**PROGRAMA DE FORMACIÓN DOCENTE SITUADA**

**AGENDA ATENEO EDUCACIÓN EMOCIONAL**

**2DO. ENCUENTRO- AGOSTO 2018**

**DESTINATARIOS: DOCENTES DE NIVEL INICIAL, PRIMARIO Y SECUNDARIO**

**OBJETIVOS:**

* Promover a través de los lenguajes artísticos herramientas a los docentes y estudiantes que los hagan más sensibles, sinceros y seguros de ellos mismos.
* Generar bienestar al inicio de las clases creando un buen clima de aprendizaje.
* Promover actitudes de respeto, participación voluntaria y comprometida a partir de la creatividad y la imaginación en las propuestas áulicas, generando así un “aprendizaje activo”
* Fortalecer la habilidad de la “escucha atenta” como herramienta para mejorar el proceso de enseñanza y el de aprendizaje

PRIMER MOMENTO: ENTORNO DE APRENDIZAJE

Con el propósito de generar bienestar al inicio de las clases se re-crea entre todos los docentes participantes una experiencia donde predomina el movimiento, el espacio individual, el espacio común, reconociendo la música, el silencio: Ver **Anexo I**

A través de la experiencia vivenciada, es importante el sentirse incluido en el espacio en el que se habita dado que es una construcción de la comunidad educativa es por ello que se busca revalorizar el rol de adulto “donde no importa qué lugar ocupe, soy un eslabón fundamental en la espiral de movimiento. Y que siempre tengo la posibilidad de elegir estar en otro lugar”.

SEGUNDO MOMENTO: INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS AULICAS

1. En grupos pequeños de 5 integrantes como máximo y en forma oral, analizar las experiencias llevadas a cabo en el aula a partir de las estrategias didácticas trabajadas en el primer encuentro en el mes de junio.

**Teniendo en cuenta:**

1. Característica del grupo con el que se trabajó: Edades/cantidad de involucrados/otras.
2. Características del espacio donde se realizó la actividad.
3. Motivo por el cual decidió trabajar con ese grupo y no con otros.
4. Cantidad de encuentros que uso para trabajar el tema. Motivo por el cual lo realizó de ese modo.
5. Emociones sobre las que profundizó en la implementación de la experiencia.
6. Reflexión sobre la actividad

* ¿Cumplió con la expectativa que tenía cuando decidió implementarla? En caso afirmativo explicar los motivos.
* ¿Qué aspectos lo sorprendieron de las respuestas de sus estudiantes o sus compañeros (en caso que la hubiera realizado con sus compañeros docentes) al momento de realizar la experiencia. ¿Por qué los sorprendieron?
* ¿Pudo reconocer sus propias emociones al coordinar esta experiencia? En ese caso, cuéntenos cuales fueron.
* Relate alguna anécdota que considere valiosa para compartir, respecto a lo sucedido durante la experiencia.
* Ahora que ya implemento la experiencia ¿considera que si la implementara de nuevo modificaría algo? En ese caso, explique que modificaría y por qué.
* ¿Qué otros aspectos consideran que podría trabajar a partir de esta experiencia?

1. El grupo elegirá una de las experiencias para contarla en el grupo general.

TERCER MOMENTO: LA ESCUCHA ACTIVA

Con el propósito de promover la Escucha Activa1 para el desarrollo emocional se presenta un instrumento de comunicación los “SUSURRADORES”, **ver Anexo II**

1. Se conforma grupos de 10 personas como máximo. Se entregará un tubo de pvc o de cartón para que el grupo pueda decorarlo a su gusto e identidad.
2. Lectura del texto de Liliana Bodoc, extraído del video con el que hizo el cierre del Primer Encuentro en el mes de junio, **ver Anexo II** será leído en forma individual y silenciosa.
3. Uno de los integrantes del grupo comenzará y elegirá a un compañero, luego le pasará el susurrador a otro y así sucesivamente hasta que todos hayan utilizado el susurrador.
4. Análisis y reflexión sobre el uso de esta estrategia.

CUARTO MOMENTO: MI ESCUELA

Se recupera lo trabajado en el Primer Encuentro con respecto a la pregunta ¿Cómo es tu escuela?

1. En una gran ronda cada uno de los participantes leerá sus adjetivos, se orientará al análisis a partir de las siguientes preguntas:

¿Por qué la escuela donde trabajo tiene estas características? ¿Siempre fue así? ¿Desde cuándo? ¿Qué fue lo que creo, sucedió para llegar a encontrarse en este estado? ¿Qué podría hacer yo ahora desde mi lugar como docente para que se modifique si es que ese estado no me gusta o incomoda?

1. Enuncio al menos dos acciones, realistas y posibles para producir algún cambio.

CIERRE

Presentación del trabajo a realizar en el Tercer Encuentro en el mes de octubre, 3era Sesión del Ateneo de Educación Emocional

Tarea individual:

Realizar un registro escrito en tres páginas como máximo. Es muy importante el nombre de la Institución y del autor.

El trabajo tiene que ser presentado en un folio y escrito en computadora.

Además presentar un Cd con el registro de fotos (10 fotos) y videos que contengan un mínimo de tiempo de la experiencia. (3 minutos). Que esté rotulado con el nombre de la Institución y el autor.

ANEXO I: GUIA DEL PRIMER MOMENTO

ANEXO II: LOS SUSURRADORES Y GRABACIÓN DE LILIANA BODOC

ANEXO III: FRASES DE PRODUCCION DE LOS DOCENTES

BIBLIOGRAFIA: PARTE III 7 ESTRATEGIAS “ELEVATE” DEL LIBRO 7 ESTRATEGIAS EXITOSAS PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL”

1 Marziyah Panju (2011) “7 Estrategias exitosas para desarrollar la Inteligencia emocional” Bonum. Buenos Aires.

**FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA**

***“Una persona creativa está dotada de iniciativa, plena de recursos y de confianza, lista para enfrentar problemas personales, interpersonales o de cualquier otra índole; la creatividad se asocia a la capacidad para resolver problemas, y aparece como la clave de la educación en su sentido más amplio”.* Joy Paul Guilford (EEUU)**

Uno de los motivos explícitos e importantes de elegir trabajar la educación emocional y desarrollar esta inteligencia fundamental para el desarrollo de nuestra personalidad, es utilizar a la educación artística (Teatro, Expresión Corporal, Dibujo, Tecnología audiovisual, etc.) con sus recursos didácticos y su vinculación directa con la concepción que trae la educación emocional.

Estos lenguajes promueven el despliegue de valores personales, artísticos y sociales; en cada uno de los encuentros de trabajo promoviendo **la escucha**, la atención comprometida al momento de realizar una creación grupal, estimulando la valoración y reconocimiento de lo construido conjuntamente con una mirada atenta y sensible hacia el mundo habitado por niños y adolescentes.

Los lenguajes artísticos están fuertemente vinculados entre y con las otras disciplinas, y brinda **herramientas para interpelar** al mundo que habitamos: mundos personales, sociales y estéticos; sirve para viajar por el tiempo y el espacio sin moverse del lugar; aumentando la curiosidad por saber, **conocer y comprender más de uno mismo y del otro**; otorgando herramientas expresivo-comunicativas.

Los lenguajes artísticos promueven actitudes de respeto, participación voluntaria y comprometida en proyectos promovidos y consensuados por el grupo clase; desarrollando la creatividad y la imaginación; desarrollando vínculos afectivos y fraternos al participar de propuestas que involucran estados de ánimos, historias, estéticas: sumando voluntades y mundos diversos que promueven el interés por conocer y comprender más del mundo y de sí mismo; **despertando la curiosidad y estimulando a abrir ventanas que ayuden a iluminar y descubrir el lugar que habitamos para intentar ser mejores personas**; promoviendo el desarrollo de valores espirituales a ser explorados por alumnos, en una sociedad que prioriza los valores materiales.

**Los lenguajes artísticos dotan a los alumnos de herramientas que los hagan más sensibles, sinceros y seguros de ellos mismos. A escucharse a sí mismos y desde ahí en el vínculo con el universo.**

**Para escucharse a sí mismos deben entrenar la escucha activa, sabiendo que esta herramienta lleva muchos años de desarrollo.**

La escuela debe incentivar a los alumnos desde esta escucha por lo tanto el docente también tiene que capacitarse.

En este segundo encuentro seguimos fortaleciendo la experiencia y el concepto sobre esta escucha.

¿Qué es la escucha activa?

La escucha activa es un término que se refiere a escuchar con conciencia plena, concentrándonos en el mensaje que nuestro interlocutor nos quiere comunicar. A veces, nos limitamos a atender únicamente a nuestros pensamientos y sentimientos sin escuchar a nuestros interlocutores, lo que favorece los problemas en la comunicación. La escucha activa, por lo tanto, necesita de empatía porque es importante situarse en el lugar del otro y entender lo que quiere expresar. Técnicas para desarrollar la escucha activa. A pesar de que no estamos programados para desarrollar la escucha activa, hay varias técnicas que podemos aplicar para mejorar este tipo de atención y mejorar la comunicación con nuestros interlocutores:

- Evita juzgar: Es importante no sacar conclusiones precipitadas ni juzgar a nuestros interlocutores porque a veces, el lenguaje que utilizamos no es el más adecuado ni nos expresamos de manera correcta. De la misma manera, trata de no interrumpir a tu interlocutor y espera a que concluya su argumento para expresar lo que piensas.

- Evita dar consejos: Si no posees información suficiente o tu interlocutor no lo ha pedido expresamente, evita, en la medida de lo posible, dar consejos. Las recomendaciones suelen estar basadas en nuestras propias experiencias y en un contexto que no tiene por qué ser el mismo en el que se encuentra nuestro interlocutor. Cuando alguien nos cuenta un problema, quizá lo único que quiere es sentirse escuchado y no necesita que nadie le aconseje ni le cuente su experiencia.

