



EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
UNIDAD AJUSCO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA**

**EL INCREMENTO DE LA SALUD
EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS DE 9 A 11 AÑOS DE EDAD A TRAVÉS DE LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL**

PROPUESTA PEDAGÓGICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO
DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

SHEYLA RENEE ORTIZ MANCILLA

ASESOR:

MTRO: GASPAR EDGARDO OIKION SOLANO

CIUDAD DE MÉXICO, NOVIEMBRE 2023.

Índice

	Pág.
Introducción	4
Capítulo I: La orientación educativa en la niñez	7
1.1 Concepto de orientación educativa	7
1.2 Áreas, modelos y principios de la orientación	9
1.2.1 Modelos de intervención	9
1.2.1.1 Modelo de Counseling	9
1.2.1.2 Modelo de consulta	10
1.2.1.3 Modelo de programas	11
1.2.1.4 Modelo de servicios	12
1.2.2 Áreas de intervención	13
1.2.2.1 Área para el desarrollo académico	13
1.2.2.2 Área para el desarrollo personal	14
1.2.2.3 Área para el desarrollo profesional	14
1.2.2.4 Atención a la diversidad	15
1.2.3 Principios de la orientación educativa	16
1.2.3.1 Principio antropológico	17
1.2.3.2 Principio de prevención	17
1.2.3.3 Principio de desarrollo	17
1.2.3.4 Principio de intervención social	18
1.3 Necesidades de orientación en la infancia	18
1.3.1 Desarrollo humano	19
1.3.2 Etapas del desarrollo infantil	20
1.3.2.1 Periodo prenatal	20
1.3.2.2 Infancia	21
1.3.2.3 Niñez temprana	22
1.3.2.4 Niñez intermedia o media	23
1.4 Orientación en la etapa infantil	26
Capítulo II: Salud y educación emocional	28

2.1 Emociones, estados de ánimo y educación emocional -----	28
2.1.1 Emociones -----	28
2.1.2 Estado de ánimo -----	31
2.1.3 Sentimientos -----	32
2.2 Educación emocional una vía para la salud -----	32
2.2.1 Salud emocional -----	34
2.2.2 Componentes de la salud emocional -----	35
2.2.3 Problemáticas más propensas a desarrollar -----	36
2.2.3.1 Ansiedad y estrés -----	36
2.2.3.2 Violencia escolar y familiar -----	37
Capítulo III: Enseñanza desde una perspectiva humanista y de la educación emocional -----	39
3.1 Educación no directiva -----	39
3.1.1 Educación no formal -----	41
3.1.2 Rol del facilitador y alumno -----	42
3.2 Aprendizaje significativo -----	43
3.2.1 Ambientes de aprendizaje -----	44
Capítulo IV: Manual “Nabi, emprendiendo un vuelo a tus emociones” -----	47
Conclusiones generales de la investigación -----	97
Referencias -----	99

Introducción

La siguiente investigación parte de mi interés por la educación emocional, dicho interés tiene como origen que durante mi trayectoria como estudiante he vivido muchas situaciones donde mis emociones tomaban el control de mis decisiones, a veces me sentía tan desorientada que no sabía que podía hacer para mejorar mi estado emocional. Justo a esto, debo agregar que observo que existe una necesidad e interés en la sociedad, de apoyar a las nuevas generaciones en cuanto a desarrollar capacidades para la gestión de las emociones.

Esta necesidad e interés social hacia el terreno de lo emocional, se hace evidente, con la aparición incipiente en los planes y programas de estudio de temáticas que forman parte de la educación emocional. Ya en este momento, se puede encontrar dentro del plan de estudios de educación primaria un elemento denominado: desarrollo personal y social, donde podremos hallar un área nombrada educación socioemocional y tutoría.

Puedo agregar que me resulta impactante, que de manera reciente las personas empiezan a caer en la cuenta, de la importancia que tiene recibir una educación emocional en las escuelas o en espacios especializados (hospitales, clínicas, etc.) y en el mismo espacio familiar. Y con esta educación, se estimule el desarrollo de competencias emocionales, que influyan en la conformación de una autoestima sana; o en el desarrollo de una inteligencia emocional; y de manera más integral, en el aprendizaje para gestionar las emociones.

Con estos antecedentes, se hace evidente que tanto por motivos personales; como sociales, surge en mi la idea de implementar un texto con temas de educación emocional para los niños, donde empiecen a conocer sus emociones, que sepan cómo manejarlas y que puedan expresarse libremente. Esta es la principal meta que orienta este trabajo.

Entrando un poco más en materia con relación al texto, que me lleva a la realización de este trabajo, puedo puntualizar que el mismo se dirigirá a niños de 9 a 11 años, ya que considero que, los chicos de este rango de edad cuentan con más elementos para comprender las temáticas que deseo abordar. Y, por tanto, contarán con una formación significativa en lo emocional, que podrá trascender en sus vidas.

El texto que he conformado, está demás decir que abordará como temática central la educación emocional; y tratará temas concretos, como lo son: el autoestima, el autoconocimiento y la regulación de las emociones. Claro está, que estos asuntos, se tratarán considerando el nivel de desarrollo que presentan los niños a los que va dirigido; de manera que, sea un texto accesible y ameno para ellos.

Para dar sustento al texto de educación emocional que se propone, se ha realizado una investigación de carácter documental, la cual ha partido de las preguntas: ¿Qué aspectos considerar para la elaboración de un libro de texto, cuyo tema central sea la educación emocional de niños de 9 a 11 años? y ¿Cómo fomentar la salud emocional mediante la educación emocional en niños y niñas de 9 a 11 años, mediante un libro de texto dirigido a ellos?

Siguiendo estas preguntas, se ha podido establecer que en este trabajo, se presenta, como producto final, un texto a manera de un manual o guía que oriente a los chicos de 9 a 11 años de edad. Y que está sustentado en una investigación valiosa, de carácter documental.

Ya que se ha ubicado, el manual que se propone, como un medio de educación no formal. Se puede expresar que se le visualiza, como un libro que le regala un padre a su hijo buscando incrementar sus habilidades socioemocionales, mediante una educación extraescolar de carácter emocional, la cual fomentara su inteligencia intrapersonal e interpersonal. Este manual que se propone, guarda una estrecha relación con los aprendizajes que se promueven en el Plan y programas de estudio para la educación básica. Dicho en otras palabras, este manual complementa la educación emocional que los chicos reciben en el ámbito escolarizado.

Casi por terminar esta introducción, es importante ubicar que el trabajo que se presenta con fines de titulación se ha estructura siguiendo las directrices de una propuesta pedagógica. Y se compone de 4 capítulos: en el primero, se abordar la orientación educativa incluyendo la etapa de la niñez, el segundo se exponen las diferencias entre salud y la educación emocional, así como los conceptos de emoción, estado de ánimo y sentimiento; en el penúltimo capítulo, se hace una aproximación al paradigma de la educación humanista, retomando las ideas de Carl Rogers y

estableciendo puentes de comunicación con los pensamientos de Bisquerra, en torno a la educación humanista. Y en la parte final, se presenta una propuesta de manual del que hemos venido hablando, con las características que ya se han mencionado.

Capítulo I

La orientación educativa en la niñez

En este primer capítulo se abordará el concepto de la orientación educativa, así como el desarrollo de las áreas de intervención, modelos educativos y principios que la conforman, además se tomará en cuenta el desarrollo de la niñez y como es su aprendizaje. Se planteará la importancia de recibir una orientación educativa para el desarrollo óptimo del niño, en este caso sería la población de niños de 9 a 11 años considerada como niñez intermedia.

1.1 Concepto de orientación educativa

La orientación va a aparecer como una disciplina en los inicios del siglo XX con Frank Parsons, que es considerado su iniciador. El papel de fundador de esta disciplina, se le adjudica, debido a que en 1908 va a instalar en Boston un bufete dirigido a la orientación vocacional de jóvenes provenientes de grupos marginados [desfavorecidos por la sociedad] (Bataloso, s/a) . Un año después hace pública su obra “Choosing a Vocation”, dando a conocer el término “orientación vocacional”. Desde el punto de vista de este autor, se buscaba orientar a las personas, a fin de que conocieran con qué cualidades contaban para desempeñarse en el campo laboral.

Pérez, et.al., identifican los factores, que, de acuerdo con Parsons, van a estar en juego, para llegar a una exitosa elección vocacional:

En una correcta elección hay tres amplios factores: 1) todos los individuos necesitan tener una clara comprensión de sí mismos, de sus aptitudes, habilidades, intereses, ambiciones, recursos, limitaciones, y sus causas; 2) un conocimiento de los requerimientos condiciones de éxito, ventajas y desventajas, recompensas, oportunidades y perspectivas en diferentes líneas de trabajo; 3) un auténtico razonamiento sobre la relación entre dos grupos de hechos. (2009, p. 57)

A pesar de que la orientación, en sus inicios, iba dirigida solamente al campo laboral (Orientación vocacional), ya se tenía en claro que el individuo sujeto a esta debía

iniciar con una exploración de sí mismos y de aquello que buscaba en la vida. Estos dos asuntos, se van a mantener, a pesar de los cambios que va a presentar esta disciplina.

Un cambio relevante que se va a dar, en el año de 1914, fue que Trauman L. Kelly, van a proponer el termino de “orientación educativa”, la cual se va a considerar, como “una actividad de carácter continuo y procesual dirigida a ayudar a los alumnos tanto -en- la elección de estudios como en la solución de dificultades y problemas escolares, planteando que dichas actividades quedasen integradas en los programas curriculares.” (Batalloso, p. 7, s/a)

Es aquí donde la concepción tomo un rumbo diferente, el interés ya no era solo darle a la persona las herramientas para que conociera cuál sería su trabajo ideal, sino que ya se piensa en que herramientas le pueden proporcionar, para que pueda afrontar sus problemas y toma de decisiones en ámbitos escolares, aun sin dejar de lado el ámbito profesional y laboral.

Después de que se dio el cambio de concepción de la orientación vocacional a la orientación educativa, se fue adoptando una perspectiva humanista. Algunos autores que se les puede ubicar bajo esta tendencia, son: Maslow, Rogers y Super, cuyos trabajos aparecen en los años 50 y 60, los cuales serán retomados para el desarrollo del capítulo 3 donde hablaremos de nuestra orientación educativa desde una perspectiva humanista.

En estos autores se presenta como punto común, el considerar que:

...el desarrollo profesional es parte del desarrollo personal y que éste es un proceso de satisfacción de necesidades, por tanto, es necesario partir de las necesidades y de las demandas de los sujetos si es que realmente deseamos realizar una orientación efectiva. (Batalloso, p. 8, s/a)

Esto nos da a entender que no podemos considerar lo profesional sin lo personal, pues realmente lo que nos hace salir adelante es conocer quiénes somos, qué necesitamos, qué buscamos y hasta cómo lo adquirimos. Por ello, la orientación se volvió un proceso continuo en la educación que proporciona las herramientas para conocer y afrontar las diferentes situaciones que se presenten en nuestra vida cotidiana no solo en la escuela, sino en lo laboral, personal y hasta social.

En el siguiente apartado podremos adentrarnos en algunas de las herramientas que fueron creadas con el paso del tiempo para que los orientadores pudieran ir construyendo su intervención orientadora, tomando en cuenta las necesidades que tuvieran cada uno de los orientados. Se desarrollará de manera concreta cada uno de los elementos, considerando sus orígenes y cuál es el objetivo que buscan en la orientación.

1.2 Áreas, modelos y principios de la orientación

La orientación no solo se encarga de escuchar al orientado y proporcionarle algunos consejos, debemos tener en cuenta de que es un proceso y tiene diferentes etapas y herramientas que hacen que su aplicación sea más efectiva, por eso, en este apartado nos iremos familiarizando con los diferentes modelos, principios y áreas de la orientación, ya que serán nuestro apoyo en nuestras intervenciones. Así, obtendremos resultados favorables.

1.2.1 Modelos de intervención orientadora

Los modelos de orientación “son útiles porque configuran un marco de referencia para la investigación e intervención sin necesidad de recurrir directamente a las teorías más complejas en las que se enmarcan”. (Parras, et.al, 2008, p. 47) Podemos decir que los modelos son aquellos que nos darán la pauta para conocer con que herramientas vamos a trabajar, aquí podemos considerar: información, agentes, objetos, procesos, etc., podría decirse que hablamos de un diseño para cada una de nuestras intervenciones orientadoras. Refuerzo lo anterior, con lo mencionado por Sanchiz “...las actividades que realice el profesional de la orientación, podremos decir que está siguiendo tal o cual modelo”. (2009, p. 85)

Los modelos que han tenido mayor desarrollo y son consultados con mayor frecuencia son los siguientes: modelo clínico (Counseling), modelo de servicios, modelo de programas y modelo de consulta, considero pertinente describir y explicar brevemente en que consiste cada uno de ellos.

1.2.1.1 Modelo de Counseling.

Durante su evolución histórica este modelo también ha sido denominado: modelo clínico, de consejo o de asesoramiento directo. Su aparición fue en 1931 con Proctor, Benefield

y Wren en el *Workbook in Vocations*, considerándolo como “un proceso dirigido a ayudar al sujeto a comprender la información relativa a sus aptitudes, intereses y expectativas, con el objetivo de tomar una decisión vocacional”, (Parras, et.al, 2008, p. 56). Podemos entender que este modelo solo se enfocaba para proporcionarle al orientado una orientación vocacional, más no educativa. Sin embargo, el termino Counseling, “responde a un intento de especialización, aunque vinculada inicialmente al campo de las ciencias de la salud y sobre todo a las teorías psicológicas de la personalidad” (Matas, 2007, s/p).

Este modelo se vio influenciado por el autor Rogers con su teoría humanista, dándole un cambio a la intervención orientadora. El humanista “adopto una técnica propia del Counseling -la entrevista- para abordar cuestiones que van más allá de la orientación estrictamente vocacional y que pueden considerarse, en su más amplio sentido, orientación educativa” (Parras, et.al, 2008, p. 57). Al ser la entrevista el recurso principal del modelo, esta “...tiene un carácter eminente terapéutico, también puede tener una dimensión preventiva y de desarrollo personal” (Sanchiz, 2009, p. 85) No solo se trata de un momento cognitivo, el orientador busca un factor emocional para poder proporcionar una intervención efectiva.

El objetivo principal que establece este modelo (Fossati y Benavent en Parras, et. al, 2008, p. 59) es: “atender a las necesidades que el individuo tiene tanto en los ámbitos personal y educativo como socio-profesional”. Es importante ver el cambio evolutivo que tuvo este modelo, paso de ser un modelo que solo buscaba apoyar con lo laboral, y termino siendo un modelo que tomo en cuenta lo social y personal de cada individuo para guiarlo a la satisfacción de sus necesidades. Además de que este modelo “trata de influir sobre la conducta que él o la cliente voluntariamente resuelve modificar”. (Patterson en Parras, et.al, 2008, p. 60) Confirmando de nuevo que este modelo se modificó para tomar conciencia sobre lo emocional y no solamente en lo laboral o intelectual.

1.2.1.2 Modelo de consulta

El modelo de consulta surgió, debido a que el modelo de Counseling tenía ciertas fallas. Uno de los primeros profesionales, que puede ser ubicado dentro del modelo de consulta, va a ser Patouillet, quien en 1957, “...propugna que la consulta debe ser llevada a cabo

por un profesional de la orientación capaz de conseguir la colaboración entre todas las personas responsable del desarrollo académico y profesional del alumnado.” (Parras, et.al, 2008, p. 64) Sin embargo, para el año de 1959, Lippit va a señalar que “el consultor o consultora es o debe ser, salvo en contadas ocasiones, alguien ajeno a los sistemas de poder jerárquico de la empresa u organización a los que pertenece el consultante”. (Avilés en Parras, et.al., 2008, p. 64)

Lo anterior nos da a entender que se debe trabajar con tres personas en este modelo, que van a ser: consultor, consultante y el cliente, por ello, Sanchiz proporciona la siguiente definición para el modelo de consulta: “relación entre dos profesionales generalmente de diferentes campos: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor, familia) que plantean una serie de actividades con el fin de ayudar/asesorar a una tercera persona o institución”. (2009, p. 96)

Podríamos considerar este modelo cuando nos encontramos en situaciones problemáticas, ya que nos proporciona los instrumentos necesarios para afrontar complicaciones ya sea de manera terapéutica, preventiva o de desarrollo, que en los estudiantes es muy común encontrarse con situaciones, que pueden ser los problemas emocionales que traen consigo la ansiedad, estrés, violencia, bajo desempeño académico, etc. Afectando en su desarrollo personal, académico y profesional.

1.2.1.3 Modelo de programas

Comencemos con la definición de programa. Para ello, usaremos la definición de Repetto que lo entiende como:

“toda actividad preventiva, evolutiva, educativa o remedial que, teóricamente fundamentada, planifica de modo sistemática y aplicada por un conjunto de profesionales de modo colaborativo, pretende lograr determinados objetivos en respuesta a las necesidades detectas en un grupo dentro de un contexto educativo, comunitario, familiar o empresarial” (citado por: Sanchiz, 2009, p. 92)

Así este modelo nace, como consecuencia de las limitaciones observadas en otros modelos que le preceden en el tiempo, como el de Counseling y el de servicios (Parras,

et.al., 2008, p. 74) Es un modelo para ser considerado dentro del curriculum para planificar nuevas estrategias que ayuden a erradicar las problemáticas que tiene el alumno, el docente y hasta la misma institución. (Repetto y otros en Parras, et.al., 2008, p. 75)

El modelo de programas ayuda a trabajar con todos los agentes de las instituciones o con aquellos que lo necesiten, ya que no se centra en lo vocacional, sino que busca implementar determinados objetivos de manera planificada para incrementar el desarrollo óptimo de la institución. Por ellos Sanchiz nos menciona lo siguiente:

Todo programa, por tanto, implica una actividad planificada, la cual debe encontrar su fundamento en las teorías previamente desarrolladas, Además, la aplicación del programa supone una actuación común, colaborativa y abierta a diversos contextos, donde la finalidad es dar respuesta a unas necesidades previamente detectadas. (2009, p. 92)

Así mismo, podemos visualizar ciertas ventajas con este modelo, Matas puntualiza las siguientes:

- Permite establecer prioridades de intervención, a partir de los resultados obtenidos en el diagnostico de necesidades.
- Fomenta la reflexión crítica de la propia intervención basándose en los resultados generados en la evaluación
- Cuando se extienden los resultados de la intervención alcanzan a un amplio número de personas.
- Promueve un sistema de trabajo basado en la cooperación y la colaboración.

(2007. s/p)

1.2.1.4 Modelo de servicios

Este modelo se desarrolla en Europa, particularmente en España, es hasta los años 70 que las prácticas de los orientadores, tuvieron un fuerte carácter terapéutico y desconectado del proceso educativo, con el tiempo se adoptó un enfoque más psicopedagógico. (Parras, et, al., 2008, p. 85)

Este modelo se concentra en situaciones de riesgo o con déficit, se caracteriza por “la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos.” (Parras, et.al., 2008, p. 86) Suele ser aplicado en diferentes contextos sociales y públicos, resuelve las diferentes necesidades y dificultades que se presenten en los alumnos. Parras nos menciona que este modelo “propone una intervención directa basada en una relación personal de ayuda, eminentemente terapéutica...utiliza la entrevista como recurso estratégico para afrontar la intervención individualizada”. (2008, p. 86)

Otra definición proporcionada por Matas es “toda aquella intervención directa que realiza un equipo de profesionales especializados, sobre un grupo de sujetos que presentan una necesidad o demandan la prestación”. (2007, s/p) Se entiende, que el modelo de servicios es más una orientación desarrollada por terceras personas, que se especial en ciertas áreas como: psicólogos, psiquiatras, etc. Que pueden proporcionar las herramientas adecuadas.

Hemos terminado de explicar los modelos más recurrentes en la acción orientadora, podemos visualizar que, dependiendo de la problemática, contexto, población, debemos elegir el modelo más adecuado para tener resultados más eficientes y lograr que la planificación responda a las necesidades a las que se busca dar respuesta.

