de riesgo en la infancia y adolescencia ● Reconocer el lugar de la escuela como lugar de desarrollo emocional y educación integral.
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender el autoconocimiento como capacidad inicial para el desarrollo emocional
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Contenidos	Educación Emocional Capacidad de Autoconocimiento. El autoconocimiento como base de las otras capacidades. Las micro capacidades que la componen: <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional • Autoeficacia emocional. • Reconocimiento de fortalezas. Estrategias para favorecer su desarrollo
-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Marco Teórico

“La educación emocional tiene como propósito el desarrollo de la persona de manera integral tomando en cuenta el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo. Esto incluye el desarrollo de capacidades emocionales, personales y sociales, promoviendo el autoconocimiento y las habilidades sociales como por ejemplo la regulación emocional y la empatía, a fin de entablar relaciones sanas con los demás.”(Bisquerra, R.) Hasta el momento nos hemos adentrado en el mundo sistémico que nos ofrece el clima escolar, ahora nos acercaremos al desarrollo del potencial óptimo del individuo que entreteje al ser relacional, estas relaciones que trabajamos a nivel sistémico. Para ello, desarrollaremos capacidades que fortalecerán nuestra aproximación al bienestar personal y social.

Como ya vimos, las capacidades se enseñan y se facilitan en el contexto de un entorno escolar seguro y afectuoso. Crear espacios concretos para la enseñanza de las capacidades genera mejores condiciones para que se adquieran las habilidades, el conocimiento y las disposiciones que los ayudarán a enfrentar los desafíos del futuro. *Algunas de estas capacidades más relevantes son: autoconocimiento, regulación emocional, pensamiento crítico, comunicación y conciencia social.* La enseñanza de estas capacidades puede ser explícita, implícita o a través de micro-momentos de enseñanza. Estas capacidades están a su vez compuestas por una serie de micro capacidades. Las micro capacidades son aquellos componentes que describen y conforman la totalidad de la capacidad descripta.

Por lo tanto a partir del módulo 3 trabajaremos las capacidades y micro-capacidades pertinentes para el desarrollo emocional, cognitivo y social de los participantes de la escuela.

Módulo 1 Introducción al Clima Escolar

Módulo 2: Clima Escolar y sus Dimensiones.

Módulo 3: Autoconocimiento: Conciencia Emocional, Autoeficacia Emocional y Fortalezas de Carácter.

Módulo 4: Regulación Emocional: Expresión Emocional, Generación de Estrategias de Afrontamiento, Promoción de Emociones Positivas, Establecimiento de Metas, Esfuerzo y Perseverancia, Autonomía Emocional.

Módulo 5: Pensamiento Crítico: Mentalidad de lo Posible, Resiliencia y Motivación.

Módulo 6: Comunicación: Escucha Activa, Asertividad, Apertura a las Diferencias, Prevención y Resolución de Conflictos.

Módulo 7: Conciencia Social: Trabajo Colaborativo, Empatía y Empatía en Acción y Gratitud.

Todos los módulos poseen una línea teórica y experiencial coherente pensada para la integración y el desarrollo tanto de los fenómenos sociales como individuales. La comprensión del contexto en donde estamos inmersos, como la escuela, influye y es influida por el despliegue de las capacidades individuales. Por ello, trabajaremos desde el módulo tres al siete en el reconocimiento y florecimiento de las capacidades elegidas que nutren el campo social al cual pertenecemos.

En una entrevista realizada a Juan Casassus, filósofo chileno, él expresa que *“Uno de los requisitos fundamentales hoy en día es ponerse en el lugar del otro, poder conectarse emocionalmente. Si eso no está contemplado en la educación, no ocurre nada; si no se está unido con el sistema emocional del otro, este otro no va a aprender nada. El aprendizaje depende de las emociones”*. En este sentido, la tarea docente es de fundamental importancia para este desarrollo pues puede ser guía y sostén para promover vínculos sanos y respetuosos entre los estudiantes para que cada uno pueda aprender y desarrollar las capacidades socioemocionales que favorecen el aprendizaje y el bienestar personal y social.

Continua... *“El trabajo de andamiaje de los docentes permite detectar cuáles recursos internos (incluyendo saberes previamente aprendidos, pero también actitudes, disposiciones, habilidades prácticas y procesos de pensamiento) hay que movilizar para atender una situación determinada y, eventualmente, trabajar para construir nuevos saberes y capacidades u optimizar los disponibles (Labate, 2016)...las capacidades son transversales a las distintas áreas de conocimiento..”(p.7)*. Las escuelas desempeñan un papel importante en la enseñanza de las capacidades socio-emocionales porque los líderes escolares y los docentes son modelos importantes de las mismas. La adquisición y práctica sobre las capacidades y su aplicación por parte de los docentes, están en alguna medida correlacionados con la capacidad de desarrollo de las mismas en sus estudiantes (Seligman et al., 2009). Un factor clave de un ambiente escolar solidario y comprensivo es la relación positiva entre el profesor y el alumno. En una relación positiva entre estudiantes y docentes, “se percibe” respeto, apoyo y una gran valoración por desarrollar ese vínculo. La investigación es inequívoca sobre los

beneficios de la relación positiva profesor-alumno en los resultados académicos de los estudiantes, el desarrollo socioemocional y una conducta saludable, pues aumentan la motivación para el aprendizaje del alumno y el éxito escolar.

Esta relación requiere de un docente apasionado. El trabajo de los docentes es muy complejo, exige a la vez una serie de destrezas intelectuales (dominio de una o varias materias, técnicas de enseñanza, conocimiento de los procesos de aprendizaje y del manejo de grupos, etc.) y una implicación emocional constante. Se trata de una relación entre seres humanos, con toda la carga de vivencias, sentimientos, conocimientos previos y situaciones personales que cada uno lleva al aula, que, además se desarrolla en muchos casos en situaciones adversas. Es evidente que no se puede hacer frente a una tarea semejante aplicando sin más la normativa vigente, es decir llevando a cabo meros procesos racionales o incluso disponiendo de medios tecnológicos sofisticados. Se requiere mucho más. Sólo la pasión proporciona al educador la fuerza y la creatividad necesarias para combinar todos los elementos de su quehacer diario, un curso y otro, para lograr que sus estudiantes comiencen un camino de autoconocimiento (REICE, 2010).

El autoconocimiento

Esta capacidad constituye la base de la construcción de todas las demás capacidades, ya que conocer las emociones, los recursos y fortalezas de uno mismo nos ayuda a movernos en la vida con certeza de que podemos ser autores de nuestro futuro y entender cómo formamos parte de aquellos grupos sociales que constituimos. Allan Kaplan (p.275, 2002) lo desarrolla así...*"Estar despierto también significa estar en contacto con nuestros movimientos internos, con los caminos y los patrones de nuestros propios procesos de venir a ser. Si no nos entendemos a nosotros mismos, entonces poco entenderemos de las organizaciones y las situaciones sociales en que vivimos. Cuando no somos capaces de reflexionar sobre nuestros propios procesos, no podemos atribuirle sentido a los procesos de los otros. Cuando no comprendemos nuestro involucramiento con los fenómenos con los cuales trabajamos, no somos capaces de servir a aquellos fenómenos de forma apropiada y que promuevan el desarrollo. Lo que vale para afuera también vale para adentro. Si queremos intervenir de forma responsable, reconociendo los patrones subyacentes que forman el latido de las situaciones sociales que vivimos, entonces precisamos involucrarnos con las prácticas de autorreflexión, pues al vivenciar dichos patrones dentro de nosotros mismos es que experimentamos su fuerza. La reflexión está en el centro de la práctica profesional del desarrollo social, es el motor del despertar."*

Para comenzar este camino de autoconocimiento es menester girar el foco de atención que tenemos puesto en otros, en nuestro contexto y dirigirlo hacia nosotros mismos. A nuestros procesos emocionales, a nuestros procesos de pensamiento, a nuestras acciones, a nuestra construcción sobre la práctica y las fortalezas. Registrar nuestros procesos de venir a ser nos ofrece la libertad de nutrir aquellas características propias que deseamos desarrollar más en nuestra vida cotidiana.