- Demuestra que estás escuchando activamente: Durante la conversación trata de hacerle ver a tu interlocutor que le estás prestando atención. Una buena opción es repetir lo que acabas de oír, de vez en cuando, interpretándolo. Por ejemplo: “Por lo que me estás contando, debes estar muy enfadado con esta persona”. Esto también le ayudará a expresar sus sentimientos con más facilidad. De la misma manera, si ves que la conversación se está desviando del tema que os ocupa, trata de reconducirla de manera sutil para demostrar que tienes interés.

- Evita la atención dividida: Intenta, en la medida de lo posible, no atender a otras tareas cuando alguien te esté hablando, ya que se puede sentir ignorado, sobre todo si el tema que quiere tratar es algo importante. Es difícil desarrollar una atención plena porque desde pequeños nos enseñan a ser multitarea.

- Pregunta de manera adecuada: Cuando quieras obtener más información, haz las preguntas necesarias, pero sin cuestionar lo que te están contando.

- No descalifiques al dar tu opinión: Si en algún momento de la charla consideras necesario emitir una opinión, no lo hagas descalificando a la otra persona, ya que se puede sentir ofendida y dejar de expresarse abiertamente.

- Cuida el lenguaje no verbal: Es importante mirar a los ojos de nuestro interlocutor y evitar distraernos con los factores externos. Además, puedes asentir de vez en cuando para demostrar que estás concentrado en lo que te está contando. El desarrollo de estas pautas de escucha activa es importante, no sólo para que nuestro interlocutor sienta que le estamos atendiendo, sino para evitar fallos en la comunicación que puedan derivar en conflictos o discusiones.

**ANEXO I**

**Guía del Primer Momento**

Recorremos el espacio caminando y despertando a todos los sentidos para establecer el encuentro y las relaciones desde un lugar distinto. En silencio. Agudizar la escucha hacia la sensación que aparece. Detenerse en el momento que se indica y cerrar los ojos. Escuchando.

Ingresa la música. Escucho. ¿Qué deseo hacer con el movimiento a partir de la sensación física que me trae escuchar esta música en particular?

¿Cómo me siento hoy? ¿Cómo está mi espalda? ¿Siento presencia en pies o es más fuerte la presencia en mi cabeza?

Dejo que mis pies me sostengan. Echo raíces hacia la tierra como si entre todos pudieran ser un bosque, unidos por debajo de la tierra, con brazos que se expanden y nos unen, sin hacer nada en particular, imaginar ser abrazo por todas las raíces de este mundo.

Presente en mí y junto a otros de mi misma especie.

Abro los ojos y nos vamos tomando de las manos y el primero comienza a hacer una gran espiral hasta que termina. Nos detenemos y cerramos los ojos. Continuamos tomados de las manos. Percibimos la cercanía. Percibo la diferencia en el toque de un lado y del otro. Soy contenido y continente a la vez. Respiro como contenido dentro del continente.

Baja el volumen de la música, para escuchar la presencia de los otros.

Me percibo en el lugar que ocupo. Cómo me siento?

Le sumo el percibir mi respiración y la uno a la respiración del grupo. Cuando yo inhalo el universo inhala, cuando yo exhalo el universo exhala.

Madre Tierra. Abrázame.

Me dejo sostener.

Sube el volumen de la música.

Abrimos los ojos y la persona que es el último comienza a mover la espiral hasta que se define en otra espiral. Cerramos los ojos. Seguimos tomados de las manos. Volvemos a percibir el espacio que ocupo.

Baja el volumen de la música.

Cuando comienza a subir el volumen de la música nuevamente vamos desarmando la espiral y nos vamos a nuestra silla en silencio. Miramos el espacio en común. Nos miramos entre todos. Incluimos a todos en nuestro recorrido.

Descansamos y reflexionamos sobre la experiencia.

Es importante revalorizar que no importa qué lugar ocupe, soy un eslabón fundamental en esa espiral de movimiento. Y que siempre tengo la posibilidad de elegir estar en otro lugar.

**ANEXO II**

**Susurradores Mirta Cuoto Colágeno (Bahia Blanca)1942-2012**

El Ministerio de Educación de la Nación la recordó como impulsora de los Susurradores en la Argentina. Fue educadora por el Arte, Narradora y Susurradora. Fue maestra Normal Nacional, se especializó en literatura infantil y juvenil siendo reconocida como Susurradora de poesía. Dictó clases en todos los niveles educativos. Coordinó talleres escritura para niños y adolescentes. Fomentó clubes de narradores y elaboró programas radiales de animación de la lectura, destacándose “Cuentos para la hora de tomar leche”. Se definía así misma como “educadora del arte” explicando trabajo por la educación a través del arte.

**“Creo que vale la pena intentarlo, si el arte estuviese en la educación, otro sería el mundo, ya que se respetaría la palabra. Cuando sea el arte el que ataque y no las bombas, las cosas sin duda florecerán”**

**Liliana Bodoc (1958-2000)**

Antes que la especie humana estuvo la luz.

Antes que el punzón, las manos.

Antes que la poesía, el silencio.

Antes que una metáfora, un amanecer tormentoso.

Muchas y arduas con las teorías acerca del origen, de la gestación del lenguaje humano. Si fue resultado de la imitación de sonidos naturales, si fue activado por rituales mágicos y religiosos, sí en cambio se originó en la necesidad de identificarse, si la laringe, si Darwin.

Lingüistas, antropólogos, especialistas en la materia distan mucho de acordar en una respuesta; entonces que puedo hacer yo sino quedarme con mi verosímil ficcional y así regreso al amanecer tormentoso, rojo y gris cruzado de alaridos que ponen a cruzar bandadas de pájaros, un cielo como un dios con melena de nubes, formas, colores, sonidos, que amenazan, prometen o qué ocurre, ¿cómo se llama eso? ¿Cómo pronunció? ¿Cómo?

Y la criatura humana deslumbrada y aterida dijo su primera palabra.

En lo personal podría creer eso o cualquier otra cosa semejante, esa u otra, pero me atrevo a decir que cualquiera sea la teoría del lenguaje, todas coinciden que surgió de una necesidad imperiosa, de un anhelo ontológico y que fue sino la clave, una herramienta ineludible en la construcción de la sociedad humana.

Necesidad, maravilla, anhelo. Asuntos que desde mi opinión deben seguir siendo soporte en defensa de la palabra.

Por esto que las bibliotecas preservan y ofrecen algo mucho más importante que la literatura. Preservan y ofrecen el lenguaje. Cuando un bibliotecario o una bibliotecaria facilita un libro, está entregando mucho más que una novela, una antología de cuentos, un poemario entrega la mejor palabra; la que construye libertad, autonomía crítica, saberes.

Con tanto y tanto lenguaje como trampa, como vehículo de enajenación y de consumo; con tanta palabra narcisista, es en las bibliotecas donde late el lenguaje espeso en símbolos, transformador y colectivo.

Despojo que podemos imaginar categórico en épocas de la conquista cuando alguien llegó y dijo: -no pronunciarás tu palabra. No pronunciarás en sociedades mayoritariamente orales fue o quiso ser condena a muerte no solo de una sonoridad fonética sino de un mundo.

Hoy se nos despoja de la palabra por el vaciamiento, por el exceso y la desmesura, por el abuso.

Despojar es pretender que decir no signifique nada, que no implique obligación ni honra. Esto que algunos filósofos llaman la postverdad se parece peligrosamente, en mi opinión, a la transformación del lenguaje humano en un cacareo, y voy a recordar algo que escuché decir de un Taita de Cofán de Colombia al Taita Querubín Queta. El dijo: -hablar es decidir entre el poder y el amor. Cada vez que hablamos decía el Taita, decidimos entre el poder y el amor.

Cuál es hoy nuestra batalla, cuáles son los conquistadores que nos prohíben ser?

La palabra oral o escrita, más allá del formato con tapa o pantalla, con ese olorcito a libro que tanto nos gusta o con touchscreen, es una batalla que dar, para impedir que se banalice, que crezca como maleza sin frutos, que se venda y se compre, que se acumule o se niegue, que se consuma. Para que en cambio se ejerza desde el saludo de cada día. Hablar decía el Taita Querubín es decidir entre el poder y el amor.

Buen día hijo, hija, buenos días hermanos, buen día sol. Hoy yo voy a hablar. Hoy voy a ejercer mi palabra para construir amorosamente mí alrededor.

**ANEXO III**

*Frases, pensamientos e ideas que surgieron como resultado del trabajo-herramienta sobre las seis emociones básicas; luego de ver el corto animado de Pixar: “Parcialmente Nublado” y el apoyo teórico con material de Humberto Maturana.*

* **Libertador General San Martín. Turno Mañana- Región V**

1. Nunca digas no puedo, atrévete a hacerlo.

Reflexión: algunas veces, la vida te presenta situaciones adversas, que nos llevan a utilizar diversas estrategias para superarla.

1. A pesar de todo…estamos y seguimos.
2. La vida con su vaivén desarrolla estrategias necesarias para fortalecer y fortalecernos y así tener una actitud positiva ante los desafíos de la vida.
3. Vivir es: pensar, expresar, sentir, atreverse y a no quedarse con las ganas de…
4. Anímate a vivir, no dejes que la vida te sorprenda, las emociones por la que atravesamos, pensamientos y aprendizajes son múltiples y cambiantes.

Aprende a volar más alto, aprende a aceptarte y ser feliz, recuperando la armonía.

