



Red Escuelas de Aprendizaje

Autoconocimiento en el Nivel Inicial

<p>Módulo 2 Autoconocimiento</p>	<p>En este módulo nos centraremos en el autoconocimiento o el conocimiento de uno mismo. Entendemos el autoconocimiento como la capacidad de tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento en que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos.</p>
<p>Fundamentación</p>	<p>¿Por qué creemos que es importante la Educación Emocional?</p> <p>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 los alumnos, niños y jóvenes, deben estar contemplados tanto los aspectos cognitivos como los emocionales.</p> <p>La escuela puede brindar oportunidades, desde las edades tempranas, para el desarrollo de niños saludables que puedan desplegar todo su potencial y sentir bienestar. 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 al pleno desarrollo “del ser” 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 lo habilite tanto para el desempeño social y laboral, como para el acceso a estudios superiores. Un cuerpo sólido de investigaciones realizadas en</p>

	<p>diferentes países, da cuenta de que mucho de los problemas que afectan a nuestra sociedad actual tienen un trasfondo emocional. Es por ello que necesitamos comprender e incorporar esta dimensión en la escuela para formar ciudadanos más justos, responsables y respetuosos, con capacidades para construir una vida plena en comunidad con los demás.</p>
<h2>Objetivos</h2>	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocer el lugar de la escuela como espacio propicio para el desarrollo emocional y la educación integral. -Comprender el autoconocimiento como capacidad inicial para el desarrollo emocional -Explorar nuestro mundo emocional -Tomar conciencia de nuestras propias emociones: identificarlas y nombrarlas. -Reconocer la interconexión entre pensamiento, emociones y acciones
<h2>Contenidos</h2>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La Educación emocional como proceso educativo ➤ Las capacidades socioemocionales ➤ EL Autoconocimiento ➤ Las emociones: Definición – Funciones –Clasificación- ➤ Las necesidades humanas. ➤ Estrategias para favorecer su desarrollo

Marco teórico **Educación emocional**

Compartimos algunas definiciones y conceptos que nos acercan a la comprensión de esta innovación educativa denominada Educación Emocional.

“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 Alzina, R., Pérez Escoda, N., 2007)

“Es un 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 Alzina, R., Pérez Escoda, N., 2007)

“Si deseamos alcanzar el bienestar en nuestra sociedad y el despliegue del potencial en nuestros estudiantes necesitamos rediseñar las formas en que nos dirigimos hacia ese objetivo fundamental. El trabajo sobre el clima escolar y el desarrollo de las capacidades socioemocionales han probado ser efectivas en la consecución de metas dirigidas a la prevención del incremento de los índices de repitencia y abandono escolar y a la construcción de un futuro pleno en bienestar” (Cohen et al, 2009: 180-213)

Idea fuerza: La Educación Emocional implica una movilización y transformación de las personas involucradas, ya sean docentes/ alumnos/ directores, etc. Por tanto es más que el desarrollo de capacidades; en la educación emocional uno sabe dónde se comienza pero no dónde uno termina, ya que existe una movilización de la persona del alumno y también del docente. Al ser un proceso continuo y permanente: debemos integrar la dimensión emocional a todas las áreas, formar a los docentes y diseñar trabajo con las familias.

Capacidades socioemocionales

“Las capacidades hacen referencia, en sentido amplio, a un conjunto de modos de pensar, actuar y relacionarse que los estudiantes deben tener oportunidad de desarrollar progresivamente a lo largo de su escolaridad, puesto que se consideran relevantes para manejar las situaciones complejas de la vida cotidiana, en cada contexto y momento particular de la vida de las personas. Constituyen un potencial de pensamiento y acción con bases biológicas, psicológicas, sociales e históricas; el

¹ Cohen, J., McCabe, L., Michelli, N. M., & Pickeral, T. (2009). *School climate: Research, policy, practice, and teacher education*. *Teachers college record*, 111(1), 180-213

bagaje cognitivo, gestual y emocional que permite actuar de una manera determinada en situaciones complejas (Roegiers, 2016).”

