



TRABAJO FINAL DE GRADUACIÓN

Carrera: Licenciatura en Educación



Tema: ¿Educar para la supervivencia o la trascendencia? Beneficios de la aplicación de la Inteligencia Emocional en la escuela. **Caso:** Propuesta de intervención para el desarrollo de gestión emocional en 4° año de secundaria de la Escuela N° 3126 “Santa Ana”, Rosario.

Autora: Andrea Romina Cardoso.

Año: 2017

Resumen

El presente Trabajo Final de Graduación tiene como objetivo concientizar acerca de la importancia de incorporar en las escuelas proyectos sobre educación emocional.

El trabajo consta de tres etapas: en la primera se presentan elementos teóricos sobre inteligencia emocional y los beneficios de la implementación de la misma en el ámbito educativo, en la segunda se detalla la investigación, análisis de datos y elaboración de diagnósticos sobre problemáticas de gestión emocional halladas en un curso de 4 ° año de educación secundaria de la escuela “Santa Ana” de la ciudad de Rosario. En la tercera etapa se presenta una propuesta de aplicación profesional donde se expone el diseño de un proyecto de Inteligencia emocional para brindar soluciones a las problemáticas de gestión emocional detectadas en 4 ° año con el objetivo de presentar dinámicas y actividades que permitan a las alumnas desarrollar las capacidades de autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales, capacidades esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas, la forma de relacionarse y en este caso en particular también mejorar el propio proceso de enseñanza – aprendizaje.

Palabras claves: Educación emocional- Neuropsicoeducación- Supervivencia- Trascendencia- UCCM - Emociones- Sentimientos- Emociones primarias – Emociones Secundarias- Habilidades intrapersonales- Habilidades interpersonales- Autoconciencia- Autorregulación- Automotivación- Empatía- Habilidades sociales – Alfabetización emocional.

Abstract

This Final Graduation Work aims to raise awareness about the importance of incorporating emotional education projects into schools.

The work consists of three stages: the first presents theoretical elements on emotional intelligence and the benefits of implementing it in the educational field, the second is detailed research, data analysis and elaboration of diagnoses on management issues Emotional study found in a 4th year high school course of the "Santa Ana" school in the city of Rosario. The third stage presents a professional application proposal where the design of an Emotional Intelligence project is presented to provide solutions to the problems of emotional management detected in the 4th year with the objective of presenting dynamics and activities that allow the students to develop The capacity of self - awareness, self - regulation, self - motivation, empathy and social skills, essential skills to improve people 's quality of life, how to relate and in this particular case also improve the teaching - learning process itself.

Keywords: Emotional Education- Neuropsychology- Survival- Transcendence- UCCM- Emotions- Feelings- Primary Emotions- Secondary Emotions- Intrapersonal Skills- Interpersonal Skills- Self-Awareness- Self-Regulation- Self-Motivation- Empathy- Social Skills- Emotional Literacy.

Índice

Capítulo 1: Introducción	6
Situación Problemática.....	10
Justificación y contextualización de la problemática.....	10
Antecedentes.....	11
Marco de referencia institucional.....	13
Capítulo 2: Objetivos de la investigación	16
Objetivo general.....	17
Objetivos Específicos	17
Capítulo 3: Marco Teórico	19
Antecedentes del término Inteligencia Emocional.....	20
Importancia de la Alfabetización Emocional.	21
Aportes de la Neuropsicoeducación	22
Desarrollo de habilidades intra e inter personales.....	25
Diferenciación entre emociones y sentimientos.	28
Clasificación de las emociones.....	30
Capítulo 4: Marco Metodológico	36
Metodología y técnicas de investigación.....	37
Capítulo 5: Análisis de datos	39
Información obtenida en la entrevista realizada a las directoras del Instituto Pizzurno de Enseñanza Integral de Lanús, Buenos Aires.....	41
Análisis de los datos de la institución Santa Ana obtenidos del PEI y la entrevista a la directora. ...	42
Análisis FODA de la institución.	44
Análisis de los datos obtenidos de la investigación realizada en 4º año de la escuela Santa Ana...	44
Tabulación y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación del Test: “La lectura de la mente a través de los ojos” de Barón Cohen.	45
Tabulación y análisis de los datos obtenidos en los cuestionarios.....	46
Análisis FODA de 4º año.....	63
Capítulo 6: Conclusiones Diagnósticas	64
Conclusiones diagnósticas de la investigación realizada en el Instituto IPEI.....	65
Conclusiones diagnósticas de la Escuela “Santa Ana”.	65
Diagnóstico del curso de 4º año de nivel secundario de la Escuela Santa Ana.	67
Conclusiones generales de la Investigación.....	68
Capítulo 7: Objetivos de la Propuesta de Aplicación Profesional	70

Fundamentación de la propuesta	71
Objetivos de la Propuesta de Intervención.....	73
Objetivo General:	73
Objetivos Específicos:	73
Capítulo 8: Aspectos específicos de la propuesta	74
Descripción de la propuesta de intervención.	75
Plan de Acción.....	79
Cronograma de actividades.	80
Planificación de los encuentros que se llevarán a cabo en las horas correspondientes al espacio curricular Ciencias de la Comunicación.	81
Evaluación del Proyecto.....	114
Capítulo 9: Conclusiones finales	115
Bibliografía.....	119
Anexos	122
Anexo A. Cuestionario de la entrevista estructurada a las directoras del Instituto IPEI.	123
Anexo B. Modelo de cuestionarios aplicados en 4º año de la Escuela “Santa Ana”	124
Anexo C. Aplicación del Test de Barón Cohen.	128
Anexo D. Modelo de panillas del Test de Barón Cohen.....	129
Anexo E. Libro Neurótico Asociación Educar	130
Anexo F. Diapositivas de la Presentación Power Point del primer encuentro.	131
Anexo G. Modelo de Planilla de registro emocional de las 5 capacidades de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. ..	145
Anexo H. Encuentro N° 3: Rueda del éxito- Paso nº 1: Planificación de los sueños guías.	146
Anexo I. Encuentro N° 4: Rueda del éxito – Paso nº 2: “La perseverancia”	151
Anexo J. Modelo de ficha de seguimiento del trabajo realizado por las alumnas.	154
Anexo K. Modelo de Evaluación.....	155
Anexo L: Modelo de Autoevaluación para las alumnas de 4º año	158
Formulario descriptivo del Trabajo Final de Graduación.	159

Capítulo 1: Introducción

Introducción

La educación integral de la persona requiere el desarrollo de un 50 % de las capacidades cognitivas y un 50% de las capacidades de gestión emocional y habilidades sociales (Logatt y Castro, 2013)

“Muchas veces basta una palabra, un gesto, una mirada... para que la felicidad llene el corazón del que amamos.” (Madre Teresa, citada en ADN Radio 97.9, 2015).

“No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.” (Madre Teresa, citada por Araya, 2015).

En la actualidad, los programas educativos, tienden un 90% a educación cognitiva y sólo un 10% a educación emocional. A través de esta metodología se le brinda al alumno una educación para la supervivencia y no para la trascendencia (Logatt y Castro, 2013)

Si se pretende la formación de ciudadanos democráticos capaces de crecer aceptando las diferencias, utilizar el diálogo como instrumento mediador para la integración y resolución de conflictos, capaces de desarrollar la empatía, autoconciencia, autorregulación y automotivación, será imprescindible incorporar en el currículo la educación emocional (Logatt y Castro, 2013).

Por tales circunstancias, para el correspondiente Trabajo Final de Graduación, se ha optado por la elección de la elaboración de un PAP (Proyecto de Aplicación Profesional).