1.2.2 Áreas de intervención

Las áreas de intervención deben ser conocidas por todos los orientadores, ya que ayudaran a que tenga un trabajo mejor desarrollado. Sanchiz denomina a las áreas como: grandes temáticas de conocimiento que habitualmente se distinguen en nuestra disciplina y algunos autores las clasifican como: área de la orientación escolar, área de la orientación profesional y área de la orientación personal. (2009, p. 135)

1.2.2.1 Área para el desarrollo académico

A esta área, la han denominado de diferentes maneras como: orientación para el desarrollo académico, los procesos de enseñanza-aprendizaje, la excelencia académica, los logros académicos o la mejora del aprendizaje. (Sanchiz, 2009, p. 135)

Es una de las áreas más requerida a nivel educación primaria y secundaria, Sanchiz menciona que, bajo esta área, se estudia los conocimientos, teorías y principios que facilitan los procesos de aprendizaje y que fundamentan el diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones psicopedagógicas. (2009, pp. 135-136) Podemos decir que nos ayudará con las necesidades que tiene el alumno y en sus problemas de aprendizaje o enseñanza, además, se trabaja con temas como: el conocimiento de sí mismo, la implicación y motivación del estudiante, la información académica y profesional; de igual manera, se considera bajo esta área, el proceso de toma de decisiones y su consecuente ejecución. Sin embargo, su objetivo principal va relacionado a la introducción del alumno al mundo laboral.

1.2.2.2 Área para el desarrollo personal

Podemos ubicar esta área con los siguientes nombres: orientación para la prevención y el desarrollo humano; orientación para el desarrollo personal y social; o bien, como orientación para el desarrollo personal. (Sanchiz, 2009, p. 153)

En mi opinión esta área es una de las más completas debido a que se enfoca en el individuo tanto académicamente como personalmente proporcionándole las herramientas necesarias para incrementar su desarrollo óptimo y pueda explotar sus capacidades estando consciente de ellas, de cierta forma podrá desarrollarse en su vida cotidiana de manera más activa y eficiente, participando en las diferentes actividades que se le presenten. Sanchiz la define, como “un proceso que introduce cambios importantes, con carácter estable, y que no se debe a factores estrictamente madurativos. El desarrollo incluye crecimiento, maduración y aprendizaje”. (2009, p. 153)

1.2.2.3 Área para el desarrollo profesional

Esta área también puede ser denominada como: orientación para la educación de la carrera, el desarrollo de la carrera, el desarrollo profesional, la excelencia profesional o la orientación vocacional. (Sanchiz, 2009, p. 178)

Como podemos ver aquí se plantea la orientación vocacional, de la que ya hemos hablado anteriormente de ella, pero recapitulando esta orientación se centraba solamente en proporcionarle al alumno las estrategias necesarias basada en sus intereses,

capacidades y actitudes, para seleccionar su campo laboral. Para ampliar su definición, se sugiere tomar en cuenta, que es también:

Un proceso de ayuda al individuo, mediante el cual este identifica y evalúa aptitudes, competencia e interés con valor profesionalizador; se informa sobre la oferta formativa y la demanda laboral accesible para él, en la actualidad o en un futuro próximo y, en función de ambas variables toma la decisión sobre el itinerario formativo a seguir, o en su caso modificar, con el objeto de lograr una inserción profesional y social satisfactoria. (Ministerio de Educación y Ciencia en Sanchiz, 2009, p. 178)

Como podemos ver, que aún la orientación vocacional juega un papel muy importante en la orientación en general, sin embargo, ya no es la primordial, podemos verla como una de las diferentes áreas que va a manejar la orientación para el alumno. Sin embargo, sigue siendo la más solicitada ya que podemos encontrarla principalmente cuando uno se encuentra en nivel medio superior, que es un paso antes de entrar a la universidad y empieza la preparación para elegir la carrera más adecuada, en función de nuestros intereses y habilidades.

1.2.2.4 Atención a la diversidad

En México sabemos que, en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en el Artículo 3ro la Educación se establece como obligatoria, gratuita, laica e inclusiva. Asimismo, en la Ley orgánica de educación en su título II, hablan de la equidad en la educación, y se hace referencia al alumno con: “necesidad específica de apoyo educativo, entendido éste como el alumnado que requiere una atención educativa diferente a la ordinaria” (Parras, et. al., 2008, p. 181). Es aquí donde entra la “atención a la diversidad”; Parras et. al. (2008) la definen como:

el conjunto de acciones educativas que se llevan a cabo para intentar prevenir la aparición de dificultades y para responder a las necesidades temporales o permanentes de todo el alumnado. Entre sus destinatarios se incluyen los alumnos y alumnas que requieren una actuación específica por factores personales o sociales relacionados con situaciones de desventaja

sociocultural, de altas capacidades o de discapacidad física, psíquica, sensorial o ligada a trastornos graves de la conducta. (pp. 181-182)

La orientación para la diversidad se origina en los años 90 con la idea de una educación especial la cual buscaba desarrollar un modelo que apoyara las diferentes discapacidades existentes, se hablaba de necesidades educativas especiales (NEE). “Se reconoce que cada alumno o alumna es diferente y se establece un objetivo básico para todos: el desarrollo integral de todas sus capacidades”. (Parras et.al., 2008, p. 182)

Parras et.al. establecen los siguientes objetivos de la atención a la diversidad:

- Promover la integración del alumnado en general. Todos tienen necesidades.
- Prevenir y desarrollar la educación en grupos desfavorecidos.
- Realizar los procesos de asesoramiento individualizado.
- Desarrollar programas preventivos en problemas de aprendizaje.
- Evaluar y desarrollar programas de mejora de la motivación.
- Evaluar y desarrollar programas de habilidades para la vida cotidiana.
- Diagnosticar casos, realizar el correspondiente tratamiento y evaluarlo.

(2008, p. 183)

Es importante considerar las diferentes áreas cuando hagamos nuestra intervención orientadora, ya que serán nuestro apoyo para el diseño de nuestras estrategias y seguimiento con el alumnado, docente o la misma institución, con ellas podremos tomar las decisiones pertinentes para realizar una intervención óptima.

1.2.3 Principios de la orientación educativa

La orientación ha adquirido una “postura en la que la acción orientadora se concibe como una respuesta más amplia, que tenga en cuenta los nuevos cambios sociales, culturales y económicos y, por tanto, los nuevos protagonistas y los nuevos escenarios en lo que debe intervenir” (Parras, et.al., 2008, p. 35). Teniendo como base esta perspectiva, se han propuesto cuatro principios que guían la orientación educativa. Y se considera éstos, le dan sentido al trabajo del orientador. Dichos principios son:

- Principio antropológico

- Principio de prevención
- Principio de desarrollo
- Principio de intervención social

1.2.3.1 Principio antropológico

Este principio trabaja en la concepción que tiene la persona de sí mismo, contesta a preguntas como: “¿Quién soy yo?, ¿Qué hago aquí?, ¿qué sentido tiene mi existencia?, ¿qué tipo de persona pretendemos que llegue a ser el individuo que estamos orientando?” (Sanchiz, 2009, p. 52), de esta manera empezamos a fomentar el autoconcepto, autoestima, el proyecto de vida que tiene cada alumno y se puede mejorar su relación personal y profesional.

1.2.3.2 Principio de prevención

Este principio como lo dice su nombre es preventivo, surge en el ámbito de la Salud Mental y conlleva una actuación anticipada, en cualquier ámbito de la vida, con la finalidad de evitar que surjan problemas (Sanchiz, 2009). Magaña y Romero mencionan “... la orientación debe anticiparse a los obstáculos o situaciones críticas que puedan frenar el desarrollo de las posibilidades máximas de cada individuo”. (1995, s/p) Es importante tener en cuenta las posibles problemáticas que puede presentar el orientado para evitar que tenga impedimentos en su desarrollo.

Con este principio, también se busca que el alumno tenga las herramientas necesarias para superar cualquier problemática que se le presente en su vida cotidiana. Tiene como objetivo “promocionar conductas saludables y competencias personales, como las relacionadas con la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, con el fin de evitar la aparición de problemas” (Parras, et.al., 2008, p. 35)

1.2.3.3 Principio de desarrollo

Podemos encontrar sus bases en los enfoques de Erickson, Gessell o Piaget, quienes defienden la existencia de diferentes etapas evolutivas o de desarrollo del sujeto. Los alumnos deben adquirir las competencias necesarias para superación de cada momento evolutivo. (Magaña y Romero, 1995)

El principio de desarrollo busca el crecimiento personal del alumno, Parras et.al. menciona que “el desarrollo depende de determinantes biológicos y ambientales en interacción y de múltiples relaciones debidas a patrones cronológicos, históricos o de cualquier devenir aleatorio” (2008, p. 37)

Así Sanchiz menciona que “no es solo desarrollar a la persona como ser individual, a fin de que consiga el nivel óptimo de sus capacidades (cognitivas, afectivas, conductuales..), sino también de educarla para una participación activa en el grupo social” (2009, p. 53). Lo que busca el principio es que el individuo tenga capacidades tanto personales como educativas que le ayuden a sobrellevar las situaciones que se le presenten en su desarrollo.

1.2.3.4 Principio de intervención social

Este principio toma en cuenta el contexto donde se desarrolla el alumno, Parras et.al. nos dice que “se deben incluir en toda intervención orientadora las condiciones ambientales y contextuales del individuo, ya que estas condiciones influyen en su toma de decisiones y en su desarrollo personal” (2008, p. 37) De esta manera, se toma en cuenta el entorno, que nos da a conocer los obstáculos que presenta; para así, impulsar estrategias que modifiquen de manera positiva el desarrollo de los individuos.

Considerando este principio de intervención social, queda en claro la importancia que tiene para el orientador considere las necesidades particulares que presentan los miembros de una comunidad, en función de su contexto.

Así concluimos con el desarrollo de las áreas, modelos y principios de la orientación, es importante conocer cada una de estas herramientas para realizar nuestra intervención orientadora de manera óptima y eficaz.

1.3 Necesidades de orientación en la infancia

Es importante familiarizarnos con el desarrollo de los niños, ya que en cada etapa sus habilidades, capacidades e intereses serán diferentes, además de que conocer su manera de desenvolverse nos ayudara a identificar cuáles son las necesidades que se presentan en cada una de las etapas de la infancia. De esta manera, los instrumentos serán aplicados de manera correspondiente.

1.3.1 Desarrollo humano

Desde que nos encontramos en el proceso de gestación (embarazo) comenzamos con un desarrollo continuo y permanente, el resto de nuestra vida estaremos enfrentando nuevas etapas y cambios, sean físicos, mentales y sociales. Es importante identificar en qué etapa se encuentra cada individuo debido a que esto afectara en su forma de conocer y aprender. Papalia, Duskin, y Martorell mencionan que “el campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas”. (2012, p. 4)

Otro aspecto tratado por estos autores, (Papalia, et.al.), es que describen que los ámbitos principales a ser estudiados por los científicos del desarrollo son:

Desarrollo físico: el crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud; el desarrollo cognoscitivo es conformado por: el aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad y; por último, el desarrollo psicosocial abarca las emociones, personalidad y relaciones sociales (2012)

Como mencionaba anteriormente es importante identificar en qué etapa se encuentra el sujeto, debido a que tenemos que conocer en qué nivel se encuentra cada uno de sus ámbitos. Papalia, et.al. (2012) nos mencionan que existen 8 etapas en el desarrollo humano:

...prenatal (concepción al nacimiento), infancia, (nacimiento a 3 años), niñez temprana (3 a 6 años), niñez media (6 a 11 años), adolescencia (11 a alrededor de 20 años), adultez temprana (20 a 40 años), adultez media (40 a 65 años) y adultez tardía (65 años en adelante).

Sin embargo, el autor Rice (1997) nombra y clasifica de diferente manera las etapas de desarrollo:

Periodo prenatal (de la concepción al nacimiento), infancia (los dos primeros años), niñez temprana (3 a 5 años), niñez intermedia (6 a 11 años), adolescencia (12 a 19 años), juventud (los 20 y los 30), edad madura (los 40 y los 50) y vejez (de los 60 en adelante).

Si bien, existen algunas variaciones en cuanto a las etapas que proponen estos estudiosos del desarrollo humano, estas no marcan una diferencia de fondo. En particular para este trabajo, se tomará como complementarios las clasificaciones que proponen, ya que no presentan diferencias de fondo.

En seguida, nos enfocaremos en describir el desarrollo infantil, que abarca desde el periodo prenatal hasta la infancia media.

1.3.2. Etapas del desarrollo infantil

Para el desarrollo de este apartado hare una pequeña descripción de las etapas en la infancia, pero me concentrare más en la etapa de niñez intermedia o media, ya que es en la que se sitúa este trabajo.

1.3.2.1 Periodo prenatal

Esta etapa está configurada desde la concepción hasta el nacimiento, Rice (1997) menciona “en este periodo se forman los órganos y la estructura corporal básica; y tanto la herencia como el ambiente influyen en el desarrollo”.

Con frecuencia se pierde de vista la trascendencia en el desarrollo, que tiene este periodo. Un aspecto que puede ser de ayuda para ubicar esta trascendencia, es que “El niño en la etapa prenatal es un ser viviente: percibe, siente, reacciona e influencia a su vez, su medio ambiente; además, aprende de las experiencias que realiza dentro del útero” (Shapira, 2004, p. 61). Con esto queda claro que la vida del feto, ya está expuesta a los estímulos del ambiente, que junto con la carga genética que le acompaña, tendrán influencia en su desarrollo. Con relación a esto, se tiene que, “Las experiencias negativas o de excesivo estrés pueden tener un efecto importante en su desarrollo y afectar la vida emocional, aún como adulto” (Shapira, 2004, p.61)

El desarrollo prenatal tiene 3 etapas, Papalia, et.al, las describen de la siguiente manera:

Etapa germinal; transcurre desde la fertilización hasta las dos semanas de edad gestacional, el cigoto se divide, gana complejidad y se implanta en la pared del útero. Etapa embrionaria; segunda etapa de gestación va

aproximadamente de la segunda a la octava semana, se forman con rapidez los principales aparatos y sistemas orgánicos: aparato respiratorio, aparato digestivo y sistema nervioso. Etapa fetal; aparecen las primeras células óseas, última fase de la gestación, el feto crece rápidamente hasta unas 20 veces su longitud anterior y los aparatos y órganos incrementan su nivel de complejidad. Hasta el nacimiento, continúa el desarrollo de las uñas y párpados. (2012)

Podemos decir que la etapa prenatal es la más importante pues es aquí donde se va a definir el sexo del bebé, si cuenta con alguna enfermedad genética, si no tendrá alguna mal formación etc. Son elementos importantes por considerar durante todo su ciclo vital, pues dependiendo de las características que tenga el niño será el desarrollo que obtendrá.

1.3.2.2 Infancia

La infancia abarca del nacimiento a los 2-3 años, el niño va mostrando diferentes cambios. Rice menciona que “se desarrolla la capacidad y la coordinación motora del niño, así como sus capacidades sensoriales y de lenguaje” (1997, p. 6). Es aquí cuando empezamos a ver que el niño empieza a gatear para posteriormente caminar y hasta correr, así como el desarrollo de las palabras, todo esto por medio del contexto donde se desarrolla.

Además, en esta etapa el niño desarrolla vínculos con su familia, de la misma forma aprende a confiar y a desconfiar y a reprimir o expresar sus emociones y sentimientos (Rice, 1997). De una manera más general, se tiene que:

Las relaciones interpersonales durante estos 18 meses -esto puede hacerse extensivo a los dos o tres años- están centradas aún en los adultos, aunque existe también cierta dispersión de apegos. Al final de este periodo, el niño empieza a tener cierto concepto de sí mismo o al menos de su propio cuerpo y de su nombre (Bee, 1978, p. 277)

El desarrollo del cerebro está vinculado estrechamente con el desarrollo emocional, donde las primeras señales de emociones se presenta como llanto, sonrisas

y risas (Papalia, et.al., 2012). Así, el niño va adquiriendo las habilidades para expresar que es lo que está sintiendo. Por ejemplo, cuando es bebé su primera forma de comunicación es el llanto, el cual puede significar que tiene hambre, tiene sueño o que está sucio, con el tiempo estas acciones se convierten en una serie de palabras simples pero significativas para ellos, puede usar “hambre”, “mamá”, “leche”, etc., esto debido a que van adquiriendo las habilidades necesarias para comunicar lo que necesitan.

1.3.2.3 Niñez temprana

Son aquellos niños que se encuentran en la edad de los 3 a los 5-6 años, Rice proporciona las siguientes características para esta etapa:

Los niños continúan su rápido crecimiento físico, cognoscitivo y lingüístico. Ahora pueden cuidar mejor, empiezan a desarrollar un autoconcepto, así como identidad, adquieren rol de género y se muestran interesados en jugar con otros niños. La calidad de la relación padre-hijo es importante en el proceso de socialización que tiene lugar en este periodo. (p. 7, 1997)

En esta etapa, los niños logran procesar la información mediante tres pasos: codificación, almacenamiento y recuperación, mejorando el recuerdo; así son más propensos a recordar actividades inusuales en las que tienen una participación activa. (Papalia, et.al., 2012)

En el ámbito de lo social, se tiene a un niño con mayor independencia, desarrolla diferentes habilidades que le permiten valerse por sí mismo, tales como vestirse y atender sus necesidades básicas. En este sentido (Bee, 1978) expresa:

El niño pide mayor independencia en sus relaciones interpersonales, quizás porque en este periodo es capaz de hacer cosas por sí mismo y para sí mismo. Se fija más en sus compañeros y se relaciona menos exclusivamente con los adultos. El acercamiento hacia sus compañeros viene acompañado de un aumento de competencia, de rivalidad y de agresión, pero también un aumento de atención hacia a los otros. (p.279)

Esta atención hacia a los otros, deja ver que el egocentrismo está llegando a su fin; y si a esto le agregamos, la independencia que está logrando; se puede pensar también, que

está obteniendo logros en el manejo de sus emociones, puede limitar sus impulsos debido a la presencia del otro.

1.3.2.4 Niñez intermedia o media

En esta etapa de desarrollo nos encontraremos con niños de 6 a 11 años; los niños hacen avances notables en su habilidad para la lectura, la escritura y la aritmética, el logro académico adquiere una importancia vital. El desarrollo psicosocial como el moral se presentan con un avance rápido; ... las relaciones familiares siguen ejerciendo una gran influencia sobre el ajuste emocional y social (Rice, 1997).

Los niños ubicados en este periodo...generalmente empiezan la escuela (...), lo que automáticamente significa un aumento considerable de tiempo empleado con los compañeros, así como un enfoque de aprendizaje formal. Segundo, a esta edad se forman los grupos de compañeros de estructura unisexual” (Bee, 1978, p. 281-282). Esta inclusión en la educación formal, guarda estrecha relación con los avances marcados en el párrafo anterior, por cuanto, a la lectura, la escritura y la aritmética y su manera de inclusión unisexual en los grupos, se va a mantener hasta la etapa adolescente, en que sus relaciones interpersonales se ampliarán e incluirán a chicos y chicas.

Esta etapa es previa a la adolescencia, en la cual sufrirá bastantes cambios y de manera radical; pero previo a esa etapa de desarrollo más avanzada, también se darán diferentes cambios de muy diverso orden y que corresponden a esta etapa de infancia media. Estos cambios, serán de carácter físico, emocional y cognitivo. Y es de vital importancia su ubicación, para poder realizar de manera eficaz nuestra propuesta.

El desarrollo físico, de los niños de entre 6 y 11 años, es menos rápido que el que se hace presente en los primeros años, además existen grandes diferencias en estatura y tamaño. Los niños en la etapa media necesitan de un sueño y nutrición adecuados para un crecimiento normal y buena salud (Papalia, et.al. 2012). En esta epata los niños comienzan a participar en diferentes actividades que les ayudan en su desarrollo social y físico, además empiezan a emplear el juego rudo.

Dentro de su desarrollo físico, podemos encontrar que tienen una estatura promedio de 134.6 centímetros con un peso de 32.9 kilogramos en niñas, mientras que,

los niños muestran una altura 111.03 centímetros con un peso de 31.9 kilogramos. (Papalia, et.al., 2012)

A pesar de que los niños de estas edades se encuentran en una etapa muy saludable debido a que cuentan, por lo común, con todas las vacunas necesarias para combatir enfermedades principales como lo son: la varicela, hepatitis, tétanos, papiloma, etc. No quedan protegidos de otras enfermedades que suelen desarrollar a su edad como lo son: sobrepeso, hipertensión, asma, diabetes. (Papalia, et.al, 2012)

En su desarrollo cognoscitivo Papalia, et.al., nos dice que:

De acuerdo con Piaget, más o menos a los siete años los niños entran a la etapa de las operaciones concretas en que pueden realizar operaciones mentales, como los razonamientos, para resolver problemas concretos (reales). Los niños piensan de manera lógica porque ya son capaces de considerar múltiples aspectos de una situación. Sin embargo, su pensamiento todavía está limitado a las situaciones reales del aquí y ahora. (2012, p. 292)

Asimismo, los niños durante la niñez intermedia tienen ciertos avances en sus habilidades cognoscitivas que son las siguiente: pensamiento espacial, causa y efecto, categorización, seriación e indiferencia transitiva, razonamiento inductivo y deductiva, conservación, número y matemáticas. (Papalia, et.al., 2012)

En sus capacidades de comunicación en la niñez media, su vocabulario, gramática y sintaxis es cada vez más complejo, pero el área de crecimiento lingüístico más importante es la pragmática, que es definida como el conjunto de reglas lingüísticas que rigen el uso del lenguaje para la comunicación (Papalia, et.al., 2012). De esta manera, los niños adquieren la habilidad para relatar historias que suelen estar relacionadas con sus experiencias, además de que ya empiezan a tener pláticas de manera más organizada y clara.