Las capacidades son, entonces, los recursos internos “con que” un estudiante puede lograr un determinado desempeño, son la condición para que este se produzca. Sin embargo, es necesario remarcar que el desempeño no depende exclusivamente de esos recursos internos, sino que además se ve influenciado por las condiciones del entorno, es decir, por cuestiones tales como la acción de otros estudiantes involucrados, el acceso a recursos necesarios, entre otros aspectos. Cabe reafirmar que desarrollar las capacidades supone aprendizaje, construcción singular, y que por ello requiere de oportunidades y condiciones que lo impulsen, lo andamien y lo orienten. Si bien las capacidades pueden evolucionar de manera azarosa en función de los contextos de vida, es la escuela la que puede y debe generar posibilidades y oportunidades para todos los/as niños/as y jóvenes para democratizar niveles de desarrollo óptimos, mediante una enseñanza orientada a tal fin. 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). Es relevante subrayar, entonces, que esta perspectiva no desconoce la enseñanza de contenidos, pues las capacidades son transversales a las distintas áreas de conocimiento, pero no pueden ser desarrolladas en el vacío. Tal como plantea Meirieu, “ninguna capacidad existe en estado puro y toda capacidad se manifiesta a través de la aplicación de los contenidos” (cit. en Roegiers, 2000: 107). No obstante, se trata de considerar estas capacidades como ejes desde donde organizar, orientar y otorgar sentido a la enseñanza de los saberes priorizados. Es decir, de reafirmar la importancia de un tipo de trabajo pedagógico que ofrezca a los estudiantes múltiples y sostenidas oportunidades para poner en práctica estas capacidades, en el marco de dominios de conocimientos disciplinares suficientemente ricos y complejos. Por ello, un enfoque pedagógico centrado en el desarrollo de capacidades constituye una oportunidad para –y plantea la necesidad de– revisar la organización, secuencia e importancia relativa que se le atribuye a los múltiples contenidos en el marco de la enseñanza escolar. (Roegiers en Marco Nacional de Integración de los aprendizajes: Hacia el desarrollo de capacidades, 2016, Ministerio de Educación y Deportes, Presidencia de la Nación)

Idea fuerza:

- La Educación emocional supone la apropiación de modos de actuar, de pensar y de relacionarse relevantes para aprender y seguir aprendiendo.
- Desarrollar las capacidades socioemocionales supone aprendizaje y por ello requiere de oportunidades y condiciones que lo impulsen, lo andamien y lo orienten.
- Las capacidades socioemocionales se enseñan y se facilitan en el contexto de un clima escolar seguro y afectuoso

Autoconocimiento

Es la capacidad para conocer las propias emociones, reconociendo la interconexión entre pensamientos, emociones y acciones. Es un proceso de exploración, conocimiento, aceptación y reconocimiento de mi propia emoción y del mundo emocional personal. *“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.”* (Casassus, 2007:57).

Idea Fuerza:

El autoconocimiento es la primera etapa, fundacional para todas las demás, y suele ser la menos trabajada, ya que los docentes están ávidos de 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 y este conocimiento nos lleva a tomar la mejor decisión para nosotros (y los demás) antes de reaccionar.

ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL



El desarrollo emocional se refiere al proceso por el cual se construye la identidad, “supone una serie de etapas que acompañan el crecimiento y desarrollo físico-corporal.” (Williams de Fox, 2014). Este proceso tiene lugar en diferentes etapas:

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: Es la capacidad de modular un estado afectivo, ya sea manteniendo, aumentando o inhibiendo la emoción que se presenta o modificando su intensidad. Puede ser entendida también como la modulación de los estados emocionales en función de las metas que uno se propone. Esto es importante porque generalmente se asocia la regulación con inhibir solamente. La regulación es el último estadio en el desarrollo emocional.

Emoción y bienestar

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 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). Cada persona experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, y de la situación concreta. A medida que avanzamos en nuestro proceso de socialización vamos incorporando emociones adaptadas a nuestro contexto cultural y social

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) Nuestro estado emocional varía a lo largo del día en función de lo que nos ocurre y de los estímulos que percibimos. Sin embargo, no siempre tenemos conciencia de ello, es decir, que sepamos y podamos expresar con claridad lo que estamos sintiendo en un momento determinado.

-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. Además, generan mayores recursos para el crecimiento personal, mayor conexión personal con los demás, y esto nos produce bienestar. Sin embargo, cuando nuestras emociones impactan de manera negativa en nosotros y perduran en el tiempo, pueden interferir con el bienestar general y el aprendizaje, produciendo conductas de evitación y alejamiento.