1. Ante todas las advertencias de la vida debemos controlar las emociones para una mejor convivencia.

* **Libertador General San Martín- Turno Tarde- Región V**

1. Todo ser transita por todas las emociones a través de redes que se entrecruzan, manifestándose individualmente culminando en acciones.
2. Amarme hace de mí un ser equilibrado.
3. Intensamente Docente: vivamos intensamente cada día construyendo en nuestros alumnos la alegría de vivir, el enojo, el amor para compartir, la tristeza y miedos superados a través de la ternura de una palabra y de una escucha.
4. La cigüeña nunca abandonó su misión a pesar de que le tocaba envíos difíciles y peligrosos. En tiempos modernos los aprendizajes no son de la misma manera ni mucho menos se dan de manera armoniosa.
5. Una persona alegre demuestra ser optimista, transita por la vida con pasos firmes sobre las distintas situaciones emocionales, que lo ayudan a crecer y madurar física y mentalmente.
6. Las expresiones emocionales son otra forma de lenguaje que no necesitan la utilización de las palabras.
7. Las emociones surgen en relación al contexto o situaciones vividas por cada individuo.
8. Las emociones fluyen cuando convivo con el otro.
9. El amor todo lo puede: perite la convivencia; es incondicional; respeta las diferencias; derriba obstáculos; nos convierte en seres pasionales; controla las emociones.
10. El vivir humano se da en un continuo entrelazamiento de emociones.
11. Emociones compartidas: liberan y preparan para afrontar retos – al ser humano.
12. La magia de la vida es poder jugar con las emociones y así posibilitar la empatía en cada ser humano.
13. Vivamos internamente las emociones que nos ayudan a aceptar al otro.
14. Lo que percibo activa mis emociones.
15. El amor es la base de las emociones y es el que estabiliza la convivencia.
16. Emoción: a la acción. Como vivimos educamos – somos seres emocionales.

* **San Salvador de Jujuy – Turno Mañana – Región III**

1. Siento, soy, existo.
2. Mis emociones son el reflejo de mi existencia.
3. La idea es que seas tú quien dirijas tus sentimientos, a través de alegría, tristeza, amor, enojo.
4. La vida es un regalo, vale la pena vivirla…¡aprende a der feliz!
5. La razón es el instrumento para identificar el estado emocional en el que me encuentro y el impacto que produce en sí mismo y el otro.
6. Respirar: amor, emociones, sintiendo, posibilitar, interactuando, reflexión, armonía, transformación
7. Aprendamos a sentirnos, percibirnos, para sentir y percibir a los demás.
8. Mientras camino me descubro y descubro a los que caminan conmigo.
9. Quiero ser yo en todo momento.
10. Valora tu forma de ser, para que tu vida adquiera sentido. ¡y cambiá lo que no te guste!
11. Siempre es necesario reciclar nuestras emociones para mejorar la convivencia.
12. Anímate a hacer locuras que te permitan construir emociones positivas todo el tiempo. Ama, amate y déjate amar.

* **San Salvador de Jujuy –Turno Tarde –Región III**

1. Lo importante es afrontar la situación. (pájaro)
2. Nos movemos en libertad, la ansiedad quedó atrás. Las buenas energías intensifican el trabajo en equipo.
3. El amor es el andamiaje para sobrellevar las dificultades y afrontar los desafíos.
4. Que fluyan las emociones para el encuentro y reencuentro con uno mismo y con los otros.
5. El amor nos permite comprender la diversidad del lenguaje emocional de las personas que nos ayudan a crecer.
6. Que al respirar y caminar por la vida podamos superar las emociones que nos dañan de manera que encontremos el camino para disfrutar de la alegría, la ternura y el amor.
7. Que las adversidades no nos impidan llegar al final del camino.
8. Sin emociones no somos nada.
9. Las emociones se transmiten a través de…todos los sentidos.
10. Mis emociones muestran como estoy con una mirada atenta cambiamos la situación.
11. Hay que estar “predispuestos” a romper barreras y estructuras para aceptar nuestras emociones en la construcción de un rostro nuevo.
12. Que la adversidad no te limite en lo que quieres ser.
13. ALTO! Respira, siente y ama
14. Pensar, sentir, hacer, recuperando la mirada junto al otro dando lugar a las emociones.
15. El fluir las emociones en uno y en el otro, requiere “conocerlas, sentirlas y vivirlas”.
16. Sentir y dejar sentir. Aceptar y aceptarse, perder el miedo y vivir.
17. Mi cuerpo…potencial de emociones!!!!
18. El desafío de darnos un tiempo personal para volvernos a nutrir siendo conscientes de que cada uno somos protagonistas: priorizarnos para conectarnos con el otro tan necesario.
19. A través de nuestros ojos identificamos las distintas emociones.

* **San Pedro – Turno mañana – Región IV**

1. Que el arte de crear sea un descubrir nuevo.
2. Revalorizar las emociones debido al cambio epocal (transformaciones tecnológicas) que afectan el contacto personal e inciden en la vida cotidiana.
3. Sentir es Vivir: expresándolo, respetándolo y compartiendo cada estado Emocional.
4. Abrázate todos los días, hoy es el día, tu día. ¡Sonríe y sé feliz!
5. Cuando me percibo…te percibo.
6. Conoce tus emociones y aprenderás a vivir mejor contigo y los demás.
7. Descubrir y expresar lo que sentimos nos ayuda a conectar con los otros y con nosotros mismos.
8. Escucha tus emociones para generar nuevas sensaciones en los niños y en vos mismo.
9. Permítete el tiempo para sentir a tu manera.
10. Aprendamos a encontrar en las virtudes y diferencias las fortalezas! (en las diferencias están las fortalezas).
11. No se trata de borrar las emociones negativas, sino de aceptarlas para poder vivir en armonía.
12. Anímate a sentir y verás que todo es mejor.
13. La vida es vaivén de Emociones, aceptando y respetándonos con nuestras diferencias lograremos una convivencia armoniosa.
14. Cuando entiendo mis emociones…establezco una relación de empatía con los demás.
15. Conocerse a sí mismo, es el principio de toda sabiduría. “Primero me percibo luego descubro el mundo”.
16. Acojo y dejo fluir en mí las emociones, para encontrarme y así aceptar al otro.
17. Darnos un espacio para descubrir nuestras emociones hacia una mejor convivencia.
18. Cada uno orientando sus emociones refleja un camino a seguir.

* **San Pedro –Turno Tarde– Región IV**

1. Aprender a confiar en uno mismo para transmitir confianza a los demás. (unión, participación, ilusión, protagonismo, amor, alegría, respeto)
2. Las emociones son imprescindibles como la alimentación y la respiración. Son el oxígeno de nuestro ser. Es de todos los seres vivos.
3. La vida se transita a través de las emociones, dependiendo de las circunstancias por las cuales se atraviesan. Dependerá de cada uno, como vivir los distintos estados emocionales luchando diariamente para conservar las emociones positivas.
4. Las prácticas de respiración ayudan a controlar nuestras emociones y saber identificarlas y reconocerlas nos llevarán a tener éxitos en la vida.
5. A través de distintos movimientos corporales, manifestamos nuestros estados de ánimo.
6. Mientras más alegre estamos nos olvidamos de la tristeza, se anulan los miedos, la angustia de caer, surge la ternura de seguir adelante para lograr nuestros sueños.
7. Las emociones son fundamentales para el accionar de la vida.
8. Emociones como lección de vida.
9. Las emociones son acciones que nos permiten relacionarnos con los demás, respetando las diversas emociones que surjan de cada individuo.
10. El trabajo compartido y organizado en el Amor, permite superar cualquier adversidad.
11. Que prevalezca la razón sin dejar de lado la emoción.
12. Todo es cuestión de percepción.
13. Somos seres emocionales y nuestro reto es superar las emociones negativas buscando una solución, ante las adversidades, que se nos plantea con emociones positivas, para llegar a un equilibrio de superación.

* **Humahuaca- Turno mañana- Región II**

1. El amanecer de cada día es un nuevo aprender.
2. Las emociones necesitan del contacto conmigo y los demás para fluir.
3. Hagamos lugar siempre a las emociones, porque es lo que nos hace humanos.
4. Si quieres ayudar a alguien mírale a los ojos que son las ventanas del alma.
5. No siempre estamos como queremos pero siempre con optimismo, dispuestos al esfuerzo y sacrificio.
6. Miremos con otros ojos a nuestros alumnos para cuidar sus emociones.

* **La Quiaca - Turno mañana (ambos grupos) – Región I**

1. Ante las dificultades mantener siempre la calma, la tranquilidad y el profesionalismo. Un niño feliz es capaz de todo.
2. Dale alegría, alegría, alegría a mi corazón es lo único que te pido hoy.
3. Un viaje de ida y vuelta plagado de diversas emociones, donde se comparte y se dialoga con diferentes personas, siempre con esperanzas y objetivos por cumplir.
4. Mirar, escuchar y descubrir mis emociones, para poder abrazar, contener y sostener al otro y “sus emociones”
5. Las emociones no se expresan, se viven, porque desnudan el alma interior del ser humano. El lenguajear a través de las emociones nos hace humanos.
6. Las emociones son parte de nuestra vida diaria, por ello no debemos darnos por vencidos ante las múltiples adversidades de la vida. LUCHAR-PELEAR-ENFRENTAR.

Ya que la vida es un desafío constante.

1. Observo mis emociones: tristeza, enojo, miedo, alegría, amor, ternura, en mi eterno presente, con la certeza de poder llegar a manejar las que son negativas a través del lenguaje corporal.
2. En este mundo seamos como equilibrista, entre el cuerpo la mente y las emociones. Somos malabaristas en este circo de la vida.
3. Dibujaron un árbol, en cuya base dice: fuente de emociones y acciones, sube el amor (en las raíces y en el tronco) y en la copa (alegría, bondad, gozo, solidaridad, la paciencia, la ternura, la perseverancia)
4. Equilibrar nuestras emociones para vivir bien.
5. Cada persona expresa distintas emociones, está en nosotros aceptarlos y acompañarlos.
6. Las emociones son parte de nuestra vida cotidiana, las incorporamos, digerimos, asimilamos, y en ocasiones….las desechamos. En función de la relación con los otros.
7. No somos de piedra, tenemos EMOCIONES, sentimos EMOCIONES que permiten comunicarnos y comprender al otro.
8. El que vive con amor puede derrotar la tristeza, aplacar el enojo, desenterrar los miedos, sembrar alegría y encender una llama de esperanza.