Según Bandura (1977) el proceso de aprendizaje es experiencial y empieza con el registro de uno mismo en relación al mundo que nos rodea. Nos conocemos a partir de las relaciones que entablamos con aquello que nos rodea, los otros y el mundo. Construimos el mundo que habitamos a partir de nuestras experiencias previas. Aprendemos de nosotros mismos a través de las propias experiencias, el aprendizaje vicario o por imitación y las creencias que sostiene las personas que nos rodean. Estas tres experiencias nos ayudan a aprender de nosotros mismos, de nosotros en relación a los demás y de nosotros mismos en relación al mundo. También se interrelacionan unas con las

otras y se entremezclan en la experiencia humana; los niños y jóvenes están expuestos a estas experiencias que contribuyen simultáneamente a moldear su aprendizaje y a co-crear su realidad.

Construimos el futuro en el presente, momento a momento. No habitamos ni el pasado ni el futuro, pero como seres humanos caemos en la tendencia de actuar de manera automática interpretando la realidad desde nuestras experiencias pasadas, que pueden ser positivas o negativas. Estar presente en cada momento nos ofrece la oportunidad de ser autores de nuestro futuro alimentando aquellos rasgos positivos que queremos seguir desarrollando. La Atención Plena o Mindfulness es una práctica que se entrena para aumentar la frecuencia de estar presente en cada momento, las prácticas contemplativas son las distintas actividades que podemos realizar para hacerlo.

Atención Plena

La Atención Plena (Mindfulness) es una disciplina/ práctica que comenzó hace más de 2.500 años en oriente. Esta es la **'conciencia del momento presente con aceptación'** (Bishop et al., 2004). Implica la observación y el registro de los pensamientos y las emociones que nos atraviesan en nuestro día a día. El desafío es lograr no identificarse con ellos, no involucrarnos con cada pensamiento o emoción que surge. Así, y por medio de la continua práctica, las personas aprenden a enfocarse en la tarea que están realizando en el aquí y ahora. Atención plena trae consigo estados de calma y de serenidad, lo cual nos invita a mirar desde una nueva perspectiva que propicia la reflexión y el aprendizaje. Estar atentos en el presente, a nuestras emociones, sentimientos y necesidades es el primer paso para lograr un estado de bienestar.

Lograr un estado de bienestar a través de la atención plena es posible a través de las prácticas contemplativas que son aquellas actividades que te permiten desarrollar una práctica de presencia. Estas prácticas colaboran en el desarrollo de la concentración profunda, las capacidades empáticas y la comunicación efectiva. Los beneficios de practicar la atención plena son la mejora de la atención, el aumento los estados creativos y el reconocimiento de las emociones en el cuerpo, genera la tensión necesaria para el aprendizaje efectivo, aquietan la mente en medio de las acciones y distracciones de la vida cotidiana. Además, nos ofrece un espacio y una práctica para conectarnos con nuestra interioridad, para explorar el significado del propósito y sentido de nuestra vida. Cada uno de nosotros es único e irrepetible, por ello, hay prácticas contemplativas diversas. Los invitamos a probar algunas de ellas...



Beneficios observables de la práctica de Atención Plena:

Para Docentes:

- 1) Mejora el enfoque atencional
- 2) Genera equilibrio emocional
- 3) Incrementa la respuesta a las necesidades de los estudiantes.
- 4) Ayuda a la reducción del estrés.
- 5) Mejora las relaciones interpersonales.
- 6) Genera un Clima Escolar nutritivo

Para Estudiantes:

- 1) Mejora el rendimiento académico
- 2) Potencia el aprendizaje.
- 3) Fortalece la atención y la concentración.
- 4) Reduce la ansiedad ante desafíos.
- 5) Aumenta la participación en clase favoreciendo el manejo de impulsos.
- 6) Habilita el aprendizaje social y emocional.

El autoconocimiento como primer paso para descubrir nuestro mundo emocional

El autoconocimiento nos facilita el tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos. En la actualidad las investigaciones (Tappolet y Rossi, 2015) demuestran que la mayoría de las capacidades que nos llevan a una vida plena son emocionales.

Idea Fuerza:

El autoconocimiento es la primera etapa, fundacional para todas las demás, y suele ser la menos trabajada. A veces sucede que nos detenemos más en trabajar otras capacidades, como la regulación de las emociones.

La propuesta es salir del piloto automático y comenzar a mirarnos y registrarnos. Explorar nuestras emociones nos permite conocernos, descubrir nuestras necesidades, nuestras preferencias, lo que nos gusta y lo que no, entre otras cosas, este conocimiento nos lleva a tomar la mejor decisión para nosotros (y los demás) antes de reaccionar.

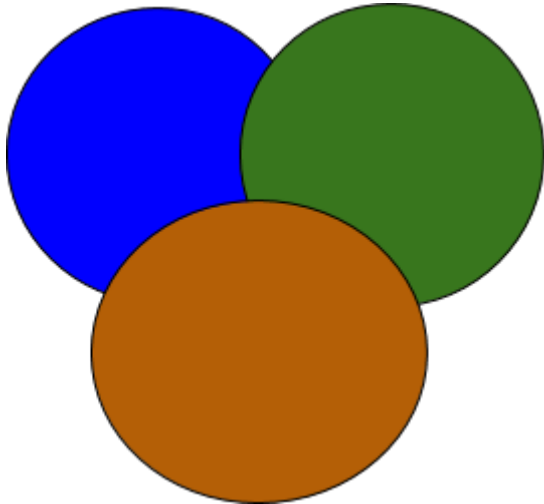
Micro Capacidades

Las micro capacidades son aquellos componentes que describen y conforman la totalidad de la capacidad descrita. Posibilitan enfocarse de manera precisa en diferentes aspectos que nos permiten desarrollar una mejor atención a cada capacidad. La capacidad de autoconocimiento está compuesta por la **conciencia emocional, la autoeficacia emocional y las fortalezas de carácter**.

1. La conciencia emocional

Comenzamos por tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos. En la actualidad las investigaciones (Tappolet y Rossi, 2015) demuestran que la mayoría de las capacidades que nos llevan a una vida plena son emocionales. La conciencia emocional consiste en identificar, nombrar y reconocer las propias emociones desarrollando un vocabulario emocional y la habilidad para utilizar en forma precisa ese vocabulario para identificar un estado emocional en curso. Esto se puede realizar a través de la observación consciente, del registro de las propias emociones en el cuerpo y de la observación del comportamiento de quienes nos rodean. El pensar, el sentir y el hacer están invariablemente conectados y se retroalimentan. Comprender sus expresiones en la vida cotidiana nos facilita

entender las causas y consecuencias que acarrearán y el por qué sentimos lo que sentimos, el por qué pensamos lo que pensamos y el por qué actuamos de esta o aquella manera.



“Dado que nuestras emociones están conectadas con nuestros pensamientos, podemos decir que son dos caras de la misma moneda y juntas favorecen o no el aprendizaje”
Williams de Fox (2014).

Las personas que están conectadas con sus emociones, son capaces de pensar racionalmente, tomar buenas decisiones y conectarse con los demás, entre otras capacidades que afectan nuestra vida personal y social. La conciencia emocional es una experiencia, una vivencia personal, donde se integra el mundo físico exterior a través de los sentidos con lo que pensamos y sentimos en nuestro mundo interior. Esta posibilidad de sentir y vivenciar el mundo interior permite abrirnos y conectarnos con lo que ocurre con los demás y por eso es tan importante tener la posibilidad de desarrollarla desde edades tempranas. Se trata entonces de experimentar, conectarse con uno mismo, sentir y abrazar aquello que uno está viviendo, sintiendo y pensando.

Según Casassus (2015) *“Cuando tenemos conciencia de algo, es que hemos puesto nuestra mirada en ello. Cuando tomamos conciencia de nuestro cuerpo, de sus vínculos con nuestras emociones, con nuestra experiencia y lo que nos decimos y las narrativas que construimos acerca de ellas, podemos ver lo que no veíamos antes. Si posamos nuestra mirada consciente en ellos, podemos **ver** nuestro cuerpo, **ver** nuestras emociones, **ver** nuestras experiencias y **ver** lo que decimos de ellas. Cuando lo hacemos de manera consciente, vemos más aspectos y dimensiones en lo que observamos en nosotros.”*

ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL

Les proponemos ahora abordar las diferentes etapas del desarrollo emocional, profundizando en el concepto de emoción y pudiendo así comprender e integrarlas a nuestra vida cotidiana. No son siempre fáciles de identificar, pero con constancia y entrenamiento podemos volvernos hábiles en ello.