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 o frustración de un deseo. (Williams de Fox, 2014)
Alegría	Percepción o expectativa de logro (Williams de Fox, 2014)
Miedo	Percepción de amenaza o peligro con dificultad para enfrentarlo. (Williams de Fox, 2014)
Sorpresa	Percepción de una situación inesperada que focaliza nuestra atención y nos alerta para evaluar los peligros potenciales. (Williams de Fox, 2014)
Disgusto/Asco	Percepción de un estímulo provocado por una sustancia o situación que conduce al rechazo y la supervivencia. (Williams de Fox, 2014)
Tristeza	Percepción de pérdida o de un cambio importante. (Perna, 2005)

Clasificación de las emociones

Emociones primarias	Emociones secundarias	Emociones mixtas	Emociones de fondo
Vienen inscriptas en nuestro patrón genético. Son universales y tienen una expresión facial y/o tono de voz característica.	Se aprenden. Son prosociales. Influidas por la cultura y el entorno.	Son emociones más complejas, entrelazadas combinadas entre sí	Descriptas por Damasio, A. (2008)
<p>Enojo</p> <p>Tristeza</p> <p>Sorpresa</p> <p>Placer</p> <p>Miedo</p> <p>Disgusto</p>	<p>Ej: Empatía</p> <p>Compasión</p> <p>Vergüenza</p> <p>Culpa</p> <p>Orgullo</p> <p>Envidia</p> <p>Celos</p> <p>Desprecio</p>	<p>Ej: Inseguridad</p> <p>Soledad</p> <p>Angustia</p> <p>Ansiedad</p> <p>Frustración</p> <p>Humillación</p>	<p>Entusiasmo</p> <p>Desánimo</p>

	Gratitud		
--	----------	--	--

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. Los docentes diseñarán actividades que puedan favorecer una riqueza en la expresión de nuestro mundo emocional.

Las emociones y las necesidades básicas

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 y el desarrollo pleno.

Lo que moviliza una emoción está en relación con las necesidades humanas. 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)

Actividades transversales

Seguimos trabajando en el aula con las siguientes actividades que fueron desarrolladas en el Módulo 1

- Agenda del día



Idea Fuerza:

Hacer explícito a través de imágenes la secuencia de actividades del día les permite a los niños anticipar lo que vendrá, y tener la información necesaria para “ver el todo” a fin de abordar “las partes”; esto brinda seguridad y calma, y baja el nivel de ansiedad por lo desconocido.



Recursos: revistas, folletos, cartulinas, fibras.



Variante 1: La agenda del día puede armarse con fotos de los mismos niños realizando las diferentes actividades que se van a trabajar ese día. Consideramos relevante que todos los niños formen parte de alguna de las fotos.

Variante 2: Los niños buscarán en diferentes portadores de textos; (revistas, folletos, etc) imágenes que estén relacionadas con los diferentes momentos del día. Las recortan y pegan, armando un grupo de imágenes para utilizarlas diariamente.

Variante 3: Esta variante es para realizar con los alumnos de las 3ras secciones. Se dividen los alumnos en pequeños grupos. Cada grupo, debe ponerse de acuerdo con sus pares para decidir cuáles son las imágenes que quieren dibujar para las diferentes propuestas de la agenda. Las imágenes pueden acompañarse de alguna palabra escrita.

Rondas de Intercambio (Inicio y cierre):



Idea Fuerza:

Este “tiempo de pausa” y reflexión es beneficioso para dar sentido a las experiencias personales y tomar decisiones acerca del comportamiento futuro... (Immordino Yang, 2017). Estas rondas permiten generar emociones positivas y sentir el impacto de las experiencias escolares, tanto personales como sociales. Es importante generar este espacio de diálogo y reflexión tanto al inicio como al cierre de la jornada.



A tener en cuenta:

Es importante que se ubiquen en un círculo, sentados en el piso o sillas, el docente se incluye también. El círculo pone a todos en el mismo nivel para mirarse a los ojos y genera una energía especial de conexión. Empieza el coordinador diciendo una frase, por ejemplo: Lo que más gusta es.../ Siento alegría cuando.../ Siento enojo cuando.../ Cuando estoy enojado.... Comienza la ronda el coordinador y siguen hacia la derecha, es importante repetir la primera frase y luego cada niño responde de manera personal.