* **Abra Pampa – Turno Tarde- Región 1**

1. Tus emociones y las mías comparten un mismo espacio cada día.
2. Enseña, ríe, confía y sigue…junto a tus pasos del día vive el momento.
3. Me siento contento cuando llego a clase y todos participan activamente con el propósito de aprender.
4. No es posible controlar las emociones, debemos saber vivir con ellas…
5. El amor a mi profesión, me llena de alegría y borra mi tristeza todos los días.
6. No solo debemos mirar hasta las nubes también lo que sucede sobre las nubes.
7. Coplitas Abrapampeñas: En esta rueda cantando, una cosa me he observado: cada uno es diferente, con una emoción presente.

Las yachachis Sampedreñas han venido con muchas ganas, primero parecían extrañas, ahora ya somos aliadas.

1. Mi mundo estaría vacío sino dejo aflorar mis sentimientos.
2. La vida es hermosa si la vivimos con emoción, disfrutando cada momento que se nos presenta sabiendo sobrellevar.
3. Ser tan noble hará que existas en el pensamiento de los otros. En la vida si no existe la tristeza…¿cómo la diferenciarías de la felicidad?
4. No guardes nada que deprima, no destruya hoy tu alma, deja volar las emociones como vuelan las palabras.

* **Tilcara - Turno Tarde - Región II**

1. Fluye…siente tus emociones, déjalas, que afloren, reconócelas y acéptalas.
2. La vida consiste no en tener buenas cartas, sino en jugar bien con las que uno tiene.
3. Mi cuerpo expresa emociones…de lo pensado de lo sentido y de lo vivido.
4. Aceptar y distinguir las emociones, adaptándonos al entorno.
5. Disfrutemos la alegría de vivir.
6. Todas las criaturas merecen respeto, comprensión, ternura, aceptación y sobre todo amor.
7. Percibir las emociones en el aula generará el ambiente…para comunicarnos mejor con el otro y lograr así el BIENESTAR EMOCIONAL.
8. Todos somos diferentes pero vivimos las mismas emociones y a pesar de las dificultades nunca te des por vencido.
9. No es hacer lo que siento, es saber elegir que hago, con eso que siento…
10. Con cada una de las adversidades superadas el alma revive.
11. Ante la adversidad, no hay miedo…¡Persevera!
12. Las emociones con actitud se reflejan en nuestras acciones.

* **Perico – Turno mañana –Región III Per**

1. Respeta mis emociones: esa/ese soy yo: tristeza:me pone triste, me aflige, me entristece, me da pena, lloro.

Miedo: me da miedo, me asusta, me angustia.

Enojo: me enfado, no escucho, no veo, grito con facilidad.

Amor: me da ternura, amistad, cariño, camaradería.

Alegría: me pone contenta/contento, me alegra, me río, soy positivo, disfrutar de vivir.

1. Las emociones negativas, muchas veces detienen la creación de los dioses. “Anímate a soñar despierto”
2. Ante situaciones adversas; que influyan en tu estado de ánimo y emociones “recuerda que siempre hay herramientas para superarlas”.
3. El condimento de nuestras vidas son mis emociones. Que la escuela sea un espacio para educar las emociones.
4. Si te enojas vale, si estas alegro contágialo, si estas triste o con miedo te doy una mano. Pero si no puedes manejar tus emociones no importa, siempre puedes volver a empezar.
5. Aprendo con mi cuerpo y mi cuerpo expresa lo que siento.
6. Que el miedo no te toque, atrévete a los desafíos.
7. Liberando nuestras emociones sin prejuicios seremos capaces de comprender a los demás.
8. Valoremos el esfuerzo, no todo es felicidad, a veces debemos superar situaciones difíciles a pesar de las adversidades, la perseverancia logra reparar los momentos de tristeza.
9. A pesar de los obstáculos siempre podrás alcanzar tus sueños…sigue tus instintos.
10. Sentimientos encontrados para compartir emociones.
11. Escucha tu corazón para entender a los demás.
12. Dominando nuestras emociones enfrentamos los desafíos en todos los ámbitos de la vida.
13. Las emociones condicionan nuestras acciones, pero….tenemos la capacidad de encontrar el equilibrio emocional.
14. Escucho, siento y transmito los pensamientos a través de las emociones.
15. La vida es muy bella y depende de ti saberla vivir; no siempre nos da lo que queremos, pero debemos saber utilizar lo que tenemos para ser felices.
16. Las emociones nos ayudan a conocer nuestro interior. Acéptalos y disfrútalos.
17. Encuéntrate contigo mismo apropiándote de las emociones que vivimos en la cotidianeidad.

* **Perico- Turno Tarde- Región III PER**

1. Las emociones nos definen.
2. En el dibujo de un árbol crece por el tronco el amor y en el follaje: enojo, erótico, alegría, ternura, tristeza, miedo. Nosotros somos emociones.
3. Nunca dejes de persistir, luchar y soñar.
4. La vida es una montaña rusa de emociones; elije el lugar donde quieras estar.
5. Los gestos simples y sencillos multiplican emociones positivas (saludar, besar, abrazar, sonreír, etc.)
6. Deja fluir tu emoción. Reflexiona y opta por la mejor acción.
7. Vive las emociones que te permita crecer y ser mejor persona.
8. Sé tú mismo.
9. Zambúllete en la sensación de escuchar tus emociones.
10. Y dale y dale alegría a mi corazón.
11. Que nuestras acciones se encaminen a la expresión libre de nuestras emociones.
12. Enseña con el corazón. Camina a paso firme. Vence los obstáculos y sé feliz.
13. Somos seres humanos que nos expresamos con emociones a partir de diferentes situaciones. Vamos adelante!!!
14. Aprender a manejar las emociones es aprender a construir tus acciones.
15. Las emociones definen tu personalidad, no dejes de expresarlas, ya que a través de ellas vives experiencias día a día.
16. La vida es una montaña rusa de emociones intensas vos decidís como enfrentarla y vivirla…
17. Deja en libertad tus emociones.
18. Dibuja una sonrisa en tu vida y en la de los demás.
19. Déjate llevar por tus emociones, para descubrir al otro con sus defectos y virtudes.
20. Es fácil enojarse, **pero no lo es** con la persona correcta y en el momento adecuado.
21. No hay emociones buenas ni malas, todas en su justa medida son necesarias y nos ayudan a crecer como persona…
22. Anímate a sentir y a expresar tus emociones!!
23. Anímate a sentir.

**BIBLIOGRAFÍA**

***“7 Estrategias Exitosas para desarrollar la Inteligencia Emocional” (Marziyah Panju)***

*Parte III: Las 7 estrategias. Elevate.*

El desafío para los docentes es cuándo y cómo enseñar la Inteligencia Emocional en sus clases, dado que el día, de por sí, está lleno de actividades. Existen varias maneras de responder a esta pregunta:

1. Enfatice capacidades específicas, como la resolución de3 conflictos, capacidades de comunicación, relaciones o control de la ira y enséñalas separadamente.
2. Incorpore la enseñanza de capacidades que probablemente resulten útiles en una gran variedad de escenarios y situaciones. Las capacidades de autocontrol, de pensamiento y de resolución de problemas pueden aplicarse prácticamente en todos los terrenos de la vida.
3. Utilice el trabajo en equipo, el aprendizaje en colaboración y las discusiones en grupos pequeños para brindar oportunidades a los niños de aprender a interactuar unos con otros en un entorno favorable.
4. Infunda la Inteligencia Emocional en la enseñanza y el aprendizaje de las materias tradicionales de la escuela aprovechando la ventaja que le proporcionan los problemas y las disputas cotidianos que aparecen en clase para ayudar a los alumnos a desarrollar las capacidades que les permitan aprender a asumir una perspectiva y resolver conflictos.

Sin embargo, según Goleman, quizás el “cómo” es más importante que el “qué” enseñar.