El objetivo de este Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) será el diseño de una propuesta de implementación de un Proyecto de Educación Emocional en un 4º año de nivel secundario de la Escuela N° 3126 “Santa Ana” de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, Argentina, que permita brindar herramientas que ayuden a resolver problemas de integración, comunicación y escucha activa, empatía, y motivación en el proceso de enseñanza aprendizaje,

problemas que han sido observados y puestos de manifiesto por directivos, docentes y alumnas de dicho curso.

A tales fines, el tema a desarrollar en este trabajo será: La inteligencia emocional aplicada a la escuela, entendiendo a la misma como una inteligencia que permite desarrollar en los alumnos sus habilidades intra e interpersonales. Dichas habilidades son de fundamental importancia en los procesos de enseñanza – aprendizaje, como así también en la integración de un grupo. Pues como menciona (Goleman, 1995) la inteligencia emocional consiste en: “habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas” (p.54).

El siguiente Trabajo Final de Graduación estará organizado en tres etapas: (1) Investigación y análisis bibliográfico sobre la temática, (2) diagnóstica, (3) propuesta de la intervención.

En la etapa de investigación y análisis bibliográfico se analizará bibliografía correspondiente a las temáticas de Neurociencias e Inteligencia Emocional, también se analizarán técnicas y herramientas que ya han sido implementadas en un proyecto de educación emocional en el Colegio IPEI de Lanús, Buenos Aires. Dicha información se recabará a través de una entrevista vía Skype con las directoras de nivel primario y secundario de dicha institución y del material suministrado por las mismas.

En la etapa diagnóstica se realizarán encuestas y test a las alumnas de 4º año de la Escuela “Santa Ana” (curso para el cual se diseñará la propuesta de aplicación del proyecto de Inteligencia Emocional) para luego del análisis de los datos obtenidos, realizar una conclusión diagnóstica que permita describir en profundidad la problemática observada.

En la propuesta de intervención se expondrá el cronograma de actividades a implementar y las técnicas y recursos a utilizar. La misma pretende una aplicación integral donde todos los agentes involucrados sean sujetos activos de cambio.

Pues como dice Benjamín Franklin: “Háblame y quizás lo olvide. Enséñame y quizás lo recuerde. Partícipame y aprenderé.”

Justificación y Antecedentes Generales

Situación Problemática.

Las alumnas de 4º año de educación secundaria de la modalidad Bachiller en Ciencias Sociales de la Escuela N° 3126 “Santa Ana” de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, presentan problemas para gestionar sus emociones dificultando el desarrollo de sus capacidades de relación intra e interpersonales. Dicha problemática genera un clima áulico poco armónico donde en muchas situaciones no se logra la integración, la escucha activa, el respeto, la empatía, la motivación, la solidaridad y el compañerismo, situaciones que repercuten en el mismo proceso de enseñanza- aprendizaje.

Justificación y contextualización de la problemática

Si un niño vive con críticas, aprende a condenar.

Si un niño vive con hostilidad, aprende la violencia.

Si un niño vive con el ridículo, aprende a ser tímido.

Si un niño vive con vergüenza, aprende a sentirse culpable.

Si un niño vive con palabras de aliento, aprende a tener confianza.

Si un niño vive con elogios, aprende a apreciar.

Si un niño vive con equidad, aprende la justicia.

Si un niño vive con seguridad, aprende a tener fe.

Si un niño vive con aprobación, aprende a quererse a sí mismo.

Si un niño vive con aceptación y amistad, aprende a encontrar el amor en el mundo

(Ziglar, citado en Colegio María Inmaculada Carcaixent, 2016)

El alumno de hoy, siglo XXI, con sólo hacer un clic accede en instantes a la información que necesita. Por tales motivos las escuelas de hoy ya no pueden ser meras transmisoras de contenidos conceptuales, deben dar respuestas a las necesidades inminentes de los alumnos que están inmersos dentro de este paradigma de la complejidad. El mundo de hoy exige personas con capacidades de adaptación, creatividad, empatía, autocontrol, innovación, resiliencia, perseverancia, trabajo colaborativo, resolución de conflictos.

Apuntar a una formación integral de los alumnos requiere no sólo centrarse en el saber sino también en el saber hacer y el saber ser y estar y compartir con los demás en sociedad. Esta educación integral requiere una educación tanto en lo cognitivo como en lo emocional, de allí la importancia de incorporar educación emocional en las escuelas ya que la misma contribuye a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje y a desarrollar las capacidades de: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales (Goleman, 1998) , capacidades sumamente importantes para la formación de un ciudadano libre, democrático, reflexivo, crítico y solidario que contribuya al bien común de una sociedad.

Por tales motivos será de suma importancia aplicar un proyecto de educación emocional en 4º año de educación secundaria de la Escuela “Santa Ana” para brindar una solución a la situación problemática planteada. Un proyecto que permita a las alumnas conocer las emociones, identificarlas, saber qué se produce en nuestro cerebro y en nuestro cuerpo y aprender a gestionarlas para mejorar la calidad de vida de las alumnas y por ende mejorar la manera de relacionarse con los demás.

Antecedentes.

En el Colegio La Salle Bonanova de la ciudad de Barcelona, España, la profesora Meritxell Obiols Soler, en su trabajo “Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional en un centro educativo” (Obiols, 2005), describe el proceso de desarrollo de un programa de educación emocional en las etapas infantil, primaria y secundaria. En dicha

investigación también se presentan los cambios percibidos en el proceso de enseñanza – aprendizaje luego de la aplicación del programa.

Las entrevistas realizadas a los docentes luego de la implementación del programa de educación emocional, manifestaron que se observó una creciente mejora en el clima del aula y en la relación profesor – alumno, mejor rendimiento académico y un aumento progresivo del número de docentes interesados en el tema (Obiols, 2005)

Otra investigación que presenta antecedentes sobre la inteligencia emocional aplicada a las escuelas, es la investigación realizada por Extremera, N y Fernández Berrocal, P (Extremera y Fernández,2002). La misma se llevó a cabo en la Universidad de Málaga, España.

Dichos autores, en su investigación titulada: “Inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula” (Extremera y Fernández, 2002), han utilizado planteamientos teóricos de Meyer y Salovey centrados en las habilidades emocionales básicas y en el procesamiento emocional de la información. Además, han descripto los diferentes procedimientos de evaluación de la IE y su utilidad. También en dicho trabajo se han presentado investigaciones realizadas en diferentes países sobre la relevancia de la IE en diferentes aspectos del ámbito escolar como la influencia de las habilidades emocionales en el ajuste psicológico, en el rendimiento académico y en la adaptación en el aula (Extremera y Fernández, 2002)

En nuestro país existen varios colegios que están aplicando proyectos de educación emocional, uno de ellos es el Instituto Pizzurno de Enseñanza Integral (IPEI) de Lanús, Buenos Aires. Desde el año 2014 aplican el proyecto: “El Libro Neurótico”, libro que propone desafíos que llevan a reflexionar y analizar situaciones de la vida misma. En algunas ocasiones realizan la lectura de forma colectiva y otras veces en forma individual y luego comparten las reflexiones. También cuentan con el “Cuaderno Neurótico” donde escriben sus sentimientos y

pensamiento y el “Rincón Neurótico” donde pegan carteles de mensajes que les deja el Libro Neurótico (Asociación Educar, 2014)

Otro colegio es el Colegio Río De La Plata Sur de Berazategui, Buenos Aires, que viene implementando varios proyectos desde el año 2010 en alumnos de nivel primario y secundario donde se aprende sobre el cerebro y la importancia del desarrollo de las funciones cognitivas – ejecutivas, intelectuales y emocionales. También se trabaja sobre valores y la trascendencia (Asociación Educar, 2010)

Con el paso del tiempo cada vez son más la cantidad de investigaciones que se van haciendo en distintos lugares del mundo sobre el impacto de la IE en las escuelas y cómo la alfabetización emocional contribuye a mejorar los procesos de enseñanza – aprendizaje y en la calidad de las relaciones humanas.