El desarrollo emocional es uno de los procesos por el cual se construye la identidad, “supone una serie de etapas que acompañan el crecimiento y desarrollo físico-corporal.” (Williams de Fox,2014).

1- Reconocer y nombrar las emociones: etapa fundacional que significa conocerse a uno mismo, autoconocerse.

2- Aceptar las emociones: una vez que las reconocemos y le ponemos nombre a lo que sentimos, podemos “comprender que está bien sentir emociones, que todos las tienen y que necesitamos aprender a respetar lo que sienten los demás”. (Williams de Fox,2014: 156)

3- Expresar las emociones de manera positiva acorde a su edad y a la situación dada.

4- Regular o manejar las emociones: Se trata de “toda estrategia dirigida a mantener, aumentar o inhibir un estado afectivo en curso.” Esto es importante porque generalmente se asocia la regulación con inhibir solamente. La regulación es el último estadio en el desarrollo emocional.

Emoción

Según la Real Academia Española la emoción es toda alteración del ánimo, intensa o pasajera, agradable o penosa, que siempre va acompañada por una alteración somática.

Para Juan Casassus (2017) la emoción es un flujo de energía vital encarnada, de carácter relacional que vehiculiza información sobre mí y en relación con el mundo.

Por emoción entendemos un estado complejo del organismo caracterizado por un sentimiento fuerte de excitación o perturbación (GROP,1998a: 144/27-144/41).

La emoción es un concepto multidimensional que se refiere a una variedad de estados. Por eso se habla de emociones. Éstas son reacciones a las informaciones que recibimos del entorno (Álvarez Fernández, M. 2011)

-Idea fuerza:

El director y los docentes deben tener en cuenta en su vinculación con pares y alumnos, que cuando las emociones tienen un impacto positivo, nos acercan a los demás, expanden la visión personal de nosotros mismos, de los otros y del mundo. Generan mayores recursos para el crecimiento personal, mayor conexión personal con los demás, y esto nos produce bienestar.

Funciones de las emociones

Las emociones tienen un valor adaptativo y son muy importantes para nuestro bienestar. Nos dan señales de alerta, nos informan.

Regulan la conducta y nos ayudan a organizar nuestro mundo, ayudan a nuestra supervivencia y determinan la calidad de nuestras vidas. (Williams de Fox, 2014:46)

¿Por qué se disparan las emociones?

Emoción	Función
Enojo	Percepción de injusticia, frustración de un deseo o falta de libertad
Alegría	Percepción o expectativa de logro
Miedo	Percepción de amenaza o peligro con dificultad para enfrentarlo.
Sorpresa	Percepción de una situación inesperada que focaliza nuestra atención y nos alerta para evaluar los peligros potenciales.
Disgusto/Asco	Percepción de un estímulo provocado por una sustancia o situación que conduce al rechazo y la supervivencia.
Tristeza	Percepción de pérdida o de un cambio importante. (Perna,2005)

(Williams de Fox, 2014)

Clasificación de las emociones

Emociones primarias	Emociones secundarias	Emociones mixtas	Emociones de fondo
Vienen inscriptas en nuestro patrón genético.	Se aprenden. Son prosociales. Influidas por la cultura y el entorno	Emociones entremezcladas.	Descriptas por Damasio (2006)

<ul style="list-style-type: none"> - Son seis: - Enojo - Tristeza - Sorpresa - Placer - Miedo - Disgusto 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejemplos: - Empatía - Compasión - Vergüenza - Culpa - Orgullo - Envidia - Reconocimiento - Desprecio - 	<ul style="list-style-type: none"> - Ejemplos: - Inseguridad - Soledad - Angustia - Ansiedad - Frustración - Humillación - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Son dos: - Entusiasmo - Desánimo
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

Idea fuerza:

Necesitamos ampliar nuestro vocabulario emocional para tener a disposición un mayor repertorio de emociones que faciliten un mejor conocimiento de sí y de los demás.

Las emociones y las necesidades básicas

Idea fuerza:

Lo que moviliza una emoción está en relación con las necesidades humanas. Las necesidades humanas son universales, y todos tenemos las mismas.

El psicólogo Abraham Maslow clasifica las necesidades humanas siguiendo una jerarquía. En la base de la pirámide se encuentran las necesidades *fisiológicas*, en orden ascendente siguen las de *seguridad*, ambas relacionadas con la supervivencia; luego las necesidades *sociales*, las de *estima o valoración* y las de *autorrealización*, relacionadas con el crecimiento.

Nuestro desafío como educadores es mirar más allá de la conducta manifiesta, movida por una emoción (enojo, tristeza, etc.), corriendo el velo de lo obvio y tratando de comprender qué necesidad humana no está siendo satisfecha ya que un alumno con necesidades básicas insatisfechas difícilmente podrá aprender.

“La violencia es la expresión más trágica de las necesidades básicas insatisfechas” (Marshall Rosenberg -Congreso Internacional de Comunicación No Violenta, Buenos Aires, Argentina)

2- Autoeficacia emocional

La autoeficacia emocional se construye a partir de la conciencia emocional, de la comprensión, registro y manifestación adecuada de las emociones. *Esta es la aceptación de la propia experiencia emocional, que está vinculada a las creencias del individuo sobre lo que se constituye un equilibrio emocional deseable.* El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea, siendo capaz de organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para gestionar las situaciones posibles. *La autoeficacia se refiere a las creencias o juicios que tiene cada persona sobre sus*

capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar los resultados deseados (Bandura, 1995). Es decir, la autoeficacia emocional significa que uno acepta su propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable. Ser autoeficaz es sentir que uno puede, que uno tiene las competencias para generar las acciones necesarias para llegar al resultado. Para transformar lo imposible en posible es necesario sentirse competente y esto se construye en la interacción entre los factores personales, la conducta y el entorno.

¿Por qué es importante la creencia acerca de la autoeficacia? Es importante porque:

- Influye en las decisiones que tomamos y el curso de acción a seguir
- Determina cuánto esfuerzo pondremos en la tarea
- Es fundante de la motivación, el bienestar y logro personal

Los modelos e intercambios que los niños y jóvenes han tenido con sus padres, docentes y pares influyen en la construcción personal de la autoeficacia y aquellos que tienen una autoeficacia alta, persisten más en el tiempo, invierten energía en actividades desafiantes y prueban más.

¿Cuál creen ustedes entonces qué es el papel de la escuela y de los docentes en este proceso? ¿Qué acciones serían factibles de proponer en la escuela para acercar a los alumnos al desarrollo de esta percepción de autoeficacia?

Piensen tres acciones

*

*

*

Te sumamos algunas más

- Asegurar que los alumnos sientan que tienen el control de los resultados obtenidos
- Dar retroalimentación precisa y clara
- Destacar los aspectos a mejorar
- Ayudarlos a salir de su zona de confort
- Plantear desafíos posibles para todos

3- Fortalezas de Carácter: Potenciando los recursos que ya tenemos disponibles

Esta es la última micro capacidad que desplegamos para trabajar el autoconocimiento. Las fortalezas del carácter tienen como objetivo identificar y potenciar aquellos rasgos y recursos que los niños y jóvenes ya poseen. Las fortalezas de carácter son las características básicas de todo individuo, aquellos rasgos positivos que construyen los fundamentos de nuestra identidad.