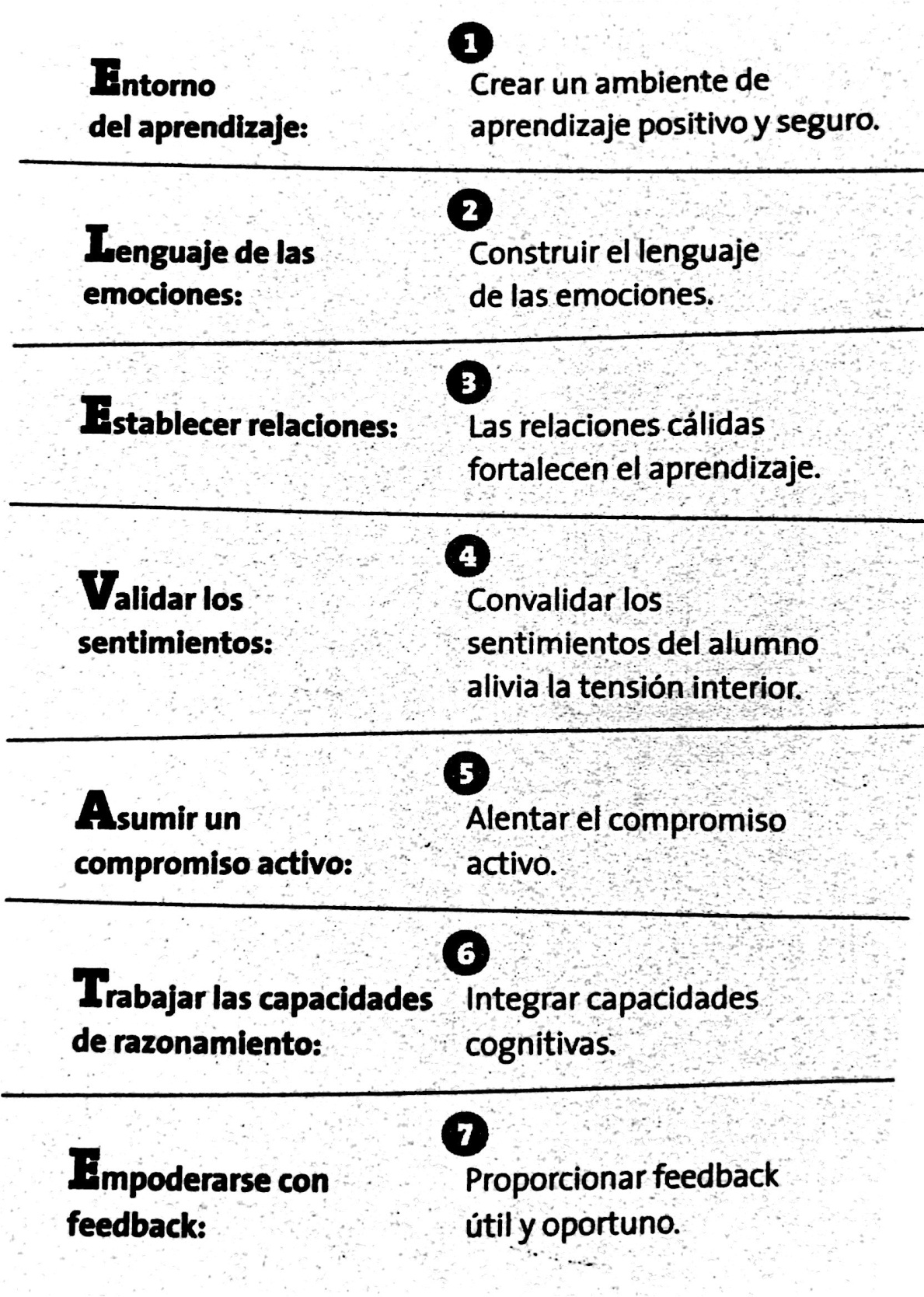
“*Que exista o no una clase explícitamente dedicada a la Inteligencia Emocional pue*de *importar* *mucho menos que cómo se imparten esas lecciones”.*

Este último punto, comprender la importancia de **cómo enseñamos**, llega al centro de la utilización de las siete estrategias exitosas para elevar la Inteligencia Emocional.

No se trata de una cosa más que se agrega a todo lo que hay que enseñar. Puede enseñar el programa existente utilizando las siete estrategias exitosas que promueven la Inteligencia Emocional como un programa implantado. Su objetivo es maximizar los resultados educativos positivos. Como las estrategias no tienen contenidos pueden utilizarse en los grupos de cualquier edad y con cualquier material curricular.

Conocer sobre Inteligencia Emocional lleva a mejorar en los alumnos:

* **actitudes (**motivación, compromiso, comprensión de los otros)
* **conducta** (participación, hábitos de estudios, control de impulsos)
* **desempeño** (grados, dominio de las materias, inicio de nuevos aprendizajes)



Estas estrategias exitosas son una manera de enseñar haciendo. En lugar de sermonear sobre el control de los impulsos, las prácticas eficaces le permiten al alumno practicar el control de los impulsos diariamente. De la misma manera, los alumnos no pueden aprender las capacidades de la Inteligencia Emocional escuchando conferencias sobre el tema; las adquieren al practicar repetidamente estas capacidades en el entorno propicio del aula.

1. **Estrategia: ENTORNO DEL APRENDIZAJE**

Crear un ambiente de aprendizaje positivo y seguro.

El entorno en el que aprendemos tiene efectos de largo alcance en cómo y cuánto aprendemos. Es tan importante que ninguna de las otras prácticas resultará eficaz a menos que el entorno sea el adecuado. Un entorno seguro es físico y emocional. No permitimos que nuestros alumnos se golpeen con los puños y tampoco con la palabra.

El aprendizaje tiene lugar con más facilidad en ambientes libres de amenazas e intimidación. Cada vez que un alumno se siente amenazado, los procesos de razonamiento dejan su lugar a reacciones de supervivencia. Las amenazas pueden provenir de adultos o de pares. Los adultos pueden humillar, avergonzar, rechazar y castigar a los alumnos. Eso se percibe como una amenaza. El comportamiento de pares negativos en un entorno sin control, insultar, culpar y ridiculizar son otra fuente de amenaza. Genera en el ambiente una dificultad en el aprendizaje ya que todos temen que les pueda pasar lo mismo.

¿Qué aspecto tiene un entorno seguro y positivo en una clase ruidosa?

* Estableciendo un grupo de reglas para la clase.

Las declaraciones deben ser positivas y destacar las acciones que se requieren. A los niños que estuvieron involucrados en el proceso de toma de decisiones les resultará más difícil quejarse después sobre las prácticas de la clase. Y además fomenta la responsabilidad y el autocontrol en los alumnos.

* Crear una comunidad de alumnos.

Otra estrategia es instituir una rutina diaria que construya comunidad y cree un clima positivo para el aprendizaje. Los adultos de la clase se reúnen con los alumnos al comienzo del día para saludarse, compartir sentimientos y logros personales y preparar las actividades planeadas para ese día. Cuando los alumnos se sienten a salvo, cómodos, confiados y perciben que se les presta atención, aprenden.

* Alimentar su confianza en sí mismos a través de afirmaciones positivas.

Los alumnos tienden a involucrarse en tareas en las que se sienten competentes y confiados, y evitan aquellas en las que esto no sucede así. Cuanto mayor sea la sensación de confianza en sí mismo, mayor será el esfuerzo, la persistencia y la resiliencia que el alumno invertirá en una actividad.

La meta del docente en la clase debe ser equipar a los alumnos no sólo con el conocimiento y las capacidades, sino también con la confianza en sí mismos para que sean ciudadanos bien fundados y seguros de sí que se perciban como estudiantes el resto de sus vidas. Las afirmaciones positivas deben ubicarse estratégicamente para refrescar la seguridad que vacile. Los alumnos necesitan aliento y que les recuerden que deben pedirse ayuda mutuamente, al comprender que todos los que están en la clase son recursos. Los carteles afirmativos en el aula resultan extremadamente útiles como soporte del aprendizaje. Nuestros ojos captan una enorme cantidad de mensajes que se almacenan en nuestra mente subconsciente para resurgir en la superficie cuando se los necesita. Algunos mensajes son:

*“Usa lo que sabes para descubrir lo que no sabes”.*

*“Si tienes el coraje de comenzar, encontrarás el coraje para triunfar”.*

*“El éxito está en lo que se puede y no en lo que no”.*

* Tener altas expectativas.

Los docentes deben tener expectativas altas todo el tiempo. Deben nutrir a los alumnos para que aprendan y logren mucho esforzándose continuamente de maneras nuevas para ayudarlos a hacerlo. Estas acciones envían a los alumnos el mensaje de que su maestro está allí para ayudarlos a triunfar. La gente joven se empodera así para volverse parte de la solución en lugar de ser el problema.

* Utilizar los elogios de forma eficaz.

La alabanza es una forma verbal de recompensa por algo positivo que se ha logrado. Generalmente se acepta que es un medio positivo para motivar a los alumnos. Este aliento fomenta la autonomía, la autoestima positiva, la voluntad de explorar y la aceptación de uno mismo y de los demás. Pero debemos ser cuidadosos en el uso de los elogios.

Evitar los elogios generales. El elogio o aliento eficaz se enfoca en un comportamiento específico que el docente desea reconocer o en una mejoría y/o esfuerzo invertido en la tarea. Ayuda al alumno a desarrollar una apreciación de su conducta y su logro. Todos deseamos íntimamente aprender. Algunos ejemplos:

No elogio tareas sin importancia o triviales.

Sea específico con respecto a qué está bien en su trabajo o conducta.

*“Identificaste el patrón y pudiste continuar con la serie.”*

*“Puedo leer tu tarea porque recordaste dejas los espacios y pusiste bien los signos de puntuación.”*

*“Marta limpió su mesa para mostrarnos que terminó su tarea y está lista para ir al recreo.”*

* Comprender la importancia del sentido del humor.

Usarlo frecuente y adecuadamente en la clase.

Posee una cantidad de beneficios fisiológicos: el cerebro exige tanto oxígeno como glucosa (combustible) para funcionar eficazmente. Cuando reímos, fluye más oxígeno por nuestra corriente sanguínea, aumentando el trabajo del cerebro. La risa también libera endorfinas en la sangre. Las endorfinas son los calmantes naturales del cuerpo, y provocan que la persona disfrute el momento tanto en el cuerpo como con su mente.

Además posee beneficios psicológicos y educativos; la risa sustenta el compromiso emocional y cognitivo además de estimular la presencia social. Juega un papel en el proceso de aprendizaje dado que las emociones aumentan la retención al captar la atención del alumno y crea un clima positivo de lazos afectivos a través de la risa.

El sentido del humor puede cambiar la manera en la que pensamos nuestros problemas y situaciones. Como la docencia se ocupa de la transformación del pensamiento de un alumno, el sentido del humor es una de las herramientas básicas y debe utilizarse frecuentemente.

Los docentes deben desarrollar una orientación mental hacia el humor, y ejercitarlo cotidianamente, como un atleta que se prepara para su torneo. Algunas sugerencias:

* Utilice bromas para comenzar la tarea a la mañana, aliente a los alumnos a agregar sus propias bromas.
* Cuando se comenten errores, utilice el sentido del humor para atravesar la confusión y el contenido difícil, por ejemplo creando una oración tonta que ayude a recordar reglas gramaticales difíciles, o el orden de los planetas.