En su desarrollo psicosocial, logran el desarrollo del autoconcepto, su autoestima depende de la opinión que tienen los niños de su competencia productiva, logran internalizar la vergüenza y el orgullo, además logran entender y regular mejor las

emociones negativas. Así mismo, aumentan su empatía y conducta prosocial (Papalia, 2012). Debemos tener en cuenta, que uno de los factores fundamentales para el desarrollo emocional del niño proviene de la relación con sus padres. Es como menciona Mulsow:

El seno familiar es una unidad o instancia que ofrece contención afectiva, a través de la cual se sustenta el desarrollo emocional de las personas y es en ella donde se encuentran los espacios que favorecen o entorpecen este desarrollo con el cual se hará frente a las situaciones vitales cotidianas...” (2008, p. 64)

Del mismo modo, la estructura y atmósfera son 2 componentes importantes, el tono emocional del hogar, la manera en que manejan el conflicto y las cuestiones de disciplinas, los efectos del trabajo y los recursos financieros son aspectos que contribuyen a determinar la atmósfera familiar (Papalia, et.al., 2012). Se tiene la creencia, de que la escuela es la única encargada de educar y enseñar a los niños. Sin embargo, como podemos ver la familia y casa es el primer acercamiento que tenemos a la enseñanza.

La atmósfera familiar es un detonante a diferentes trastornos emocionales que puede desarrollar el niño, Papalia, et.al., mencionan que “entre los trastornos emocionales y conductuales comunes entre los niños de edad escolar se pueden mencionar los trastornos de conducta perturbadora, los trastornos de ansiedad y la depresión infantil” (2012, p. 351). A pesar de que se les puede proporcionar diferentes terapias para estos trastornos, no debemos dejar a un lado la orientación, que será otra forma de apoyo para ellos, así ellos podrán ir conociendo nuevas estrategias para ir afrontando las problemáticas que se les presenten.

Tomemos en cuenta que la familia es el entorno más cercano que nos ayudara a ir desarrollando nuestra personalidad. Por ello, se convierte en un aspecto importante en el desarrollo humano de la persona, Mulsow dice “...es necesario desarrollar vínculos emocionales apropiados principalmente con los seres cercanos, los que nos permitirán generar espacios vinculantes con otros...” (2008, p. 64)

1.4 Orientación en la etapa infantil

Para introducir la importancia de la orientación en el desarrollo de los niños -y más en la infancia- y así como el combatir los problemas emocionales, de conducta y de rendimiento escolar que son una preocupación y reto de padres, educadores y profesionales de la salud. Encontramos que es frecuente que, tanto padres como profesores sean los primeros en detectar las problemáticas que presentan los niños en etapa escolar primaria, llevándolos a solicitar una evaluación emocional y conductual (Garaigordobil y Maganto, 2013)

Así, retomando la orientación, esta podría ser implementada en las escuelas para combatir con las diferentes problemáticas que se presenten durante el desarrollo de los niños. Algunos de los problemas emocionales y conductuales que tienen son los siguientes: retraimiento somatización, ansiedad, infantil-dependiente, problemas de pensamiento, atención-hiperactividad, conducta perturbadora, rendimiento académico, depresión y conducta violenta (Garaigordobil y Maganto, 2013, p. 35).

El proceso de enseñanza y aprendizaje se ha basado en una educación tradicional donde no se toman en cuenta las necesidades que tiene el alumno de manera individual, se trata de una educación basada en lo que busca la institución y hasta la sociedad. Por ello, la orientación educativa debería ser implementada en las escuelas desde los primeros años. Bisquerra (2012) plantea que la orientación es un:

proceso de ayuda y acompañamiento continuo a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida. Esta ayuda se realiza mediante una intervención profesionalizada, basada en principios científicos y filosóficos. (p. 20)

La orientación es un apoyo, no solo al alumno, sino a cualquier persona que necesite de una guía o acompañamiento para afrontar ciertas problemáticas, de esta manera sirve de ayuda para potenciar las capacidades, habilidades, destrezas y conocimientos de cada sujeto, por lo tanto, proporcionará los recursos necesarios para incrementar su desarrollo personal y profesional.

Otra concepción de la orientación educativa sería la siguiente (Vélaz de Medrano en Parras, et. al. 2008):

es un conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistémica y continuada que se dirige a las personas, las instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas la implicación de los diferentes agentes educativos (orientadores, tutores, profesores, familia) y sociales”. (p. 33)

Con esto en mente, se puede establecer, que la orientación educativa es una herramienta base para apoyar el desarrollo integral del niño, como ya se mencionó anteriormente nos proporciona metodologías y formas de intervención que apoyaran a incrementar lo que buscamos en nuestra población, en este caso sería la salud emocional. La orientación no se trata solo de una materia para conocer en que soy bueno y como eso va a funcionar en mi vida profesional, sino que aporta diferentes estrategias para afrontar nuestras problemáticas cotidianas, es un proceso que abarca lo educativo, personal y social en uno solo, de esta manera se podrá encontrar una solución óptima a los obstáculos con los que se pueda hallar el sujeto.

Esta visión de la orientación educativa, que se presenta en este capítulo es de la que se partirá para dar sustento a la propuesta que se presentará en el último capítulo.

Capítulo II

Salud y educación emocional

Para este segundo capítulo hablaremos acerca de la salud y educación emocional, explicaremos las diferencias entre emociones, estado de ánimo y sentimientos; así como, los beneficios que tiene dar una educación emocional temprana, para incrementar la salud emocional y que los niños puedan enfrentar las diferentes problemáticas emocionales que se les presenten; y con esto, logren beneficios en su desarrollo integral.

2.1 Emociones, estados de ánimo y educación emocional

La escuela se enfoca en desarrollar lo cognitivo y social sobre lo emocional, aunque en la actualidad existan programas con una educación emocional, no son del todo eficaces, debido a que muchas veces los profesores no cuentan con la capacitación y herramientas necesarias para aplicar las estrategias de aprendizaje.

De este modo, la educación emocional busca darle respuesta a algunas necesidades sociales que no son atendidas en la educación formal, así como los comportamiento de riesgo que presentan los niños, tales como: baja autoestima, depresión, estrés, violencia, etc. (Bisquerra, 2003). Es importante trabajar con las diferentes problemáticas que tienen los niños para brindarles un desarrollo sano, donde se consideren aspectos cognitivos, sociales y emocionales.

La educación emocional, Bisquerra nos la define como “una innovación educativa que se justifica en las necesidades sociales. La finalidad es el desarrollo de competencias emocionales que contribuyen a un mejor bienestar personal y social”. (2003, p. 8) Sin duda no es algo que se deba tomar a la ligera ya que para que la educación emocional tenga buenos resultados debe contar con ciertas condiciones como el diseño de programas fundamentados en un marco teórico, contar con profesorado preparado y materiales curriculares. (Bisquerra, 2003)

2.1.1 Emociones

Dentro de la educación emocional lo primordial es considerar la palabra emoción, solemos usar mucho esta palabra para expresar lo que estamos sintiendo. Sin embargo,

también existe el estado de ánimo y el sentimiento, por ahora hablaremos acerca de que es una emoción y sus diferentes tipos.

Empecemos explicando el cómo se produce una emoción, primero unas informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro (sistema límbico), segundo a consecuencia se produce una respuesta neurofisiológica y finalmente el neocórtex interpreta la información. (Bisquerra, 2003)

Un primer acercamiento al termino emoción, nos lo aporta el diccionario de psicología en este se le identifica como un:

Estado afectivo; reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refiere a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. La palabra emoción significa literalmente estado de excitación o estremecimiento. (Anaya, 2010, p. 92)

Ya en esta definición, se hace patente que a las emociones les acompañan reacciones fisiológicas y endócrinas. Dicho de otra manera, cuando se experimenta una emoción, se desencadenan cambios al interior del organismo, que se expresan mediante la secreción de ciertas sustancias.

Por su parte Bisquerra, considera la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (2003, p. 12). Dependiendo del tipo de acontecimiento será nuestra respuesta, por ejemplo, si nos encontramos en una fiesta y alguien tira nuestro vaso o plato con comida, posiblemente nuestra primera reacción será una molestia o enojo, pero al tener una regulación emocional posiblemente solo lo ignoraremos e iremos por uno nuevo.

Las emociones pueden tener diferentes componentes, pero Bisquerra solo nos expone tres componentes: neurofisiológico, conductual y cognitiva. (2003) La

neurofisiológica se puede presentar como una taquicardia, sudoración, hipertensión, rubor, sequedad en la boca, respiración, estas no se pueden controlar, pero se pueden evitar (Bisquerra, 2003). Un ejemplo, podría ser cuando nos encontramos con la persona que nos gusta y empezamos a sentir muchos nervios y sentimos que nuestro corazón late muy rápido o cuando estamos exponiendo y empezamos a sudar mucho sin razón aparente.

El componente conductual o de comportamiento, se refiere a aquellas expresiones que acompañan a las emociones, que pueden ser captadas mediante la observación. En este rubro se encuentran: las expresiones faciales, el lenguaje no verbal, tono de voz, volumen y ritmo, etc. (Bisquerra, 2003). Un ejemplo, es cuando aplicamos el famoso volteado de ojos, cuando nos encontramos frente a algo que nos disgusta o molesta, no tenemos que decir nada para que la otra persona entienda nuestro disgusto o molestia.

En cambio, el componente cognitivo, puede denominarse *sentimiento*, puede ser miedo, angustia, rabia, etc. Este componente hace que califiquemos un estado emocional y le demos un nombre. (Bisquerra, 2003)

Normalmente las emociones son conocidas como positivas y negativas, para ello una de las clasificaciones que podemos describir es la de Bisquerra (2010):

1. Emociones negativas: Se refieren a diversas formas de amenaza, frustración o retraso de un objetivo o conflicto entre objetivos. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente. Encontramos: miedo, ira, ansiedad, tristeza, culpa, vergüenza, envidia, celos, asco.
2. Emociones positivas: Se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estas emociones son agradables y proporcionan disfrute y bienestar. Encontramos: alegría, estar orgulloso, amor, afecto, alivio, felicidad.
3. Emociones ambiguas (borderline) : Son aquellas que pueden ser positivas o negativas según las circunstancias. Incluyen: sorpresa, esperanza, compasión y emociones estéticas. (p. 73)

A pesar de que existen diferentes emociones, es importante tener claro que hay algunas que son consideradas como emociones universales, personas de todas las culturas comparten emociones básicas que son expresadas e interpretadas por una expresión facial o corporal casi idéntica (Pallarés, 2010). Estas emociones universales con seis: miedo, alegría, sorpresa, ira, asco y tristeza.

Debemos tener claro que no por ser positivas o negativas, deben ser consideradas como algo bueno o malo, es como dice Bisquerra “se ha establecido erróneamente una identificación entre negativo igual a malo y positivo igual a bueno. Lo cual puede llevar a pensar que “soy malo puesto que tengo emociones malas”, y de esto se puede derivar en un complejo de culpabilidad” (2010, p. 74)

2.1.2 Estado de ánimo

Como se ha mencionado anteriormente, suele crear confusión el identificar si estamos bajo una emoción, estado de ánimo o sentimiento. Sin embargo, el estado de ánimo consiste en una respuesta de mayor duración, más global y que cursa con ausencia de objeto o causa clara (Isen, 1989 en Gallardo). Así, podemos decir que la emoción simplemente es un estímulo que provoca alguna reacción física en nuestro cuerpo.

Los estados de ánimo no tiene un evento o estímulo claro que los ocasione, o de existir, no es claramente identificable por quien lo experimenta, además estos carecen de objeto hacia el cual referirse, de ahí también su carácter de no intencionalidad (Gallardo, 2006).

Gallardo menciona que “diversos autores han destacado que la experimentación de emociones muy intensas y repetitivas puede generar estados de ánimo” (2006, p. 31). Por ejemplo, cuando una persona se encuentra en una constante tristeza, ya sea por un duelo o porque las cosas no le están saliendo como esperaba, al estar bajo esa emoción constantemente, se puede convertir en depresión, ya que es un estado de ánimo más largo y duradero, que en algún momento va a olvidar el principal motivo de su tristeza y simplemente se sentirá así todo el tiempo.

2.1.3 Sentimientos

Segura y Arcas describen los sentimientos como “bloques de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores, de deseos y proyectos, del propio sistema de valores y de la realidad” (s/a , p. 5). Mientras que, Pallares los define como “estados afectivos de baja intensidad y larga duración. Por lo tanto, son estados de ánimo más estables y duraderos que las emociones que los han generado, que se caracterizan por una mayor intensidad y menor duración.” (2010, p. 73)

A continuación, adjunto una lista de los sentimientos y estados de ánimo que puede presentar una persona:

Figura 1 “Lista de estados de ánimo”

Sentimientos y estados de ánimo:

- | | | | | | |
|---------------|----------------|----------------|-------------|----------------------|---------------|
| • Temeroso | • Desafiado | • Envidioso | • Inseguro | • Pesimista | • Abochornado |
| • Irritado | • Animado | • Entusiasmado | • Irritado | • Preparado | • Escéptico |
| • Enojado | • Valorado | • Furioso | • Solo | • Orgullosa | • Afligido |
| • Ansioso | • Reconfortado | • Culpable | • Amado | • Listo para cambiar | • Suicida |
| • Avergonzado | • Satisfecho | • Malhumorado | • Enfadado | • Resentido | • Preocupado |
| • Resuelto | • Creativo | • Feliz | • Optimista | • Aliviado | OTROS: |
| • Agobiado | • Curioso | • Esperanzado | • Abrumado | • Renovado | |
| • Valiente | • Deprimido | • Humillado | • Asustado | • Triste | |
| • Tranquilo | • Apenado | • Herido | • Sereno | • Seguro de sí mismo | |
| • Cauteloso | • Enérgico | • Indiferente | • Positivo | | |

Fuente: Health and Human Services, tomado de:

<https://www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/doing-business-with-hhs/provider-portal/behavioral-health-provider/cognitive-behavioral-therapy-resources/list-of-moods-es.pdf>

2.2 Educación emocional una vía para la salud

Al inicio planteábamos que la escuela pone lo cognitivo sobre lo emocional, “...y por lo general se deja al azar la educación emocional de los ciudadanos, con consecuencias más o menos desastrosas” (Vivas, 2003); Sin embargo, la educación debería tener como

objetivo posibilitar que las personas puedan evaluar de forma positiva la calidad total de su vida;- además de, fomentar- el bienestar personal y social. (Bisquerra, 2011)

El bienestar emocional, consiste en experimentar emociones positivas. Para ello es necesario aprender a regular de forma apropiada las emociones negativas, mediante el desarrollo de potencialidades que favorezcan una vida significativa, plena y satisfactoria (Bisquerra, 2011). Los niños, deben ser educados en entornos que incrementen el desarrollo de sus competencias emocionales, estas son definidas por Bisquerra como “conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (2003, p. 22) Algunas de esas competencias son las siguientes: regulación emocional, autoestima, responsabilidad, automotivación, respeto, comunicación, asertividad, empatía, toma de decisión, etc.

Algo importante que se debe tener en cuenta, es que la educación emocional no depende solo de las instituciones educativas (escuelas, centros recreativos, etc.), se considera que: “...debe ser un proceso continuo y permanente, presente en el desarrollo de todo el currículum académico y en la formación a lo largo de la vida, por ello sus implicaciones educativas pueden ubicarse tanto en el plano de la educación formal como informal” (Vivas, 2003, p.8). De esta manera la educación emocional, también puede obtenerse en la familia y en la sociedad. Bisquerra menciona que la educación es un concepto amplio que se refiere a cualquier proceso de aprendizaje en cualquier contexto (2011).

Es importante que el ser humano cuente con una educación emocional desde sus inicios de vida, pero como hemos visto, la inclusión de este tipo de educación, no ha sido considerada, de ahí que nace el interés de esta propuesta para los niños que se encuentran en la etapa de niñez intermedia, al encontrarse aun en su desarrollo y muy cercanos al cambio físico, mental y emocional de la adolescencia, es importante que empiecen a incrementar el desarrollo de sus competencias emocionales.

2.2.1 Salud emocional

La salud emocional es algo que debería considerarse en cualquier contexto en el que se encuentre el niño, normalmente solo nos enfocamos en la salud física y en las enfermedades de este tipo, que puede tener, pero muchas veces las problemáticas también tienen un factor emocional o psicológico.

Surth explica que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de afecciones o enfermedades (2011). Esto nos da a entender que, para estar sano, no forzosamente se habla de la ausencia de enfermedades, sino que emocionalmente nos encontramos estables y felices con lo que somos y hacemos.

Un niño, desde una perspectiva emocional que puede ser considerado como sano es aquel que puede superar conflictos inherentes a las relaciones con otros seres humanos, el que disfruta su entorno sin miedo a explorar o expresar, que está satisfecho con el lugar que ocupa en su pequeño mundo (Perpiñán, 2017). Es un niño que cuenta con las herramientas necesarias para poder afrontar las situaciones que se presenten en su día a día; y estas, pueden ser positivas o negativas, es decir, que cuenta con un equilibrio en sus emociones.

De esta forma, también se anticipa la aparición de problemas emocionales, muchas veces se toman cartas en el asunto ya que los problemas están presentes, porque es muy raro que se tenga la capacidad de prevenirlos. Shapiro menciona:

...los padres, se ocupan de los problemas emocionales cuando los indicios de una falta de adaptación comienzan a aparecer en el horizonte. La depresión, los trastornos de la alimentación, los problemas de conducta, el bajo rendimiento escolar, la timidez y muchos problemas más se convierten en un foco de atención solo cuando el niño o la niña manifiesta síntomas conflictivos. (2002, p.11)

Esto no quiere decir que los niños, que cuenten con una educación emocional, nunca se van a enfrentar a algunos de los problemas antes mencionados, pero si

contaran con las habilidades y competencias necesarias para afrontarlos y solucionarlos de manera sana y rápida. Surth menciona que “sentirse saludable y equilibrado además tiene que ver con sentirnos útil, ser de ayuda para otros y encontrarle sentido a nuestra propia existencia” (2011, p. 71).

De esta manera, la educación emocional, también puede ser visualizada, como un elemento que favorece el desarrollo de capacidades de adaptación, que llevan a las personas, a una condición de equilibrio emocional; o, dicho de otra manera, a una condición de salud emocional. Desde esta perspectiva, Perpiñán, visualiza a la educación emocional, como aquella que conduce a: “un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve” (2017, s. p.).

2.2.2 Componentes de la salud emocional

La salud emocional es posible siempre y cuando en la estructura de personalidad del individuo, se cuente con ciertos componentes que le permitan un óptimo equilibrio emocional. (Perpiñán, 2017) Esto nos deja ver que, es condición el desarrollo de una personalidad sana, para que la educación emocional logre su cometido. Esto debido a que , si el niño ha desarrollado una personalidad equilibrada; entonces, será capaz de interpretar y percibir aquellos eventos que se le presenten en su vida y pueda reaccionar de manera óptima frente a ellos.

Perpiñán (2017) menciona dos tipos de componentes para un equilibrio emocional dentro de su estructura de personalidad:

- Personales: Son inherentes al sujeto. Tienen que ver con la comprensión y control de sí mismo, así como con la construcción de su esquema personal a través del cual interpreta el mundo que le rodea. Incluye: autoconcepto, autoestima, autocontrol, automotivación, localización de control, sistema de atribuciones y tolerancia a la frustración.

- Relacionales: Implica la relación con otras personas, que suponen un recurso para interactuar de forma exitosa. Se destacan: vínculo afectivo, asertividad, empatía y habilidades sociales.

Estos componentes suelen tener una relación entre sí, aun así, es posible que el niño logre un bienestar emocional si es que alguno está ausente, lo ideal es que al contar con todos pueda afrontar de manera más eficaz los acontecimientos que se le presenten, tanto de manera individual como socialmente

2.2.3 Problemáticas más propensas a desarrollar

Debido a la falta de la educación y salud emocional, muchos niños no cuentan con las habilidades y competencias emocionales necesarias para enfrentar las problemáticas con las que pueden enfrentarse.

