

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Entrenando las emociones

Mónica Alejandra Natalia Seta

Flavia Judith Pena Sieira

Diego Rodríguez Ponti

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES
MODALIDAD VIRTUAL
2018

ENTRENANDO LAS EMOCIONES

Autores: Mónica Alejandra Natalia Seta
Flavia Judith Pena Sieira
Diego Rodríguez Ponti

Centro: Escuela N°17 D.E.10, CABA, Argentina

Correo electrónico: monicaseta3@hotmail.com
flaviapena@yahoo.com
diegoaponti@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria. El correcto manejo de las emociones es esencial en las relaciones interpersonales a lo largo de toda la vida y la escuela brinda el marco perfecto para entrenarlas.

Las emociones desempeñan un papel decisivo en la motivación y la formación de la memoria e inciden en el sistema atencional que decide qué informaciones se archivan en los circuitos neuronales. Tienen, por ende, relación directa con el aprendizaje.

Por otro lado, las emociones inciden en la actitud que adoptamos ante la vida. Con la educación emocional se busca también el desarrollo personal de los niños: niños capaces de controlar la ansiedad, de tolerar la frustración, de alcanzar la automotivación y la confianza en sí mismos; en definitiva, niños felices.

Esta experiencia, llevada a cabo en primer grado, propone un trabajo transversal a todas las áreas y parte de la idea que, para su implementación, se necesitan claros acuerdos entre los docentes de diferentes áreas para unificar criterios. La idea a mediano plazo es extender esta forma de trabajo en el ciclo y más tarde a toda la escuela.

La evaluación se encuentra en proceso. Cualitativamente hemos podido apreciar los siguientes resultados:

Mayor motivación de los niños.

Mejor comunicación.

Mejora de los procesos de empatía.

OBJETIVOS

El objetivo fundamental del proyecto “Entrenando las emociones”, centrado en la educación emocional, es el desarrollo de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, inteligencia interpersonal, habilidades de la vida, bienestar.

Para ello, se propone un trabajo transversal a todas las áreas: Prácticas del lenguaje, Conocimiento del mundo, Inglés, Arte, Educación Física, Música e Informática, poniendo en práctica nuevas experiencias pedagógicas que pongan en el centro de atención todo el mundo que rodea a los niños. Esto no está al margen de la institución educativa, puesto que también es imprescindible trabajar junto a los alumnos sobre la realidad que envuelve a los jóvenes.

De este modo, se apunta al desarrollo tanto académico como personal de los niños, con énfasis en la atención y la motivación, tanto a nivel individual como grupal, y trabajando la autoestima en un marco de respeto por los demás. Es decir, desarrollando también la empatía.

Los objetivos específicos de la experiencia son:

- Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darles una etiqueta verbal.
- Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.

CONTENIDOS

Los contenidos giran en torno al conocimiento de las propias emociones, el manejo y control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, la utilización de las emociones como factor para automotivarse; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciación de las emociones positivas, la aplicación de estos conocimientos en las relaciones.

En cuanto a las relaciones personales, existen dos elementos clave en la emoción: el componente subjetivo, sentimiento, y la respuesta corporal, compuesta de una parte vegetativa (síntomas) y otra motora (expresión). La expresión fisiológica antecede a la experiencia cognitiva de la emoción. De ahí la importancia de aprender a controlar nuestras emociones.

En lo académico, las emociones inciden en nuestro rendimiento y desempeñan un papel decisivo en la formación de la memoria. Los sentimientos pueden fomentar el aprendizaje al intensificar la actividad neural y reforzar las conexiones sinápticas.

Aprovechando los contenidos curriculares, es importante que los niños tengan la oportunidad de expresar cómo se sienten. Las emociones se ejercitan en las actividades lúdicas, a través de cuentos, en el trabajo en equipo, y en la participación diaria monitoreando la comunicación verbal y no verbal y fomentando siempre la palabra y el gesto positivo hacia los demás. Esto también desarrolla la empatía.