Marco de referencia institucional

La escuela N° 3126 “Santa Ana” se encuentra localizada en la calle Maipú 1727 de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe.

Dicho colegio secundario se independizó de la escuela primaria (Hogar Maternal N° 1) en el año 2009. Su finalidad es la educación humano – cristiana buscando procurar una formación integral de las alumnas. Cuando se hace referencia al término alumnas y no alumnos en general, es porque el 100% de la población estudiantil son mujeres. La infraestructura del colegio no cuenta con las dimensiones necesarias para habilitar el ingreso de género masculino.

En sus comienzos las clases se desarrollaban en el turno tarde, pero luego por cuestiones de seguridad y sugerencias de los padres en el año 2012 pasó al turno mañana. Esas situaciones de inseguridad se daban porque las alumnas llegaban tarde a sus hogares ya que la mayoría vive lejos de la institución en barrios vulnerables de la periferia de Rosario.

Gran cantidad de las alumnas han transitado y transitan historias de vida con realidades muy difíciles y complejas. Historias de vida que están todos los días presentes en el aula y que influyen de diversas maneras en el proceso de enseñanza – aprendizaje. De allí la importancia de una educación integral de la persona.

La escuela no cuenta con ningún gabinete psicopedagógico, pero sí cuenta con la labor de una docente que cumple el rol de tutora quien se encarga de entrevistar a las alumnas, hacer un seguimiento de las mismas y es la persona a la que las alumnas recurren cuando están transitando un problema, dificultad, que las lleva a sentirse mal emocionalmente y en algunas ocasiones deriva en algún hecho de violencia.

Complementando esta labor, directora, secretaria, preceptoras y docentes, todos los años implementan proyectos que contribuyen a esa formación integral de la persona y que ayudan a desarrollar las capacidades de relaciones intra e interpersonales con la finalidad de generar espacios de encuentros donde se puedan establecer una mayor integración de las alumnas desarrollando la empatía, el respeto, el diálogo, la solidaridad y la creatividad buscando de esta manera prevenir situaciones de violencia y contribuir a una mejor convivencia.

Algunos de los proyectos realizados son:

- Talleres mensuales donde una vez al mes bajo distintas temáticas las alumnas de diferentes cursos comparten un mismo taller según su elección.
- Proyecto de Madrinazgo entre alumnas de 5° y 1° año.
- Proyecto sobre el cuidado del medio ambiente: recolección de tapitas, corchos, boletos de colectivo, separación de residuos orgánicos e inorgánicos.
- Proyecto: “Importancia de la Sonrisa”
- Ferias de ciencias.

- Proyecto con los abuelos de las alumnas.
- Visitas culturales.
- Asistencias a exposiciones, charlas.

Como se puede observar, la escuela cuenta con antecedentes de proyectos donde de alguna manera se está realizando educación emocional ya que los mismos contribuyen a desarrollar las capacidades anteriormente citadas.

Es por ello que frente a la problemática detectada en 4º año del actual ciclo lectivo (2016) donde todavía no se logra una buena integración de las alumnas, existen problemas para comunicarse, escucharse, respetarse y en donde en muchas ocasiones las mismas alumnas manifiestan que les cuesta controlar sus impulsos y terminan sucediendo hechos violentos o malas contestaciones ya sea a docentes o entre las mismas compañeras, es que este proyecto de aplicación profesional tendrá la finalidad de buscar una solución que ayude a complementar la educación emocional que se está realizando a través de un proyecto que permita profundizar sobre el conocimiento de la misma y le brinde herramientas a las alumnas para que las ayude a reconocer las emociones, identificar sus señales y efectos y cómo hacer para gestionarlas de tal manera que contribuya a mejorar la calidad de vida de cada una y por ende el clima áulico y la convivencia como así también mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Capítulo 2: Objetivos de la investigación

Los objetivos de investigación de este trabajo tendrán dos orientaciones: por un lado, la investigación orientada a conocer distintos aportes de la inteligencia emocional en las escuelas en general y el análisis de una implementación concreta en una institución educativa, en este caso se ha elegido investigar los proyectos aplicados en el colegio IPEI de Lanús, Buenos Aires.

Por otro lado, se realizará una investigación que permita detectar e identificar las problemáticas de gestión emocional presentes en 4º año de la Escuela “Santa Ana” de Rosario, con la finalidad de realizar un diagnóstico que permita orientar la posterior propuesta de intervención en dicho curso.

A tales fines los objetivos del siguiente trabajo quedan constituidos de la siguiente manera:

Objetivo general:

- Diseñar una propuesta de gestión emocional en 4º año de educación secundaria de la Escuela “Santa Ana” de la ciudad de Rosario generando concientización sobre la importancia de la incorporación de la Inteligencia Emocional en el ámbito educativo.

Objetivos Específicos:

- Conocer los aportes teóricos de la Inteligencia Emocional y su implicancia en las relaciones intra e interpersonales en la escuela y su incidencia en los procesos de enseñanza – aprendizaje.
- Analizar en los registros de la institución (IPEI) los cambios observados luego de la aplicación de los proyectos de IE respecto a la disminución de hechos de violencia, resolución de conflictos, clima del aula.

- Identificar las distintas situaciones problemáticas que se presentan en el aula y que se encuentran relacionadas con la gestión emocional de las alumnas en 4º año de “Santa Ana”.
- Recoger con instrumentos como tests y cuestionarios, datos que servirán para construir la propuesta.

Capítulo 3: Marco Teórico

Antecedentes del término Inteligencia Emocional

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por un alumno universitario en el título de su tesis en el año 1985, luego en el año 1990, el profesor y rector de la universidad de Yale, Peter Salovey y el profesor de la universidad de New Hampshire, John Mayer, utilizaron dicho concepto en la elaboración de artículos académicos en los que plasmaban sus trabajos de investigación. Pero en 1995 es cuando el concepto de dicha inteligencia se hace popular a través de la publicación del libro: “La Inteligencia Emocional” (Goleman, 1995)

Estos autores Mayer y Salovey (1997) definen la inteligencia emocional como:

La habilidad de las personas para percibir (en uno mismo y en los demás) y expresar las emociones de forma apropiada, la capacidad de usar dicha información emocional para facilitar el pensamiento, de comprender y razonar sobre las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás (p.10)

Mayer y Salovey plantean cuatro habilidades fundamentales de la inteligencia emocional: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional (citados en Bisquerra, 2016)

- 1- Percepción emocional: Habilidades para reconocer las emociones propias y ajenas.
- 2- Facilitación emocional del pensamiento: Habilidad para utilizar esas emociones para comunicar los sentimientos o utilizarlas en otros procesos cognitivos.
- 3- Comprensión emocional: Habilidad para reconocer y comprender las señales que nos informa cada emoción.
- 4- Regulación emocional: Habilidad para regular nuestros propios sentimientos y los de los demás.

Importancia de la Alfabetización Emocional.

Como se ha mencionado anteriormente en 1995, Daniel Goleman, logra popularizar el término Inteligencia Emocional (Goleman,1995) haciéndolo llegar a distintos ámbitos, uno de ellos el educativo.