A continuación, voy a describir algunas de las problemáticas más comunes que empiezan a desarrollar los niños desde edades tempranas, en el capítulo 4 que es donde se presentara la propuesta, se van a añadir diferentes estrategias para lidiar con estas problemáticas.

2.2.3.1 Ansiedad y estrés

Una descripción para el estrés es la que nos proporciona Perpiñán; “es un estado de inquietud y malestar, que en muchos casos produce graves dolencias físicas que se desencadena cuando la demanda del ambiente es excesiva en relación con los recursos de afrontamiento que posee el individuo” (2017, s. p.).

El estrés es un muy común cuando nos encontramos en situaciones que son muy difíciles o amenazan nuestra persona. Bisquerra menciona que “ambos tienen mucho que ver con las preocupaciones originadas, sobre todo, por la falta de tiempo, exceso de responsabilidad, incapacidad de decir “no” y otras limitaciones personales” (2011, p. 90)

Perpiñán menciona que la ansiedad es una emoción negativa, que es la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible cuyos desencadenantes son

imprecisos. (2017) La ansiedad podemos verla como una moneda, en la cual hay dos posibles situaciones, Perpiñán las describe de la siguiente manera:

Si se produce con la frecuencia e intensidad apropiadas, supone un acicate que impulsa a la persona a la acción. Pero si supera ciertos límites de intensidad, frecuencia o duración genera un estado de indefensión que consume mucha energía y produce un efecto negativo crónico. (2017, s.p.)

El estrés y la ansiedad muestran una relación. La ansiedad se manifiesta, debido a la acumulación excesiva de estrés que puede generar la persona, ya que al no saber cómo combatir las inquietudes o malestares, comienza a crear una tensión en su cuerpo que provoca la incapacidad de combatir con sus problemas.

2.2.3.2 Violencia escolar y familiar

La violencia suele ser una de las primeras acciones con las que se enfrentan los niños, muchas veces está presente en el juego. Sin embargo, la atmosfera del hogar es un factor importante que influye en el comportamiento del niño.

Bisquerra describe la violencia como una “agresión física contra la integridad de una persona o varias. Los efectos pueden variar desde el dolor (físico o emocional) hasta la muerte. De la agresividad humana no tiene por qué derivarse violencia” (2010, p. 216).

La violencia escolar, también es conocida como bullying; “se entiende como toda agresión realizada dentro del ambiente de las instituciones educativas, la cual puede expresarse de distintas formas por los actores que conforman la comunidad escolar” (Justicia Cotidiana, 2016). Esta violencia puede presentarse de manera física, verbal, cibernética, psicológica, etc., afectando en el desarrollo integral del niño.

Mientras que la violencia familiar, podemos definirla como la acción u omisión que el integrante de un grupo familiar ejerce contra otro y que produce un daño no accidental en el aspecto físico o psíquico (Pérez y Merino, 2009). Normalmente, esta violencia es la que ocasiona las otras violencias debido a que la familia es el seno principal donde adquirimos las habilidades para desarrollarnos en el mundo social.

A modo de conclusión podemos ver que tanto la educación como la salud emocional son dos aspectos importantes que deben ser considerados para el desarrollo integral del niño, mientras más nos enfoquemos en incrementar las competencias emocionales, mejor será su desarrollo no solo escolar sino también social e individual.

Si empezamos a crear programas que contemplen lo emocional del mismo modo que lo cognitivo, los niños serán capaces de afrontar las diferentes problemáticas y situaciones que se le presenten en su vida diaria. Asimismo, es importante tener en cuenta que la educación emocional debe ser implementada a lo largo de la vida del individuo, proporcionándole nuevas estrategias, que le ayuden a afrontar las diferentes situaciones que se le presenten.

Rodríguez, et.al. (2017) mencionan que:

Las escuelas promotoras de salud son aquellas que refuerzan constantemente su capacidad como lugar saludable para vivir, aprender y trabajar; aplica políticas, prácticas y otras medidas que respetan la autoestima del individuo, ofrece oportunidades múltiples de desarrollo y reconoce esfuerzos, intenciones y logros; en definitiva, son aquellas que hacen servir la educación como medio para promover la salud.

Hay que recordar que la salud es todo aquel bienestar físico, mental y psicológico, por eso es importante que las escuelas empiecen a considerar la educación emocional de sus alumnos, para incrementar su salud emocional que les ayudara a enfrentar los retos que se le presenten durante su vida.

Capítulo III

Enseñanza desde una perspectiva humanista y de la educación emocional

En este tercer capítulo se explicará la corriente de educación humanista y algunos elementos de la educación emocional estos dos enfoques educativos presentan puntos en contacto, por lo cual se les ha considerado como referentes para la realización de este trabajo. A estos enfoques educativos, se agregará un acercamiento a la educación no formal. Estas tres perspectivas, han dado apoyo teórico a la realización del manual que se propone en la parte final de este trabajo y por esto es que en este espacio serán revisadas.

3.1 Educación no directiva

Conozcamos al autor principal de la educación Humanista, Carl Rogers, quien fue un psicólogo americano que desarrollo la terapia no directiva o centrada en el cliente. Nació en Oak Park, Illinois, en 1902 y murió en La Jolla, California, en 1987. (Trilla, 2009, p. 166)

Rogers afirmaba: “Los seres humanos tienen la capacidad, latente o manifiesta, de comprenderse a sí mismos y de resolver sus problemas de modo suficiente para lograr la satisfacción y la eficacia necesarias a un funcionamiento adecuado”. (Trilla, 2009, p. 166) Con estas ideas que planteó Rogers en su momento, nos dio a entender que las personas tenemos la habilidad de responder a nuestras problemáticas, por nuestros propios medios, sin necesidad de depender de que alguien nos diga que hacer o cómo manejarnos. Sin embargo, Trilla (2009) explica que cuando “las personas apreciadas, devuelven una valoración muy distante a la que cada sujeto se hace de sí mismo, se inicia un proceso de desvalorización que conducirá inevitablemente a problemas” (p. 167). Esto indica, que necesitamos impulsos positivos de las personas cercanas a nosotros, para poder desarrollar las herramientas necesarias que nos ayuden a construir una versión positiva de nosotros mismos y sentirnos capaces de lograr lo que se busca, debido a que el rechazo de las personas que nos rodean provoca en nuestro ser una inestabilidad, afectando nuestro valor emocional.

Rogers proporciona tres elementos que ayudan a quienes son líderes, en algún grupo o en algún entorno social, para construir una atmósfera psicológica (un ambiente) con condiciones necesarias para que las personas desarrollen una valoración positiva de sí mismas.

Los tres elementos que propone Rogers, consisten en tres actitudes:

- Autenticidad
- Aceptación positiva
- Comprensión empática

Por autenticidad Rogers, se refiere a cuando el facilitador es una persona real y se relaciona con el estudiante sin máscaras (González, 1991, p. 73) En otras palabras, fingir alguien que no es, simplemente para buscar la aceptación del alumno; es mejor desarrollarse como lo haría con una persona fuera del ámbito académico.

En el caso de la aceptación positiva, nuestro autor visualiza esta actitud, en aceptar a la persona sin considerar condiciones de valor (González, 1991, p. 73) Se trata de no juzgar y no mostrar prejuicios que nublen la toma de decisiones neutra frente a los alumnos, debe confiar y aceptar a la persona como es.

Y por lo que toca a la comprensión empática, se trata de la sensibilidad que el facilitador tiene para comprender las reacciones de sus estudiantes desde la perspectiva de ellos. (González, 1991, p. 73). Dicho coloquialmente, es ponerse en los zapatos de los estudiantes. Así con estas tres actitudes, el docente adoptara el rol de facilitar del aprendizaje. Y propiciará el aprendizaje significativo de sus estudiantes.

En la educación, normalmente, el docente es quien nos dice que hacer y con frecuencia se encarga de apagar nuestras esperanzas para convertirnos en la persona que deseamos ser. Así, se empieza con la idea de que nuestras figuras de “autoridad” o “a seguir” -nuestros ejemplos-, nos den las herramientas necesarias para cumplir lo que deseamos, tanto laboral como personalmente. Sin embargo, no debería ser tomado de esa forma, los docentes deben ser una guía y quienes nos ayuden a fomentar nuestras habilidades y aptitudes en la escuela y en la sociedad. Por otro lado, el docente no es la

única figura que existe como modelo, de ahí que sea importante ubicar otras figuras de autoridad presentes en los entornos en que nos desenvolvemos.

3.1.1 Educación no formal

La educación no formal, también conocida como no escolar o extraescolar es definida por Marenales (1996, p. 5) como: “la manifestación de modalidades y actitudes educativas diferentes de las aplicadas en la educación escolarizada, pero ha ido encontrando objetivos y elementos que le dan rasgos propios y una nueva calidad, desarrollando metodologías específicas”.

La Universidad internacional de Viena (2015) la define como: toda actividad educativa realizada fuera de la estructura del sistema formal con el objeto de impartir cierto tipo de aprendizaje a algunos subgrupos de una población. (s/p)

Algunas características dadas por la Universidad Internacional de Viena, para este tipo de educación (2015) son:

Tiene diversos métodos de instrucción, son prácticas voluntarias, no culminan con la entrega de acreditación o una evaluación. La educación no formal ayudara al aumento de conocimientos de manera voluntaria, esta debe ser considerada como un complemento a la educación formal. Asimismo, ayuda a mejorar el desarrollo personal, convirtiendo a las personas en seres autónomos, que podrán potenciar sus habilidades y capacidades, además adquieren un pensamiento crítico, su autoestima mejora y la interacción social muestra un aumento favoreciendo el trabajo colaborativo. (s/p)

Dentro de esta educación podemos encontrar centros comunitarios, bibliotecas, grupos de baile, centros recreativos, el hogar, la comunidad, la misma sociedad, etc. Como toda educación se necesita de un facilitador y un alumno, en este caso sería el padre de familia y el niño interesado en el manual. Es importante que el facilitador tenga en cuenta el rol que juega y creando un ambiente de trabajo adecuado para promover un aprendizaje significativo.

3.1.2 Rol del facilitador y alumno.

Dentro de esta propuesta se muestra al padre de familia como el facilitador para fomentar la educación emocional que se busca que desarrolle el niño . Por eso es importante que no se contemple como una autoridad, sino como un guía u orientador. No obstante, en esta propuesta daremos una descripción del facilitador o guía para el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Rodríguez (2013) menciona que los rasgos para un educador humanista son los siguientes:

- Ser un maestro interesado en el alumno como persona.
- Mantener una actitud receptiva hacia nuevas formas de enseñanza.
- Fomentar el espíritu cooperativo,
- Ser auténtico y genuino como persona.
- Tener empatía con sus estudiantes
- Actuar con sensibilidad hacia las percepciones y sentimientos de los estudiantes.
- Rechazar posturas autoritarias y egocéntricas.
- Poner a disposición de los alumnos sus conocimientos y experiencias.

(p. 40)

A esta perspectiva de docente facilitador, se puede agregar, la perspectiva propuesta por Bisquerra (2011), desde la Educación Emocional. Este autor plantea que, el educador o docente, puede ofrecer un clima de seguridad, respeto y confianza ante los niños que desea educar.

Al depender del docente el crear un clima idóneo para implementar sus clases, Bisquerra nos proporciona algunas sugerencias que pueden ser tomadas en cuenta para crear una mejor relación con los niños, las cuales son las siguientes:

- Permitir que expresen, sin prohibiciones, las emociones que sienten. En lugar de decirles “no llores”, usar frases como: “ si necesitas llorar, llorar.”
- No eliminar las emociones negativas, hay que vivir tanto las emociones positivas como negativas para un buen aprendizaje emocional.

- Hablar de las emociones con total naturalidad, sin dramatizaciones.
- Reconocer sus emociones para facilitar que ellos reconozcan las emociones de los demás, además de las propias.
- Ha de recordarle que le queremos, sientan la emoción que sientan.
- Dejar que los niños se familiaricen con estrategias que fomenten el bienestar.
- Permitir que el niño se equivoque y aprenda a ser más autónomo emocionalmente.
- Ayudarle a comprender que de la emoción no necesariamente debe derivarse un determinado comportamiento, sino que las emociones se pueden regular.

(2011, pp. 72-73)

Estas son algunos aspectos que pueden ser tomado en cuenta en materia de lo emocional, que ayudaran a que tanto el docente como el niño vayan construyendo un bienestar emocional, pero no basta con la interacción, el docente también debe planear sus clases de manera didáctica, que beneficien el desarrollo integral de los niños.

Bisquerra menciona que la práctica de la educación emocional “debe llevarse a cabo mediante metodologías activas, vivenciales y participativas, que contemplen la historia personal del niño, su entorno y sus necesidades” (2011, p. 74). En este punto es en el que se ubica el encuentro entre los planteamientos de Rogers y de Bisquerra.

3.2 Aprendizaje significativo

Rogers utilizaba el concepto de aprendizaje significativo, en el cual concibe que “el individuo aprenderá sólo aquello que le sea útil, significativo y esté vinculado a su supervivencia y la función del maestro es como facilitador del aprendizaje, debe ser permisivo y comprensivo y que respete la individualidad.” (Mota, 2011, s/p). Considerando estos planteamientos de Rogers, se ha pensado que la redacción del manual sea desde una posición de facilitar el aprendizaje significativo, en torno a los temas ligados a la regulación de las emociones.

Para complementar el concepto de “aprendizaje significativo”, retomare la idea de Ausubel, el cual comenta que:

”Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que alumno ya sabe.

Por relación sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una preposición”. (Ausubel en Ausubel, 2015, p. 2)

Lo anterior nos da a entender que es importante tomar en cuenta lo que alumno ya conoce y trabajar con ese conocimiento para seguir fomentando su aprendizaje de una manera eficiente, además de que así lograr relacionar la nuevo con lo ya aprendido. Asimismo, el alumno aprenderá aquello a lo que le encuentra sentido, dándole una profundidad, evitando mantener un aprendizaje memorístico. Ausubel (2015) considera que la característica más importante del aprendizaje significativo:

...produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva y las nuevas informaciones (no es una simple asociación), de tal modo que estas adquieren un significado y son integradas a la estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial, favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de los subsunsores preexistentes y consecuentemente de toda la estructura cognitiva”. (p.2)

Lo dicho hasta aquí supone que el humanismo es la vía necesaria para entender que no solo estamos tratando con un grupo, sino que debemos considerar a cada participante de manera individual para el desarrollo de sus habilidades en dirección a una regulación emocional y, por ende, que adquieran su salud emocional con éxito. Desde este punto de vista, el manual se conformará de una manera flexible que permita al lector encontrarse en él.

3.2.1 Ambientes de aprendizaje.

Rodríguez (2014) define el ambiente como “los espacios en los que se van a desarrollar las actividades de aprendizaje, éste puede ser de tres tipos: áulico, real y virtual”. Tomemos en cuenta que no solo se trata del espacio físico, sino también debe existir un clima adecuado para el aprendizaje de los niños; aquí hablamos de la comunicación que se tiene dentro del ambiente, Rodríguez (2014) menciona que “dentro de este clima debe prevalecer la armonía, confianza, seguridad, respeto, para que los educandos con toda

la libertad puedan expresar, dar a conocer alguna inquietud o duda a favor de la obtención de un verdadero aprendizaje”. Sin embargo, los estudiantes deben contar con ciertas características para lograr una óptima adaptación a cualquier ambiente de aprendizaje. Flores, et.al., (2017) mencionan los siguientes elementos, relacionados con esto:

- Actitud favorable ante el proceso para interactuar con el ambiente.
- Disposición para aprender
- Voluntad para ser, hacer y participar.
- Trabajo en equipo tanto con sus pares como con sus docentes
- Pensamiento crítico para aportar constructivamente.
- Aportes desde su rol para enriquecer los procesos
- Desarrollo de las actividades que propone el ambiente y las que le plantea el docente para procesos de nivelación o proyección de aprendizajes.
- Comunicación asertiva
- Resolución pacífica del conflicto.

(p. 79)

Estas características deben ser tomadas en cuenta por el estudiante para lograr la armonía dentro de sus ambientes de aprendizajes, y el docente debe propiciar el desarrollo de estas para incrementar las habilidades de cada uno de sus alumnos.

Dentro de los ambientes de aprendizaje Rodríguez (2014) recomienda tomar en cuenta 4 espacios fundamentales: información, interacción, producción y exhibición. Además de que debemos tomar en cuenta los siguientes elementos: organización espacial, dotación y disposición de los materiales, organización para propósitos especiales, etc.

El espacio físico debe contar con una serie de principios (Cano y Lledó 1995, como se citó en Flores et. al., 2017):

- El ambiente de la clase debe posibilitar el conocimiento de todas las personas del grupo y el acercamiento de unos hacia otros. Progresivamente ha de hacer factible la construcción de un grupo humano cohesionado con los objetivos, metas e ilusiones comunes

- El entorno debe facilitar a todos y a todas el contacto con materiales y actividades diversas que permitan abarcar un amplio abanico de aprendizajes cognitivos, afectivos y sociales.
- El medio ambiente escolar ha de ser diverso, debiendo trascender la idea de que todo aprendizaje se desarrolla entre las cuatro paredes del aula. Deberán ofrecerse escenarios distintos, ya sean contruidos o naturales dependiente de las tareas emprendidas y de los objetivos perseguidos.
- El entorno escolar ha de ofrecer distintos subescenarios, de tal forma que las personas del grupo puedan sentirse acogidas según distintos estados de ánimo, expectativas e intereses.
- El entorno ha de ser construido activamente por todos los miembros del grupo al que acoge, viéndose en él reflejadas sus peculiaridades y su propia identidad.

(p. 80)

A pesar de que los puntos anteriores están pensados más en un ambiente de educación formal (escuela, instituto, etc.) es importante tomarlos en cuenta y adaptarlos a un escenario diferente, en este caso podemos visualizar un estudio, un cuarto o casa, que se encuentran dentro de la educación no formal que se ha establecido.

Al tratarse, en este caso que nos ocupa, de una propuesta dirigida a una educación no formal, es indispensable que el niño tome sus tareas dentro de un espacio en el que sienta que puede ser el mismo, no sea juzgado, que sienta tranquilidad, que cuente con los materiales necesarios, que tenga el apoyo de cada una de las personas a su alrededor, etc. Cada uno de estos elementos es un beneficio a la educación emocional que queremos que obtenga el niño.

**NABI: EMPRENDIENDO
UN VUELO A TUS
EMOCIONES**

CREADO POR: SHEYLA ORTIZ

EL SIGUIENTE LIBRO ESTÁ DIRIGIDO A NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS INTERESADOS EN INCREMENTAR SU SALUD EMOCIONAL MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE DIFERENTES ACTIVIDADES BASADAS EN UNA EDUCACIÓN EMOCIONAL, TENIENDO COMO OBJETIVO EL DESARROLLAR HABILIDADES EMOCIONALES PARA ENFRENTAR SITUACIONES DESESTABILIZADORAS QUE PUEDEN AFECTAR SU DESEMPEÑO SOCIAL Y ACADÉMICO.

INDICE

BLOQUE 1 ¿QUÉ PASA CON LO EMOCIONAL?

1.1 CONOCIENDO LA SALUD EMOCIONAL

1.2 APRENDIENDO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

BLOQUE 2. ¡CUIDADO CON LOS BAJONES EMOCIONALES!

2.1 UN ALTO AL BULLYING

A) ESTRATEGIA 1: EL SEMÁFORO

B) ESTRATEGIA 2: RESPIRACIÓN PROFUNDA

2.2 DE CASA A AFUERA, LA VIOLENCIA NO ES OPCIÓN.

A) ESTRATEGIA 1: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: HOY HE TENIDO UN MAL DÍA

B) ESTRATEGIA 2: TE COMPRENDO

2.3 ENCONTRANDO UN DES ESTRÉS.

A) ESTRATEGIA 1: RESPIRAMOS Y NOS RELAJAMOS

BLOQUE 3. EDUCANDO MIS EMOCIONES

3.1 ¡EMOCIONES! ¿QUÉ ES ESO?

A) ESTRATEGIA 1: LEÓN TRISTE

B) ESTRATEGIA 2: CONTADOR DE FELICIDAD

C) ESTRATEGIA 3: CONOZCO Y EXPRESO MIS EMOCIONES.

3.2 ¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

A) ESTRATEGIA 1: ¿CÓMO TE SIENTES?

B) ESTRATEGIA 2: EL SURFISTA

C) ESTRATEGIA 3: ¡ ES...TRISTEZA!