Con los más chiquitos sirve utilizar un peluche y la frase podría ser: A Teddy le gusta.../ Cuando Teddy se enoja.../ Teddy siente alegría cuando...

Quién no quiera participar podrá decir “paso”, pero deberá estar en ella como todos los demás.

Antes de iniciar la actividad se recuerdan las pautas: es importante estar en silencio para escuchar a los compañeros, cuando hablamos no se puede interrumpir ni opinar. Una vez que termina la ronda el coordinador inicia con una nueva frase, que comenzará nuevamente por la derecha iniciando cada niño con la parte inicial de la frase.

Termómetro Emocional:



Idea Fuerza:

- Enseñar a reconocer y poner nombre a las emociones es conocerse a sí mismo, partiendo de la dimensión físico-corporal, primera etapa del desarrollo emocional.
- Los docentes necesitamos fortalecer nuestra capacidad para leer el lenguaje corporal y la expresión facial de los niños, validando todas las emociones.
- La práctica diaria genera más autoconocimiento.



A tener en cuenta:

La información que nos brinda esta actividad es sumamente valiosa, ya que le permite conocer al docente qué alumnos necesitan su cuidadosa atención. Recordemos que los alumnos que están en situación de estrés, enojo, tristeza o miedo, difícilmente puedan aprender ya que su atención está focalizada en otros pensamientos. Esta información le va a permitir tomar mejores decisiones a fin de atender a los niños que necesitan un tiempo especial y poder ver cómo los podemos ayudar a que se sientan mejor dentro del aula.



Momentos de atención plena



Idea Fuerza:

La atención plena consiste en prestar atención de manera deliberada al momento presente teniendo conciencia de los pensamientos y emociones que se suceden en la mente y observar de manera abierta, no reactiva, no juzgadora sino con una actitud bondadosa.

Somos conscientes cuando nos percatamos o advertimos lo que está ocurriendo dentro de nosotros (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) y/o fuera; (olores, sonidos, personas, objetos...). Estamos atentos cuando nos centramos en un estímulo (la respiración, el cuerpo, el sonido de la lluvia o una persona que nos habla).



Actividad: a) Nos conectamos con el sentido del gusto:



Idea Fuerza: Tomamos conciencia de las sensaciones que despiertan los distintos estímulos y ampliamos nuestras miradas para interpretar toda la información del mundo emocional. Hacemos foco en lo que nos sucede, en lo que sentimos.



Objetivo: ampliar la información del mundo emocional a través de los sentidos.



Recursos: galletitas, frutas, plastilina.



Tiempo: 20 minutos

Música: Chanter's Tune de Lisa Lynne.



Desarrollo:

Armamos con sillas una ronda, e invitamos a los niños a sentarse para realizar una breve respiración colocando una música suave. A continuación, el docente le dará a cada niño la posibilidad que elija una galletita o una fruta. Después de repartir a cada niño una, conducirá la propuesta con las siguientes consignas, tomando un tiempo entre cada una, para que los alumnos se conecten con cada una de las sensaciones que va experimentando.

Consignas: - Miramos la galletita /fruta,

- la tomamos en nuestras manos,

- la llevamos a la boca,

- masticamos pacientemente y disfrutamos de su sabor.

Para finalizar la propuesta, cada niño podrá compartir con sus pares: ¿Qué sintió? ¿Qué sensaciones surgieron?

.Variante: puede plasmar lo que sintió a través de una expresión artística construida con plastilina.

-Actividad: b) Escuchar y sentir las emociones a través de la música.



Idea Fuerza: Nos conectamos con lo que está sucediendo: “el yo experiencial”. La música es un estímulo poderoso que despierta en nosotros diferentes sensaciones, emociones.



Objetivo: conectarnos con las emociones que produce la estimulación musical.



Tiempo: 30 minutos



Recursos:

Música: *Pompas y Circunstancia*. Hojas de papel madera en tiras grandes, o papel afiche, pegados en las paredes, témperas de diferentes colores, pinceles.



