



## Red Escuelas de Aprendizaje

### Módulo 2: Autoconocimiento

#### Guión para el referente

#### Rol y estrategias del director y docente referente para multiplicar la propuesta en su jardín

| DOCENTE REFERENTE:<br>Rol/Estrategias | ROL:  | ESTRATEGIAS:   |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       | <p>-Lidera la transmisión en su jardín de lo trabajado en los espacios de formación.</p> <p>-Registra lo trabajado en el aula utilizando diferentes recursos como; registros fotográficos, producciones de los alumnos, filmaciones, etc. Este material es necesario y valioso para ir registrando el proceso que realizará el grupo con su docente/referente. Este registro servirá también para ser presentado en el intercambio de buenas prácticas al final del año.</p> <p>-Genera red dentro y fuera del jardín; con sus colegas, (con otros docentes referentes de la misma región) fomentando el intercambio y el trabajo en equipo.</p> <p>-Se familiariza con los materiales e instrumentos compartidos.</p> <p>-Permite el acompañamiento del facilitador territorial.</p> <p>-Encuentra junto con el facilitador territorial, estrategias</p> | <p>-En primer lugar, resulta necesario que después de cada encuentro de formación, el docente referente, tenga en claro para transmitirles a sus colegas, cuáles son aquellas “<b>ideas fuerza</b>” , “<b>ideas centrales</b>”. A su vez, es necesario tener en cuenta, para poder planificar, cuáles son las actividades transversales y actividades específicas propuestas de cada módulo para llevar adelante durante cada mes. (Mirar cuadernillo).</p> <p>-El docente referente ha de compartir con sus colegas, que el trabajo de autoconocimiento es un <b>proceso de toda la vida</b> y que entendiendo su relevancia, <b>cualquier situación</b> o emergente es una oportunidad para acompañar a los niños a que aprendan a conocerse más.</p> <p>-El docente referente en sus horas especiales puede ser</p> |

|  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
|  | <p>para desarrollar su trabajo.</p> | <p>reemplazado en la clase por otro actor institucional (alguien del equipo directivo; del EOE -si hubiera; bibliotecario; secretario; etc.), para poder visitar otras salas y socializar estrategias con sus pares.</p> <p>-El docente referente, puede invitar a un docente con su grupo de alumnos a participar de alguna actividad de la temática, siendo modelizador del desarrollo de la misma.</p> <p>-El docente referente participará una vez por semana en la plataforma virtual, donde compartirá con otros colegas reflexiones y prácticas para crear comunidad de aprendizaje.</p> <p>-Puede utilizar recursos virtuales: por ejemplo: celular; charlas del facilitador grabadas/filmadas; videos de clase; materiales; etc.</p> <p>- El momento de la ronda de inicio del día, que se realiza con todas las secciones del jardín, es un espacio fundamental para que el docente referente, comparta alguna propuesta con todos los alumnos y docentes de la institución. Por ej: hacer una propuesta de introducción al termómetro emocional que puede después trabajar cada docente con sus alumnos en sus salas. Otra variable es en la ronda total, en la que todos pueden verse y mirarse, realice diferentes propuestas de reconocimiento con el compañero de al lado y también con el grupo total; (ronda de abrazos, ronda donde miro a mi compañero de al lado y le digo mi nombre y su color de ojos, etc).</p> |
|--|-------------------------------------|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
| <p><b>DIRECTOR:</b><br/><b>Rol/Estrategias</b></p> | <p><b>ROL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Lidera la transmisión en su jardín de lo trabajado en los espacios de formación.</li> <li>-Trabaja junto al referente para informar acerca de los contenidos e implementar estrategias propuestas en el proceso de formación.</li> <li>-Genera espacios con sus docentes, para plantear interrogantes y reflexionar acerca de la enseñanza a partir de la transmisión de conceptos y estrategias a los docentes.</li> <li>-Genera red dentro y fuera de la escuela (con otros directivos de la misma región) fomentando el intercambio y el trabajo en equipo.</li> <li>-Permite el acompañamiento de los facilitadores y otros referentes de la Red.</li> <li>-Encuentra junto con el facilitador territorial estrategias para su trabajo.</li> <li>-Comparte sus experiencias con los facilitadores y otros responsables de la Red para poder resolver dificultades.</li> <li>-Debe comunicar a las familias, el trabajo que se está realizando en su Jardín.</li> <li>-Participa y produce conocimientos en el espacio virtual</li> </ul> | <p><b>ESTRATEGIAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El director tendrá la misión de promover la conformación de espacios institucionales de intercambios sistemáticos para que el docente referente pueda transmitir a sus colegas lo aprendido en el espacio de formación; (por ejemplo: habilitar el momento de la ronda de Inicio del día con todas las salas para hacer propuestas, ceder un espacio en las capacitaciones institucionales para que puedan socializar sus prácticas con el docente referente, generar un espacio quincenal para que puedan los docentes hacer recreaciones con todos los niños del jardín; por ejemplo: (títeres, dramatización, contar un cuento, donde se trabaje la temática del cuadernillo guiado por el docente referente.).</li> <li>-Desarrollar sistemáticamente diferentes actividades aprendidas en el espacio de formación, para poder generar un cambio en el clima institucional; por ejemplo; (en el momento de ingreso al jardín, sistematizar encontrarse y compartir con sus docentes esos primeros minutos con diferentes propuestas; por ejemplo: (les puede preguntar: ¿cómo se sienten hoy?, ¿alguien quiere compartir una linda noticia?, pegar una reflexión, frase, poesía, en una pizarra para compartir, hacer una relajación conjunta antes de iniciar la jornada).</li> <li>-Sistematizar el ingreso a la plataforma virtual una vez por</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>semana. En ese espacio podrá compartir con otros colegas reflexiones y prácticas para crear comunidad de aprendizaje.</p> <p>-Utilizar diferentes momentos del año; (actos, talleres, reuniones de padres, etc), para invitar a participar con diferentes propuestas a la comunidad educativa.</p> |
|--|--|---|