3.3 CONSTRUYENDO MI IDENTIDAD

A) ESTRATEGIA 1: ¡ TE ADMIRO!

B) ESTRATEGIA 2: HAGO VS SOY

C) ESTRATEGIA 3: LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ.

BLOQUE 4. ¡ HEY ! TOMA CARTAS EN EL ASUNTO.

4.1 . DE FRENTE A MIS PROBLEMAS

A) ESTRATEGIA 1: PEDRO SIN MIEDO

B) ESTRATEGIA 2: ¿TODO LO HAGO BIEN?

4.2 REGULANDO MIS ACCIONES

A) ESTRATEGIA 1: LA TORTUGA

B) ESTRATEGIA 2: ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN

C) ESTRATEGIA 3: ESPACIO FUERA: RINCÓN DE SENTIR Y PENSAR



**¡ HOLA! ME PRESENTO, MI NOMBRE ES NABI Y TE
ACOMPañARE EN ESTE VIAJE.**

**EN ESTE LIBRO PODRÁS ENCONTRAR DIFERENTES
ACTIVIDADES Y CONCEPTOS QUE TE AYUDARAN A
CONOCER TUS EMOCIONES, COMO CONTROLARLAS Y
ENFRENTARLAS.**

**ESPERO QUE TE GUSTE Y SEA DE APOYO EN TU VIDA
COMENCEMOS....**

BLOQUE 1

¿QUÉ PASA CON LO EMOCIONAL?

OBJETIVO:

EN ESTE BLOQUE SE BUSCA QUE EL NIÑO EXPLORE LOS CONCEPTOS DE SALUD Y EDUCACIÓN EMOCIONAL, ASÍ COMO LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES PARA AFIRMAR LO APRENDIDO.

CONOCIENDO LA SALUD EMOCIONAL



¿ALGUNA VEZ, HABÍAS
ESCUCHADO DE LA
SALUD EMOCIONAL?

EN CASO DE QUE TU RESPUESTA SEA UN NO, ES IMPORTANTE QUE ANTES DE DESPEGAR EL VUELO, ENTIENDAS QUE ES LA SALUD EMOCIONAL, PODEMOS DEFINIRLA COMO: UN ESTADO QUE NOS AYUDA A MANEJARNOS TANTO PSICOLÓGICA (MENTE) COMO EMOCIONALMENTE (CORAZÓN) FRENTE A DIFERENTES CIRCUNSTANCIAS QUE SE PRESENTEN EN EL DÍA A DÍA.

LA ETAPA POR LA CUAL ESTAS PASANDO ES
CRUCIAL PARA EL DESARROLLO Y
MANTENIMIENTO DE HÁBITOS SOCIALES Y
EMOCIONALES IMPORTANTES PARA TU BIENESTAR
MENTAL.

OBTENDRAS UN EQUILIBRIO EMOCIONAL SÍ CUMPLES CON LOS SIGUIENTES COMPONENTES¹:

PERSONALES

ES LA COMPRESIÓN Y CONTROL DE SÍ MISMO:

- AUTOCONCEPTO
- AUTOESTIMA
- AUTOCONTROL
- AUTOMOTIVACIÓN
- TOLERANCIA



RELACIONES

ES COMO TE DESENVUELVES CON LAS PERSONAS:

- VINCULOS AFECTIVOS
- ASERTIVIDAD
- EMPATÍA
- HABILIDADES SOCIALES



APRENDIENDO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

OTRO TÉRMINO
IMPORTANTÍSIMO QUE
CONOZCAS ES LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL



PODEMOS COMPRENDERLA COMO UN PROCESO EDUCATIVO CONTINUO Y PERMANENTE, QUE PRETENDE POTENCIAR EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES COMO ELEMENTO ESENCIAL DEL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONAS, CON OBJETO DE CAPACITARTE PARA LA VIDA. (BISQUERRA, 2001 COMO SE CITÓ EN CALDERON ET.AL 2002)

¿TE PREGUNTAS QUE LOGRAS CON ESTA EDUCACIÓN?

PUES...

1. MEJOR CONOCIMIENTO DE TUS PROPIAS EMOCIONES
2. IDENTIFICAR EMOCIONES EN LOS DEMÁS
3. HABILIDAD PARA REGULAR TUS EMOCIONES
4. HABILIDAD PARA GENERAR EMOCIONES POSITIVAS
5. HABILIDAD DE AUTOMOTIVACIÓN
6. ACTITUD POSITIVA ANTE LA VIDA.



EJERCICIO 1

TE INVITO A REALIZAR
LA SIGUIENTE SOPA DE
LETRAS.

- AUTOESTIMA
- SALUD EMOCIONAL
- EDUCACIÓN EMOCIONAL
- EQUILIBRIO
- HABILIDADES SOCIALES
- COMPETENCIAS EMOCIONALES



H	H	A	B	I	L	I	D	A	D	E	S	S	O	C	I	A	L	E	S	E	D	D	A	H
B	F	U	G	Q	A	Z	W	S	X	E	D	C	R	F	V	T	G	B	A	K	J	L	G	D
G	G	T	Y	H	N	I	J	M	O	L	M	S	A	C	E	D	G	U	L	V	K	L	A	S
S	H	O	E	D	U	C	G	E	H	I	K	Ñ	P	H	S	X	V	K	U	U	J	O	D	E
W	W	E	Q	U	I	L	I	B	R	I	O	S	A	L	G	R	U	G	D	V	N	U	U	B
A	S	S	D	F	G	H	V	L	O	P	U	R	F	S	F	E	S	F	E	N	V	I	V	A
D	A	T	Ñ	M	X	Z	V	S	A	D	G	J	K	L	O	M	F	S	M	F	B	E	E	S
H	D	I	D	E	R	A	D	G	U	O	K	L	Ñ	N	G	M	E	G	O	A	S	D	R	F
J	H	M	A	I	O	U	E	H	K	I	L	O	S	S	D	F	H	K	C	M	G	S	S	F
D	I	A	H	J	R	J	K	M	S	F	R	W	S	C	G	I	H	I	I	L	J	G	S	C
F	Q	S	A	E	F	J	H	K	H	F	V	G	Y	I	O	N	A	L	O	H	J	D	A	F
E	D	U	C	A	C	I	O	N	E	M	O	C	I	O	N	A	L	K	N	Ñ	O	U	O	E
A	D	U	C	A	J	Y	S	C	B	M	L	O	S	F	Ñ	P	O	S	A	Q	W	D	V	G
H	J	K	U	E	G	A	S	F	S	E	G	J	K	H	R	M	Ñ	F	L	P	D	E	T	N
H	C	O	M	P	E	T	E	N	C	I	A	S	E	M	O	C	I	O	N	A	L	E	S	G

BLOQUE 2

¡CUIDADO CON LOS BAJONES EMOCIONALES!

OBJETIVO:

QUE EL NIÑO APRENDA A MANEJAR SUS EMOCIONES BAJO SITUACIONES QUE LE AFECTEN DE MANERA NEGATIVA.

UN ALTO AL BULLYING

MI NOMBRE ES ORU,
SOY AMIGO DE NABI Y
TE GUIARE POR ESTE
BLOQUE.



LAMENTABLEMENTE ESTA PROBLEMÁTICA ES MUY COMÚN EN LAS ESCUELAS Y MÁS EN EDADES TEMPRANAS COMO EN LA QUE TE ENCUENTRAS.

SIGNIFICADO

LA UNICEF (2019) LA DEFINE COMO UNA CONDUCTA DE PERSECUCIÓN FÍSICA Y/O PSICOLÓGICA QUE REALIZA UN ESTUDIANTE CONTRA OTRO DE FORMA NEGATIVA, CONTINUA E INTENCIONADA.

UNA FORMA DE MANIFESTARSE ES CUANDO LOS NIÑOS TE HUMILLAN, MENOSPRECIAN, DISCRIMINAN O PUEDEN HACERTE DAÑO FÍSICO (GOLPEAR). PUEDES CONSULTAR EL SIGUIENTE CUENTO PARA ENTENDER MEJOR ESTA PROBLEMÁTICA:

[HTTPS://WWW.SAVETHECHILDREN.ES/SITES/DEFAULT/FILES/IMCE/CUENTO-DEJAME-EN-PAZ_CARMEN-GIL.PDF](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/cuento-dejame-en-paz_carmen-gil.pdf)

SI EN ALGÚN MOMENTO PASAS POR ALGUNA SITUACIÓN ASÍ, ESTO PUEDE CAUSAR EN TI MIEDO, ANSIEDAD O TRISTEZA, POR ELLO TE PROPORCIONARE LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS PARA QUE CONOZCAS Y EXPRESSES TUS EMOCIONES.

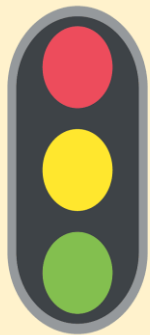
ESTRATEGIA 1: EL SEMAFORO¹

OBJETIVO:

ADQUIRIR UNA ESTRATEGIA PAR REGULAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

MATERIAL:

PUEDES CREAR TU PROPIO SEMÁFORO O USAR EL ASIGNADO AQUÍ.



ROJO: DETENTE

AMARILLO: RESPIRA HONDO

VERDE: DÍ EL PROBLEMA Y CÓMO TE SIENTES

PROCEDIMIENTO:

OBSERVA TU SEMÁFORO, CUANDO TE ENFRENTE A UNA SITUACIÓN QUE TE IRRITE, TE HAGA ENOJAR MUCHO O TE SOBREPASE, MIRA EL SEMÁFORO, TRANSFÓRMATE MENTALMENTE EN ÉL E IDENTIFÍCATE CON LAS FASES QUE REPRESENTA.

PRIMERO, PIENSA EN LA LUZ ROJA Y DETENTE.

SEGUNDO, PIENSA EN LA LUZ AMARILLA, AQUÍ DEBES RESPIRAR HONDO HASTA QUE PUEDES PENSAR CON CLARIDAD.

CUANDO LO LOGRES, PASA A LA LUZ VERDE, AQUÍ DEBES COMUNICARLE A LOS DEMÁS QUÉ PROBLEMA TIENES Y CÓMO TE SIENTES PARA TRATAR DE ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN JUNTOS.

ORIENTACIÓN: ESTA ESTRATEGIA TE SERVIRÁ PARA QUE VAYAS CONSTRUYENDO TU REGULACIÓN EMOCIONAL FRENTE A LAS DIFERENTES SITUACIONES QUE CAUSEN ALTERACIONES EN TUS SENTIMIENTOS.



LA RESPIRACIÓN PROFUNDA
Y CONTROLADA TE AYUDA A
CONTRARRESTAR EL ESTRÉS.

ESTRATEGIA 2: RESPIRACIÓN PROFUNDA¹

OBJETIVO: APRENDER A CONTROLAR LAS REACCIONES FISIOLÓGICAS ANTES SITUACIONES EMOCIONALMENTE INTENSAS.

MATERIAL: ALGUNA COLCHONETA U OBJETO QUE HAGA EL MISMO EFECTO.

PROCEDIMIENTO: ES UNA ACTIVIDAD MUY FÁCIL PARA REALIZAR, SOLO NECESITAS SEGUIR LOS SIGUIENTES PASOS A DETALLE:

- INHALA PROFUNDAMENTE MIENTRAS VAS CONTANDO MENTALMENTE HASTA 4.
- MANTÉN LA RESPIRACIÓN MIENTRAS CUENTAS MENTALMENTE HASTA 4.
- SUELTA EL AIRE MIENTRAS CUENTAS HASTA EL 8.
- REPITE EL PROCESO ANTERIOR. (LAS VECES QUE SEA NECESARIO PARA SENTIRTE TRANQUILLO)



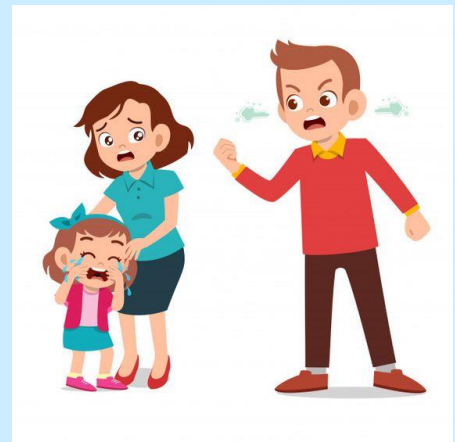
UNA FORMA DE COMPROBAR QUE ESTÁS HACIENDO EL EJERCICIO DE MANERA CORRECTA ES PONIENDO UNA MANO EN TU PECHO Y OTRA EN TU ABDOMEN, SI TU MANO QUE SE ENCUENTRA EN EL ABDOMEN EN LA ÚNICA QUE SE MUEVE, EL EJERCICIO ESTÁ SIENDO EJECUTADO DE MANERA CORRECTA.

ORIENTACIÓN: LA ACTIVIDAD TE VA AYUDANDO A QUE ENCUENTRES UNA FORMA DE RELAJARTE, ANTES DE ACTUAR YA QUE MUCHAS VECES AL REACCIONAR ESTANDO ALTERADOS COMETEMOS ACCIONES O DECIMOS COSAS QUE NO SON DE FORMA RACIONAL, PROVOCANDO RESULTADOS NEGATIVOS.

DE CASA A AFUERA, LA VIOLENCIA NO ES OPCION.

SABEMOS QUE EN OCASIONES LOS HOGARES NO SIEMPRE ES UN ESPACIO SEGURO, TUS PADRES PODRÁN ENCONTRARSE CON SITUACIONES DE VIOLENCIA COMO LO SON GRITOS, INSULTOS Y HASTA GOLPES; ESTO SE CONOCE COMO VIOLENCIA INTRAFAMILIAR:

PODEMOS DEFINIRLA COMO LA ACCIÓN U OMISIÓN QUE EL INTEGRANTE DE UN GRUPO FAMILIAR EJERCE CONTRA OTRO Y QUE PRODUCE UN DAÑO NO ACCIDENTAL EN EL ASPECTO FÍSICO O PSÍQUICO (PÉREZ Y MERINO, 2009) .



ESTO PUEDE AFECTAR EN TU DESARROLLO EMOCIONAL, PROVOCANDO EMOCIONES NEGATIVAS COMO: ENOJO IRA MIEDO TRISTEZA

NABI TE AYUDARÁ CON ESTRATEGIAS PARA REGULAR TUS EMOCIONES Y QUE NO AFECTE EN TU DESARROLLO PERSONAL E INCLUSO ESCOLAR.

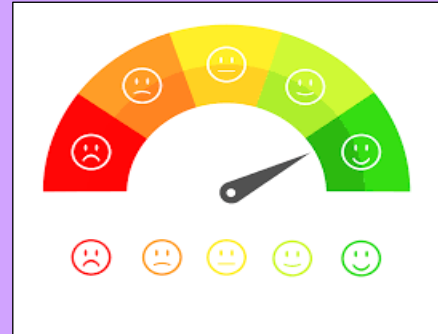


ESTRATEGIA 1: AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: HOY HE TENIDO UN MAL DÍA¹

EMPECEMOS DEFINIENDO LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL, BISQUERRA (2011) LA DEFINE COMO:

LA CAPACIDAD PARA MANEJAR LAS EMOCIONES DE FORMA APROPIADA. SUPONE TOMAR CONCIENCIA DE LA RELACIÓN ENTRE EMOCIÓN, COGNICIÓN Y COMPORTAMIENTO; TENER BUENAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; CAPACIDAD PARA AUTOGENERARSE EMOCIONES POSITIVAS, ETC. LAS MICRO COMPETENCIAS QUE LA CONFIGURAN SON:

- EXPRESIÓN EMOCIONAL APROPIADA
- REGULACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO
- COMPETENCIA PARA AUTO GENERAR EMOCIONES POSITIVAS.



OBJETIVOS:

- ✓ APORTAR RECURSOS PARA LA REGULACIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS.
- ✓ PROPONER HERRAMIENTAS PARA EVITAR QUE NOS AFECTEN LAS EMOCIONES NEGATIVAS DE NUESTRO ENTORNO.
- ✓ TOMAR CONCIENCIA DE QUE NUESTRAS EMOCIONES INFLUYEN EN LOS DEMÁS Y VICEVERSA.

MATERIALES: HOJA DE TRABAJO: ACTIVIDAD 2 – AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: HOY HE TENIDO UN MAL DÍA (LA HOJA, LA ENCONTRARAS AL FINAL DE LA ESTRATEGIA)

PROCEDIMIENTO:

HARÁS USO DE LA HOJA DE TRABAJO Y LEERÁS EL CASO PRÁCTICO: MARÍA “HOY HE TENIDO UN MAL DÍA”.

HOJA DE TRABAJO: ACTIVIDAD 2 – MARÍA “HOY HE TENIDO UN MAL DÍA.”

“ MARÍA TIENE 38 AÑOS, ESTÁ CASADA Y ES MADRE DE UN NIÑO DE 2 AÑOS. TRABAJA EN UN SUPERMERCADO SITUADO EN LAS AFUERAS DE SU CIUDAD.

SUS HORARIOS SON VARIABLES, UNA SEMANA TRABAJA POR LA MAÑANA Y OTRA POR LA TARDE. TRABAJA TODOS LOS SÁBADOS, MAÑANA Y TARDE.

SU MARIDO JUAN, ES ARQUITECTO Y TRABAJA DE 9 A 18 EN UN DESPACHO EN OTRA CIUDAD CERCANA. PARA CUMPLIR SU HORARIO DEBE MARCHARSE A LAS 8 DE CASA Y REGRESA HACIA LAS 19.

CUELTAN CON EL APOYO DE UNA CHICA PARA LLEVAR A CABO LAS TAREAS DEL HOGAR Y OCUPARSE DEL NIÑO CUANDO ELLOS NO ESTÁN EN CASA. LOS ABUELOS TAMBIÉN COLABORAN TODO CUANTO PUEDEN.

SU VIDA EN GENERAL VA A UN RITMO RÁPIDO Y NO GOZAN APENAS DE TIEMPO PARA DESCANSAR O RECUPERAR FUERZAS. SIEMPRE CORRIENDO DE AQUÍ PARA ALLÁ: “QUE SI AHORA NOS LEVANTAMOS, CORRIENDO HACIA EL COLEGIO, VENGA QUE LLEGAMOS TARDE AL TRABAJO... UNA VEZ ACABA LA JORNADA, CORRIENDO DE VUELTA A CASA PARA PODER ESTAR CON EL NIÑO, BAÑARLE, PREPARAR LA CENA, ETC.”.

EL CANSANCIO Y EL ESTRÉS FORMAN PARTE DE SUS VIDAS, ES UN MIEMBRO MÁS DE LA FAMILIA...

HOY MARÍA HA TENIDO UN MAL DÍA:

- ✓ EXCESIVO TRABAJO. HACE YA UN MES QUE SU COMPAÑERA DE SECCIÓN ESTÁ DE BAJA Y NO HAY SUSTITUTA EN SU PUESTO.
- ✓ ESTA MAÑANA, MIENTRAS VACIABA CAJAS DE MERMELADAS, SE LE HA CAÍDO UNA CAJA ENTERA AL SUELO... LA JEFA DE SECCIÓN LE HA REPROCHADO QUE NO ESTÁ POR SU TRABAJO Y ES POCO EFICIENTE.
- ✓ SU HIJO HACE TRES DÍAS QUE ESTÁ CON GRIPE Y FIEBRE, ELLA HACE TRES NOCHES QUE CASI NO DUERME.
- ✓ HA RECIBIDO UNA CARTA DE RRHH DONDE LE INFORMAN QUE POR AHORA SU AUMENTO DE SUELDO Y PROMOCIÓN DEBERÁ ESPERAR UN TIEMPO MÁS...

MARÍA LLEGA MÁS TARDE DE LO NORMAL A CASA DEBIDO AL TRÁFICO (SON CASI LAS 20.30 H) CUANDO LLEGA A CASA SU MARIDO LE COMENTA: “HOLA MARÍA (UN BESO) , ACABO DE LLEGAR Y VEO QUE NO HAY NADA A PUNTO PARA CENAR... ¿TIENES ALGO PREPARADO? ¿SE TE OCURRE QUÉ PODEMOS HACER?”.

MIENTRAS, EN EL MISMO MOMENTO SU HIJO, ENTUSIASMADO Y FELIZ DE VER A SU MAMÁ, LE CUENTA LAS COSAS INTERESANTES QUE LE HAN OCURRIDO DURANTE EL DÍA...

MARÍA, NO PUEDE MÁS Y GRITA: “OYE, DEJARME EN PAZ, ACABO DE LLEGAR A CASA Y ME ESTÁIS HABLANDO TODOS A LA VEZ. PERO ¿QUÉ OS HABÉIS CREÍDO?”.