Desarrollo: Se colocará una música y se invitará a los niños a que después de tomarse un tiempo para escuchar y conectarse con la misma, cada uno, en el momento que lo considere, podrá moverse con su cuerpo y bailar al ritmo y sonido de la melodía.

Finalizada la canción, cada niño registrará sus emociones plasmando las mismas a través de una expresión gráfico-plástica. (Se colocará en las paredes de la sala, papel madera o afiche para que los niños puedan dibujar en el plano vertical, con témperas y pinceles).

Actividades
que promueven
el
Autoconocimiento

Mi cara refleja. Espejito/Espejito (Williams de Fox, 2014: 143)



Idea Fuerza:

El autoconocimiento, o el conocimiento de uno mismo, implica tener conciencia de las propias emociones e identificar y reconocer aquellas emociones en el momento en que ocurren. Es el punto de partida y el comienzo de una exploración, descubrimiento y aceptación de nosotros mismos, e incluye la posibilidad y disposición de experimentar las múltiples emociones de nuestro universo emocional.



Objetivos:

- Reconocer e Identificar las emociones primarias: alegría- tristeza- enojo- miedo- disgusto- sorpresa



Tiempo: 20 minutos



Recursos: Espejos de ser posible individuales, de lo contrario los de la sala o el baño.



Desarrollo:

La propuesta es mirarse detenidamente al espejo para identificar las características propias de la cara (color de ojos, cejas más gruesas o más finas, forma de la boca y labios, etc).

Una vez que la exploración haya terminado, se dan las consignas para todo el grupo: “Ponemos caras de contentos”, “Ponemos cara de sorprendidos”, etc.

A continuación comparamos las expresiones faciales y vemos que éstas son las mismas (cuando se trata de las emociones primarias).

Charadas de emociones (Williams de Fox, 2014: 141)



Objetivo:

- Reconocer el lenguaje corporal.



Tiempo: 20 minutos



Recursos: Láminas (10x10cm) con expresiones faciales /bolsa o caja.



Desarrollo:

- En una caja o bolsa tenemos preparadas las láminas con las expresiones faciales.
- Un alumno o un grupo de alumnos eligen una lámina sin mostrarla a los demás y representan la emoción sin hablar, para que el resto adivine.
- Se lo puede jugar en forma individual o grupal

El cubo de las emociones (Williams de Fox, 2014: 142)



Objetivo:

- Desarrollar una conciencia emocional creciente de sus propias necesidades, sentimientos y emociones, así como la de los demás.
- Identificar aspectos relevantes de su identidad.



Tiempo: 30 minutos



Recursos: Cubo con imágenes que expresen las emociones primarias en cada una de sus caras.



Desarrollo:

- Pegamos imágenes en las caras de un cubo grande.
- En ronda cada alumno tira el dado y expresa con su cara esa emoción y cuenta cuándo se sintió así y cómo enfrentó esa situación.
- Reflexionamos juntos al respecto.
- Los demás niños pueden también imitar al compañero que sacó la emoción. (“Observen la cara de contento de Pedro. Todos ponemos cara de contentos”).

Lectura de imágenes en los cuentos



Idea Fuerza.

Trabajar con cuentos y poesías en donde fluyan las imágenes, las sensaciones, vivencias y emociones, es “un llamado a la introspección, porque lo más importante es lo que sucede dentro de cada uno”. (María Cristina Ramos, Conferencia en la Feria del Libro de 2013. En Williams de Fox, 2014: 155)



Objetivo:

- Identificar las emociones de los personajes



Tiempo: 30 minutos



Recursos: Cuentos



Desarrollo:

El docente propone a los niños identificar las emociones de los personajes de los cuentos a partir de las imágenes. Los invita a reflexionar a partir de una guía de preguntas.

Ofrecemos del ejemplo el cuento “El tigre y el Ratón” de Keiko Kasza, Norma, 1994 (Colección Buenas Noches). Pueden hacer la lectura de imágenes ayudados por esta guía.