## Contenidos: Conceptos Claves para compartir

### La Educación emocional:

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, 2000)

#### **Idea fuerza:**

La Educación emocional implica una movilización y transformación de las personas involucradas, ya sean docentes/ alumnos/ directores, etc. Por lo tanto es más que el desarrollo de habilidades. Al ser un proceso continuo y permanente, debemos integrar la dimensión emocional a todas las áreas, formar a los docentes y diseñar trabajo con los padres.

### Las capacidades

Son “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” (Roegiers, 2016)

#### **Idea fuerza:**

- Supone la apropiación de modos de actuar, de pensar y de relacionarse relevantes para aprender y seguir aprendiendo.
- Desarrollar las capacidades supone aprendizaje, construcción singular, y por ello requiere de oportunidades y condiciones que lo impulsen, lo andamien y lo orienten.
- Se enseñan y se facilitan en el contexto de un entorno escolar seguro y afectuoso.

## Autoconocimiento

Capacidad para conocer las propias emociones, reconociendo la interconexión entre pensamientos, emociones y acciones. Es un proceso de exploración, conocimiento, aceptación y reconocimiento de nuestro propio mundo emocional y forma parte de la capacidad de conciencia emocional. Involucra la autoconciencia, introspección y reflexión a través de la auto-observación.

### ***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 en los estudiantes como la regulación de las emociones.

Es salir del piloto automático y comenzar a mirar y registrar nuestro universo de emociones propio y en relación con los demás. El foco está puesto en uno mismo, en nuestra interioridad, en nuestra conciencia personal.

## Las emociones

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

La emoción es un constructo multidimensional:

- Expresión en el cuerpo - cambio fisiológico
- Experiencia cognitiva o estado mental particular: Cómo percibimos y pensamos acerca de esa emoción
- Impulso a la acción (conducta manifiesta)

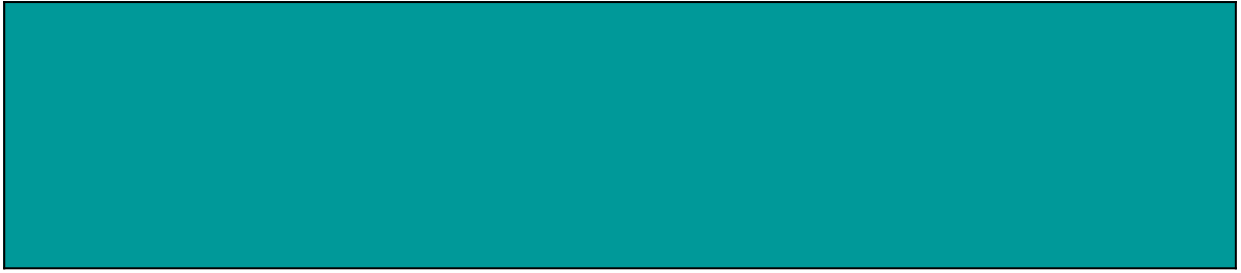
Estos tres componentes están fuertemente interconectados y por eso las emociones tienen un impacto sustancial en el aprendizaje.

Las dimensiones humanas están entrelazadas, interconectadas, y cuando una dimensión se ve afectada, esto repercute en la otra.

### ***Idea fuerza:***

Las emociones tienen un valor adaptativo y son muy importantes para nuestro bienestar. 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)

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.



## 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.
- Registrá 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**

**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 en el cuadernillo, para promover el autoconocimiento.**