AHORA PROCEDE A CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- **¿CÓMO SE SIENTE MARÍA?**

- **¿QUÉ CONSECUENCIAS PUEDE TENER SU ESTADO EMOCIONAL Y SU COMPORTAMIENTO EN LA INTERACCIÓN CON SU FAMILIA?**

- **¿HAS VIVIDO ALGUNA SITUACIÓN SIMILAR A LA DE MARÍA? ¿CÓMO TE SENTÍAS?**

- **CUANDO TE HAS SENTIDO COMO MARÍA:**

¿CUÁL HA SIDO TU CONDUCTA?

¿TE SIENTES SATISFECHO/A DE TUS ACTOS EN ESOS MOMENTOS?

¿CUÁL HA SIDO EL RESULTADO DE TU COMPORTAMIENTO?

- **¿CREES QUE MARÍA PUEDE CAMBIAR SU ESTADO EMOCIONAL? _____ EN CASO AFIRMATIVO, ¿CÓMO? (APORTA ALGUNOS RECURSOS QUE LE PUEDEN SER DE UTILIDAD PARA GESTIONAR SU ESTADO EMOCIONAL)**

ESTRATEGIA 2: TE COMPRENDO¹

USUALMENTE EN LA NIÑEZ SE NECESITA EL RESPETO, AFECTO, ATENCIÓN, RECONOCIMIENTO Y COMPRENSIÓN POR PARTE DE LOS ADULTOS, PRINCIPALMENTE DE LOS PADRES.

POSIBLEMENTE CUANDO TE SIENTES DESENTENDIDO O INCOMPRENDIDO PUEDES TENER CONDUCTAS INADECUADAS CON EL OBJETIVO DE LLAMAR LA ATENCIÓN, CAUSANDO SITUACIONES DE TENSIÓN O CONFLICTO.

ESTA ACTIVIDAD DE PREFERENCIA, RECOMIENDO QUE LA HAGAS EN COMPAÑÍA DE TUS PADRES

OBJETIVOS:

- PRACTICAR UNA ACTITUD DE ESCUCHA ACTIVA Y EMPÁTICA.
- SER CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DE LEGITIMAR Y ACEPTAR LOS SENTIMIENTOS DE LOS HIJOS.
- ADQUIRIR RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS HIJOS.



MATERIAL: ACTIVIDAD 3– TE COMPRENDO. (LA HOJA LA ENCONTRARAS AL FINAL DE LA ESTRATEGIA)

PROCEDIMIENTO:

EN COMPAÑÍA DE TUS PADRES SOLICÍTALES QUE PIENSEN EN ALGUNA SITUACIÓN EN LA QUE SE HAYAN SENTIDO MAL Y NO HAYAN RECIBIDO COMPRENSIÓN. PÍDELES QUE TOMEN CONCIENCIA DE CÓMO SE SENTÍAN EN ESE MOMENTO.

POSTERIORMENTE, PÍDELES QUE RECUERDE EN OTRO MOMENTO EN EL QUE TAMBIÉN SE HAYAN SENTIDO MAL, PERO SI ALGUIEN RECIBIDO COMPRENSIÓN. PÍDELES QUE TOMEN CONCIENCIA DE CÓMO SE SENTÍAN EN ESE MOMENTO.

AHORA, QUE TE AYUDEN A CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS: ¿ CUÁNDO HAN SENTIDO MÁS CONFIANZA EN SÍ MISMOS, EN EL PRIMER CASO O EN EL SEGUNDO? ¿ Y MÁS SEGURIDAD Y FORTALEZA PARA SUPERARLO? ¿ EN CUÁL DE LAS 2 SITUACIONES SE HAN SENTIDO MEJOR?

HOJA DE TRABAJO: ACTIVIDAD 3-TE COMPRENDO

SITUACIÓN UNO

“HOY HE LLEGADO 2 MINUTOS TARDE A CLASE. LA PROFESORA ME HA REGAÑADO Y MUCHOS NIÑOS SE HAN REÍDO DE MÍ. SON TODOS UNOS IDIOTAS EMPEZANDO POR LA PROFESORA”.

MI RESPUESTA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

ALTERNATIVA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

SITUACIÓN 2

SU HIJO LE COMENTA DESCONSOLADAMENTE:

“SE HA MUERTO MI HÁMSTER. AYER POR LA NOCHE ESTABA VIVO”

MI RESPUESTA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

ALTERNATIVA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

SITUACIÓN 3

SU HIJO TOCA EL VIOLÍN IBA A PARTICIPAR EN EL CONCIERTO DE LA ESCUELA DE MÚSICA. ÉSTA ES LA PRIMERA VEZ QUE VA A TOCAR UNA PIEZA ENTERA EN SOLITARIO. DURANTE EL CONCIERTO SE EQUIVOCA VARIAS VECES, PIERDE EL RITMO Y AL FINAL SE MARCHA LLORANDO DEL ESCENARIO.

MI RESPUESTA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

ALTERNATIVA:

MI HIJO SE SENTIRÍA:

ORIENTACIÓN: ESTA ACTIVIDAD AYUDARA QUE TANTO TUS PADRES COMO TÚ EMPIECEN A CREAR UNA ATMÓSFERA FAMILIAR EN DONDE SE TOMEN EN CUENTA LAS EMOCIONES QUE SE PRESENTAN EN DIFERENTES SITUACIONES QUE PUEDAN ALTERAR TU ESTADO DE ÁNIMO, ASÍ LOGRARAS CONSTRUIR UNA MEJOR RELACIÓN CON TUS PADRES.

ENCONTRANDO UN DES-ESTRÉS

EL ESTRÉS SE PRESENTA CUANDO ESTAMOS EN SITUACIONES QUE SON DIFÍCILES O AMENAZA NUESTRA PERSONA, EL AUTOR PERPIÑÁN LA DEFINE

COMO “UN ESTADO DE INQUIETUD Y MALESTAR, QUE EN MUCHOS CASOS PRODUCE GRAVES DOLENCIAS FÍSICAS QUE SE DESENCADENA

CUANDO LA DEMANDA DEL AMBIENTE ES EXCESIVA EN RELACIÓN CON LOS RECURSOS DE AFRONTAMIENTO QUE POSEE EL INDIVIDUO” (2017, S/P).



¿TE HAS SENTIDO ESTRESADO?

ESTA ESTRATEGIA PODRÍA AYUDARTE
CON ESO



ESTRATEGIA 1: RESPIRAMOS Y NOS RELAJAMOS¹

OBJETIVO: COMPROBAR CÓMO A TRAVÉS DE LA RELAJACIÓN DISMINUYE EL ESTRÉS MUSCULAR Y MENTAL.

MATERIAL: UNA PELOTA BLANDA

PROCEDIMIENTO:

CON AYUDA DE TU HERMANO/A, PADRE O MADRE, ALGÚN AMIGO/A O TUTOR, PODRÁS REALIZAR LAS SIGUIENTES TÉCNICAS DE RELAJACIÓN O RESPIRACIÓN:

- **LA ESPONJA:** CON AYUDA DE OTRA PERSONA, UNA ESTARÁ ESTIRADA EN EL SUELO Y LA OTRA TENDRÁ LA PELOTA QUE SIMULARÁ SER UNA ESPONJA. LA PERSONA QUE TIENE LA ESPONJA DEBE RECORRER EL CUERPO DEL COMPAÑERO COMO SI ESTUVIERA ENJABONÁNDOLO. SI LO DESEAS PUEDEN HACER CAMBIO DE TAREAS.
- **LA DUCHA:** CON AYUDA DE 2 O 3 PERSONAS PONTE EN MEDIO Y LOS DEMÁS SIMULARÁN QUE SUS DEDOS SON GOTAS DE AGUA, DEBEN MASAJEAR EL CUERPO DEL COMPAÑERO QUE ESTÁ EN EL CENTRO. ES IMPORTANTE QUE LA PERSONA DE ADENTRO VAYA ROTÁNDOSE.

INTENTA PEDIR EL CONSENTIMIENTO DE LA OTRA PERSONA YA QUE HABRÁ CONTACTO FÍSICO Y ASÍ EVITARAS MAL ENTENDIDOS.

LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES PUEDES REALIZARLA SOLO EN ALGÚN ESPACIO TRANQUILO Y SEGURO:

- **RESPIRACIÓN:** CONSISTE EN CONTENER LA RESPIRACIÓN DURANTE UNOS SEGUNDOS PARA EXPULSAR EL AIRE LENTAMENTE POR LA BOCA. ANTES DE INHALAR AIRE POR LA NARIZ RELAJADAMENTE SE VUELVE A CONTENER EL AIRE. ESTE CICLO SE PUEDE REPETIR 5 O 6 VECES.
- **CONTRACCIÓN–RELAJACIÓN:** CONSISTE EN CONTRAER UN MÚSCULO O UN GRUPO DE MÚSCULOS DURANTE UNOS SEGUNDOS PARA LUEGO AFLOJAR LA CONTRACCIÓN PROGRESIVAMENTE. ESTA CONTRACCIÓN MÁXIMA PERMITE SENTIR LA DISTENSIÓN DEL GRUPO MUSCULAR OBJETO DEL EJERCICIO.
- **BALANCEO:** CONSISTE EN IMITAR EL MOVIMIENTO DE UN BALANCÍN O DE UN COLUMPIO. SE TRATA DE REALIZAR UN MOVIMIENTO DE VAIVÉN DE ADELANTE HACIA ATRÁS O DE DERECHA HACIA IZQUIERDA Y VICEVERSA. LA PARTE DEL CUERPO QUE SE ESTÁ RELAJANDO DEBE ESTAR DISTENDIDA Y BLANDA.



ACTIVIDAD 1:

DEFINE LOS SIGUIENTES CONCEPTOS CON TUS PROPIAS PALABRAS Y LO QUE HAYAS ENTENDIDO.

A) ¿QUÉ ENTIENDES POR EDUCACIÓN EMOCIONAL?:

B) ¿QUÉ ENTIENDES POR VIOLENCIA? Y ¿QUÉ TIPOS HAY?:

C) ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?:

D) ¿CÓMO PUEDEN AFECTARTE LAS ANTERIORES PROBLEMÁTICAS?:

ACTIVIDAD 2

ESCRIBE A LADO DE CADA SITUACIÓN QUE PROBLEMÁTICA ESTÁ MOSTRANDO
Y UNA POSIBLE SOLUCIÓN









BLOQUE 3

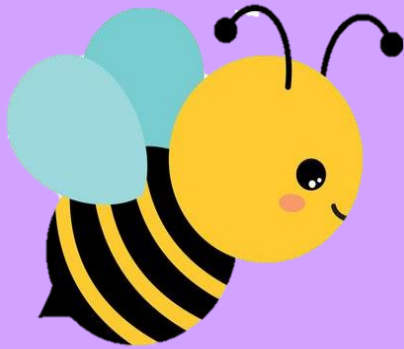
EDUCANDO MIS EMOCIONES

OBJETIVO:

QUE EL NIÑO SE FAMILIARICE CON AQUELLAS EMOCIONES QUE SE PUEDEN PRESENTAR E IDENTIFIQUE AQUELLAS QUE SE MANIFIESTEN EN SU ENTORNO

**¡EMOCIONES!
¿QUÉ ES ESO?**

*Mi nombre es Abi
y te ayudare a
explorar tus
emociones.*

























































BISQUERRA, CONSIDERA LA EMOCIÓN COMO “UN ESTADO COMPLEJO DEL ORGANISMO CARACTERIZADO POR UNA EXCITACIÓN O PERTURBACIÓN QUE PREDISPONE A UNA RESPUESTA ORGANIZADA. LAS EMOCIONES SE GENERAN COMO RESPUESTA A UN ACONTECIMIENTO EXTERNO O INTERNO”. (2003, P

12)

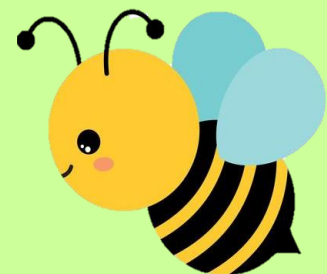
RECUERDA:

**TODAS LAS EMOCIONES SON VALIDAS,
NO HAY BUENAS NI MALAS.**

EN LA SIGUIENTE TABLA PODRÁS VISUALIZAR LA CLASIFICACIÓN DE ALGUNAS EMOCIONES QUE PODRÁS PRESENCIAR EN TU VIDA.

Emociones Positivas			Emociones Negativas		
					
AMOR	ALEGRÍA	SORPRESA	TRISTEZA	ENOJO	MIEDO
					
CARIÑO	CONTENTO	EXTRAÑEZA	PESAR	DISGUSTO	TEMOR
					
AGRADO	DIVERSIÓN	PERPLEJIDAD	CULPA	CORAJE	SUSTO
					
TERNURA	ENCANTO	CURIOSIDAD	NOSTALGIA	FURIA	ANGUSTIA
					
INTERÉS	ÁNIMO	ASOMBRO	MELANCOLÍA	FEROCIDAD	PÁNICO
					
ADMIRACIÓN	FELICIDAD	SOBRESALTO	DEPRESIÓN	RENCOR	TERROR
					
SENSUALIDAD	GOZO	CONMOCIÓN	DUELO	CELOS	ANSIEDAD
					
APECTO	DICHA	INCREULIDAD	ASCO	HASTÍO	DESAGRADO
					
DESEO	SATISFACCIÓN	ESTUPOR	AVERSIÓN	RECHAZO	ANTIPATÍA

¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO
ALGUNA DE ELLAS?



ESTRATEGIA 1: CONTADOR DE FELICIDAD¹

OBJETIVOS:

- CONOCER QUÉ ES LA FELICIDAD
- DIRIGIR LA ATENCIÓN A LOS MOMENTOS FELICES DE LA VIDA
- IDENTIFICAR MOMENTOS DE FELICIDAD

MATERIAL: LIBRETA “CONTADOR DE LA FELICIDAD” (ESTA PUEDE SER CUALQUIER LIBRETA QUE ELIJAS PARA REALIZAR LA ACTIVIDAD, DE PREFERENCIA QUE TENGA BASTANTES HOJAS, YA QUE ESCRIBIRÁS DIARIAMENTE EN ELLA)

PROCEDIMIENTO:

AL FINAL DE TU DÍA TE INVITO A QUE APUNTES EN TU LIBRETA CONTADOR DE LA FELICIDAD LOS MOMENTOS DEL DÍA EN LOS QUE TE HAYAS SENTIDO FELIZ ESTO DURANTE UN MES.

CUANDO EMPIECES CON EL SEGUNDO MES TE INVITO A QUE ANOTES LO QUE HAS HECHO PARA HACER A LOS DEMÁS FELICES.

ORIENTACIÓN; ESTO TE AYUDARÁ NO SÓLO HACER CONSCIENTE DE TUS MOMENTOS DE FELICIDAD, SINO A GENERARLOS CONSCIENTE Y RESPONSABLEMENTE.



ESTRATEGIA 2: LEÓN TRISTE¹

OBJETIVOS:

- **DESCUBRIR LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA**
- **DESARROLLAR EMPATÍA HACIA LOS DEMÁS EN GENERAL, Y EN CONCRETO ANTE SU FRUSTRACIÓN**

MATERIAL: PELÍCULA DEL REY LEÓN O BAMBI

PROCEDIMIENTO:

SELECCIONARAS EL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA EL REY LEÓN EN QUE MUERE EL PAPÁ DEL PEQUEÑO LEÓN, O EL FRAGMENTO DE LA PELÍCULA VAN BIEN QUE MUERE LA MAMÁ. DESPUÉS PROCEDERÁS A CONTESTAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- **¿QUÉ LE HA PASADO AL PAPÁ DE LEÓN? O ¿QUÉ LE HA PASADO A LA MAMÁ DEL VENADO?**
- **¿CÓMO DEBE SENTIRSE EL PEQUEÑO LEÓN O EL PEQUEÑO VENADO?**

ORIENTACIÓN: ESTA ACTIVIDAD TE AYUDARÁ AQUÍ ENTRES EN CONTACTO CON LA TRISTEZA DEL PERSONAJE Y CON LA EMOCIÓN DE LA TRISTEZA PARA PODER HABLAR DE ELLA Y TOMAR CONCIENCIA MÁS AMPLIA DE LA EMOCIÓN QUE ES.



ESTRATEGIA 3: CONOZCO Y EXPRESO MIS EMOCIONES¹

OBJETIVO: COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE IDENTIFICAR Y PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES.

MATERIAL: CALCETAS, PLUMONES

PROCEDIMIENTO:

CUANDO TENGAS ALGÚN RATO LIBRE TE RECOMIENDO QUE EMPIECES A REFLEXIONAR ACERCA DE LO QUE ESTÁS SINTIENDO EN ESE MOMENTO, UNA VEZ QUE TENGAS IDENTIFICADA LA EMOCIÓN USA UNA CALCETA Y CON LOS PLUMONES O LOS MATERIALES QUE DESEES ADÓRNALA DE MANERA QUE EXPRESE LO QUE ESTÉ SINTIENDO.

ORIENTACIÓN: TE AYUDARÁ A RECONOCER LAS EMOCIONES QUE TIENES, ADEMÁS DE QUE AYUDARÁ A LOS DEMÁS A ENTENDERTE.



EN EL SIGUIENTE ENLACE PODRÁS VISUALIZAR UN LIBRO DONDE SE PODRÁS REAFIRMAR LAS EMOCIONES BÁSICAS [HTTPS://HSCOPE.CL/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/03/EL-MONSTRUO-DE-COLORES.PDF](https://hscope.cl/wp-content/uploads/2020/03/el-monstruo-de-colores.pdf)

¿QUÉ ESTOY SINTIENDO?

MUCHAS VECES SENTIMOS ALGUNA EMOCIÓN O SENTIMIENTO Y NO SABEMOS LO QUE ESTÁ PASANDO CON NOSOTROS, POR ESO LAS SIGUIENTES ESTRATEGIAS TE AYUDARAN A IR IDENTIFICANDO LO QUE SUCEDE EMOCIONALMENTE CONTIGO, ADEMÁS DE QUE TE AYUDARA A IR CONSTRUYENDO UNA REGULACIÓN EMOCIONAL.

ESTRATEGIA 1: ¿CÓMO TE SIENTES?¹

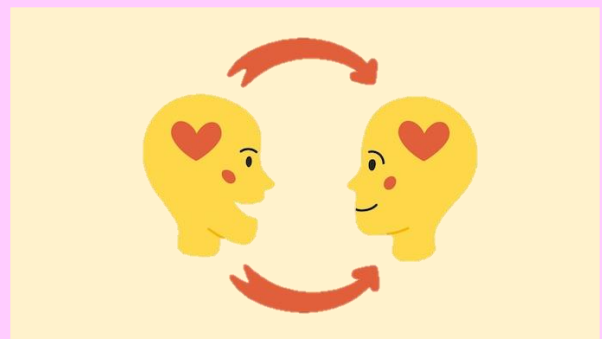
OBJETIVOS:

- EXPRESAR CON EL CUERPO Y HABLA NUESTRAS EMOCIONES PARA TOMAR CONCIENCIA DE QUE SENTIMOS Y QUE PODEMOS PONER NOMBRE A LAS EMOCIONES.
- RECONOCER CÓMO SE SIENTEN LOS DEMÁS UN PASO PARA FAVORECER LA EMPATÍA

MATERIAL: SIENTO QUE NO SIRVA PARA FACILITAR ESTE RITUAL, PUEDES USAR ALGÚN MUÑECO, MARIONETA PELUCHE, ETC.

PROCEDIMIENTO: POR LA TARDE O LA NOCHE TE INVITO A QUE JUNTO CON TU FAMILIA SE REÚNAN PARA HACER ESTE RITUAL, UNA VEZ REUNIDOS PROCEDAN A PREGUNTAR ¿CÓMO TE SIENTES ..(NOMBRE DE LA PERSONA) ?, USA EL OBJETO PARA DAR EL TURNO DE LA PALABRA,

ORIENTACIÓN: ESTA ACTIVIDAD TE AYUDARÁ A IDENTIFICAR LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS Y QUE VAYAS CONSTRUYENDO EMPATÍA HACIA LO QUE SIENTEN, DE ESTA MANERA PODRÁS ENTENDERLOS MEJOR ASÍ COMO ELLOS A TI.