En la actualidad dejamos librada al azar la educación emocional de nuestros hijos, con resultados cada vez más desastrosos. Una solución consiste en tener una nueva visión de lo que las escuelas pueden hacer para educar al alumno como un todo, reuniendo mente y corazón en el aula (...) Imagino un futuro en el que la educación incluirá como rutina el incluir aptitudes esencialmente humanas como la conciencia de la propia persona, el autodomínio y la empatía, y el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar (Goleman, 1995, p.18).

Este autor acuña el término analfabetismo emocional (Goleman,1995) y afirma que el aprendizaje no es un hecho separado de los sentimientos del niño. Ser un alfabeto emocional es tan importante para el aprendizaje como lo es la matemática y la lengua.

La alfabetización emocional ayuda a gestionar las emociones y descubrir qué señales hay detrás de cada sentimiento aprendiendo los vínculos que existen entre pensamientos, sentimientos y reacciones, reconociendo las responsabilidades que conllevan las decisiones y actos que realizamos, tomando conciencia de nuestras fortalezas y debilidades.

La empatía y las relaciones interpersonales son pilares fundamentales en un programa de alfabetización emocional ya que no sólo es importante tomar conciencia de uno mismo, sino que también es fundamental reconocer las emociones en los demás, es importante darse cuenta qué le pasa al otro, qué siente para poder mejorar las relaciones con los demás y desarrollar una capacidad de resolución de conflictos más armónica basada en el diálogo y el respeto.

Goleman (1998) denomina a la **empatía** como el “radar social” y expresa:

La esencia de la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad que lleguen a decírnoslo. Porque, aunque los demás pocas veces nos expresen verbalmente lo que sienten, a pesar de todo están manifestándolo continuamente con su tono de voz, su expresión facial y otras canales de expresión no verbal. Y la capacidad de captar estas formas sutiles de comunicación exige del concurso de competencias emocionales básicas como la conciencia de uno mismo y el autocontrol. Sin la capacidad de darnos cuenta de nuestros propios sentimientos o de impedir que no desborden jamás podremos llegar a establecer contacto con el estado de ánimo de otra persona. (p.153)

Uno de los factores fundamentales de la empatía es la “**escucha activa**”, la misma se logra cuando se está seguro que se ha comprendido y la forma de verificarlo es cuando se realiza correctamente lo que hemos escuchado aun cuando ello suponga un cambio en lo que se está haciendo (Goleman, 1998)

Los investigadores Natalio Extremera y Pablo Fernández Berrocal CITAR SEGÚN NORMAS APA , en sus investigaciones realizadas sobre la importancia de desarrollar educación emocional en los profesores, han llegado a la conclusión que las habilidades que se adquieren de la inteligencia emocional ayudan al profesor a adquirir una mayor capacidad para percibir, comprender y regular las emociones propias y la de los demás, posibilitando de esa manera a afrontar mejor los eventos estresantes de tipo laboral y gestionar de manera más adecuada las respuestas emocionales negativas que suelen surgir en las interacciones que mantienen con sus colegas, padres y alumnos (Extremera y Fernández, 2002)

Aportes de la Neuropsicoeducación

Los docentes deben preguntarse qué tipo de educación están brindando a sus alumnos, si es una educación para la supervivencia o para la trascendencia.

La alfabetización neurocientífica tiene la capacidad de producir, en quien la recibe y aplica a su vida, una reorganización de sus redes neurales que inducen a un cambio positivo en su desarrollo

mental. Si deseamos revertir los graves problemas que afectan a la mayoría de las sociedades actuales, el conocimiento del mundo interior de quienes los integran no será un lujo útil para algunos pocos iluminados, sino, por el contrario, una necesidad imperiosa que deberá abarcar a toda la humanidad en conjunto (Logatt y Castro, 2013, p.88)

Como lo menciona Logatt Grabner, una educación para la trascendencia es posible gracias a los aportes de la Neuropsicoeducación.

Para poder conocer y comprender cómo es el ser humano, cómo piensa y porqué tiene determinadas conductas y reacciones, la Neuropsicoeducación aporta el concepto de **UCCM-MA** (unidad, cerebro, cuerpo, mente y medio ambiente), donde cada una de las partes tiene injerencia sobre el funcionamiento de las otras. Pero no sólo sirve para conocer y comprender el mundo interior de las personas (pensamientos, sensaciones, emociones, sentimientos, creaciones, imágenes mentales) sino que también brinda herramientas para modelar y supervisar dicho mundo interior (Logatt y Castro, 2013)

La educación actual dedica el 95% del tiempo educativo al desarrollo del mundo exterior (asegurar la supervivencia) y sólo un 5% a desarrollar el mundo interior. Para que se logre una educación integral es necesario desarrollar un 50% el mundo exterior y un 50% el mundo interior (Logatt y Castro, 2013)

La UCCM (Unidad Cuerpo Cerebro Mente) está conformada por tres sistemas: **el sistema instintivo, el sistema emocional y el sistema reflexivo** (lóbulos prefrontales). También denominados **cerebro reptiliano, cerebro límbico y neocortex**. Los dos primeros relacionados a la supervivencia y el último a la trascendencia. (Logatt y Castro, 2013)

Como la función principal de la UCCM es asegurar la supervivencia: comer, beber, reproducirse y evitar el peligro, en muchas situaciones las conductas del ser humano surgen como respuestas del sistema instintivo y emocional. Pero como el cerebro a lo largo de los años siguió evolucionando, existe otra alternativa a la tendencia primitiva y es aquella dirigida a

conductas que tienden a la trascendencia, ésta es posible gracias al desarrollo de los lóbulos prefrontales (Logatt y Castro, 2013)

El conflicto surge debido a que el tiempo en que tarda en reaccionar el sistema instintivo y emocional es de 125 msg por eso se lo denomina camino corto o sistema rápido y el sistema de lóbulos prefrontales (sistema lento) demora 500 msg en reaccionar y frenar o permitir que siga adelante la conducta iniciada por el sistema instintivo y emocional (Logatt y Castro, 2013).

En Neuropsicoeducación al sistema rápido se lo denomina **SIENI** (sistema instintivo neo-cortical implícito) y al sistema lento **SINE** (sistema neo-cortical explícito). Para lograr la armonía entre ambos sistemas y evitar que se dispare automáticamente la tendencia primitiva (SIENI), se deben desarrollar las habilidades cognitivas-ejecutivas e intrapersonales que luego permitirán desarrollar también las habilidades interpersonales (Logatt y Castro, 2013)

Muchos autores suelen utilizar la siguiente analogía para explicar el funcionamiento de SIENI y SINE.

Comparan al SIENI (sistema rápido) con una Ferrari y al SINE (sistema lento) con un Ford T. Una vez que se disparó la Ferrari es imposible que se pueda frenar con los frenos de un Ford T (Logatt y Castro, 2013)

Es por ello que es fundamental educar a nuestra UCCM para que aprenda a realizar el camino largo y que las conductas en su mayoría no sean respuestas al sistema SIENI sino al sistema SINE (reflexivo).

Según Goleman (1995) el ser humano tiene dos formas diferentes de conocimiento que interactúan para construir la vida mental. Una, la mente racional, forma de comprensión de la que somos típicamente conscientes: consciencia reflexiva capaz de analizar y meditar. La otra, la mente emocional: impulsiva, poderosa y a veces ilógica. Ese declive constante en el índice del control racional-a-emocional sobre la mente, donde cuanto más intenso es el sentimiento,

más dominante se vuelve la mente emocional, y más ineficaz la racional, tiene su origen en la ventaja evolutiva que hace que las emociones e intuiciones guíen la respuesta instantánea en situaciones de peligro donde detenerse a reflexionar en lo que se debe hacer podría costar la vida. De allí que la conducta del hombre primitivo era reacción ataque o huida.