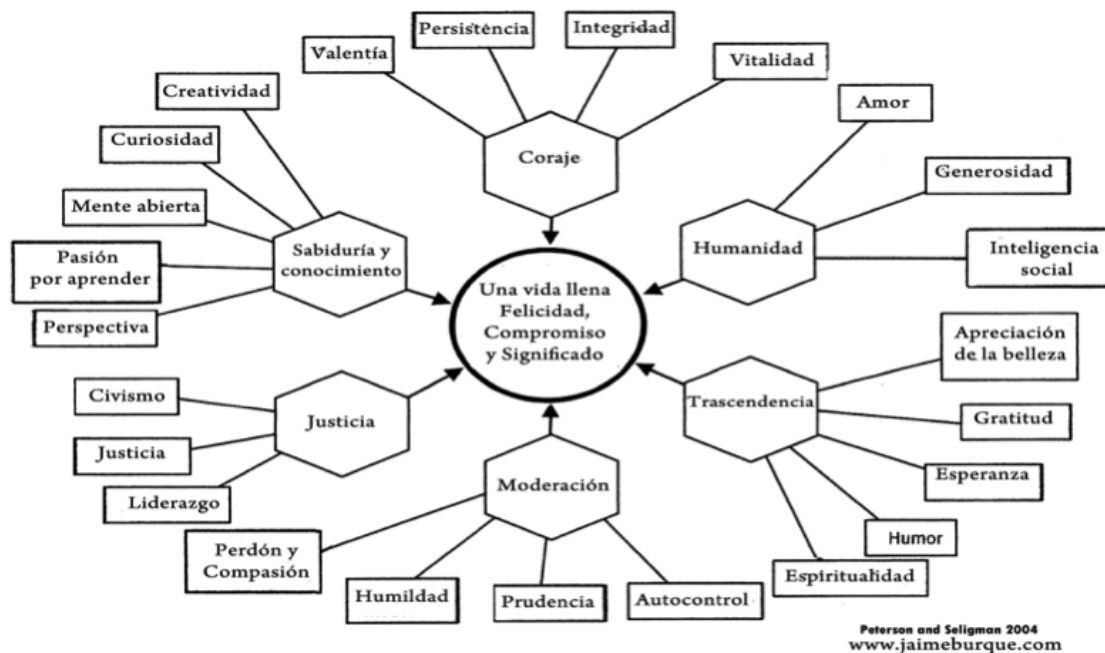
En 1998 Martin Seligman, padre de la psicología positiva, ciencia que estudia el florecimiento humano, le propone a la comunidad científica estudiar aquellas características personales y grupales que forman el corazón de nuestra identidad positiva y son habilitantes de nuestro mayor potencial. Para lograrlo en 2004 junto a otro científico de renombre, Christopher Peterson, desarrollaron un extenso manual de fortalezas de carácter que describe 6 virtudes y 24 fortalezas universales que se encuentran en todas las sociedades y comunidades existentes hasta ahora. Peterson (2004) describe "Las fortalezas son los ingredientes psicológicos que definen las virtudes", las virtudes son aquellos rasgos positivos universales del carácter que conforman la constelación de características que hacen que consideremos a alguien una buena persona (Arguis, et al., 2010). Como hablar de virtudes por momentos suena muy abstracto, la expresión psicológica de estas 6 virtudes son 24 fortalezas que se desprenden de estas, como los procesos psicológicos por los cuales manifestamos estos rasgos positivos de nuestra identidad. Surgen de la identificación de seis rasgos deseables de aceptación universal "virtudes" y con el fin de hacerlas más operativas se concretaron a través de una serie de fortalezas personales que pueden ser definidas como "estilos moralmente valorables de pensar, sentir y actuar que contribuyen a una vida en plenitud". Hacen referencia a características psicológicas en torno a las virtudes.

El descubrimiento de las fortalezas de carácter en uno mismo incrementa el compromiso con las tareas que abarcamos, es decir, si el individuo es consciente de sus fortalezas personales a la hora de utilizarlas en una tarea concreta el compromiso con esta aumenta de forma considerable (Seligman, 2002). El despliegue de las fortalezas del carácter contribuye a una vida con más significado y compromiso, con más emociones positivas, con relaciones sociales más sanas y duraderas y con mayores logros. Entrenar de forma diaria nuestras fortalezas de carácter actúa de forma preventiva como amortiguadores contra la enfermedad mental (Peterson & Seligman, 2004). Por otra parte, la práctica frecuente de los rasgos positivos produce efectos favorables, no solo en los contextos familiar, laboral, educativo y comunitario (Peterson & Park, 2009), sino también en la calidad de las relaciones interpersonales que en dichos contextos se generan (Seligman, 2002).

Cuáles son las fortalezas de carácter de las que estamos hablando?

Se identificaron seis virtudes presentes en la mayoría de las tradiciones filosóficas y religiosas de Oriente y Occidente (Seligman y Peterson, 2004). Estas son **el coraje, la justicia, la humanidad, la templanza, la sabiduría y la trascendencia**; estas son universales, se pueden reconocer, aprender y desarrollar. A su vez, cada una de estas virtudes se expresan a través de 24 fortalezas de carácter que son observables y reconocibles, son manifestaciones psicológicas de las mismas en nuestra vida cotidiana. Las fortalezas de carácter son las características psicológicas que poseemos, dependiendo

de los distintos momentos que transcurrimos en nuestras vidas vamos priorizando o poniendo en acción aquellas fortalezas que precisamos. Todos poseemos en distinto grado las 24 fortalezas de carácter, esto depende de varios factores, entre otros, de los desafíos de la vida y nuestra práctica.



Cuando utilizamos las fortalezas de carácter:

Aumenta nuestro bienestar, poseemos momentos de fluidez con la tarea y con la gente que nos rodea, nos energiza e inspira para lograr los objetivos que tenemos por delante. Descubrir y desarrollar las fortalezas personales nos brinda una vida auténtica, integrada y completa.

Los beneficios de reconocer nuestras fortalezas de carácter son:

1. Aumenta el bienestar y disminuye el riesgo de sufrir depresión (Seligman et al. 2005).
2. Aumenta la participación del estudiante en los trabajos escolares, mejora en el manejo de problemas, mejores relaciones interpersonales y un aumento en el bienestar (Niemic, 2014).
3. Mejora el comportamiento positivo en el aula (por ejemplo, la perseverancia, la inteligencia social, la prudencia, la esperanza, la autorregulación). Aumenta el rendimiento escolar (por ejemplo, el amor por el aprendizaje, la perseverancia, la perspectiva, la gratitud, la esperanza) (Wagner & Ruch, 2015).

4. Las fortalezas de carácter, como perseverancia, amor, gratitud y esperanza, pueden predecir el rendimiento académico de los estudiantes de escuela media y universitarios (Park y Peterson, 2009a).

5. Los maestros más efectivos, según los logros de sus estudiantes en las pruebas estandarizadas, son aquellos que puntúan alto en inteligencia social, vitalidad y humor (Park y Peterson, 2009a).

6. Las fortalezas de carácter están relacionadas con el rendimiento académico, satisfacción con la vida y el bienestar de los niños y jóvenes (Park & Peterson, 2008a).

Bitácora

Las preguntas guía para la bitácora:

● Nivel personal

¿Qué puedo observar y aprender de mi propio proceso de aprendizaje?

(¿Cuáles son los momentos de aprendizaje en donde fluyo, cuáles son los momentos de aprendizaje que más me incomodan, puedo mirar este desafío o situación de alguna forma diferente?)

● Nivel de las relaciones

¿Qué tipo de relaciones estoy construyendo? ¿Qué tipo de relaciones veo en mi contexto? (¿Cómo son estas relaciones, qué cualidades tienen, son habilitantes de espacios de aprendizaje o no, realmente quiero conectarme y comprender a la otra persona, estoy abierto a aprender de mis pares?)

● Nivel del Contexto

¿Qué realidad estamos construyendo en nuestro entorno? ¿Qué dinámicas están ocurriendo? (se está generando un clima, un contexto que habilita el aprendizaje, la colaboración, la prueba y el error, la vulnerabilidad)

Tareas para el próximo encuentro

1. Elegir de este cuadernillo, una práctica de **Atención Plena**, llevarla a la práctica en su vida personal y cotidiana, durante este mes entre este encuentro y el próximo. Es importante

llevar un registro del impacto de esta actividad en la vida diaria. Tomar en cuenta para el mismo, si hubo cambios o mejoras en el aspecto cognitivo, emocional, y si hubo cambios en la conducta, en la forma de “reaccionar” o accionar ante las diversas circunstancias que nos presenta la vida.

2. Realizar el **Test de Fortalezas** de carácter de la Universidad de Pennsylvania. Para llegar hasta el cuestionario es importante que busquen en la página el “Cuestionario VIA de Fortalezas”. Seleccionar el idioma español y la opción adultos.
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
3. Los invitamos a **reconocer y registrar fortalezas** en las personas con las que comparten el ambiente de trabajo, inclusive en sus estudiantes. En el siguiente texto de la Bibliografía obligatoria, en la página 43, encontrarán una clasificación de fortalezas con sus definiciones. Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Las Fortalezas Personales*. Cap. 4. En *Programa “Aulas felices”*. Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI. Disponible en:
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

Recuerden traer para el próximo encuentro, el registro escrito de estas tareas, con el fin de compartir las experiencias.