ESTRATEGIAS

Se trabajarán las emociones primarias, en castellano e inglés, ejercitándolas mediante actividades lúdicas, que permitirán a los educandos expresarlas y desarrollar competencias emocionales. Se aplicarán estrategias diseñadas para ajustarse a las planificaciones curriculares y a la edad de los niños.

Proyecto “Conozco mi cuerpo, conozco mis emociones”

Se trabaja el conocimiento y control de nuestro cuerpo, así como el conocimiento de emociones básicas como la alegría, la tristeza, el enfado, y el miedo, a través de actividades lúdicas, debates y reflexiones. Se trabaja también la meditación que combina el control del cuerpo con el de las emociones.

Cuentos

A través de cuentos se continúa profundizando en la identificación de las emociones básicas. A lo largo del año, se va trabajando la capacidad para reconocer estas emociones en los personajes de distintas historias, tanto en libro, impreso o digital, como en video. Se asigna un día de la semana para este trabajo.

Juegos

Se propusieron diferentes juegos para reflexionar sobre las emociones invitando a los niños a hablar de cómo se sienten, de sus reacciones, de cómo superar sus miedos:

Se mezclaron nuestras emociones: A través de este juego dinámico procuramos que los niños y niñas dibujen sus estados emocionales y que tomen conciencia de cuando

sienten cada emoción, de los posibles desencadenantes y consecuencias. Armar un rico collage de las propias emociones.

Juego “Veo-Veo”: observar las expresiones emocionales de otras personas (familiares y amigos) aspectos verbales (qué dice y cómo lo dice) y aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc. Dibujar un autorretrato.

¿Qué sucede? A través del *roleplaying* se plantean diversas situaciones, se dramatiza la situación con todo tipo de detalles. El resto de los compañeros deben tratar de adivinar los estados afectivos en cada uno de los acontecimientos relatados. “Me imagino que sentiste...cuando”. Confirmando si ha acertado en los sentimientos.

Cada emoción con su color: elaboración de un espacio emocional con frascos en los que los niños introducen en su interior bloques de diferentes colores que representan emociones básicas (tristeza, enojo, alegría, calma, miedo).

Tiempos para compartir: 10 minutos de cada mañana antes de comenzar la rutina diaria y 10 minutos antes de terminar el día repasan como estaban al inicio de la jornada escolar y si algo cambió, creando un espacio para la reflexión individual y grupal. Registro diario en agenda.

Dar a conocer a nuestros alumnos juegos de colaboración-oposición, nos llevará sin ninguna duda a la afluencia de emociones como la frustración, euforia, admiración o la envidia. Vamos a trabajar, para que los alumnos sepan cómo gestionar estas emociones, ayudando así a un clima de compañerismo en el aula y la participación diaria.

Arte y literatura “Expresa mi cuerpo y mi corazón”.

Con el fin de superar la dicotomía cognición-emoción, se pondrán en práctica actividades de expresión artística tanto en las horas destinadas a esa área en particular, como también integrando la actividad plástica en otras disciplinas.

Comunicar algo propio, leer lo que me quieren comunicar, sentimientos, emociones, creencias, se muestran tanto en el arte como en la literatura.

Cuando se usa el lenguaje, se pone en juego una actividad comunicativa, cognitiva y reflexiva. Por medio de éste, todos participan de la vida social y a la vez constituyen su individualidad: expresan ideas, defienden sus derechos, entablan relaciones afectivas.

Tomando el lenguaje como objeto de enseñanza-aprendizaje, se vinculó el arte, como medio de expresión y desarrollo de la propia personalidad a través del trabajo de los contenidos proponiendo actividades físico-artístico expresivas, dando rienda suelta y afianzando todas las emociones aprendidas hasta el momento.

Maquillaje de cara: pintamos emociones.