Como se ha mencionado anteriormente, el conflicto se halla en que el hombre actual ya no se encuentra inmerso dentro de ese contexto en el que necesitaba esas reacciones para sobrevivir de ataque y huida, sin embargo, hoy en día se siguen observando conductas violentas y egoístas en la sociedad originadas por la falta de regulación del sistema instintivo emocional. De allí la importancia de la educación emocional que permita orientar las acciones a través del sistema reflexivo.

Es importante aclarar que no se puede evitar las emociones y que éstas también son importantes en el aprendizaje, la educación emocional, lo que pretende es ayudar a gestionarlas y modularlas, para generar una mayor calidad de vida y desarrollar las habilidades intra e interpersonales, fundamentales en el desarrollo integral de una sociedad.

Desarrollo de habilidades intra e inter personales.

Cuando se habla de habilidades intrapersonales (Goleman,1995), se hace referencia a aquellas habilidades que tienen que ver con la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y denominamos habilidades interpersonales (Goleman,1995) a aquellas relacionadas con las formas en que nos relacionamos e interactuamos con los demás. Según Goleman (1998) la inteligencia emocional nos permite desarrollar dos capacidades fundamentales para alcanzar el éxito en cualquier tipo de trabajo en cualquier parte del mundo, las capacidades personales y las capacidades sociales. Dentro de las capacidades personales hace referencia a las capacidades de conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación y en cuanto a las capacidades sociales menciona la empatía y las habilidades sociales.

Goleman (1998) en su libro “La práctica de la Inteligencia Emocional”, establece las siguientes definiciones y clasificaciones (pp. 37 -38):

- a) Competencia personal: Estas competencias determinan el modo en el que nos relacionamos con nosotros mismos.
 - 1) Conciencia de uno mismo conciencia de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones
 - Conciencia emocional: Reconocer las propias emociones y sus efectos.
 - Valoración adecuada de uno mismo: Conocer las propias fortalezas y debilidades.
 - Confianza en uno mismo: Seguridad en la valoración que hacemos sobre nosotros mismos y sobre nuestras capacidades.
 - 2) Autorregulación: Control de nuestros estados, impulsos y recursos internos
 - Autocontrol: Capacidad de manejar adecuadamente las emociones y los impulsos conflictivos.
 - Confiabilidad: Fidelidad al criterio de sinceridad e integridad.
 - Integridad: Asumir la responsabilidad de nuestra actuación personal.
 - Adaptabilidad: Flexibilidad para afrontar cambios.
 - Innovación: Sentirse cómodo y abierto ante las nuevas ideas, enfoques e información.
 - 3) Motivación: Las tendencias emocionales que guían o facilitan el logro de nuestros objetivos.
 - Motivación de logro: Esforzarse para mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia.
 - Compromiso: Secundar los objetivos de un grupo u organización. Iniciativa prontitud para actuar cuando se presenta la ocasión.
 - Optimismo: Persistencia en la consecución de los objetivos a pesar de los obstáculos y los contratiempos.
- b) Competencia Social: Estas competencias determinan el modo en que nos relacionamos con los demás.

- 1) Empatía: Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones ajenas.
 - Comprensión de los demás: Tener la capacidad de captar los sentimientos y puntos de vista de otras personas e interesarnos activamente por las cosas que les preocupan.
 - Orientación hacia el servicio: Anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.
 - Aprovechamiento de la diversidad: Aprovechar las oportunidades que nos brindan diferentes tipos de personas.
 - Conciencia política: Capacidad de darse cuenta de las corrientes emocionales y las relaciones de poder subyacentes en un grupo.

- 2) Habilidades sociales: Capacidad para inducir respuestas deseables en los demás.
 - Influencia: Utilizar tácticas de persuasión eficaces.
 - Comunicación: emitir mensajes claros y convincentes.
 - Liderazgo Inspirar y dirigir a grupos y personas.
 - Catalización del cambio: Iniciar o dirigir los cambios.
 - Resolución de conflictos: Capacidad de negociar y resolver conflictos.
 - Colaboración y cooperación: Ser capaces de trabajar con los demás en la consecución de una meta en común.
 - Habilidades de equipo: Ser capaces de crear la sinergia grupal en la consecución de metas colectivas.

Logatt Grabner y Castro también manifiestan la importancia de la inteligencia emocional para alcanzar el éxito e indican que es necesario realizar los siguientes seis pasos: soñar y planificar, perseverancia, creer en uno mismo, adaptabilidad a los cambios, creatividad y valores e integridad. Ambos autores expresan que el cambio del ser puede ser posible a través de la Neuropsicoeducación (Logatt y Castro, 2013).

Lucas Malaisi, Licenciado en Psicología, con posgrado en Psicoterapia Gestáltica y Evaluación Psicológica, miembro de la Fundación Inteligencia Emocional, en una entrevista realizada por Asociación Sociocultural Diversamente (2014) afirma:

Recientes investigaciones dan cuenta que de un 70 a un 80 % del éxito obtenido en la vida depende de las habilidades emocionales. Asimismo, numerosos estudios demuestran que los niños con capacidades en el campo de la Inteligencia Emocional son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela, así como también tienen menos conductas sintomáticas. Dicha educación los llevará a descubrir sus vocaciones, gustos, habilidades, intereses, quiénes son y quiénes quieren ser, en fin, auto-descubrirse. Logrando, de este modo, cultivar la autoestima, base de la confianza en sí mismo y escudo protector que los ayudará a reaccionar ante los desaciertos, las pérdidas, la vergüenza, inmunizándolos ante tentaciones que le permitan desestimar invitaciones a consumir drogas, alcohol o embarcarse en riñas o comportamientos riesgosos; podrán manejar sentimientos dolorosos como la tristeza, la furia, el miedo, ganando una seguridad interior que les ayudará a relacionarse sanamente en el mundo en que viven, conquistando una mayor autonomía (libertad) sobre sus vidas, estableciendo lazos afectivos auténticos con sus padres y tutores.

Hablar con los niños sobre sentimientos les enseña que es normal sentirse enfadado o triste y hasta tener miedo. Cuando el niño puede identificar sus sentimientos, puede resolver sus problemas y elegir mejor. Igualmente, tolera mejor emociones dolorosas y se vuelve más libre para disfrutar de la vida, asumiendo compromisos y abnegando placeres efímeros y vacíos que hoy abundan, en pos del cumplimiento de su proyecto personal. (Malaisi ,2014)

Diferenciación entre emociones y sentimientos.

Es importante realizar una identificación entre emociones y sentimientos. Las emociones, como lo indica la etimología de la palabra, del latín e movere cuyo significado es remover, agitar, son movimientos, señales que duran poco tiempo y generalmente se conocen

las causas, en cambio los sentimientos se prolongan en el tiempo, serían como esa música, telón de fondo, escenografía que va acompañando a la persona en su vida (Schwander, 2016)

Antonio Damasio , autor del libro: “El Error de Descartes”, 1994 y creador de la Hipótesis del Marcador Somático expresa:

Un marcador somático es un cambio corporal que refleja un estado emocional, ya sea positivo o negativo, que puede influir en las decisiones tomadas en un momento determinado (...) El marcador somático facilita y agiliza la toma de decisiones, especialmente en la conducta social, donde pueden darse situaciones de mayor incertidumbre.