Sugerencias de Actividades

Autoconocimiento

Atención Plena y meditación

La atención plena es una forma diferente de prestar atención al mundo. La atención plena se alcanza al ser consciente en el momento presente sin juicio. Hay tantas cosas en nuestro mundo que demandan nuestra atención, y solo tenemos una cantidad limitada de atención para dar; por ejemplo, ahora mismo hay bocinas de autos, pájaros y voces de niños compitiendo por tu atención. Para enfocarte en las palabras de esta página, debes prestar atención consciente e intencionalmente al momento presente, este es un ejemplo de atención plena.

Las siguientes actividades pueden realizarse a nivel personal, como a nivel grupal, adaptando las actividades según las edades de los estudiantes.

Meditando sobre una experiencia intensamente positiva

Cómo hacerlo: cierra los ojos y piensa en una experiencia positiva que hayas tenido en tu vida, debería ser algo que recuerdes con mucho cariño. Intenta revivir la experiencia, recuerda el olor, cómo estaba el clima ese día, la forma en que te sentiste, los ruidos que oíste. ¿Quién estaba involucrado? ¿Dónde estabas? Hazlo por 7 minutos, en este tiempo lograrás conectar y generar en el momento presente emociones positivas que te acompañarán por el resto del día.

Meditación de bondad amorosa

Cómo hacerlo: La meditación Amor-Amabilidad, es un tipo de meditación que se enfoca en conectar con tu empatía en acción, para luego difundir esos sentimientos de amor y bondad hacia los demás. Nota: Esto también se puede adaptar al caminar, intentando enviar pensamientos cariñosos y amables a los demás cuando los encontramos en la calle. Abre tu corazón a las personas que pasas y envía el amor a tu manera.

Actividad adicional: antes de la meditación de amor y bondad, los alumnos deben presentar su propio "mantra de bondad amorosa". A algunas personas les gusta repetir una frase cuando envían amor durante la meditación. Piensa en una frase que es corta y fácil de repetir mentalmente. Algunos ejemplos pueden ser: que la paz sea contigo o, desearé que ames, paz y armonía.

Investigación orientadora: Barbara Fredrickson y sus colegas (2008) encontraron que los participantes que practicaron meditación de bondad amorosa durante 7 semanas tuvieron un aumento en las experiencias diarias de emociones positivas, atención plena, propósito en la vida, apoyo social y disminución de los síntomas de la enfermedad. Además, los participantes en el grupo de meditación aumentaron la satisfacción con la vida y redujeron los síntomas depresivos.

Ahora les proponemos poner esta actividad en práctica, lee la siguiente meditación, puedes grabarla con tu voz. Además, te dejamos también un link para escucharla.

"Al cerrar los ojos, siente el apoyo en tu asiento. Relaja tu cuerpo y concéntrate en tu respiración. Respira lentamente a través de tu nariz y exhala lentamente por la boca. Inhala lentamente, trayendo vida y energía hacia ti, y exhala lentamente, exhalando el estrés del día. A medida que continúas con esta lenta respiración, piensa en todas las personas con las que te encuentras hoy. Piensa en sus caras, voces y conversaciones que tenías. Ahora piensa en alguien que te importe profundamente, este puede ser un amigo, un padre, abuelo o un ser querido. Imagina dónde están ahora y qué están haciendo. Ahora imagina un momento simple que compartiste con esta persona como una cálida sonrisa o un abrazo. Realmente permítete revivir este momento, sintiendo el amor que irradia entre tú y tu ser querido. Abre tu corazón para sentir todo el amor de esta interacción. Mientras respiras imagina el amor entrando en tu cuerpo, y ahora, mientras respiras, envíale tu amor a esta persona. Imagina a esta persona recibiendo todo tu amor, rodeándolo, llenándole el corazón y llevando una sonrisa a la cara. Continúa este ciclo de recibir amor durante una inhalación, y enviando amor durante una exhalación.

Esta vez, mientras inhalas, imagina que estás recibiendo amor de todo el mundo. Acepta el amor de todos a tu alrededor, deja que llene tu cuerpo. Ahora, al exhalar, imagina que estás devolviendo el

amor a todos en el mundo entero. Imagina a extraños sintiendo tu amor y tus amables pensamientos.

Ahora puedes regresar lentamente a este momento, fíjate cómo se siente tu cuerpo en el asiento. Dirige tu atención al lugar, ¿Qué ruidos estás escuchando? ¿Qué está pasando a tu alrededor? ¿Hay olores en la habitación? ¿Cómo se siente el aire en tu piel? Ahora nota cómo se siente tu corazón después de recibir y enviar amor. Cuando estés listo, abre lentamente los ojos".

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=I7R4bsgDNe8>

Escaneo corporal

Cómo hacerlo: el objetivo clave al hacer el escaneo corporal es aumentar la conciencia de las sensaciones y entrenar la mente para permanecer concentrado durante un período de tiempo más largo en una tarea en el tiempo presente. Se recomienda sentarse en el piso, o con la columna derecha en sus sillas. Les pedimos que se concentren por un momento en el movimiento de su respiración, y observen lo que sucede al hacer esto. Es importante que lo hagan con la mente abierta, la curiosidad y el sentido de la aventura.

Investigación orientadora: basados en imágenes cerebrales, los investigadores de Harvard descubrieron que las personas que participan en la meditación consciente tienen cambios a largo plazo en la estructura de su cerebro; áreas en el cerebro asociadas con la atención y el procesamiento sensorial eran en realidad más gruesas en los participantes que meditaban, incluso en un nivel novato (Lazar et al., 2005). Además, en uno de los primeros estudios que utilizaron imágenes cerebrales después del entrenamiento de meditación consciente, los investigadores encontraron que los participantes involucrados en un curso de meditación de 8 semanas tenían una activación anterior superior izquierda (asociada con un afecto positivo) y un funcionamiento inmune más fuerte (Davidson et al. al., 2003).

Secuencia de exploración del cuerpo

Para hacerlo con otros puedes utilizar esta explicación, para hacerlo tú mismo utiliza la meditación guiada del link.

Se pide a las personas que se sienten en sus sillas. Durante este ejercicio, se les pedirá que se concentren por un momento en el movimiento de su respiración antes de dirigir su atención a cada región de su cuerpo y observar lo que sucede al hacer esto. Es importante que lo hagan con la mente abierta, la curiosidad y el espíritu de exploración.

Respiren lentamente, exhalen todo el aire que llevan en sus pulmones hasta que no quede nada dentro. Una vez que no quede nada de aire, inhalen profundamente a través de la nariz hasta llenar de aire sus pulmones. Sientan como su panza se mueve hacia afuera a medida que el aire entra en sus pulmones. Respiremos profundamente al menos tres veces. Entre una inhalación y exhalación, retengamos el aire por 5 segundos.

Ahora mantengan la respiración cómoda de forma constante, y dirijan su atención a sus pies. Pongan el foco de atención en la planta de los pies. Sientan como de ellos surge una conexión con la tierra y relájense ... están conectados y presentes en este momento.

A medida que inhalan por la nariz, escaneen lentamente las pantorrillas, vayan desde los pies hasta las rodillas y lentamente suban por los muslos.

Mientras exhalan, imaginen que el aire viaja a través de sus piernas desde los pies hasta las rodillas y sube por los muslos.

Sientan las sensaciones que van surgiendo. Simplemente tomen conciencia de ellas. Acepten cualquier tensión o incomodidad, observen cómo van emergiendo pero déjenlos ir. Si los pensamientos aparecen, está bien, déjenlos pasar. Regresen suavemente a la respiración. Concéntrense en su estómago. Sientan cómo se eleva mientras respiran y se hunde mientras exhalan. Agradable y lento. Su corazón probablemente se esté ralentizando. Esto es normal. Mantengan el foco de atención en la panza, la respiración ... arriba y abajo. Tomen conciencia de las sensaciones, observándolas sin detenernos en ellas.. Poco a poco nos vamos relajando más... De a poquito vamos llevando la atención hacia los dedos de los pies y los movemos lentamente, llevamos la atención hacia los dedos de la mano y los movemos lentamente, cuando sintamos que es el momento correcto vamos abriendo los ojos y volvemos a este momento presente.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Al3-F8MVSCA>

Prestando atención a nuestros sentidos

Cómo hacerlo: parte de la atención está presente en el momento; parte de estar presente es prestar atención a lo que nuestros sentidos nos dicen. Puede ser difícil prestar atención constantemente a toda la información que entra por nuestros sentidos, pero hoy elegiremos solo una para enfocar nuestra atención. Por ejemplo, el olor a flores frescas afuera, o la forma en que la tierra cruje bajo sus pies al caminar. La actividad de hoy está destinada a redirigir su atención a estos pequeños momentos conscientes.