1. ¿Cómo se siente el ratón? (Por ejemplo asustado) ¿Por qué?
2. ¿Cómo te das cuenta de que está asustado? (Por la expresión facial, la postura corporal, la expresión verbal: “Mi corazón se paralizó”)
3. ¿Qué es el miedo? (Explicación de la emoción y para qué sirve).
4. ¿Qué siento en mi cuerpo cuando tengo miedo? (Latidos fuertes y rápidos, transpiración en manos, boca seca, etc)
5. ¿Cómo reacciono frente al miedo? (Huida: me voy de la clase, faltar, o ataque: gritar, contestar mal).
6. ¿Qué cosas/situaciones me dan miedo?
7. ¿Qué podemos hacer cuando sentimos miedo? (Respirar profundamente, buscar ayuda de un amigo, de un adulto, etc).
8. Dibujar algo que podemos hacer cuando sentimos miedo.

(Williams de Fox, 2014: 155-156)

El osito Teddy



Objetivo:

- Reconocer las emociones que se disparan en diferentes situaciones.



Tiempo: 20 minutos



Recursos: Oso de
peluche



Desarrollo

Se dibujan tres círculos en el piso (o tres aros) y se los identifica con: triste - contento- enojado
El docente plantea situaciones y los niños colocan el osito adónde les parece más adecuado.
Ej.: Teddy perdió su juguete favorito.

Un amigo de Teddy le da un abrazo y le dice que lo quiere mucho.
Otro amigo de Teddy se muda lejos, muy lejos.
Teddy se cae y se lastima las rodillas.
La maestra le dice a Teddy que hizo un lindo dibujo.
Teddy sale a pasear con su familia.

ANEXO: AUTOCONOCIMIENTO ACTIVIDADES PARA EL DOCENTE Y DIRECTOR

Te proponemos seguir registrando en tu Bitácora:

1. TERMÓMETRO EMOCIONAL:

Fundamentación:

“La idea de abordar la temática de las emociones, es brindar la posibilidad de ahondar y profundizar en la comprensión de nuestras propias emociones como docentes, porque la calidad de la educación depende del docente y de cómo estructura sus relaciones con sus alumnos en el aula... Nuestras propias emociones en el aula y en la escuela impactan en las emociones, conductas y en los aprendizajes de nuestros alumnos... Necesitamos concientizarnos de nuestras propias necesidades” (Williams de Fox, 2014)

La primera actividad que te proponemos es registrar en tu bitácora tu propio TERMÓMETRO EMOCIONAL y para ello te invitamos a observarte y anotar: ¿Con qué emoción llegas al jardín? ¿Qué pensamientos te despiertan esas emociones? ¿Podés sentirla en alguna parte del cuerpo?. También te proponemos que registres si esa emoción cambió durante la jornada y si tu emocionalidad afectó el clima del aula. ¿Alguna vez te preguntaste o pensaste acerca del impacto de tus emociones en el aula?

2. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN/ ATENCIÓN PLENA:

Fundamentación

“Atención plena significa estar *despiertos*. Significa saber qué estoy haciendo. Pero cuando empezamos a fijarnos en lo que está tramando nuestra mente,... volvemos a funcionar en piloto automático y nos desconectamos de lo que estamos haciendo”.Kabat-Zinn (2016: 37)

“Resulta muy útil tener un soporte en el cual centrar la atención, un ancla que nos mantenga amarrados en el momento presente y que nos ayude a regresar cuando la mente empieza a vagabundear. La respiración es un soporte excelente”. Kabat-Zinn(2016:39)

Te invitamos a practicar a diario ejercicios de respiración antes de comenzar la jornada de trabajo:

- Conectate con tu respiración. Sentí cómo el aire entra y cómo sale de tu cuerpo. Percibe tu respiración. Repite el ejercicio durante el día haciendo consciente el aire que entra y el aire que sale.
- Registra en tu bitácora al final del día, cuál fue tu disposición durante la jornada.

Te proponemos hacer otro ejercicio y registrar luego en tu bitácora cómo te sentiste. Te invitamos a poner plena atención en la acción de comer.

- Toma un trozo de chocolate, fruta, u otro alimento.
- Presta atención plena al mismo.
- Ponelo en la palma de la mano, obsérvalo detenidamente. ¿Cómo huele?
- Presta atención a cualquier pensamiento que pase por la cabeza, de comida o de imágenes que te evocan su olor.
- Tócalo ¿Qué textura tiene? ¿Qué notas? Apriétalo un poco ¿Qué sucede?.
- Ahora, siendo conscientes del lento, lentísimo, movimiento de la mano al acercar el alimento a la boca, ponelo cerca de los labios, pasalo por ellos ¿Qué sentís?
- Pone el mismo dentro de tu boca, siéntelo en la lengua, ahora mastica muy despacio, experimentando el acto de masticar. Un mar de fragancias y sabores llena el paladar, ¿Cómo son? Disfruta cada segundo.
- Cuando estés listo/a para tragar, presta atención al proceso e intenta sentir cómo pasa por la garganta y recorre el camino hacia el estómago.