En este contexto, la respuesta emocional es la reacción subjetiva y somática –motora o vegetativa– del individuo ante un acontecimiento, como por ejemplo las consecuencias positivas o negativas de una decisión. Cuando esa reacción se asocia a una situación o a un conjunto de estímulos, puede influir de forma consciente o inconsciente en su conducta futura, convirtiéndose en un marcador somático. Estos marcadores, entendidos experimentalmente como cambios vegetativos, musculares, neuroendocrinos o neurofisiológicos, pueden proporcionar señales inconscientes que preceden, facilitan y contribuyen a la toma de decisiones, antes incluso de que el sujeto pueda explicar por qué toma la decisión y sea capaz de exponer, de forma conceptual o declarativa, cuál es la estrategia que está utilizando para tomar decisiones (Citado por Martínez, Sánchez, Bechara y Román, 2006, p.411)

En una entrevista realizada por Executive Excellence, Damasio realiza la siguiente identificación entre emociones y sentimientos:

Una emoción está siempre referida a una secuencia de acciones y los sentimientos se refieren a los resultados de esa secuencia de acciones. Es importante que nos demos cuenta de que frente a un peligro (que da miedo), lo que nos salva –y hace actuar- es una serie de acciones que se desencadenan, no el sentimiento de miedo. En cambio, si tienes sensación o sentimiento de miedo, es ese sentimiento lo que va a guiar tus acciones futuras. Nuestra naturaleza nos provee de ambos aspectos: primero con una acción que hace que podamos huir de forma efectiva, sin

pensar ni reflexionar, de un lugar donde hay un peligro, y también nos provee de ese beneficio adicional de mantener en nuestra mente algo que nos recuerde esa fuente de peligro. Por ello, cuando reflexionamos sobre el por qué de nuestras decisiones como clientes, observamos que estas tienen que ver con la forma con la cual adherimos una emoción (no necesariamente el miedo, sino placer, rechazo, etc.) a un objeto particular.

Por ejemplo, detestamos una línea aérea porque nos ha perdido el equipaje, y apreciamos otra por cómo nos ha tratado, independientemente de lo mal que vuele. Estos aprecio y desprecios son controlados no por la emoción sino por las consecuencias de las emociones -que son los sentimientos- y que permiten aprender de cierta manera.

Por lo tanto, una definición rápida podría ser que mientras que las emociones son unos programas de acción, los sentimientos de esas emociones son las percepciones compuestas que provienen del estado del cuerpo durante una emoción y es esa percepción la que te da el feeling o sentimiento. Por eso, si alguien nos dice que las emociones son algo vago y difícil de comprender y los sentimientos son algo imposible de definir, o imposible de poner en la mente, diría que en primer lugar la mente es algo que está hecho por el cerebro y las emociones son unos cambios muy reales y perceptibles en el sistema nervioso, no algo que flota en el éter. Los sentimientos tienen una realidad; tan reales como mi percepción de la audiencia durante una conferencia (Damasio, 2011)

Clasificación de las emociones

Las emociones se pueden clasificar en emociones primarias o básicas y emociones secundarias y sociales.

Las **emociones básicas** son aquellas que adquirimos de la genética, son innatas y las secundarias aquellas que surgen por la intervención de la cultura o memética. (Asociación Educar, 2016)

Paul Ekman, catedrático de la universidad de San Francisco, durante más de 40 años ha realizado estudios sobre las microexpresiones faciales. Para ello estudió veintiuna culturas alfabetizadas y dos culturas que nunca hayan tenido contacto con el mundo exterior (televisión,

revistas, películas, fotografías, etc.). El objetivo era poder comparar también con culturas que nunca hayan podido ver ninguna forma de expresión de otra cultura diferente. La finalidad era demostrar si los gestos y expresiones emocionales eran universales o propios de cada cultura. Al observar, comparar y analizar las distintas expresiones llegó a la conclusión que había emociones que eran universales. Por ejemplo, al preguntarles qué cara pondrían si te dijeran que tu hijo ha muerto, en todas las culturas observadas mostraron el mismo gesto y expresión (Ekman, 2005)

Estas emociones básicas según Ekman son: alegría, tristeza, miedo, ira, aversión y sorpresa.

Los síntomas fisiológicos que describe Goleman (1995) que se producen en el organismo con cada emoción son:

Ira: la sangre fluye a las manos (...) el ritmo cardíaco se eleva y un aumento de hormonas como la adrenalina genera un ritmo de energía lo suficientemente fuerte para originar una acción vigorosa.

Miedo: la sangre va a los músculos esqueléticos grandes, como los de las piernas, y así resulta más fácil huir, y el rostro queda pálido debido a que la sangre deja de circular por él (...) Los circuitos de los centros emocionales del cerebro desencadenan un torrente de hormonas que ponen al organismo en alerta general, haciendo que se prepare para la acción, y la tensión se fija en la amenaza cercana, lo mejor para evaluar qué respuesta ofrecer.

Felicidad: hay un aumento de la actividad de un centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece un aumento de la energía disponible, y una disminución de aquellos que generan pensamientos inquietantes (...) Esta configuración ofrece al organismo un descanso general, además de buena disposición y entusiasmo para cualquiera tarea que se presente y para esforzarse por conseguir una gran variedad de objetivos.

Sorpresa: al levantar las cejas en expresión de sorpresa permite un mayor alcance visual y también que llegue más luz a la retina. Esto ofrece más información sobre el acontecimiento inesperado, haciendo que resulte más fácil distinguir con precisión lo que está ocurriendo e idear el mejor plan de acción.

Tristeza: una función importante de la tristeza es ayudar a adaptarse a una pérdida significativa, como la muerte de una persona cercana, o una decepción grande. La tristeza produce una caída de la energía y el entusiasmo por las actividades de la vida, sobre todo por las diversiones y los placeres y, a medida que se acerca la depresión, hace más lento el metabolismo del organismo. Este aislamiento introspectivo crea la oportunidad de llorar por una pérdida o una esperanza frustrada, de comprender las consecuencias que tendrá en la vida de cada uno y, mientras se recupera la energía, planificar un nuevo comienzo. Esta pérdida de energía puede haber obligado a los primeros humanos entristecidos y vulnerables a permanecer cerca de la casa, donde estaban más seguros.

Disgusto: La expresión de disgusto es igual en el mundo entero y envía un mensaje idéntico: algo tiene un sabor o un olor repugnante, o lo es en sentido metafórico. La expresión facial del disgusto es el labio superior torcido a un costado mientras la nariz se frunce ligeramente y sugiere, como señaló Darwin, un intento primordial de bloquear las fosas nasales para evitar un olor nocivo o de escupir un alimento perjudicial. (Goleman, 2005, pp.25-26)

Cada emoción tiene una finalidad adaptativa y para ello tienen distintas funciones (Chóliz 2005):

Miedo: Manifestar la necesidad de protección.

Sorpresa: Exploración. Guiarnos hacia a una nueva situación inesperada para poder elegir un plan de acción.

Aversión o también denominada disgusto, asco, desagrado: Provocarnos rechazo.

Ira: Induce hacia la destrucción.

Alegría o felicidad: Reproducción. Deseo de repetir las sensaciones placenteras.

Tristeza: Reintegración. Nos permite realizar una introspección, adaptarnos a una pérdida.