Elegí uno de los cinco sentidos (oír, ver, oler, probar, tocar) para enfocar su atención durante el día. Durante todo el día, toma notas sobre cómo estás consciente de uno de tus sentidos.

Investigación orientadora: la atención plena se correlaciona con una mayor empatía hacia los demás, una mejor comunicación interpersonal y una mayor moralidad (actuando en nombre del bien de los demás) (Siegel, 2009). Además, la atención plena se ha asociado con relaciones de mejor calidad con la familia, los cónyuges e incluso extraños (Wayment et al., 2010).

En las intervenciones de atención plena con niños en edad escolar se han observado los siguientes beneficios: reducción del estrés, la ansiedad y la depresión; mejor sueño y relajación; mayor autoconciencia; mayor confianza en sí mismo; mayor capacidad de concentración y; mejores resultados de aprendizaje; mayores niveles de disfrute de la vida (Burke, 2009; Semple et al., 2005).

A continuación presentaremos algunos ejercicios a modo orientados...

Saborear

Cómo hacerlo: Elige actividades a lo largo del día que sean gratificantes, como tomar una taza de té o café, y cuando estés por realizarlas tomate un minuto para saborear el momento presente. De esta manera nos encontramos en el momento presente y detenemos nuestro actuar automático, ello conlleva a grandes beneficios. Para recordarlo durante el día, se podría agregar un cartel en la

cocina, en la escuela o espacio de trabajo que te recuerde detenerte un momento a saborear el momento presente.

Estudios de investigación: los estudios han descubierto que países como Italia, donde los clientes saborean un café en lugar de beberlo de un trago, en realidad son más felices con el tiempo que pasan. (Weiner, 2008). Según el autor Dan Gilbert (2006), este tipo de pequeños placeres diarios son algunos de los momentos de felicidad más destacados de la vida. Además, se ha visto que la anticipación que conduce a un evento puede ser más gratificante que la experiencia real (McClure et al., 2004).

Sólo respira

Cómo hacerlo: Antes de comenzar una nueva actividad puedes detenerte, tómate un minuto para tomar 5 respiraciones profundas, estas son aquellas que expanden tus pulmones en su mayor capacidad, retienes por 3 segundos la respiración y exhalas por completo.

La investigación demuestra que estar en el momento presente y tomar respiraciones largas y lentas puede ampliar la percepción del tiempo (Aaker, Rudd y Mogliner, 2011).

Recordatorios atentos

Cómo hacerlo: Usar señales para lograr momentos de atención plena. Configure las alarmas (silenciosas o no, dependiendo de su entorno de trabajo) para que suenen intermitentemente a lo largo del día, invitándolo a notar su respiración por unos momentos. A medida que escuche cada alarma, observe su respuesta inmediata: irritación, renuencia, molestia, alegría, velo simplemente como una mente errante. Concéntrate en tu respiración y sigue con tu día.

Da un paso más: utiliza la misma técnica con interrupciones no planificadas a lo largo del día. Las llamadas telefónicas, los recordatorios del calendario o los mensajes instantáneos que suenan a todos brindan la oportunidad de notar tu respiración. Cuando hacemos esto, podemos responder en lugar de reaccionar. ¿Deseas tomar una llamada telefónica o una conversación instantánea ahora? ¿Posiblemente interrumpirá el enfoque productivo que tenías en otra tarea? Tú eliges, atentamente. La investigación muestra: Aquellos que desarrollan mindfulness tienen disminuciones en la alteración del estado de ánimo y el estrés, y muestran un aumento en las emociones positivas (Brown y Ryan, 2003). Las personas que son más conscientes tienen mejores respuestas al estrés y las emociones negativas, disminuyen el estrés y la ansiedad y disminuyen la depresión, así como también aumentan el bienestar, la resiliencia, la felicidad y la salud física (Wayment et al., 2010).

Encender algo de música clásica (o cualquiera)

Cómo hacerlo: cuando vuelvas a casa después de un largo día de trabajo, intenta relajarte mientras escuchas música clásica en casa. Si la música clásica no te funciona, puede ser otro tipo de música relajante, o canciones inspiradoras recomendadas o simplemente escuchar una canción que te tranquilice.

Un paso más: usa la música como una forma de potenciar y enriquecer tus experiencias ya positivas (es decir, mientras lees, escribes o reflexionas sobre un buen momento).

Por qué hacerlo: La música ayuda a desarrollar empatía hacia los demás, lo que puede llevar a conductas más prosociales (Scherer, 2004). Se ha descubierto que la música es una de las formas más poderosas de recordar y recobrar recuerdos (Scherer y Zentner, 2001).

Ir a caminar

Cómo hacerlo: aunque sólo sea por 5 minutos, intenta salir de la casa y disfrutar de la hermosa naturaleza que te rodea. Respira hondo afuera e intenta relajarte mientras caminas.

Por qué hacerlo: la exposición a espacios verdes y la naturaleza no sólo aumenta el bienestar (Haidt y Keltner, 2004), sino que crea vínculos con la comunidad (Kuo, Sullivan, Coley y Brunson, 1998; Kweon, Sullivan y Wiley, 1998). Describir los 5 mejores lugares donde te gusta ir a caminar.

Dormir más

Cómo hacerlo: un par de veces a la semana escribir en tu agenda, libro de agenda, calendario, etc. para darte una noche de sueño completo. En este día, conviene priorizar no quedarse en el trabajo después de hora, ¡sino irse a casa y dormir!

¿Por qué hacerlo? A menudo pensamos que meternos en nuestra tarea, quedarnos despiertos hasta tarde para trabajar en las clases, etc. nos preparará más para el mañana, pero décadas de investigación demuestran que, en realidad, omitir el sueño solo disminuye nuestra productividad y capacidad para ser efectivos al día siguiente. Dormir suficientes horas durante el día y tomar siestas no solo mejora el bienestar, sino que también mejora la productividad en el trabajo (Mah et al, 2011; Mednick, Nakayama y Stickgold, 2003).

Tiempo de recuperación

Cómo hacerlo: Mantener un "diario de tiempo" durante una semana y luego evalúe: con quién pasa la mayor parte del tiempo, qué está haciendo y cómo puede administrar mejor el tiempo. El tiempo es uno de nuestros aliados más preciados; podemos tener buenas intenciones con el uso de nuestro tiempo, pero parece que hay una brecha entre *cómo lo queremos gastar* y *cómo usamos* realmente nuestro tiempo.

¿Por qué hacerlo? La investigación ha demostrado que las personas que pasan más tiempo en proyectos que les da energía y con las personas que los energizan tienden a ser más felices (Aaker, Rudd y Mogliner, 2011).

Más Actividades...

Recomendadas para utilizar con pares colegas, o jóvenes de últimos años de secundaria:

Identificando lo que te hace feliz:

Es importante identificar qué te hace feliz. Sugerimos dedicar algo de tiempo a escribir una lista de 8 cosas que te hacen feliz (es decir, salir a caminar, escuchar música, meditar, llamar a la familia, tomar té, etc.)

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Nota: Si te cuesta pensar en 8 cosas, intenta imaginar que tienes todo un día para hacer lo que quieras, ¿Cómo sería tu día perfecto? ¿Qué harías? ¿Con quién pasarías tu tiempo? Piensa en las pequeñas cosas que te hacen feliz.

Frases Incompletas

Los invitamos a terminar de completar estas frases, que nos permiten centrarnos en nosotros mismos y reflexionar: (se puede utilizar la canción “ A mi manera” de V.Fernandez).

A lo largo de mi vida...

- He disfrutado de /disfruto de:
- En estas experiencias he apreciado/aprecio:
- Algunos conceptos o ideas que me han ayudado a ser más libre:
- Algunas creencias que he dejado atrás:
- En la escuela de la vida he aprendido:
- Estas influencias han configurado mi vida (Personas, acontecimientos, libros):
- Tales riesgos he corrido, tales peligros he buscado:
- Tales sufrimientos me han modelado:
- He lamentado en mi vida:
- He logrado:

Visualización: Viaje hacia mi esencia

Tiempo: 10 min.