ESTRATEGIA 2: EL SURFISTA¹



OBJETIVOS: NOMBRAR TUS MIEDOS PARA TENER UN MAYOR AUTOCONOCIMIENTOS Y ELABORAR ESTRATEGIAS QUE TE AYUDEN A AFRONTARLOS DE LA MANERA MÁS ADECUADA. CLASIFICAR TUS MIEDOS SEGÚN EL GRADO DE PREOCUPACIÓN PARA PODER SER CONSCIENTE DE CUÁLES CREAN SITUACIONES DE MAYOR ESTRÉS O ANSIEDAD

MATERIALES: HOJA EN BLANCO, PLUMA O LÁPIZ, REGLA, GOMA Y SACAPUNTAS (DE SER NECESARIOS)

PROCEDIMIENTO:

TODOS LOS SERES HUMANOS SIN IMPORTAR LUGAR DE NACIMIENTO O EDUCACIÓN SIENTEN MIEDO ESTO SE DEBE A QUE ES UNA EMOCIÓN BÁSICA. NO DEBES SENTIR VERGÜENZA DE SENTIR MIEDO, DE LO CONTRARIO ESTO PUEDE IMPEDIR QUE NO HABLES DE TUS MIEDOS Y POR ENDE SERÁ COMPLICADO SOLUCIONARLOS

PRIMERO USARAS TU HOJA DONDE ESCRIBIRÁS POR ORDEN DE MAYOR A MENOS GRADO DE PREOCUPACIÓN LOS CINCO MIEDOS MÁS IMPORTANTES QUE IDENTIFIQUES EN TU PERSONA. RECUERDA ESCRIBIR LA FECHA, ESTO CON EL PROPÓSITO DE QUE ENTIENDAS QUE LOS MIEDOS PUEDEN EVOLUCIONAR, YA SEA PARA DESAPARECER O TRANSFORMARSE. YA TERMINADA TU LISTA ES MOMENTO DE CONOCER LA METÁFORA DEL SURFISTA: “TUS PROBLEMAS SON COMO LAS OLAS QUE EL SURFISTA DEBE HACER FRENTE. LOS PROBLEMAS ESTÁN PRESENTES A LO LARGO DE TU VIDA Y ESTÁ EN NUESTRO PODER SUPERARLOS AL IGUAL QUE EL SURFISTA SUPERA LAS OLAS MONTANDO EN SU TABLA. ES IMPORTANTE QUE TENGAS PRESENTE QUE EL SURFISTA SE APOYA EN SU TABLA. SABER CUÁLES SON NUESTROS RECURSOS NOS AYUDARÁ A TENER UNA ACTITUD MÁS PROACTIVA Y DECIDIDA FRENTE A LAS OLAS (MIEDOS.)

AHORA QUE CONOCES LA METÁFORA, ES MOMENTO DE QUE REALICES TUS PROPIA TABLA. USA EL SIGUIENTE EJEMPLO PARA GUIARTE:

FECHA:

	MIS MIEDOS	MI TABLA
1	TENGO MIEDO A QUEDARME SIN AMIGOS	SOY UNA PERSONA MUY SOCIABLE, QUE PODRA CONOCER NUEVAS PERSONAS.
2		
3		

ESTRATEGIA 3: ¡ ES...TRISTEZA!¹



OBJETIVOS:

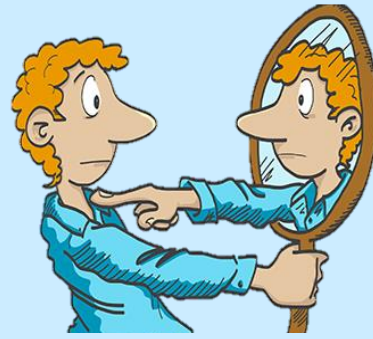
- IDENTIFICAR QUÉ PASA CUANDO ESTAMOS TRISTES
- NOMBRAR CORRECTAMENTE TRISTEZA AL ESTADO AFECTIVO CORRESPONDIENTE.
- TOMAR CONCIENCIA DE QUE GENERA TRISTEZA
- DESARROLLAR EMPATÍA HACIA LOS DEMÁS

MATERIALES: PERIÓDICOS Y REVISTAS

PROCEDIMIENTO:

SELECCIONARAS DE TU MATERIAL ALGUNA FOTOGRAFÍA CON EXPRESIÓN TRISTE, UNA VEZ SELECCIONADA TE INVENTARÁS UNA HISTORIA RESPECTO A LO QUE LE HA SUCEDIDO A ESE PERSONAJE PARA ESTAR ASÍ DE TRISTE. DESPUÉS CON AYUDA DE ALGUNA PERSONA LE COMENTARAS LA HISTORIA Y LE PREGUNTARÁS QUÉ LE HACE SENTIR A ELLOS, AL FINALIZAR CON TU HISTORIA TE PREGUNTARÁS ¿CÓMO DEBE SENTIRSE EL PERSONAJE?

CONSTRUYENDO MI IDENTIDAD



A VECES NO NOS CONOCEMOS A NOSOTROS MISMOS, DEJANDO DE LADO NUESTROS INTERESES, HABILIDADES Y CAPACIDADES. ESTE APARTADO TE AYUDARÁ A CONOCERTE DE MEJOR MANERA, LOGRANDO QUE CONSTRUYAS TU AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA, SEGURIDAD, ETC. QUE SON ELEMENTOS IMPORTANTES PARA DETERMINAR TU IDENTIDAD, ADEMÁS DE QUE CONTAR CON ESTAS COMPETENCIAS TE SERÁN DE GRAN AYUDA PARA UN DESARROLLO INTEGRAL EN TU PERSONA.

ESTRATEGIA 1: ¡TE ADMIRO!¹

OBJETIVO: AYUDARTE A IDENTIFICAR ASPECTOS FÍSICOS, INTELECTUALES, EMOCIONALES Y SOCIALES DE UN PERSONAJE PÚBLICO. POSTERIORMENTE, TRATARÁS DE IDENTIFICAR EN TU MISMO ALGUNAS DE LAS PROPIEDADES OBSERVADAS EN EL PERSONAJE.

MATERIAL: REVISTAS, FOTOGRAFÍAS,

NOTICIAS, LIBROS, ETC.

PROCEDIMIENTO:

BUSCARÁS UN PERSONAJE PÚBLICO POR EL CUAL SIENTAS UNA GRAN ADMIRACIÓN (CARICATURA, SUPERHÉROE, SER QUERIDO, ETC.). UNA VEZ SELECCIONADO REALIZA UNA DESCRIPCIÓN POR ESCRITO DE SUS ASPECTOS FÍSICOS (COMO VISTE, COMO ES SU EXPRESIÓN CORPORAL, ETC.), INTELECTUALES (CÓMO PIENSA, QUÉ ESTUDIOS TIENE, ETC.) Y SOCIALES (CÓMO SE RELACIONA CON LOS DEMÁS, SU ENTORNO, ETC.). UNA VEZ FINALIZADA LA IDENTIFICACIÓN DE ASPECTOS, IDENTIFICA CUÁLES TIENES EN TI MISMO.

ORIENTACIÓN: ESTO AYUDARÁ A DESARROLLAR TU AUTOESTIMA RECONOCIENDO LAS VIRTUDES QUE TIENEN LOS PERSONAJES QUE ADMIRAMOS.

TU PERSONALIDAD NO DEPENDE SOLO DE UN ASPECTO, SINO DE UN CONJUNTO DE CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES QUE SE INTERRELACIONAN.



¹BISQUERRA, EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROPUESTAS PARA EDUCADORES Y FAMILIAS, P.87

ESTRATEGIA 2: HAGO VS SOY¹

OBJETIVOS:

- CUESTIONARTE LA AUTENTICIDAD Y SUFICIENCIA DE ADJETIVOS NEGATIVOS.
- APRENDER A REFORMULARTE AUTOCRITICAS

MATERIAL: LIBRETA, LÁPIZ O PLUMA, COLORES ROJO Y VERDE.

PROCEDIMIENTO:

REALIZA UNA LISTA DE “ERES” Y “SOY”. SE TRATA DE HACER 2 COLUMNAS EN UNA HOJA, EN UNA COLUMNA SE COLOCARÁN LOS “ERES”, Y EN LA OTRA LOS “SOY”. EN LA COLUMNA DEL “ERES” ESCRIBIRÁS AQUELLO QUE TE DICEN QUE ERES (LISTO, CREATIVO, ALEGRE, DESORDENADO, DESPISTADO, TREMENDO ETC.; EN LA COLUMNA “SOY” ESCRIBIRÁS AQUELLO QUE TE DIGAS A TI MISMO.

AL TERMINAR CON LA LISTA SUBRAYA CON EL COLOR VERDE LOS “ERES” Y “SOY” Y QUE VAYAN SEGUIDOS DE POSITIVIDAD, Y EN ROJO LOS QUE VAYAN SEGUIDOS DE NEGATIVIDAD. A CONTINUACIÓN TE DEJO UN EJEMPLO:

“ERES”	“SOY”
<ul style="list-style-type: none">• RISUEÑA• SENSIBLE• FELIZ• SIMPÁTICA• ENOJONA• GROSERA• EGOÍSTA	<ul style="list-style-type: none">• FELIZ• SENSIBLE• BONITA• CAPAZ• RESPONSABLE• INSEGURA• MIEDOSA

ESTRETAGIA 3: LO QUE MÁS ME GUSTA DE MÍ¹

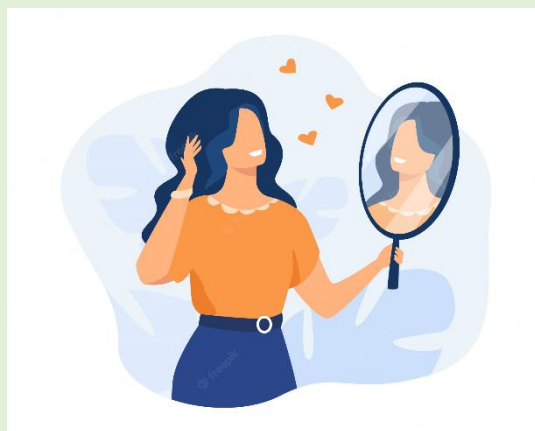


OBJETIVO: QUE SEAS CAPAZ DE VALORAR TU IMAGEN Y CONOZCAS TUS CUALIDADES

MATERIAL: UN ESPEJO, QUE SEA DE CUERPO COMPLETO.

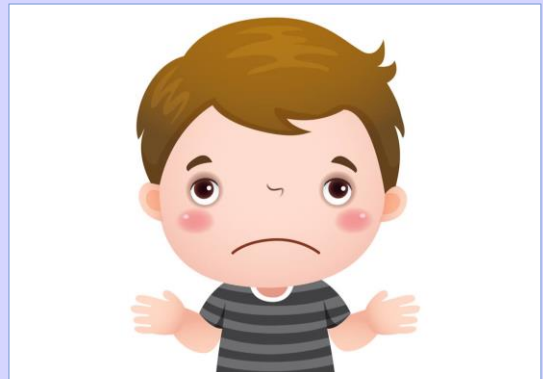
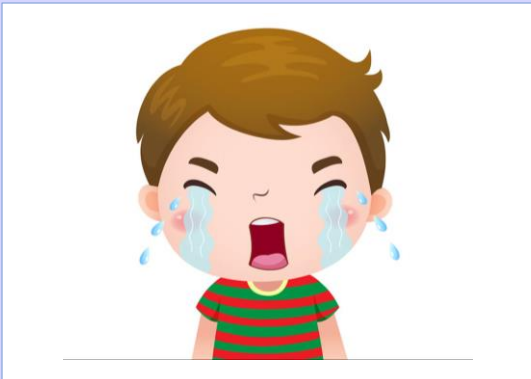
PROCEDIMIENTO:

FRENTE AL ESPEJO, DIRÁS QUE ES LO QUE MÁS TE GUSTA DE TI MISMO, EN CASO DE NO IDENTIFICAR ALGO, PUEDES OBSERVAR HASTA QUE ENCUENTRES ALGO QUE SIENTAS QUE ES BONITO, DE SER POSIBLE VE OBSERVA CADA UNA DE LAS PARTES DE TU CUERPO Y FÍJATE EN CADA UNA DE ELLAS HASTA QUE DETERMINES QUE ES LO QUE MÁS TE GUSTA.



EJERCICIO 1

NOMBRA LA EMOCIÓN QUE TE TRANSMITE LA IMAGEN. USA LA LÍNEA DE ABAJO PARA ESCRIBIR.



EJERCICIO 2

ESCRIBE UNA SITUACIÓN DONDE PRESENTES LAS EMOCIONES QUE SE TE PROPORCIONAN.

SORPRESA

AMOR

CURIOSIDAD

ADMIRACIÓN

ASCO

BLOQUE 4

¡HEY! TOMA CARTAS EN EL ASUNTO

OBJETIVO: QUE APRENDAS A ENFRENTAR TUS PROBLEMÁTICAS DE
MANERA ADECUADA Y LOGRES MANTENER TUS EMOCIONES REGULADAS

¡Hola! Mi nombre es Spidy
y te acompañare en esta
última aventura.



DE FRENTE A MIS PROBLEMAS

EN OCASIONES ES COMPLICADO ENFRENTARNOS A LOS PROBLEMAS QUE TENEMOS DE FRENTE, MUCHAS VECES LAS EMOCIONES NOS INCAPACITAN PARA TENER UN BUEN DESARROLLO EN NUESTRAS ACCIONES, POR ESO LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES TE PODRÁN AYUDAR PARA QUE VAYAS ADQUIRIENDO LAS HABILIDADES PARA PEDIR AYUDA O TÚ MISMO RESOLVER TUS PROBLEMAS.

ESTRETEGIA 1: PEDRO SIN MIEDO¹

OBJETIVOS:

- DIFERENCIAR ENTRE EL MIEDO QUE NOS PONE EN ALERTA Y NOS SALVA DEL MIEDO QUE NOS LIMITA.
- EXPRESAR EN UN AMBIENTE CÓMODO LOS MIEDOS.



MATERIALES: HOJA DE TRABAJO: MIEDOS DIFERENTES Y LECTURA “UNA HISTORIA DE MIEDO”

PROCEDIMIENTO: EMPEZARAS LEYENDO EL SIGUIENTE RELATO DE “UNA HISTORIA DE MIEDO”, TE AYUDARA A REFLEXIONAR SOBRE LA FUNCIÓN DEL MIEDO, AL MISMO TIEMPO IDENTIFICARAS LOS DIFERENTES MIEDOS, CLASIFICÁNDOLOS EN TU HOJA DE TRABAJO “MIEDOS DIFERENTES”

Relato de “Una historia de miedo”

“Guru, que era el mayor de la tribu, se sentaba junto al fuego y relataba a los más pequeños, con voz clara y tranquila:

—Cuando yo era joven, no existía el miedo. Siempre íbamos a cazar sin temer nada. Todos éramos osados y siempre queríamos ser los primeros en alcanzar a la presa.

Un día de caza nos encontramos un mamut que parecía mayor. Nos pusimos en círculo a su alrededor y, justo cuando alzamos las lanzas, el mamut se dio cuenta de nuestra presencia y gimió. El sonido de su gemido me hizo sentir miedo por primera vez en mi vida. Y el miedo hizo que me escondiera y que no saliera para abalanzarme sobre él. En cambio, los otros cazadores que iban conmigo no sintieron miedo y sí se acercaron. El mamut, que era joven y ágil, se defendió de tal manera que ninguno de los cazadores salió con vida. Sin embargo, yo me salvé gracias al miedo que sentí.

Así que, pequeños, recordad siempre que el miedo puede ayudarnos a afrontar situaciones peligrosas”.

HOJA DE TRABAJO: MIEDOS DIFERENTES

Miedos	
Miedos que sirven	Miedos que no sirven
Tener miedo cuando caminas cerca de un acantilado nos hace ir más despacio.	Tener miedo a dormir fuera de casa nos impide disfrutar de otros lugares.

ESTRATEGIA 2: ¿TODO LO HAGO BIEN?²

OBJETIVOS:

- ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD/ CULPA EN LOS CONFLICTOS
- ORIENTAR HACIA COMPORTAMIENTOS REFLEXIVOS

MATERIAL: PAPEL Y BOLÍGRAFO

PROCEDIMIENTO:

LEERÁS LAS SIGUIENTES SITUACIONES QUE MUESTRAN DIFERENTES CONFLICTOS, INTENTARAS DESCUBRIR LA RESPONSABILIDAD EN LAS 2 PERSONAS IMPLICADAS EN DICHAS SITUACIONES

EJEMPLO 1: MARÍA LE PIDE POR FAVOR A SU HERMANO QUE LE DEJE SU APARATO PARA ESCUCHAR CDS Y JORGE, SU HERMANO, LE DICE QUE NO. CINCO MINUTOS MÁS TARDE JORGE SALE CON UN AMIGO, MARÍA LE COGE EL RADIO CDS Y LO UTILIZA. CUANDO LLEGA JORGE SE ENCUENTRA UN CD DE MÚSICA CLÁSICA DE MARÍA DENTRO DEL APARATO Y SE DA CUENTA DE QUE SU HERMANA LE HA COGIDO SU APARATO Y SE ENFADA MUCHO CON MARÍA.

- ✓ ¿TODA LA CULPA ES DE MARÍA POR TOMAR EL APARATO DE CDS SIN PERMISO?
- ✓ ¿POR QUÉ JORGE NO SE LO DEJÓ SI ÉL NO LO NECESITABA EN ESE MOMENTO?



EJEMPLO 2: ÁNGEL LE DICE A SU AMIGO QUE LE GUARDE LA CARPETA PORQUE ÉL QUIERE IR A JUGAR AL FÚTBOL UN RATO. CUANDO ACABA EL PARTIDO LOS DOS SE VAN A CASA PERO EL AMIGO DE ÁNGEL NO SE ACUERDA DE DEVOLVERLE LA CARPETA Y ENTONCES NO PUEDE HACER LOS DEBERES. AL DÍA SIGUIENTE ÁNGEL TIENE PROBLEMAS EN LA ESCUELA CON SU TUTOR POR NO TRAER LOS DEBERES Y LUEGO SE ENFADA MUCHO CON SU AMIGO PORQUE NO LE DIO SU CARPETA.

- ✓ ¿TODA LA CULPA LA TIENE EL AMIGO DE ÁNGEL POR OLVIDARSE DE DARLE LA CARPETA?
- ✓ ¿DE QUIÉN ERA LA CARPETA?
- ✓ ¿QUIÉN QUISO JUGAR AL FÚTBOL?

EJEMPLO 3: ESTE EJEMPLO VA DE PADRES, QUE TAMBIÉN LES TOCA: HACE 15 DÍAS MARTA Y CARLOS FUERON AL MÉDICO PORQUE A CARLOS LE DOLÍA LA ESPALDA. EL MÉDICO, DESPUÉS DE DESCARTAR UNA ENFERMEDAD GRAVE, LES DIO DÍA Y HORA PARA HACER UNA PRUEBA ESPECÍFICA. CARLOS LE DIJO A MARTA QUE APUNTARA LA FECHA Y LA HORA EN LA AGENDA. MARTA ASÍ LO HIZO, PERO SE EQUIVOCÓ DE DÍA. CUANDO SE PRESENTARON EN LA CONSULTA DEL MÉDICO, LA ENFERMERA LES DIJO QUE AQUEL DÍA NO TENÍAN CITA Y SE DIERON CUENTA DEL ERROR: SU HORA YA HABÍA PASADO.

- ✓ ¿TODA LA CULPA ES DE MARTA POR EQUIVOCARSE A LA HORA DE APUNTAR LA FECHA?
- ✓ ¿NO PODÍA HABER APUNTADO CARLOS EL DÍA Y LA HORA?
- ✓ ¿A QUIÉN LE DUELE LA ESPALDA?

¹BISQUERRA, EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROPUESTAS PARA EDUCADORES Y FAMILIAS, P.101

²BISQUERRA, EDUCACIÓN EMOCIONAL. PROPUESTAS PARA EDUCADORES Y FAMILIAS, P. 119

REGULANDO MIS EMOCIONES

CUANDO LAS EMOCIONES SE APODERAN DE NOSOTROS ES MUY DIFÍCIL SENTIRNOS TRANQUILOS O EN UN PUNTO NEUTRAL, SI NOS DEJAMOS LLEVAR POR LAS EMOCIONES POSITIVAS O NEGATIVAS MUCHAS VECES NUESTRAS DECISIONES NO SON TOMADAS DE MANERA RAZONAL, POR ESO ES IMPORTANTE EMPEZAR A CONOCER LO QUE SENTIMOS Y CÓMO PODEMOS CONTROL ESOS SENTIMIENTOS.



A CONTINUACIÓN TE PRESENTO UNAS ESTRATEGIAS QUE TE AYUDARAN A IR CONSTRUYENDO TU REGULACIÓN EMOCIONAL.

ESTRATEGIA 1: LA TORTUGA.!