Finalmente el sentido del humor también puede usarse como un tipo de evaluación. El tiempo en que tarda en llegar una risa después de un comentario ingenioso es señal reveladora sobre el estado emocional de los alumnos.

* ¿Cómo fomenta la Inteligencia Emocional en un entorno seguro y positivo?

1. **LENGUAJE DE LAS EMOCIONES**

Desarrollar el lenguaje de las emociones.

Para la mayoría de nosotros, discutir nuestros sentimientos parece una actividad desconocida y desacostumbrada. Como sociedad, pocas veces pensamos en nuestros sentimientos. Intentamos actuar “con normalidad”. Nos da vergüenza o hasta miedo hablar de los sentimientos. No sabemos si deberíamos ser honestos, o qué consecuencias puede tener que lo seamos. Nos da miedo lastimar a alguien con nuestros sentimientos. Tal vez incluso nos enseñaron que los sentimientos son malos o débiles o demasiado personales para compartirlos con los demás.

A través de nuestra incapacidad de revelarnos, construimos depósitos de resentimiento, ira y dolor, y terminamos evitando a la gente o las situaciones que puedan causarnos incomodidad. El esfuerzo por no mostrar nuestros verdaderos sentimientos a la gente puede resultarnos muy estresante. En realidad, a veces mentimos sobre nuestros sentimientos. Por eso, una de las metas de la educación es enseñar a los alumnos cómo poner en palabras los sentimientos que tienen, para sí mismos y para los demás, porque cuando esos sentimientos pueden ponerse en palabras, pueden conocerse y controlarse. Por ejemplo, a menudo vemos gente que se siente celosa o envidiosa, pero tal vez la malinterpretamos pensando que está enojada. Pero si comprendimos lo que eran los celos cuando éramos niños, y podemos identificar lo que se siente con los celos, entonces podemos ayudar a otras personas de alguna manera.

¿Por qué es importante para el aprendizaje desarrollar el lenguaje de las emociones?

El aprendizaje es en gran medida una experiencia emocional. David Sousa, autor de Cómo aprende el cerebro, 2001.

El aprendizaje por sí mismo puede suscitar una amplia gama de emociones, porque involucra algo nuevo y desconocido. Cuando el alumno se esfuerza por encontrarle sentido a las ideas nuevas, el aprendizaje nuevo a menudo incluye un riesgo de fracaso e incomodidad. También puede disparar un “fluir”, un sentimiento particular cuando uno se dedica a la experiencia óptima de aprendizaje.

El fluir está basado en un equilibrio entre la seguridad que percibe y las experiencias desafiantes del aprendizaje. La atención es un fenómeno natural guiado por el interés, la novedad, la emoción y el sentido.

¿Qué aspectos tiene el desarrollo del lenguaje de emociones en una clase ruidosa?

Las siguientes ideas pueden conferir a los alumnos la capacidad de desarrollar un lenguaje más amplio de sus emociones para que logren expresar sus sentimientos de manera más sucinta:

* Estipular momentos u oportunidades para hablar sobre los sentimientos en la clase.
* Crear una lista en la clase de palabras sobre sentimientos.
* Utilizar habitualmente el Momento de Ronda para evaluar los sentimientos en clase.

Ejemplos: *“Me parece que no querías venir a la escuela hoy porque te duele la garganta. Comprendo cómo te sientes. Pero tratá de quedarte tranquil*o *hasta el recreo y entonces podemos* *ver cómo te sientes, ¿te parece bien?*

Aliente a otros adultos de la escuela, a los padres, supervisores, ayudantes, a dar ejemplo frecuentemente del uso del lenguaje de las emociones para expresar cómo se sienten ellos. Todo esto convencerá a los alumnos de que está bien hablar de sus sentimientos y además expandirá su vocabulario de palabras interesantes e inusuales sobre sentimientos que pueden usar.

* Crear una lista en clase de “palabras sobre sentimientos.”

Haga una lluvia de ideas sobre varias palabras referidas a los sentimientos y exhíbalos como “el muro de los sentimientos”.

¿Los sentimientos encajan en categorías precisas o es posible que un sentimiento entre en más de una categoría? Jugar con las palabras sobre sentimientos amplía el vocabulario y su comprensión de estas palabras.

Escriban un diario de sentimientos diario o semanal y que ellos presten atención a cómo van cambiando sus sentimientos. ¿Pueden explicar qué provocan los cambios? Al identificar estas causas obtenemos una lista de disparadores para que tomemos conciencia de nuestras vidas. Aliente la expresión de sentimientos.

En Lengua, dedíquese a describir los sentimientos de los personajes que aparecen en los textos. Utilice el lenguaje del autor para describir los sentimientos de los personajes en su composición creativa. Es un ejemplo típico de que la lectura impacta no sólo en el ámbito de la comprensión del mundo sino en el habla y la escritura también.

-Usar habitualmente el momento de ronda para evaluar lo sentimientos en la clase.

El momento de Ronda se sustenta en una cantidad de principios específicos:

**Todos en la clase deben sentarse en círculo**: sentarse en una ronda les da a todos el mismo lugar, estatus y voz. No hay jerarquías. Todos tienen el mismo derecho de hablar y ser escuchados. Para acentuar esto, se utiliza un “objeto de la palabra”, como un juguete pequeño, y los alumnos sólo pueden hablar si sostienen el “objeto palabra”.

**Todos tienen la oportunidad de hablar**: ningún alumno puede ser interrumpido mientras está hablando, lo que subraya la necesidad de escuchar con respeto mutuo y creciente. Ningún alumno es obligado a hablar. El silencio recibe respeto.

El poder del Momento de Ronda, creado por Jenny Mosley en 1996, evita que dominen las personalidades más fuertes, y se les concede una oportunidad a los alumnos más tímidos o que dudan si participar o no. El objetivo es crear respeto y un lugar seguro donde todos los alumnos puedan expresarse auténticamente.

Pueden tomarse un tiempo para razonar las cosas. Escuchar verdaderamente a los demás y respetar sus turnos para hablar los ayuda a mantener bajo control las respuestas emocionales rápidas y desconsideradas. Todo el procedimiento invita a los alumnos a aplazar el juicio inmediato y a confiar en las respuestas colectivas que surgen.

1. **ESTABLECER RELACIONES.**

Las relaciones de cariño refuerzan el aprendizaje.

En un mundo de relaciones y promesas rotas, una relación fuerte y compasiva es esencial en clase para que se dé el aprendizaje. Todos deseamos más proximidad en nuestras vidas. Todos nosotros preferimos la aceptación y la aprobación antes que el rechazo y la desaprobación. Cuanto más importante es una persona para nosotros, más importante su aprobación y más intenso nuestro temor de ser desaprobados por ella. Por eso, construir la confianza se encuentra en el centro del éxito en una relación de maestro y alumno. Por lo general, los alumnos no se preocupan de cuánto sabemos hasta que saben cuánto nos importan. Las relaciones de cariño entre docentes y alumnos pueden transformar el mundo de los alumnos.

¿Por qué las relaciones de cariño son importantes para el aprendizaje?

A los alumnos les importa su escuela cuando a los maestros les importan ellos. Un alumno que se siente escuchado con respeto por su maestro y sus compañeros se siente valorado, cuidado, querido, apoyado, respetado y parte de un grupo social. Esta empatía lo motiva a valorar, preocuparse, apreciar y sentirse afable consigo mismo, con su entorno, el grupo social al que pertenece y otras personas.

Las relaciones de cariño también les permiten a los docentes adaptar las instrucciones de acuerdo con la experiencia y habilidades de cada alumno.

¿Qué aspecto tiene una relación de cariño en un aula ruidosa?

El docente cuenta con una variedad de maneras para desarrollar las relaciones d cariño y fortalecer el aprendizaje en la clase. Algunas de ellas incluyen:

* Llegar a conocer a los alumnos y desarrollar relaciones auténticas con ellos: hay que hablar con ellos, caminar, conversar con ellos, en el recreo, después de la escuela y/o en las recepciones escolares, sin ningún propósito de autoridad. La autenticidad tiene que ver con ser tan genuino y veraz como sea posible sobre creencias y sentimientos. Ser auténtico en la clase significa que alumnos y docentes discuten temas reales que los preocupan a medida que ocurren o se vuelven relevantes. Los temas no se barren bajo la alfombra ni se los ignora. Los sentimientos de todos los miembros son considerados y se discuten adecuadamente. Su expresión facial y su lenguaje corporal demuestran aceptación de las necesidades del alumno, y su vitalidad e interés demuestran compromiso, energía en su rol docente.
* Permitir a los alumnos saber cosas unos de otros: se puede asignar quince minutos cada mañana cómo esté el otro. Pueden llamarlo “el momento especial”. Esto le proporciona al docente y a los alumnos la oportunidad de decir lo que está pensando o le preocupa.
* Dar ejemplo de relaciones de afecto: los alumnos aprenden a partir del ejemplo, así que la manera en la que docentes y otros adultos manejan sus propias emociones siempre está bajo escrutinio.
* Los alumnos también aprenden por ósmosis. Ya sea disculpándonos cuando nos equivocamos o tratando con respeto y amabilidad a los demás, los alumnos aprenden mucho sobre las relaciones observando el comportamiento de sus docentes.

Los adultos deben constantemente buscar ejemplos en los que los niños utilicen sus capacidades de Inteligencia Emocional, y atraer su atención hacia ellos:

“*María comparte su libro con Jaime; ella sabe que él está triste porque su mamá se encuentra en el hospital”*

1. **VALIDAR LOS SENTIMIENTOS**

Convalidar los sentimientos del alumno alivia la tensión interior.

Tener conciencia de las emociones del alumno se halla en la base de una relación saludable. Validar es reconocer y aceptar nuestra identidad única o individualidad. La validación es extremadamente nutritiva; crea una red de seguridad y construye confianza. La validación incluye aceptación sin juicios, empatía, comprensión y respeto por los sentimientos.