Materiales: Música relajante

Duración 40 minutos

Pedimos al grupo que cierre los ojos o simplemente coloque la mirada en un punto fijo, y leemos estas palabras pausadamente, podremos ambientar con música relajante:

¿Cómo era de chico? ¿Qué cosas me gustaba hacer? ¿A qué cosas me gustaba jugar? ¿Con qué cosas soñaba o fantaseaba?

¿Hay algo de ese niño interior que siga vivo dentro de mí?

Si tuviera que definirme en una sola palabra, ¿Cuál sería esa palabra?

(pausa)

¿Cómo me dicen que era de chico? Hoy, ¿me siento identificado con esa descripción?

¿Hay alguna frase que recuerde que siempre me decían? ¿Me hacían sentir de alguna manera en particular?

(pausa)

¿Cómo me ven los otros hoy? ¿Hay alguna distancia entre lo que los otros ven de mí y lo que yo siento que soy?

¿Soy de una o de muchas maneras? ¿Cómo influyen las personas que tengo alrededor...el medio en el que me muevo?

“A veces soy...”

“Otras veces soy...”

“A veces estoy...”

“Generalmente...”

“Con algunas personas...”

Somos muchas cosas a la misma vez, pero... ¿Cómo me muestro?

¿Dejó que la gente vea mi lado más sensible...mi lado más frágil? ¿Necesito ponerme una máscara para enfrentar ciertas situaciones? ¿Me transformo en esa manera de actuar? ¿Qué tengo que hacer para deshacerme de las distintas capas de mi máscara?

¿Cómo llegué hasta acá? ¿Quién quiero ser? Vuelvo a pensar en la palabra o fortalezas que me definen desde lo más profundo.

Reflexión:

¿Que nos despertó esta actividad? ¿Podimos reconocer distintos aspectos de nuestra personalidad que conviven en nosotros? ¿Reconocieron alguna distancia entre las cosas que son y lo que piensan los demás?

El “yo soy” me identifica con un sólo modo de ser, y la propuesta es que evitemos fijarnos solo en algunas cualidades y que podamos abrir las posibilidades de ser. Que cada uno conozca otros aspectos de sí mismo, y que quiera explorar o cambiar. Reconocer que no somos de un modo fijo, sino que somos diferentes entre todos y dentro de nosotros, tenemos la posibilidad de ser de diversos modos según las personas, los contextos y lo que necesitamos.

Recomendadas para nivel primario:

Descubriendo las emociones

“Nuestro desafío como educadores es mirar más allá de la conducta manifiesta, movida por una emoción (enojo, tristeza, etc.), corriendo el velo de lo obvio y tratando de comprender qué necesidad

humana no está siendo satisfecha ya que un alumno con necesidades básicas insatisfechas difícilmente podrá aprender. Esta actividad nos permite adentrarnos a comprender cuales son los mensajes que nos traen las emociones que sentimos, para ellos comenzamos identificando la emoción y la situación en la que se manifiesta, esta combinación nos permite explorar ese mensaje.

¿Qué expresan estas caras? Piensen y anoten la emoción para cada una de las imágenes que vemos a continuación.

Ej Imagen 1, Disgusto”



Cada día siento emociones distintas

Introducción

Las emociones así como los pensamientos son habitantes que nos habitan temporalmente. Podemos expresar diferentes emociones a través del cuerpo.

Objetivos

- Darse cuenta de la emociones del resto.
- Darse cuenta del lenguaje del cuerpo.

Desarrollo

Escribiremos en papelitos diferentes situaciones desafiantes de la vida cotidiana y los meteremos en una caja. Después el docente tomará uno y escenificará la situación. Para expresar emociones se pueden utilizar el cuerpo y la cara, pero no la voz (haremos ejercicios de mímica). Cada estudiante interpretará una situación y el resto deberán adivinarlo. El primero que lo adivine interpretará la siguiente situación. Para finalizar, en círculo, hablaremos sobre las situaciones escenificadas: tendrán que expresar qué emociones les ha causado.

Situaciones posibles:

- Has estado mucho tiempo haciendo los deberes y cuando has ido a recogerlos alguien los ha roto.
- Alguien de tu familia está muy enfermo.
- Te quedas solo en casa.
- Vas a viajar con tu madre y padre.

Recursos Papel, Lápiz, Caja

Duración 60 minutos.

Orientaciones

Las situaciones se pueden interpretar individualmente o en grupos. En caso de que se hagan de forma individual, prepararemos tantas situaciones como alumnos haya en clase.

En grupo, formaremos grupos de cuatro alumnos. Fomentaremos la creatividad, explicando claramente las situaciones.

Empiezo a ser consciente de mis emociones

Vivencias y emociones

Recomendada para nivel primario y secundario

Introducción

En nuestra vida diaria, en las vivencias, siempre nos surgen emociones, sentimientos.

Muchas veces no nos damos cuenta pero están ahí. Constantemente estamos pensando, estamos sintiendo algo.

Objetivos

- Aprender a identificar emociones.
- Saber identificar qué emociones estamos sintiendo en cada momento.

Desarrollo

Individualmente, cada estudiante, en silencio, pensará en alguna situación intensa o especial que haya vivenciado, la emoción que le ha surgido. Para ello, estas preguntas pueden servirnos de ayuda:

- ¿Dónde estabas?
- ¿Qué pasaba?
- ¿Quién más estaba?
- ¿Cómo actuaste?
- ¿Cómo actuaron las demás personas?
- ¿Qué hacías? ¿Cómo eran los estímulos de tu cuerpo?
- ¿Cómo supiste que tenías esa emoción?
- ¿Por qué crees que sentiste esa emoción?
- ¿Alguna otra vez te ha pasado lo mismo?
- Si te volviera a pasar, ¿sentirías la misma emoción?
- ¿Se lo has contado a alguien? ¿A quién?

En grupos pequeños:

Por parejas, cada estudiante contará sus vivencias a su compañero o compañera.

- ¿Qué has sentido al recordar esta vivencia?
- ¿Cómo te has sentido mientras lo contabas? ¿Y después de contarlo?
- ¿Qué aprendiste de vos? ¿Qué aprendiste de tus emociones?

Para terminar, el alumno que lo desee contará al resto su vivencia. El resto de las personas escucharán atentamente, sin hacer valoraciones de lo que dice. Es importante que en la ronda de intercambio final podamos comprender la emoción que aparece, su relación con la situación vivida y nuestra capacidad para elegir la manera de actuar.

Recursos

Papel y lapicera.

Duración 45 minutos.

Orientaciones

El docente puede pedir a los estudiantes que escriban la situación. Para trabajar individualmente, es conveniente que algunas preguntas se respondan por escrito. Cuando se trabaje por parejas, conviene que cada uno decida a quién quiere contárselo, alguien en quien confíe. Con todo el grupo, los alumnos y alumnas que quieran podrán comentar las

reflexiones ante el resto.

Actividades para trabajar con las Fortalezas

Para trabajar con niños de nivel primario

Pensamientos

Consigna: Pedir a los estudiantes que realicen una lista de pensamientos lindos sobre sí mismos.

Luego con un dibujo o cuadro que lo enmarque, les pedimos que escriban aquellas cosas que hacen muy bien, y si no lo saben, aquellas cosas que hacen un “poquito” bien, o si no lo saben, se les puede decir que piensen cosas que salen “normal”, o que al menos no me salen “mal”.

Todos tenemos pensamientos continuamente, pero algunas veces estos pensamientos no son los mas “lindos” o “agradables” sobre nosotros mismos. A veces nos sentimos “tontos”, “torpes” “no bueno para los deportes”, “feos”, inseguros, muy “tímidos”. ¿Cuales son los pensamientos de este estilo que tienen sobre ustedes? Pueden armar una lista.

“Los pensamientos, son eso “pensamientos” no son realidades, hechos”.

Dibujo

Consigna: Dibuja una situación en la que te sentiste “orgullosa” de vos mismo, en la que sentiste que eras “importante”.

El juego de la pelota

Para trabajar con niños de los últimos años del nivel primario

Objetivos:

Reconoceremos lo que el otro piensa de nosotros. Reconoceremos las fortalezas en los otros y aprenderemos a expresarlas. Darnos cuenta de las características que nos diferencian del resto.