Robert Plutchik, en 1980 identificó y clasificó a las emociones básicas en 8 categorías: tristeza, aversión, ira, expectación, alegría, aceptación, miedo y sorpresa. Con dichas emociones creó un círculo de emociones análogo al círculo cromático. Al combinar dos emociones primarias que se encuentran ubicadas de forma adyacente en el círculo, surge una nueva emoción secundaria. A través de las siguientes combinaciones se originan las respectivas emociones secundarias (Plutchik citado por Asociación Educar, 2016):

Tristeza + Aversión = Remordimiento

Aversión + Ira = Desprecio

Ira + Expectación = Agresividad

Expectación + Alegría = Optimismo

Alegría + Aceptación = Amor

Aceptación + Miedo = Sumisión

Miedo + Sorpresa = Temor

Sorpresa + Tristeza = Desilusión

Susan Bloch, psicóloga y psicofisióloga, creadora junto a Pedro Sándor del método Alba Emoting, clasifica a las emociones básicas en 6 categorías: alegría-risa, tristeza-llanto, rabia-agresión, miedo-ansiedad, erotismo y ternura. (Bloch y Lemeigman, 1992)

Las mismas presentan tres patrones emocionales efectores: patrones respiratorios, postura corporal y rasgos faciales. Estos patrones son parte del repertorio psicofisiológico humano. La posibilidad de inducir estados emocionales por medio de la reproducción de acciones físicas controladas, propuesta por el método Alba Emoting, puede ayudar a la gente a reconocer, expresar y controlar mejor sus emociones. (Bloch y Lemeigman, 1992)

La ternura es la única emoción que presenta una significativa disminución de la frecuencia cardíaca. Si se reproducen los tres patrones efectores de dicha emoción, se pueden generar beneficiosas aplicaciones clínicas y terapéuticas. (Bloch y Lemeigman, 1992)

Dicha emoción no debe estar ausente en los procesos de enseñanza – aprendizaje ya que la misma permite generar climas áulicos armónicos favoreciendo a la UCCM a adquirir nuevos aprendizajes.

Elena Santa Cruz, docente y titiritera argentina, en una entrevista realizada con diario “La Reforma” de la provincia de la Pampa, expresó:

Con el títere se genera un clima de ternura, de confianza, a veces tan poco identificables para los chicos: que alguien confíe, que abra la valija, saque los muñecos, que les permita tocarlos, que a su vez les traiga algo de comer, pero que el sentido del encuentro no sea solo la comida sino el encuentro, la mirada, y esto que hace resignificar a una persona. Hay cosas que yo empecé a notar dentro del penal como voluntaria incluso de varones, y es que se asombran muchísimo que uno los invite a hacer un proyecto de tipo reparador: que el otro se ponga en marcha, que quiera empezar a hacer una vida nueva (Santa Cruz, 2016)

Cada clase en la escuela debe ser un encuentro donde exista un intercambio de saberes y experiencias, donde no sólo se intercambien conocimientos científicos sino también emocionales que permitan tanto a alumno como docente desarrollar sus habilidades intra e interpersonales.

Según Goleman (1995) en cada encuentro enviamos señales emocionales y trasmitimos y captamos estados emocionales unos de otros. El mismo expresa:

“La sincronía entre profesores y alumnos indica en qué medida se sienten compenetrados; estudios efectuados en aulas muestran que cuanto mayor es la coordinación de movimientos entre profesor y alumno, más amigables, contentos, entusiasmados, interesados y sociables se muestran mientras interactúan” (p.145)

Para ello, uno de los aportes que brindan las neurociencias, es el conocimiento de las **Neuronas Espejo**.

Las neuronas espejo o también llamadas especulares, fueron descubiertas por Giacomo Rizzolatti, Leonardo Fogassi y Vittorio Gallese en la Universidad de Parma, Italia, entre los años 1980 y 1990 cuando se encontraban estudiando el cerebro de los monos macacos. Al observar que cuando Foggasi tomó una banana, se activaron las neuronas del mono que lo miraba, pero el mismo no había realizado ningún movimiento, es así que en primera instancia pensaron que podría ser una falla del equipo, pero luego de observar y detectar reiteradas respuestas, se dieron cuenta que dichas neuronas se activaban cuando un animal o persona desarrolla la misma actividad cerebral que está observando realizar a otro individuo. En las personas se encuentran ubicadas en el área de broca y en la corteza parietal (Logatt y Castro, 2013)

Dichas neuronas nos permiten tener capacidad de imitar conductas buenas o malas y contagiar emociones positivas o negativas (Logatt y Castro, 2013)

Es por ello que es importante en la educación utilizar las herramientas que brinda la Neuropsicoeducación para formar personas que contribuyan a la conformación de una sociedad más justa, cooperativa y empática.

Para lograrlo es necesario cambiar las conductas orientadas por la fórmula filosófica Hacer, Tener y Ser que deriva del impulso de supervivencia hacia la fórmula Ser, Hacer y Tener que guía hacia el camino de la Trascendencia (Logatt y Castro, 2013)

Los mismos expresan que el camino de la trascendencia es: “Encontrar el sentido de la vida y darle la bienvenida a propia libertad al poder escapar de la cárcel invisible que los instintos evolutivos pro-supervivencia han construido a nuestro alrededor durante siglos” (p.81)

Capítulo 4: Marco Metodológico

Metodología y técnicas de investigación.

Se utilizará la metodología cualitativa y cuantitativa.

Metodología de Investigación			
Cualitativa		Cuantitativa	
• En instituto IPEI		• En Escuela “Santa Ana”	
Técnicas	Instrumentos	Técnicas	Instrumentos
Entrevista estructurada con la directora de nivel primario y secundario.	Cuestionario	- Encuestas a las alumnas de 4º año.	- Cuestionarios
Datos secundarios: registros de los proyectos realizados en el colegio IPEI.		- Test de Barón Cohen: “Lectura de la mente a través de la mirada”	- Planillas con resultados del test

Fuente: Elaboración Propia.

Observaciones:

La investigación diagnóstica en el instituto IPEI tiene como finalidad recoger datos que sirvan como guía y orientación en la elaboración del proyecto que se implementará en el colegio Santa Ana. Por tales razones se ha optado por una investigación cualitativa a través de entrevistas y datos secundarios obtenidos de registros de dicho colegio. (Ver anexo A)

La investigación en 4º año de la Escuela Santa Ana tiene como finalidad recabar datos que ayuden a conocer con mayor profundidad la problemática observada para luego escoger las alternativas de acción más eficientes para resolver la problemática en cuestión. Por tales razones, el instrumento seleccionado para realizar la investigación, es el cuestionario. El mismo permite uniformar la observación, fijar la atención en los aspectos esenciales del objeto de estudio y precisar los datos adquiridos. (Ver anexo B)

La aplicación del Test de Barón Cohen (ver anexo C) en la etapa diagnóstica de identificación de la problemática en 4º año tiene como finalidad medir la capacidad que tienen las alumnas para identificar en las expresiones faciales los distintos estados emocionales para

diagnosticar el nivel de empatía promedio del curso. Dicho indicador servirá de guía a la hora de planificar las actividades de intervención. (Ver anexo D)

En este caso particular, se podrá observar que no se ha tomado una muestra de la población para la investigación, sino que se han aplicado los cuestionarios y el test a la totalidad de la población (4º año de la Escuela 3126 “Santa Ana”) ya que la misma es pequeña y para que los datos obtenidos resultasen significativos era necesario aplicarlo a todo el curso.

Capítulo 5: Análisis de datos

En el siguiente capítulo se analizarán los datos recabados en las entrevistas realizadas a las directoras del colegio IPEI de Lanús realizando una descripción de las estrategias, herramientas y recursos didácticos implementados en los proyectos de educación emocional de dicha institución. Dicho análisis tiene como finalidad brindar información que permita seleccionar aquellas propuestas didácticas que puedan ser adaptadas a la propuesta de intervención del Proyecto de Educación Emocional orientado a 4° año de educación secundaria de la Escuela Santa Ana de Rosario.

Por otro lado, se analizarán los datos obtenidos de los cuestionarios y test realizados en 4° año de la escuela “Santa Ana” con el fin de detectar y nombrar las problemáticas de gestión emocional presentes en dicho curso elaborando un diagnóstico que permita orientar la toma de decisiones respecto a la selección de prácticas pedagógicas de educación emocional que sean acordes a la realidad del curso analizado en pos de resolver los problemas detectados en dicho diagnóstico.