Nosotros anulamos a otros cuando les decimos que no deben sentirse como se sienten, cuando les decimos que son demasiado sensibles o los llevamos a creer que algo en ellos está mal. Si tenemos conciencia de las diferentes formas de invalidación que existen, podemos vigilar la manera en la que la gente nos trata; es menos probable que nosotros anulemos a otras personas y podemos protegernos mejor de su daño.

¿Por qué la validación emocional es importante para el aprendizaje?

Aceptar los propios sentimientos es importante porque con más validación tenemos menos debate, menos conflicto y menos desacuerdo. Los sentimientos de dolor que se expresan, reconocen y reciben validación de una persona en la que confiamos y que nos escucha disminuyen. Los sentimientos de dolor que son ignorados cobran fuerza.

Cuando uno está asustado/a puede reaccionar con agresividad.

La validación es un medio de debilitar el muro y abrir un canal libre de comunicación. Cuando los docentes escuchan a sus alumnos y demuestran respeto por sus sentimientos, opiniones e ideas, brindan condiciones óptimas para el cariño y el aprendizaje.

¿Cómo validar los sentimientos de los demás en una clase ruidosa?

* Primero, aceptando los sentimientos del alumno: le brindamos la seguridad de que está bien tener los sentimientos que tiene. Le demostramos que seguiremos aceptándola después de que haya compartido sus sentimientos con nosotros. La ayudamos a sentirse escuchada, reconocida, comprendida y aceptada.
* A través de formas verbales de aceptación: por ejemplo: “Sé que me quieres decir”;“Yo me sentiría de la misma manera”;“Puedo entender cómo te sientes”;“Veo por qué estás tan molesto”.

Después, de un incidente en el patio de recreo, la validación de los sentimientos de un alumno expresándole: “Entiendo por qué sentiste eso…” es una manera rápida de aliviar la situación. Aunque no alcance una solución, el alumno se sentirá menor al saber que alguien comprende su punto de vista.

* Con formas no-verbales de aceptación: a veces la validación **conlleva la escucha**, algunas veces asentir o hacer una señal de acuerdo o de comprensión, y otras veces puede ser un abrazo o una caricia. A veces implica ser paciente cuando la otra persona no está dispuesta a hablar. La validación es esencial para la buena comunicación.

1. **INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE.**

Alentar el compromiso activo.

La vida no es un deporte para espectadores, es un ejercicio en el que hay que involucrarse, y la educación debería reflejar esa actividad. En la clase debemos hacer el intento de incluir métodos activos, concretos y de experiencias para involucrar todos los sentidos del alumno. El aprendizaje activo se define generalmente como un método de instrucción que involucra a los alumnos en el proceso educativo; exige a los alumnos que realicen actividades significativas y que piensen en lo que están haciendo. El aprendizaje activo a menudo contrasta con las clases tradicionales en las que los alumnos reciben información del maestro.

Implica el desarrollo de una comunidad de alumnos.

¿Por qué es importante para el aprendizaje involucrarse activamente?

**Involucrarse activamente es probablemente el aspecto más pasado por alto y menos apreciado de la enseñanza y el aprendizaje con poder.** Es la llave que permite al docente apartarse del puesto de proveedor de información para asegurarse de que los alumnos tengan muchas, muchas oportunidades de encontrar sentido personal al material y aprender con verdadera profundidad.

Un docente no puede asumir que el alumno ha aprendido algo simplemente porque se lo ha enseñado. Sin importar lo claro e interesante que haya sido el material que se enseñó, el aprendizaje no se produce a menos que el alumno preste atención y se involucre en una actividad mental necesaria para que le encuentre sentido a ese material. El involucrarse en la actividad ayuda a su aprendizaje. Cuando los alumnos se involucran de manera activa, focalizan lo que se les enseña y procesan la nueva información. Un acto procesador es un acto que hace que los alumnos formulen preguntas, manipulen información, y relacionen el nuevo aprendizaje con lo que ya sabían de antes. Un acto procesador puede ser tan simple como tomar notas sobre los puntos importantes, decirle a tu compañero tres cosas que acabas de aprender, o expresar algo en un instante.

¿Cómo s involucrarse activamente en una clase ruidosa?

Las dos dimensiones de involucrarse activamente son el **aprendizaje independiente** y el **trabajo activo** de parte del alumno. Para lograr un aprendizaje activo en la clase es necesario recordar lo siguiente:

* *El aprendizaje debe involucrar a los sentidos*: el primer contacto del cerebro con el mundo es a través de nuestros sentidos. Por lo tanto, el aprendizaje debe involucrar nuestros sentidos y movimiento. Los docentes deben proporcionar experiencias concretas y físicas de aprendizaje; incorporar recursos del lenguaje, la cultura y la comunidad, sin olvidar las experiencias fuera de la escuela que podrían integrarse en las actividades de instrucción.

*Hay que ser flexible en la organización de las actividades de aprendizaje*: los docentes deben sentirse suficientemente cómodos para utilizar una disposición flexible en el salón que aliente la interacción y el compartir ideas y tareas; y las reglas y procedimientos para el trabajo deben ser explicadas específicamente a los alumnos. El papel del docente tal vez necesite cambiar hacia el de guía y facilitador, más que el de un diseminador de información. Los alumnos además necesitan recibir el estímulo para aprovechar el conocimiento y la experiencia de los demás y construir redes que los impulsen a alcanzar metas. Las diferentes estrategias de grupo (grupos pequeños, parejas, individuos) deben emplearse según lo exija la situación, y también la composición de los grupos debe variar dependiendo de las metas de la actividad y de los niveles de habilidad de los alumnos.

* *El papel que las preguntas desempeñan en involucrarse activamente*: si queremos alumnos que se involucren activa y profundamente en el programa, e involucren su cerebro, los docentes deben hacer distintas clases de preguntas. Las preguntas generan actividad cerebral sostenida y enriquecida. Cuanto mejor sea la calidad de las preguntas, más se desafía al cerebro y más se lo atrae para que se involucre. En el proceso de planeamiento, un docente puede considerar distintos tipos de preguntas para diferentes tipos de aprendizaje. Algunos ejemplos:

*“¿Qué ves en el*…?” (El alumno comienza a mirar con más claridad los detalles)

*“¿Por qué estás haciendo este proyecto? ¿Cuál es tu meta o qué quieres aprender?*” (Esta pregunta ayuda al alumno a comenzar a ver la razón para el proyecto y podría ser un paso importante para entender su sentido).

*“¿Podrías explicarlo?*” (Una gran transición aquí, porque se convoca al alumno a hablar y recordar las ideas y conceptos centrales).

*“¿Qué pasaría si…*?” (Dar el salto para presentar nuevas ideas y posibilidades: esto fuerza al alumno a explicar en detalle lo que piensa e ir más allá de las respuestas obvias).

* + *El papel que desempeña el aprendizaje basado en problemas*: Una buena definición del aprendizaje basado en problemas es que el aprendizaje comienza a partir de un problema, una pregunta o una situación hipotética, y dentro de esto hay una multitud de temas o dimensiones del aprendizaje.

1. **CAPACIDADES DE RAZONAMIENTO.**

Integrar el pensamiento de alto nivel en el aprendizaje.

El pensamiento es la puerta de entrada a la comprensión. Es una exploración deliberada de la experiencia con un propósito. El pensamiento es utilizar lo que sabes para hallar lo que no sabes. Focalizarse en las capacidades de razonamiento en la clase sustenta el proceso cognitivo, lo que logra un aprendizaje eficaz. Prepara al alumno para ir más allá de la información provista, para ocuparse sistemáticamente, pero también con flexibilidad, de problemas y situaciones nuevos, para adoptar una actitud crítica frente a la información y los argumentos, y también para comunicarse eficazmente.

Las capacidades de razonamiento de alto nivel son definidas como un pensamiento que “exige a los alumnos que manipulen la información y las ideas de maneras que transformen su significados y repercusiones, como cuando los alumnos combinan hechos e ideas para sintetizar o llegar a alguna conclusión o interpretación”. Esto contrasta con las capacidades de razonamiento de bajo nivel que tienen lugar cuando a los alumnos se les pide que reciban o reciten información factual o que empleen reglas y algoritmos por medio de rutinas repetitivas.

**Las emociones juegan un papel importante en los procesos de pensamiento.** Si nos gusta lo que aprendemos, es más probable que mantengamos el interés y avancemos hacia un pensamiento de alto nivel. Cuando nos desagrada lo que aprendemos, por lo general pasamos la menor cantidad de tiempo posible abocados a ello y nos mantenemos en los niveles mínimos de procesamiento.

¿Por qué son tan importantes las capacidades de razonamiento para el aprendizaje?

Alienta al alumno a hacer preguntas, resolver problemas, comunicar y trabajar junto con los demás. De esta manera, las capacidades de razonamiento permiten a los alumnos encontrarle sentido a la nueva información.

El desarrollo de las capacidades de razonamiento mejora las habilidades de habla, escucha, comprensión y escritura, empodera a los alumnos y construye una comunidad de alumnos en la clase que aceptan los puntos de vista de los demás y pueden cambiar su opinión sobre un tema después de una discusión.

¿Cómo se dan las capacidades de razonamiento en una clase ruidosa?

Desarrollar las capacidades de razonamiento exige la adopción de un programa específico dedicado a tal fin y al desarrollo de las estrategias que extienden el pensamiento en la clase.

Discutiremos tres programas específicos:

1. *Cinco capacidades de razonamiento:*
2. *Los seis sombreros de pensamiento de De Bono:*
3. *Filosofía para niños:*
4. *Estrategias para ampliar el pensamiento:*

Cualquiera sea el programa elegido, debemos enseñarlo directamente y luego dar oportunidades de aplicarlo tanto en el programa como en las vidas personales de los alumnos. Cuando se enseñan las capacidades de razonamiento, primero se presenta la capacidad en cuestión, se explica lo que significa y luego se demuestra su uso.