Nos da la oportunidad de reflexionar: ¿Me han dicho lo que yo esperaba o pensaba? ¿Me ha sorprendido lo que he oído?

Desarrollo: Los estudiantes se pondrán en círculo. Una de las personas tendrá una pelota y se la pasará a otra persona compañera, pero antes le dirá una característica positiva. Quien la reciba se la pasará a otra persona diciéndole otra característica positiva (otra opción es que quien la recibe diga algo positivo de quien se la pasa, si ya hemos hablado de fortalezas, podemos pedir que digan una). El juego termina cuando todos y todas hayan dicho algo positivo de alguien.

Opcional: Después, agruparemos a los alumnos y alumnas en grupos pequeños (3-4 alumnos/as) o en un grupo grande y cada cual deberá decir “me han dicho que soy...” y lo que le ha parecido (por qué cree que le han dicho eso, si era lo que se esperaba, qué le gustaría oír, si le ha gustado oírlo.).

Recursos

- Un aula que permita que la clase se ponga en círculo
- Una pelota blanda

Duración: 50 minutos.

Orientaciones: Dejaremos claro desde el principio que sólo pueden decirse características positivas. Para asegurarnos de que lo han entendido les daremos unos ejemplos de frases que aceptaremos y de las que no aceptaremos. Aclaremos también que la pelota se pasará a alguien que aún no la haya recibido, para evitar que unas personas la reciban muchas veces y que otras personas se sientan excluidas.

Identificar fortalezas en personajes y en nosotros

Recomendado para trabajar en el nivel secundario

La propuesta es que encuentren tres personajes famosos de nuestra historia, del mundo artístico o deportivo, que ustedes consideren que se caracterizan por tener dos o tres fortalezas de carácter en particular. Es importante que comprendamos el concepto de fortalezas.

¿Cuáles fueron o son las fortalezas de este personaje?

¿De qué forma las puso o pone en práctica en su vida?

¿Qué hizo para cultivarlas y nutrirlas?

¿Encuentran estas mismas fortalezas en alguna persona a su alrededor? ¿En quién? ¿Cómo las utiliza?

Recomendadas para trabajar en el último año de primaria y jóvenes de nivel secundario:

Reconocimiento de las fortalezas de personas significativas por su trayectoria y/o talento

Consigna: Acercarle a los alumnos la biografía de personas como Teresa de Calcuta, Michael Jordan, Michael Phelps, Einstein, Los Beatles, Rigoberta Menchú u otras personalidades de estas características. Encontrar qué tienen en común. Acompañar a los alumnos a que puedan nombrar esas fortalezas, mostrar el gráfico de fortalezas de carácter.

A los más pequeños, se les puede invitar a que identifiquen los superhéroes de su interés.

En ambos casos la propuesta va de afuera hacia adentro, encontrando fortalezas en estos personajes. Luego el proceso sería reconocer dónde me siento fuerte y qué acciones me identifican.

Preguntas para guiar la reflexión

¿Cómo soy realmente?

¿Cómo quiero ser?

¿Qué estoy dispuesto a hacer para alcanzar aquello que quiero para mí?

Test de Fortalezas.

Para llegar hasta el cuestionario es importante que busquen en la página el “Cuestionario VIA de Fortalezas”. Seleccionar el idioma español y sus resultados también.

Se puede tomar un cuestionario para jóvenes de 10 a 17 años y un cuestionario para adultos.

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Modelo mental de fortalezas: *“crear historias, narraciones, historietas o dibujos, movimientos corporales que representan aquellas primeras tres fortalezas que el niño o joven posee. Como, por ejemplo, en la clase de literatura se puede descubrir en aquellas narraciones que se estén utilizando en clase, cuáles son las fortalezas de los personajes, cómo viven y ponen en práctica estas fortalezas, etcétera.”*

Fortalezas 360: *“la actividad consiste en pegar una cartulina por alumno en las paredes de la clase. Se le entregará a cada estudiante un marcador y se les pedirá que se paren en frente de su cartulina y escriban su nombre. Luego, todos dan dos pasos a la derecha (y así sucesivamente) y registran en cada cartulina que les va tocando la fortaleza o fortalezas que reconoce en ese individuo y en qué situaciones las pone en práctica.*

Una vez que termine la ronda, cada estudiante debe buscar su propia cartulina. Al leer las fortalezas que ahí escribieron sus compañeros, pueden o no identificar las que reconocen como propias. Cuando no identifiquen como sus primeras fortalezas las que están escritas, pedirán a los autores de las mismas que expliquen por qué detallaron esas fortalezas. Esto permite ver cómo otros reconocen lo que a veces nosotros no vemos.”

Bibliografía

Obligatoria

- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Las Fortalezas Personales*. Cap. 4. En *Programa "Aulas felices"*. Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI. Disponible en: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Relación de las Fortalezas Personales y los Elementos del currículo*. Cap. 5. En *Programa "Aulas felices"*. Psicología positiva aplicada a la educación. Zaragoza. SATI. Disponible en: <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1>
- Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:EducacionXXI-2007numero10-823/Documento.pdf>
- García Retana, José Ángel, La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, vol. 36, núm. 1, 2012, pp. 1-24, Universidad de Costa Rica Disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44023984007ntent/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conciencia.pdf>

Complementaria

- Alzina, R. B. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(3), 95-114. <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., & Agulló, M. J. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y educación*, 19(1), 47-59. <http://www.ub.edu/grop/wp-co>
- Williams de Fox, S. (2014): *Las Emociones en la escuela*. Ciudad de Buenos Aires: Editorial Aique.
- Página web Rafael Bisquerra

<http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.html>

- Repetto Talavera, E., Pena Garrido, M., REICE (2010) *Las competencias socio-emocionales como factor de calidad en la educación*, disponible en <http://www.rinace.net/reice/numeros/arts/vol8num5/art5.htm>

- Casassus, J. (2007) *La Educación del Ser Emocional*. Chile: Indigo/Cuarto Propio. <http://www.cuartopropio.cl/index.php/catalogo/camino-de-la-consciencia/item/418-la-educaci%C3%B3n-del-ser-emocional>

- García Izquierdo, A. L., García Izquierdo, M., & Ramos Villagrasa, P. J. (2007). Aportaciones de la inteligencia emocional y la autoeficacia: Aplicaciones para la selección de personal. *Anales de psicología*, 23(2).

<http://www.redalyc.org/html/167/16723208/>

- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. New York. Cambridge University Press.
- Grinhauz, A. S., & Castro Solano, A. (2015). *Un estudio exploratorio acerca de las fortalezas del carácter en niños argentinos*. Avances en Psicología Latinoamericana.
- Grinhauz, A. S. (2012). *El análisis de las virtudes y fortalezas en niños: una breve revisión teórica*. Psicodebate.
- La creatividad en el aula, aprender a vivir y vivir aprendiendo / Inés Sanguinetti y José María D'Angelo - 1ra ed. - San Isidro: Fundación Crear vale la pena, 2013
- Ministerio de Educación, Gobierno de Singapore, consultado en <https://www.moe.gov.sg/education/programmes/social-and-emotional-learning>
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19.

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082013000100002&script=sci_arttext&tlng=en

- Solano, A. C. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Paidós. Buenos Aires
- Snel Eline (2012). *Tranquilos y Atentos como una Rana*, Ed. Kairós. París
- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y Mindfulness*. España: Paidós
- Saioa Vitoria Troncoso Txaro Etxeberria Zubeldia. *Inteligencia Emocional, segundo ciclo, 10 a 12 años*. Ed. Gipuzkoako Foru Aldundia, España. Disponible en internet en el siguiente enlace, <http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-guipuzcoa>
- Walters, R., & Bandura, A. (2002). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial. Madrid.
- Williams de Fox, Sonia y Terrado Kaehler, Delfina (2017). *Clase 5: Las fortalezas del carácter en la escuela*. Curso: Las capacidades socio-emocionales en la escuela. Un

nuevo reto para la educación. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.

- Williams de Fox, Sonia y Jarvis, Diana (2017). Clase 1: Las capacidades socio-emocionales: importancia y beneficios de la educación emocional. Curso: La Regulación Emocional en el Aprendizaje. Educación emocional en el aula. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.