Música

Con el mismo sentido de potenciar la expresión emocional a través del arte, se integra la música en las distintas áreas y se propone un abordaje tecnológico hacia la música con el proyecto de *orquesta de tablets*, que vincula la tecnología y la música con una emoción positiva.

Educación física “Mente sana en cuerpo sano”

La EF está impregnada de la actividad lúdica y de dinámicas basadas en juegos lo cual nos va a permitir tratar y afrontar cualquier contenido emocional de una manera mucho más divertida y motivadora.

El juego va a ser la llave para conseguir que los alumnos de forma lúdica expresen sus emociones y sentimientos, desarrollen sus competencias emocionales como la autoestima, el autocontrol, la gestión adecuada de las emociones, la empatía y otras

habilidades sociales y adquieran aprendizajes significativos y útiles para el resto de sus vidas.

Se ayudará al alumno a conocer e identificar emociones como el deseo, la satisfacción y el placer. Además de trabajar para llegar al perfeccionamiento de las capacidades coordinativas, aprenderemos a gestionar emociones tan importantes como la tensión, el alivio y la serenidad.

Emociones y TIC

Las nuevas tecnologías inciden en la comunicación y en el aprendizaje requiriendo nuevos enfoques. Debemos ofrecer herramientas a nuestros alumnos que permitan la creación de entornos virtuales: conectar, compartir, colaborar, aprender.

Tomando esto en consideración, se trabajarán las emociones usando notebooks, tablets, proyector para registrar distintas expresiones emocionales y compartirlas a través de diferentes aplicaciones: Plataforma Edmodo, Padlet, etc.

Se elaborará un cuento en versión digital (e -book) a partir de fotos interpretando las emociones básicas, donde cada niño narrará una pequeña. Este libro se confeccionará con la participación de todas las áreas.

“What makes you happy?” Se hará un video de los niños expresando qué los hace sentir de determinada manera, buscando llegar a la raíz de sus emociones. El mismo se elaborará en español e inglés para compartir en intercambio internacional.

CONCLUSIONES

La educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.

Desarrollar nuestra **inteligencia emocional** es imprescindible para dotarnos de las herramientas necesarias para gestionar de forma correcta nuestras emociones en los distintos ámbitos y etapas de la vida. Nuestra capacidad de aprendizaje está ligada a nuestra inteligencia emocional.

Las emociones encienden y mantienen la curiosidad y la atención, y por consiguiente el interés por descubrir todo lo que es nuevo. Todo aprendizaje nuevo, asociado a un episodio emocional, permite un mayor y mejor almacenamiento y recuerdo de lo aprendido

Bisquerra define a la educación emocional como “un *proceso educativo, continuo y permanente,*

BIBLIOGRAFÍA

- Belmonte Martínez, Carlos, (2007), **Emociones y cerebro**, En: Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas Físicas y Naturales, Madrid, Vol. 101, No 1, pp. 59-68
- Bisquerra Alzina, Rafael, (2003) **Educación emocional y competencias básicas para la vida**, En: Revista de Investigación Educativa Vol. 21, N° 1, pp. 7-43
- Bisquerra, R (2000). Educación emocional y bienestar. Madrid: Cisspraxis.
- Estévez-González, A., García-Sánchez, C., Junqué, C., (1997), **La atención: una compleja función cerebral**, En: Revista de Neurología; 25 (148), pp. 1989-1997.
- Friedrich, G. y Preiss, G. (2003) **Neurodidáctica**. En: Mente y Cerebro N° 4 pp.39-45.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books. (Versión castellana)
- Reynoso, Martín, **Un cerebro atento es un cerebro feliz**, TEDx Mar del Plata
- Vestfrid, Mario Alberto, (2010), **El mensaje inconsciente y secreto del cuerpo**, En: Revista Noticias, N° 1761



TABLETS

JUEGOS

ARTE Y LITERATURA

TEATRO

ENTRENANDO LAS EMOCIONES

La educación socioemocional forma parte de la educación integral de la persona, finalidad base de cualquier enseñanza obligatoria. El correcto manejo de las emociones es esencial en las relaciones interpersonales a lo largo de toda la vida y la escuela brinda el marco perfecto para entrenarlas.