ANEXO: AUTOCONOCIMIENTO SUGERENCIAS

PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y

PROFESIONAL DEL DOCENTE

Fundamentación:

Sabiendo que el clima del aula es responsabilidad del docente, los invitamos a:

- **Continuar registrando en tu “Bitácora personal” tus emociones y prácticas.**
- **Poner en práctica habitualmente las actividades transversales sugeridas.**
- **Poner en práctica al menos cuatro de las actividades sugeridas para promover el autoconocimiento.**

ANEXO: AUTOCONOCIMIENTO

SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON LOS PADRES

Actividad: Collage: Mi nombre propio

Desarrollo:

Se invita a las familias a participar de esta propuesta a realizarse en el Jardín. Se le dará a cada niño una hoja en donde deberá escribir su nombre en el centro de la hoja (con los más pequeños la docente escribe el nombre). En una mesa que estará colocada en el medio de la sala, habrá diferentes materiales (papel glacé, crayones, fibrones, retazos de tela, brillantina, etc) para que puedan decorar la hoja, manifestando en ella las preferencias, juegos preferidos, actividades etc, que disfruta cada niño, realizando un collage. En la construcción del mismo, participarán sus familias. Una vez finalizada la producción, se invitará a todos a sentarse armando una ronda en la sala. Cada alumno mostrará su collage, y sus familias podrán contar además cómo fue la elección del nombre propio de su hijo.

Variante: Esta propuesta la puede realizar cada niño en su casa con la ayuda de sus padres y/o familiares, y traerla al Jardín. Se realizará una ronda dando un espacio a cada niño para que pueda compartir su collage con el resto de sus compañeros. Los papás podrán incorporar en el collage comentarios alusivos a la elección del nombre propio de su hijo y el docente lo podrá leer en voz alta para socializarlo con sus pares.

Bibliografía

- 1-Ayala Aguilar, DV (2017): artículo; *¿Desarrollar habilidades Socio Emocionales en la escuela. ¿Con qué recursos?* Editorial Estudios Educativos y Sindicales en México.
- 2-Bisquerra, R y Pérez, N. (2007): *Las competencias emocionales*: Educación XXI, 10, 61-82
- 3- Damasio,A. (2006): *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano*. (5ta. Edición) España: Crítica
- 4-Casassus,J.(2007) :*La Educación del Ser Emocional*: Chile: Indigo/Cuarto Propio.
- 5-Casassus,J. (2003): *La escuela y la (des)igualdad*: Chile: LOM ediciones.
- 6-Casassus, J artículo: “*Aprendizajes, emociones y clima de aula*”
- 7-Documento Valoras UC. Mena, M. (2008):*¿Por qué educar lo social, afectivo y ético en las escuelas?* Universidad Católica de Chile.
- 8-Documento Valoras UC. Romagnoli, C; Mena, I y Valdés, A. (2007): *¿Qué son las habilidades socio afectivas y éticas?* Universidad Católica de Chile.
- 9-García Retana, JA. (2012): artículo; *La Educación Emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. Revista de Educación-Universidad Costa Rica.
- 10-López, M.(2008): *La integración de las habilidades en el aula como estrategias para la salud.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547022>
- 11-Presidencia de la Nación *Marco Nacional de integración de los aprendizajes: Hacia el desarrollo de capacidades*: <http://www.mendoza.edu.ar/wp-content/uploads/2017/03/Capacidades.pdf>
- 12-OIE UNESCO *Marco conceptual para la evaluación de competencias*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002451/245195s.pdf>
- 13-Snel,E. (2013):*Tranquilos y atentos como una rana*: Editorial Kairos.
- 14- Williams de Fox,S. (2014): *Las Emociones en la escuela*. Ciudad de Buenos Aires: Editorial Aique.