Es extremadamente útil que los docentes piensen en voz alta, o den el ejemplo del uso de sus capacidades, tanto en área de programa como con respecto a un tema personal. Un ejemplo de esto podría ser cómo decidió el lugar de destino para sus vacaciones, cómo respondió a un cajero brusco en el banco, o cómo decidió enfrentar la gran cantidad de trabajo en la escuela. Estas discusiones con los alumnos les aseguran que vale la pena aprender estas capacidades porque les pueden resultar útiles cuando sean adultos, y los alienta a adoptar estrategias para que logren tratar con otros o beneficiar su propio aprendizaje y sus logros.

1. Las capacidades para de razonamiento incluyen:
2. Capacidades para procesar información.
3. Capacidades para investigar.
4. Capacidad de pensamiento creativo.
5. Capacidades de pensamiento crítico y razonamiento.
6. Capacidades de evaluación.
7. Edward de Bono es la máxima autoridad mundial en el campo de la enseñanza directa de las capacidades de razonamiento.

Asegura que la primera dificultad del pensamiento es la confusión. Los seis sombreros le permiten al pensador hacer una cosa a la vez. Si nos colocamos uno de estos sombreros esto nos hace pensar de cierta manera. Por lo tanto, estos seis sombreros nos proporcionan una forma simple y práctica para enseñar el pensamiento como una capacidad que se puede aprender, enseñar y mejorar.

* + El sombrero blanco tiene que ver con los hechos y figuras objetivos.
  + El sombrero rojo sugiere una perspectiva emocional.
  + El sombrero negro apunta a la debilidad en una idea o los efectos negativos.
  + El sombrero amarillo es optimista y cubre.
  + El sombrero verde indica creatividad e idea nuevas.
  + El sombrero azul se ocupa de control, la organización de los procesos de pensamiento y el uso de otros sombreros.

1. En 1960 un profesor estadounidense de filosofía, Matthew Lipman, desarrolló el método filosofía para niños.

La filosofía para niños es una forma de alentar a los alumnos a pensar de manera creativa, lógica y reflexivamente, basándose en preguntas e investigaciones. Es un proceso bien definido en el que pueden participar los alumnos con toda clase de capacidades y del cual pueden aprender con alguna ayuda de parte de los docentes. Está basado en la idea de que todo está abierto a la pregunta. Por lo tanto, a los alumnos se les enseña cómo preguntar y discutir de modo que los ayude a desarrollar las ideas que tienen.

Lo que caracteriza la Filosofía para Niños es que a los alumnos no se les dice lo que van a aprender sino que se los provoca a hacer preguntas que resultan relevante al tema, para sí mismos y los demás. Así, ellos se convierten en creadores de ese conocimiento que puede ser aplicado a muchos otros contextos en lugar de ser simplemente receptores pasivos de la información que no necesitarán y ni siquiera recordarán. Generalmente se usa un libro de cuentos como estímulo. Se lee a los alumnos y se los invita a hacer una pregunta o a decir lo que les hizo pensar o lo que los asombró del cuento y por qué. Sea cual sea el estímulo utilizado los alumnos entran velozmente en discusiones de naturaleza filosófica y esto apoya su desarrollo de Inteligencia Emocional.

1. Las siguientes estrategias ayudaron a los alumnos a ampliar su pensamiento en la clase:

* Darles tiempo para pensar.
* Compartir con el grupo el pensamiento.
* Encuesta o seguimiento: por ejemplo: “¿Nos puedes decir más sobre este punto?”; “¿Qué te hace pensar eso?”; “”¿Tienes algún ejemplo o pruebas para apoyar tu razonamiento?”; “¿Cómo sabes eso?”; “¿Alguien más apoya esa perspectiva?”; “¿Existe alguna forma de pensamiento o perspectiva alternativa para este problema o tema?”.
* Interprete al abogado del diablo
* Aliente las preguntas.
* No juzgue.
* Tiempo para pensar.

1. **EMPODERARSE A PARTIR DEL “FEEDBACK”**

Proporcionar un feedback útil y oportuno.

El feedback es información sobre cómo nos desempeñamos a la luz de una meta particular; es neutral en cuanto al valor. Simplemente describe lo que hicimos o no para lograr nuestras metas.

¿Por qué el feedback es importante para el aprendizaje?

El feedback alienta a los alumnos y dirige el cambio. Jensen (1996) confirma que nuestro cerebro necesita un feedback inmediato sobre sus propias actividades para que su aprendizaje y crecimiento resulten óptimos. No podemos aprender sin feedback. No es la enseñanza lo que hace que aprendamos; son los intentos de los alumnos de actuar lo que causa que se produzca el aprendizaje.

La formación práctica y el uso de la tecnología en la clase han demostrado claramente que el feedback interactivo estimula o motiva a los alumnos y dirige su aprendizaje. Este desafío creciente y el feedback inmediato en un modo que no obtienen en ningún otro lado es precisamente lo que atrae a los jóvenes a las computadoras y los videojuegos.

¿Cómo debemos dar feedback en una clase ruidosa?

Cualquier feedback es mejor que no tener ninguno. Puede darse de muchas formas. La forma que más tiempo necesita es la del feedback individual entre docente y alumno, porque produce un atasco en el tiempo del docente; por lo tanto, debemos alentar otros sistemas de feedback de los que el docente pueda apartarse un poco y sin embargo, seguir proporcionando la cantidad y calidad de feedback necesario para que el cerebro “crezca”.

1. Pistas para el feedback: es importante recordar lo siguiente:

* cuanto más a menudo mejor.
* cuanto más inmediato, mejor.
* cuanto más específico, mejor.
* cuanto más adecuada es la presentación al alumno, mejor.
* respaldar comentarios con evidencia.
* asegurarse de que el feedback se comprende con claridad.

Algunos ejemplos:

“Recordaste usar punto y aparte. Eso me ayudó a comprender mejor tu tarea”.

“Qué maravilla, Jason, ¡tú calificación más alta hasta ahora! Supongo que esto es por lo que practicaste.”

1. Revisión del grupo o evaluación: La evaluación de los pares en su grupo es la evaluación de los alumnos por parte de otros alumnos, una forma innovadora de evaluación que apunta a mejorar la calidad del aprendizaje y empoderar a los alumnos.

Estimula la autonomía y las capacidades de razonamiento de alto nivel del alumno. La evaluación de los pares puede ayudar a la autoevaluación. Al juzgar el trabajo de los otros, los alumnos logran una perspectiva de su propio desempeño.

1. Autoevaluación: implica que los alumnos asuman la responsabilidad de monitorear y juzgar aspectos de su propio aprendizaje. Puede desglosarse en dos etapas:

* Identificación de los parámetros y/o criterios para aplicar a la comprensión del tema.
* juzgar hasta dónde se han cumplido estos criterios.

La autoevaluación es en sí un proceso de aprendizaje.

Preguntas de Inteligencia Emocional:

¿Conoce bien sus propios sentimientos?

Piense en un problema que surgió recientemente en la escuela ¿Cómo se sentía?

¿Cuánta empatía tiene hacia los demás y cómo se la expresa a ellos?

¿Cuándo fue la última vez que expresó empatía?

¿Está seguro/a de que otros conocen su preocupación por ellos?

¿Está seguro/a de que comprende el punto de vista de los demás, incluso durante una discusión?

¿Cómo se las arregla con la ira, la ansiedad y otros factores de estrés?

¿Es capaz de mantener el autocontrol cuando se siente estresado/a?

¿Le grita a menudo a los demás?

¿Qué metas tiene para sí mismo/a?

¿Qué planes tiene para lograr sus metas?

¿Realmente escucha a los demás, especialmente reflexionando en lo que le dicen?

¿Enfoca el conflicto social de manera amable?

¿Considera alternativas antes de decidir un curso de acción?

**CUESTIONARIO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

¿Cómo reaccionaría en las siguientes situaciones?

1. Su amigo/a fue brusco/a por teléfono y usted se siente un poco herido/a. Entonces…
2. Se promete interrumpirlo la próxima que lo/a llame.
3. Recuerda que él/ella acaba de perder el papel principal en la obra de la escuela y está muy mal.
4. Planea algo especial para alégralo/a.
5. Llama a otro amigo para quejarse.
6. Usted odia hablar en público. Su nuevo director le acaba de pedir que haga la presentación en la próxima reunión del Consejo Escolar. Entonces…
7. Comprende que la mayoría de los miedos que tiene se relacionan con la falta de preparación; comienza a investigar inmediatamente el tema del que se ocupará.
8. Inventa una excusa como que tiene cita con el dentista.
9. Acepta hacer la investigación pero pide que otro estudiante la presente.
10. Cuando está pasando una mala semana en la escuela….
11. Se distrae con la televisión.
12. Habla con alguien del tema.
13. Se toma un momento para estar sol/a y explorar lo que realmente le está molestando.
14. Visita a una vecina anciana para llevarle unos pasteles que hizo su madre. Ella comienza a contarle la misma historia que le contó la última vez ue la visitó y también la anterior. Entonces…
    1. Le dice que ya le contó esa historia y le pide que le cuente otra, ya que sabe que ella tiene muchos relatos interesantes para contar.
    2. Se queda dormido/a: es imposible evitarlo después de la clase de gimnasia.
    3. Se marcha mientras ella está hablando.
15. Ha estado esperando en la parada del colectivo durante casi veinte minutos. El colectivo finalmente aparece pero sigue adelante, pasando delante de usted sin hacerle caso. Está lleno de pasajeros. Entonces…
16. Llama por teléfono a su familia para contarle que llegará tarde y sigue esperando.
17. Se queja con las otras personas en la fila.
18. Frita insultos al conductor del colectivo.