Esta experiencia, llevada a cabo en primer grado, propone un trabajo transversal a todas las áreas y parte de la idea que, para su implementación, se necesitan claros acuerdos entre los docentes de diferentes áreas para unificar criterios. La idea a mediano plazo es extender esta forma de trabajo en el ciclo y más tarde a toda la escuela.

La evaluación se encuentra en proceso. Cualitativamente podemos apreciar los siguientes resultados:

- Mayor motivación de los niños.
- Mejora en la comunicación oral
- Mejora de los procesos de empatía.

CONTENIDOS



Los contenidos giran en torno al conocimiento de las propias emociones, el manejo y control emocional, el conocimiento de las emociones de los demás, la utilización de las emociones como factor para automotivarse; la prevención de los efectos perjudiciales de las emociones negativas, la potenciación de las emociones positivas, la aplicación de estos conocimientos en las relaciones.

Aprovechando los contenidos curriculares, es importante que los niños tengan la oportunidad de expresar cómo se sienten. Las emociones se ejercitan en las actividades lúdicas, a través de cuentos, en el trabajo en equipo, y en la participación diaria monitoreando la comunicación verbal y no verbal y fomentando siempre la palabra y el gesto positivo hacia los demás. Esto también desarrolla la empatía.

OBJETIVOS



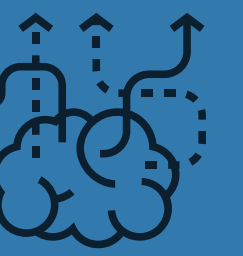
El objetivo fundamental del proyecto "Entrenando las emociones", centrado en la educación emocional, es el desarrollo de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, inteligencia interpersonal, habilidades de la vida, bienestar.

- Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darles una etiqueta verbal.
- Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y saber considerar la complejidad de los cambios emocionales.
- Dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz.
- Profundizar en la relación que existe entre cuerpo y emoción, estableciendo una correspondencia entre los contenidos de EF (cuerpo y movimiento) y los contenidos emocionales propios de la educación emocional

Autores: Mónica Alejandra Natalia Seta, Flavia Pena Sieira, Diego Rodríguez Ponti.

ESTRATEGIAS

Se trabajarán las emociones primarias, en castellano e inglés, ejercitándolas mediante actividades lúdicas, que permitirán a los educandos expresarlas y desarrollar competencias emocionales. Se aplicarán estrategias diseñadas para ajustarse a las planificaciones curriculares y a la edad de los chicos.



CONOZCO MI CUERPO, CONOZCO MIS EMOCIONES.

CUENTOS

ARTE Y LITERATURA: "EXPRESA MI CUERPO Y MI CORAZÓN".

EDUCACIÓN MUSICAL: ORQUESTA DE TABLETS.

EDUCACIÓN FÍSICA: "MENTE SANA EN CUERPO SANO"

JUEGOS: SE MEZCLARON NUESTRAS EMOCIONES

- Veo-Veo
- ¿Qué sucede? Roleplaying
- Cada emoción con su color
- Tiempos para compartir: espacios de reflexión individual y grupal
- Juegos de colaboración-oposición

CONCLUSIONES

La educación emocional debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida.

Desarrollar nuestra inteligencia emocional es imprescindible para dotarnos de las herramientas necesarias para gestionar de forma correcta nuestras emociones en los distintos ámbitos y etapas de la vida. Nuestra capacidad de aprendizaje está ligada a nuestra inteligencia emocional.

Las emociones encienden y mantienen la curiosidad y la atención, y por consiguiente el interés por descubrir todo lo que es nuevo. Todo aprendizaje nuevo, asociado a un episodio emocional, permite un mayor y mejor almacenamiento y recuerdo de lo aprendido.