

# Clima Escolar y Educación Emocional

## 3er encuentro –

---

### Red Escuelas de Aprendizaje

Dirección General de Cultura y Educación

Provincia de Buenos Aires



Buenos Aires  
Provincia



# ¡Bienvenidos a nuestra comunidad de aprendizaje!



RedEscuelasDeAprendizaje © Toda obra indicada con copyright se reserva todos los derechos de explotación, por lo que para su difusión o uso debemos pedir permiso y recibirlo de forma explícita por el creador de la obra.



Buenos Aires  
Provincia

# Módulo 3:

## Autoconocimiento

### Objetivos del encuentro

- 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 riesgos en la infancia y la adolescencia



## Objetivos del encuentro

- Reconocer el lugar de la escuela como espacio de desarrollo emocional y educación integral
- Comprender el autoconocimiento como capacidad inicial para el desarrollo emocional



## Recuperación de la tarea del encuentro anterior.



30'/45'

**Socialización de las líneas de acción**



Buenos Aires  
Provincia

10'

## Dinámica de apertura:



*Decime ¿quien sos?:* Armar parejas enfrentadas. Durante 5 minutos, la persona 1 preguntará al menos 6 veces: *Decime, ¿quién sos?*

Las respuestas deben ser breves y concisas. Se comienza respondiendo el nombre, y cada respuesta puede encabezarse con “Soy.... y/o...”, “Soy el/la que...”

Al finalizar el tiempo, se invierten los roles.





# Conciencia emocional

## Emociones básicas:



*Enojo, Alegría*  
*Miedo, Sorpresa*



*Tristeza*  
*Disgusto/asco*



## *Manos a la obra...*

Elegí tres emociones:

Paso 1:

*¿Ante qué situaciones sentís esas emociones ?*



Paso 2:

Conectate con las emociones que elegiste:  
*¿esas emociones cómo se sienten en el cuerpo?*

5'



Buenos Aires  
Provincia

### Paso 3:

Las emociones nos hablan sobre nosotros mismos y sobre la situación que vivimos:

*¿Podrías descubrir qué mensaje te trae esa emoción?*

*¿qué te dice de vos esa emoción?*





La Real Academia Española, define a la Emoción como:

*Toda alteración del ánimo, intensa y pasajera, agradable o penosa, que siempre va acompañada por una alteración somática.*

20'



Buenos Aires  
Provincia



Según Cassasus (2007):

- . Es un flujo de energía vital encarnada
- . Tienen carácter relacional
- . Se activan de modo automático; son inconscientes. Pero podemos hacerlas conscientes.





## Etapas del desarrollo emocional:

1. Reconocer y nombrar las emociones
  2. Aceptar las emociones.
  3. Expresar las emociones.
4. Regular/manejar las emociones

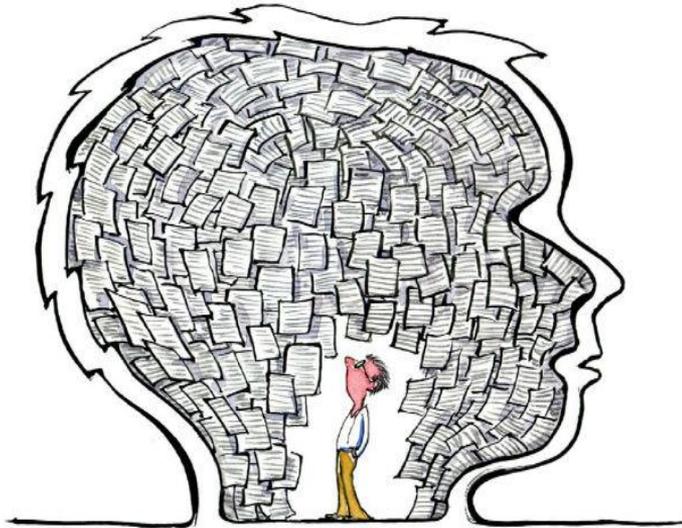




**En el camino hacia el conocimiento de uno mismo, el primer paso se relaciona con la conciencia y la autoeficacia emocional**



Según Bandura (1977): *el proceso de aprendizaje es experiencial (...).  
Somos en relación (...)* construimos el mundo que habitamos a partir  
*de nuestras experiencias previas (...).*



## ***Aprendemos a través de:***

*Las propias experiencias*  
*Aprendizaje por imitación*  
*Las creencias del entorno*



# Recreo mental: ¿Cómo venimos?



15'



# Atención plena

***Momento 1: Secuencia de exploración del cuerpo***

***Momento 2: Puesta en común***



*Atención Plena:  
Conciencia del momento presente con aceptación*

**Recursos:**  
*Observación  
Registro de los pensamientos y las emociones*



## Según Alan Kaplan:

*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...*



*...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 auto reflexión, 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 lograr la Atención plena, existen diversas prácticas contemplativas:



# Fortalezas del carácter

*Son los rasgos positivos que construyen los fundamentos de nuestra identidad.*

***Ej.: perseverancia, gratitud, prudencia, humor, esperanza, creatividad, curiosidad, justicia...***



## *Manos a la obra:*

**Paso 1: Escribir tres fortalezas y ejemplificar la puesta en práctica en nuestra vida cotidiana**

**Paso 2: Puesta en común**

15'



Buenos Aires  
Provincia

# Para mirar y reflexionar:

<https://www.youtube.com/watch?v=U3nT2K>  
[DAGOc](#)



Buenos Aires  
Provincia

## *Según Cassasus:*

*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.*





***En síntesis:***

*Autoconocimiento =  
Conciencia emocional  
Autoeficacia emocional  
Reconocimiento de fortaleza*



15'

## BITÁCORA

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

¿Qué tipo de relaciones estoy construyendo? ¿Qué tipo de relaciones veo en mi contexto?

¿Qué realidad estamos construyendo en nuestro entorno? ¿Qué dinámicas están ocurriendo?



Buenos Aires  
Provincia

# Para seguir trabajando en el mes:

## 1- Cuestionario de opinión

2- Elegir una práctica de **atención plena** y llevarla a la práctica durante este mes, hasta el próximo encuentro. Llevar un registro del impacto de esta actividad en la vida diaria. Tomar en cuenta si hubo cambios en la conducta, en la forma de accionar o reaccionar ante las diversas circunstancias que nos presenta la vida.



3- 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>

4- Los invitamos a **reconocer y registrar fortalezas** en las personas con las que comparten el ambiente de trabajo, inclusive en sus estudiantes.



**Dinámica de cierre**

**Ronda de intercambio:**

*¿Qué me llevo?*

*¿En qué me quedo pensando?*



15'



# Encuesta Red de Escuelas

<https://bit.ly/2qxQiJq>



---

# ¡Muchas gracias!



**Buenos Aires**  
Provincia

RedEscuelasDeAprendizaje © Toda obra indicada con copyright se reserva todos los derechos de explotación, por lo que para su difusión o uso debemos pedir permiso y recibirlo de forma explícita por el creador de la obra.