OBJETIVOS:

- ✓ APRENDER A RECONOCER LOS SENTIMIENTOS QUE SIENTES EN CADA MOMENTO
- ✓ REDUCIR LA IMPULSIVIDAD
- ✓ ORIENTAR HACIA COMPORTAMIENTOS REFLEXIVOS



MATERIAL: CUENTO DE LA TORTUGA, UN ESPACIO PARA CREAR EL “RINCÓN DE LAS EMOCIONES”

PROCEDIMIENTO:

LEER LA HISTORIA DE LA TORTUGA, LA CUAL TE MOSTRARA LA HISTORIA DE UNA TORTUGA QUE TIENE MUCHOS PROBLEMAS DE RELACIÓN CON LAS DEMÁS TORTUGAS, HASTA QUE UN DÍA UNA TORTUGA SABIA LE DA CONSEJOS PARA QUE LOS LLEVE A LA PRÁCTICA.

Historia de la tortuga

Érase una vez una pequeña tortuga que no le gustaba ir al colegio. La tortuga pensaba que era demasiado difícil escribir, leer libros o hacer cálculos matemáticos. Le gustaba molestar a sus compañeros, quitar los lápices, hablar, etc. No le gustaba compartir ni escuchar a sus maestros. También encontraba demasiado difícil seguir las normas y no enfadarse. Los demás no querían jugar con ella y se empezó a sentir sola. Un día se encontró a la tortuga más vieja del barrio.

La tortuga pequeña le dijo: tengo un gran problema. Siempre que estoy enfadada no me puedo controlar. La vieja tortuga le dijo: Te diré un secreto: La solución de tus problemas la tienes tu. Es tu caparazón... es por ello que tu tienes un caparazón. Siempre que estés enfadada, preocupada, lo que debes hacer es entrar dentro de ti.

Tienes que seguir tres pasos: Primero, debes decirte a ti misma Stop. Segundo, respira a fondo. Tercero, di el problema que tienes y como te sientes. Después descansa hasta que tus sentimientos no sean tan fuertes y te sientas calmada. La vieja tortuga le dijo a la joven tortuga que cada vez que estuviera enfada debía seguir estos pasos y así lo hizo. La primera vez se quedó sorprendida al ver a su maestra que estaba sonriendo a su lado y le dijo que estaba muy orgullosa de ella.

A partir de ese día, cada vez que la tortuga pequeña se enfadaba recordaba las palabras de la sabia tortuga y las otras tortugas empezaron a jugar con ella. Pronto empezó a tener muchas amigas. Ir a la escuela cada vez le pareció más divertido. La tortuguita se sentía feliz y nunca más pensó que era mala.

UNA VEZ LEÍDO EL CUENTO, ELEGIRÁS TU “RINCÓN DE LAS EMOCIONES”, EN ESE LUGAR EVITARAS CONDUCTAS IMPULSIVAS Y REFLEXIONARAS SOBRE EL CONFLICTO CON EL QUE TE ENCUENTRES. LAS SIGUIENTE INDICACIONES Y PREGUNTAS PODRÁN AYUDARTE A UN MEJOR CONTROL:

1. DETENTE
2. RESPIRA HONDO
3. ¿CÓMO ME SIENTO?
4. ¿QUÉ PROBLEMA TENGO?
5. POSIBLES SOLUCIONES

EN LA INDICACIÓN 1 Y 2 PODRÍAS CRUZAR LOS BRAZOS SOBRE EL PECHO E INTENTAR ESCONDER LA CABEZA, TE AYUDARA A UN MEJOR ORDEN.

ESTRATEGIA 2: ACTIVIDADES DE RELAJACIÓN¹

LA RELAJACIÓN ES UNA ESTRATEGIA ÚTIL Y NECESARIA PARA LOGRAR UN CORRECTO CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD.

OBJETIVO:

- ✓ APRENDER LA RESPIRACIÓN ABDOMINAL
- ✓ CONSEGUIR LA RELAJACIÓN A TRAVÉS DE LA ESPIRACIÓN E INSPIRACIÓN
- ✓ MEJORAR LA CONCENTRACIÓN
- ✓ AUMENTAR LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

MATERIAL: JUGUETES PARA PONER ENCIMA DE LA BARRIGA

PROCEDIMIENTO:

TE VAS A CONVERTIR EN UN GLOBO QUE SE INFLA Y SE DESINFLA. INHALA POR LA NARIZ Y EXHALA POR LA BOCA. LOS BRAZOS PUEDEN SER UN APOYO, SE ABRIRÁN Y ALZARÁN CUANDO SE INFLA EL GLOBO Y SE CIERRAN Y BAJAN CUANDO SE DESINFLAN.

TAMBIÉN PUEDES ACOSTARTE Y CON AYUDA DE UN JUGUETE ENCIMA DE TU BARRIGA PODRÁS OBSERVAR CÓMO SUBE Y BAJA.



ESTRATEGIA 3: ESPACIO FUERA: RINCÓN DE SENTIR Y PENSAR¹



OBJETIVOS:

- ✓ EVITAR LA CONDUCTA DISRUPTIVA
- ✓ REDUCIR LA IMPULSIVIDAD
- ✓ IDENTIFICAR COMPORTAMIENTO INADECUADO E IMPEDIR LA RESPUESTA CONDUCTUAL

MATERIAL: RINCÓN O ESPACIO DE LA CASA

PROCEDIMIENTO:

SELECCIONARAS UN ESPACIO DE TU CASA EN DONDE TE SIENTAS SEGURO CUANDO TENGAS UNA SITUACIÓN QUE NO PUEDAS CONTROLAR DEBERÁS IR A ESTE “RINCÓN. ESTE SITIO LO IDENTIFICARAS COMO TU ESPACIO SEGURO EN DONDE PODRÁS PENSAR Y CALMARTE.

TE AYUDARÁ A ELIMINAR CONDUCTAS AGRESIVAS Y SERÁ UNA MANERA DE AFRONTAR EL CONFLICTO. INTENTA DECIRTE FRASES O MENSAJES POSITIVOS COMO: “YO PUEDO HACERLO”, “UNA VEZ CALMADO HABLARÉ”, ETC.

COMO DETALLE FINAL INTENTA QUE EL LUGAR NO SEA NI TU HABITACIÓN NI EL BAÑO.

EJERCICIO 1



TE INVITO A QUE CONTESTES LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿QUÉ PROBLEMÁTICAS HAS PRESENTADO CON FRECUENCIA? -----

2. ¿TE HAS SENTIDO INESTABLE FRENTE A ESOS PROBLEMAS? SI () NO ()

¿QUÉ HICISTE PARA SOLUCIONARLO? -----

3. ¿TE SIENTES CAPAZ DE REGULAR TUS EMOCIONES? ----- ¿POR QUÉ?

4. ¿CREES QUE LAS ESTRATEGIAS PROPORCIONADAS TE AYUDARAN A RESOLVER TUS
DIFICULTADES? ----- ¿DE QUÉ MANERA? -----

CONCLUSIONES

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL SURGE COMO UNA HERRAMIENTA PARA QUE LAS PERSONAS APRENDAN A MANEJAR Y REGULAR SUS EMOCIONES. CON ELLO PUEDEN ENCONTRAR SATISFACCIÓN Y EFICIENCIA EN LA TOMA DE DECISIONES, TENIENDO COMO RESULTADO UNA ESTABILIDAD Y SEGURIDAD EMOCIONAL.

ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS COMO LAS EMOCIONES INFLUYEN EN TU VIDA, ASÍ PODRÁS VISUALIZAR QUE PUEDEN SER LA CAUSA DE TU ÉXITO O LA CAUSA DE PROBLEMÁTICAS EN TU DÍA A DÍA. POR ESO, EL MANUAL BUSCA QUE IDENTIFIQUES QUE SUCEDE EN TU ENTORNO EMOCIONAL Y COMO LOS DIFERENTES CONTEXTOS EN LOS QUE TE DESARROLLAS PUEDEN INTERVENIR DE MANERA POSITIVA O NEGATIVAMENTE.

REFERENCIAS

BISQUERRA, R. (2011) *EDUCACIÓN EMOCIONAL: PROPUESTAS PARA EDUCADORES Y FAMILIAS*. DESCLÉE DE BROUWER.

BISQUERRA, R. (2003) *EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS BÁSICAS PARA LA VIDA*.

REVISTA DE INVESTIGACIÓN EDUCATIVA, 21 (1), 7-43.

[HTTPS://REVISTAS.UM.ES/RIE/ARTICLE/VIEW/99071/94661](https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661)

CALDERÓN, M., GONZÁLEZ, G., SALAZAR, P. Y WASHBURN, S. (2012) *APRENDIENDO SOBRE EMOCIONES:*

MANUAL DE EDUCACIÓN EMOCIONAL. (1° EDICIÓN) COORDINACIÓN EDUCATIVA Y CULTURAL

CENTROAMERICANA (CECC/SICA)

GIL, C. (2017) *¡DÉJAME EN PAZ! UN CUENTO SOBRE EL ACOSO*.

[HTTPS://WWW.SAVETHECHILDREN.ES/SITES/DEFAULT/FILES/IMCE/ CUENTO-DEJAME-EN-](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/cuento-dejame-en-)

[PAZ_CARMEN-GIL.PDF](https://www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/cuento-dejame-en-paz_carmen-gil.pdf)

LLENAS, A. (2012) *EL MONSTRUO DE COLORES*. [HTTPS://HSCOPE.CL/WP-](https://hscope.cl/wp-content/uploads/2020/03/el-monstruo-de-colores.pdf)

[CONTENT/UPLOADS/2020/03/EL-MONSTRUO-DE-COLORES.PDF](https://hscope.cl/wp-content/uploads/2020/03/el-monstruo-de-colores.pdf)

PÉREZ, J. & MERINO, M. (2009) *VIOLENCIA FAMILIAR: QUÉ ES, TIPOS, DEFINICIÓN Y CONCEPTO*.

[HTTPS://DEFINICION.DE/VIOLENCIA-FAMILIAR/](https://definicion.de/violencia-familiar/)

[HTTPS://BOOKS.GOOGLE.ES/BOOKS?HL=ES&LR=&ID=UVEKDWAQBAJ&OI=FND&PG=PT3&DQ=CON
CEPTO+DE+SALUD+EMOCIONAL+&OTS=HUK1D6OQ_0&SIG=TASNJJKONAXNEULKIB1EXV5WMZ8#V=
ONEPAGE&Q=CONCEPTO%20DE%20SALUD%20EMOCIONAL&F=TRUE](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UVEKDWAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=concepto+de+salud+emocional+&ots=HUK1D6OQ_0&sig=TASNJJKONAXNEULKIB1EXV5WMZ8#v=onepage&q=concepto%20de%20salud%20emocional&f=true)

UNICEF (2019) *GUÍA PARA PREVENIR EL ACOSO ESCOLAR. CONECTA CON LA REALIDAD DE TU HIJO.*

[HTTPS://WWW.OBSERVATORIODELAINFANCIA.ES/FICHEROSOIA/DOCUMENTOS/5920_D_UNICEF-
GUIA-ACOSO-ESCOLAR.PDF](https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5920_d_unicef-guia-acoso-escolar.pdf)

CONCLUSIONES GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

La orientación, surgió como una disciplina que ayuda a las personas a conocer, a valorar sus fortalezas e identificar las áreas de oportunidad en la cuales puede desarrollarse; todo esto en función de las opciones ocupacionales en las que puede ubicarse. Quien ha pasado por un proceso de orientación, conoce sus interés, aptitudes y habilidades.

En sus inicios la orientación va a estar ligada a las elecciones vocacionales, esta es la perspectiva con la que Frank Parsons a principios del siglo XX en Boston, va a iniciar la operación de una oficina dedicada a la orientación de los jóvenes trabajadores, pero más tarde, esta disciplina adquirirá otras funciones, como las que tiene que ver con el ámbito educativo. En 1914, autores como Kelly, usan el termino: orientación educativa; y así es como va a aparecer la figura del orientador escolar. Mas recientemente, con el surgimiento del concepto del ciclo vital se hablará de la orientación a lo lardo de las diferentes etapas de la vida.

La orientación, a partir de su desarrollo como disciplina, cuenta con cuatro diferentes modelos: clínico (Counseling), de servicios, de programas y de consulta, así como también cuenta con diferentes áreas de intervención, tales como: de desarrollo académico, desarrollo personal, desarrollo profesional y atención a la diversidad. Es conveniente agregar que, la orientación cuenta con algunos principios: el antropológico, el de prevención, el de desarrollo e intervención social. Cada uno de estos aspectos es una herramienta que necesita el orientador para evaluar e iniciar un procedimiento adecuado a su orientado.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que la orientación, como actividad profesional, es un proceso, que está conformado por diferentes pasos que debe cumplir el orientado, junto con el apoyo de su orientador que será el guía que lo proporcionará las herramientas necesarias para llegar a su objetivo.

La educación emocional es un factor importante, que influye en el desarrollo de los niños, su consideración, tiene tras de sí una perspectiva de desarrollo integral, bajo el cual, se va más allá de considerar las áreas intelectual y social de la persona; de ahí que brindar

a los sujetos orientación en torno al manejo de sus emociones, es también relevante para favorecer un desarrollo saludable.

Existen diferentes problemáticas como lo son la ansiedad, estrés y violencia, que desarrollan los niños. Y por eso, es importante enseñarles a controlar y manejar sus emociones, a partir de identificarlas y de conocer estrategias para canalizarlas de una manera sana. Este es el objetivo principal de la educación emocional.

Como se ha planteado durante esta propuesta, la escuela debe tomar en cuenta la dimensión emocional, pero no de manera exclusiva; ya que, no es el único lugar donde podemos aprender; los diferentes contextos sociales, son también entornos educativos. Es por esto que, la educación emocional puede desarrollarse en diferentes ámbitos, siendo el familiar uno que ofrece amplias oportunidades; de ahí que la propuesta que se presenta, esté dirigida a este ámbito

Tanto la educación emocional, como la corriente educativa humanista, presentan similitudes para crear modelos enfocados en el individuo, que a ayuden a volverse seguro de sí mismo, autónomo, crítico, etc. Es por esto que, la propuesta que se incorpora en este trabajo, recupera elementos de ambas corrientes, para su sustento.

La escuela no es el único espacio donde puede aprender una persona, la casa y la misma sociedad son espacios que nos enseñan. Por eso, es importante conocer las condiciones que debe contar cada uno de espacios para proporcionar una aprendizaje significativo e incrementar las habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

Referencias

Anaya, N. (2010) Diccionario de Psicología. Ediciones ECOE, Bogotá

Ausubel, D. (2015) Teoría del aprendizaje significativo. Aprendizaje_significativo-libre.pdf

Batalloso, J. (s/a) *Unidad I: La orientación educativa. Aproximación histórica.*

http://uvirtual.net/sites/default/files/201611/Unidad01_TB_La_OE_Aproximacion_historica.pdf

Bee, Helen (1978) El desarrollo del niño. Harla, México.

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y*

familias. Desclee de brouwer. <https://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>

Bisquerra, R. (2003) *Educación emocional y competencias básicas para la vida.*

Revista de Investigación Educativa. 21 (1), 7-43.
<https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>

Bisquerra, R. (2012) Orientación, tutoría y educación emocional. Ed. Síntesis

Bisquerra, R. (2010) Psicopedagogía de las emociones. Ed. Síntesis

Flores, R., Castro, J., Galvis, D., Acuña, L. & Zea, L. (2017) Ambientes de aprendizaje y sus mediaciones.

Gallardo, R. (2006) Naturaleza del Estado de ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*

1-1, pp. 29-40. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317886004>

Garaigordobil, M. & Maganto, C. (2013) Problemas emocionales y de conducta en la infancia: un instrumento de identificación y prevención temprana. <https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/1050/894>

González, A. (1991) El enfoque centrado en la persona. Trillas, México

Health and Human Services (2018) Lista de estados de ánimo, conductas, situaciones y pensamientos. <https://www.hhs.texas.gov/sites/default/files/documents/doing-business-with-hhs/provider-portal/behavioral-health-provider/cognitive-behavioral-therapy-resources/list-of-moods-es.pdf>

Justicia cotidiana (2016) Violencia en las escuelas. <https://www.gob.mx/justiciacotidiana/articulos/violencia-en-las-escuelas?idiom=es>

Magaña, A. y Romero, S. (1995) Ámbitos, principios y modelos de orientación. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/28979/Ambitos,%20principios%20y%20modelos...Maga%C3%B1a%20Jimenez0001.pdf?sequence=1>

Marenales, E. (1996) *Educación formal, no formal e informal*. 1-9 <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38656378/Tipos de Educacion Formal no formal informal-with-cover-page-v2.pdf?>

Matas, A. (2007) Modelos de Orientación Educativa, https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4713/modelos_de_orientacion_281207.pdf

Mota, F. (2011) La teoría educativa de Carl Rogers; alcances y limitaciones. https://vinculando.org/educacion/teoria_educativa_de_carl_r_rogers_alcances_limitaciones.html

Mulsow, G. (2008) Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano.

<http://educa.fcc.org.br/pdf/reveduc/v31n01/v31n01a09.pdf>

Pallarés, M. (2010) Emociones y sentimientos.

<https://books.google.com.co/books?id=vP5qbPfWp88C&printsec=copyright#v=onepage&q=estados%20afectivos&f=false>

Papalia, D., Duskin, R. & Martorell, G. (2012) Desarrollo Humano.

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Parras, A., Madrigal, A., Redondo, S., Vale, P. & Navarro, E. (2008) Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Secretaría General Técnica.

Pérez, J. & Merino, M. (2009) Violencia familiar: qué es, tipos, definición y concepto.

<https://definicion.de/violencia-familiar/>

Pérez, N., Filella, G. & Bisquerra, R. (2009). A los 100 años de la orientación: de la orientación profesional a la orientación psicopedagógica. *Revista Currículum*, 22, pp. 55-71.

https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/13897/Q_22_%282009%29_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perpiñán, S. (2017) La salud emocional en la infancia. Componentes y estrategias

https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=uvekDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=concepto+de+salud+emocional+&ots=huK1d6oq_O&sig=tASnjkonaxNEulkib1ExV5WmZ8#v=onepage&q=concepto%20de%20salud%20emocional&f=true

Rice, P. (1997) Introducción al estudio del desarrollo humano.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZnHbCKUCtSUC&oi=fnd&pg=PA3&dq=etapas+del+desarrollo+humano+la+ni%C3%B1ez&ots=yBPw87A2>

[2N&sig=M1I22pUvbXLySu3LFXoIU7Fv8l#v=onepage&q=etapas%20del%20desarrollo%20humano%20la%20ni%C3%B1ez&f=true](#)

Rodríguez, Á., Páez, R., Altamirano, E., Paguay, F., Rodríguez, J. & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 31(4), 1-11.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000400025&lng=es&tlng=es.

Rodríguez, J. (2013) Una mirada a la pedagogía tradicional y humanista. *Presencia Universitaria*, 3 (5), 36-45
[http://eprints.uanl.mx/3681/1/Una mirada a la pedagog%C3%ADa tradicional y humanista.pdf](http://eprints.uanl.mx/3681/1/Una_mirada_a_la_pedagog%C3%ADa_tradicional_y_humanista.pdf)

Rodríguez, H. (2014) Ambientes de aprendizaje. <https://doi.org/10.29057/esh.v2i4.1069>

Sanchiz, L. (2009) Modelos de orientación e intervención psicopedagógicos. Universitat Jaume.

Segura, M. & Arcas, M. (2007) Educación emocional.
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/45327ed9-ccbc-4e81-b9bf-7009eeb62dd2>

Shapiro, L. (2002) La salud emocional de los niños.
https://books.google.com/books?id=K_eHaFK7WRcC&dq=shapiro+2002+salud+emocional+pdf&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s

Schapira, I. (2004) Características del desarrollo humano perinatal. Un método para la evaluación del sistema nervioso joven. *Revista del Hospital Materno Infantil Ramón Sardá*,. 23 (2). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91223203>

Surth, L. (2011) La salud emocional en el aula. *Revista Educación en valores*. 2-16.

Trilla, J. (2009) El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI.

Universidad Internacional de Valencia (2015) *¿Qué se entiende por educación no formal?*

<https://www.universidadviu.com/co/actualidad/nuestros-expertos/que-se-entiende-por-educacion-no-formal>

Vivas, M. (2003) La educación emocional: conceptos fundamentales. *Revista Universitaria de Investigación*, 4 (2), Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>

Web del Maestro (2020) Teoría educativa de Carl Rogers.

<https://webdelmaestrocmf.com/portal/teoria-educativa-de-carl-rogers/>