También se ha considerado pertinente presentar un análisis que manifieste las características de la institución (Escuela Santa Ana) ya que no se puede pensar la realidad de un curso en forma aislada sino dentro de un territorio, territorio no comprendido sólo por la delimitación de un espacio geográfico, es decir, la localización física de la institución en la ciudad de Rosario, en este caso en particular zona céntrica, sino extendido a la territorialidad en la que viven las alumnas, zonas periféricas y vulnerables de Rosario. Es por ello que a la hora de planificar la propuesta de intervención no se puede desconocer la historia de la escuela, su ideario, perfil de docentes y alumnos, infraestructura de la institución, condiciones territoriales de las que provienen las alumnas, entre otros factores. Los datos para la elaboración de dicho análisis se han obtenido de la lectura del PEI y de una entrevista abierta con la directora de la escuela.

Análisis de datos obtenidos en la investigación

Información obtenida en la entrevista realizada a las directoras del Instituto Pizzurno de Enseñanza Integral de Lanús, Buenos Aires.

La Neuropsicoeducación brinda herramientas para educar personas que busquen su trascendencia y no sólo su supervivencia.

Las directoras tanto de nivel primario como secundario han manifestado que la implementación de los proyectos de educación emocional que han realizado permitieron disminuir el nivel de violencia en esos cursos, mejorando la integración de los alumnos y el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Uno de los proyectos que han realizado es el de la lectura del Libro Neurótico (Asociación Educar), el mismo se ha aplicado en alumnos de 6° año de nivel primario y 1° año de nivel secundario. La metodología consistía en generar todos los viernes un espacio de encuentro y reflexión a través de los diversos desafíos que surgían de las lecturas de dicho libro. Los temas abordados fueron: planificación de sueños guía, perseverancia, creer en uno mismo, adaptabilidad a los cambios, creatividad e integridad y valores.

Otro de los recursos utilizados fue el del Cuaderno Neurótico, donde los alumnos podían escribir sus sentimientos y pensamientos, también sus sueños, planteándolos como objetivos a lograr a corto y largo plazo. Además, registraban las emociones que podían surgir en el transcurso de un día y analizaban los distintos sucesos que influían en sus estados de ánimo.

También contaban con el Rincón Neurótico donde pegaban frases del libro que les resultaba significativas y la asistencia diaria se realizaba a través del dibujo de un emoticón con el estado emocional que tenía el alumno ese día.

Otro de los proyectos implementados es el de Jóvenes Líderes. El mismo consta de cinco encuentros que les permitan a los alumnos seguir desarrollando sus habilidades intra e inter personales.

Encuentro 1. Soy mi propio líder (auto-observación, autogestión emocional y habilidades intrapersonales).

Encuentro 2. Del yo al nosotros (habilidades intra e interpersonales).

Encuentro 3. Veo veo, ¿qué ves? (empatía, toma de perspectiva y habilidades interpersonales).

Encuentro 4. Un mundo de sensaciones (habilidades emocionales, de autogestión, relación con los otros y habilidades intra e interpersonales).

Encuentro 5. Las 5 C del cerebro del líder (compromiso, crecimiento, creatividad, comprensión y compartir). Trabajo en equipo y desarrollo de un proyecto.

El objetivo de estos proyectos es desarrollar en los alumnos las capacidades de autoconsciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Análisis de los datos de la institución Santa Ana obtenidos del PEI y la entrevista a la directora.

Descripción de la Institución.

La Escuela Santa Ana tiene sus orígenes en el Asilo Maternal, hoy Hogar Maternal N°1 de Rosario, hogar perteneciente a la Sociedad de Misericordia.

Dicho hogar se construyó en el año 1865, su finalidad era la de brindar un hogar donde los trabajadores pudiesen dejar a sus hijos mientras realizaban sus tareas otorgándoles a sus niños un espacio de protección, alimentación, educación integral y formación cristiana.

La iniciativa de dicha construcción fue debido a un lamentable episodio acontecido en un barrio periférico de Rosario donde un cerdo hambriento atacó a un bebé de 10 meses, que había quedado al cuidado de sus hermanos mayores mientras sus padres trabajaban, produciéndole heridas mortales.

Desde entonces el hogar siguió creciendo y cada vez se fue incrementando más la cantidad de niños que concurren al mismo.

Frente a la incorporación de 8° y 9° año de EGB que establecía la Ley Federal de Educación, el Hogar Maternal N° 1, incorporó esas divisiones.

Luego con la Ley de Educación N° 26.606 que establece la obligatoriedad de la escuela secundaria, el Hogar gestiona la creación del secundario.

En el 2008 se autoriza la incorporación de la primera división de 3° año y se designa a la primera directora de dicho nivel.

En el año 2009, el secundario se independiza del nivel primario adquiriendo el nombre de Escuela de Enseñanza Secundaria Orientada Particular Incorporada N° 3126 “Santa Ana” con dirección en calle Maipú 1727 de Rosario.

Santa Ana es una escuela de gestión privada con formación cristiana. La terminalidad de la orientación que se ofrece es la de “Ciencias Sociales”.

Sus instalaciones se encuentran en la planta alta, en el piso superior de las instalaciones del Hogar maternal. Cuenta con un hall principal, siete salones correspondientes a 1° “A”, 1° “B”, 2° “A”, 2° “B”, 3° “A”, 4° “A” y 5° “A”, un salón de usos múltiples, biblioteca (el mismo espacio se utiliza como sala de profesores), oficina de secretaria, oficina de dirección, una pequeña cocina, baño para docentes, baño para alumnas, un patio y una capilla compartida con el nivel primario.

Actualmente concurren a la escuela un total de 193 alumnas, en su mayoría provenientes de barrios que se encuentran en zonas periféricas de Rosario. Por tal motivo viven lejos de las instalaciones de la institución y su horario de ingreso a clases es 8:35 hs y el de salida a las 15 hs, éste varía según la cantidad de materias que tienen por día, a veces se retiran antes de las 15 hs.

Todas las mañanas se les brinda una merienda a las alumnas en uno de los recreos.

El staff de Santa Ana está compuesto por: una directora, una secretaria, dos preceptoras, una portera y 39 docentes.

La patronal pertenece a la Sociedad de Misericordia Hogares Maternales, sociedad que permanentemente brinda ayuda económica a la institución. También cuenta con la presencia de un sacerdote quien prepara las celebraciones espirituales.

El PEI y PCI están en continua revisión y actualización. Las mismas se realizan en forma conjunta con todos los actores institucionales. Las últimas modificaciones se realizaron en el año 2015 y 2016.

Análisis FODA de la institución.

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> -Visión integral y cristiana de la persona. -Clima institucional armónico y cálido que fomenta la unión, empatía y creatividad de los docentes. -Apoyo y acompañamiento directivo en las propuestas educativas de los docentes. -Incorporación de talleres. -Proyectos interdisciplinarios. -Apertura para paseos culturales y trabajos de campo. -La mayoría de los docentes sigue realizando capacitaciones. -Todos los años se otorga una beca de estudio para el mejor promedio de 5° año para que puedan continuar sus estudios eligiendo una carrera terciaria o universitaria. -Construcción de PEI y PCI de forma conjunta con todos los actores institucionales y están en continua revisión. -Participación de alumnas en distintas olimpiadas y ferias. 	<ul style="list-style-type: none"> -Posibilidades de establecer vínculos con otras instituciones. -Colaboración de la Sociedad de Misericordia. -Convenios con universidades. 	<ul style="list-style-type: none"> -Cuenta con poco personal administrativo lo que hace que en algunas ocasiones se vean sobrecargadas de trabajo. -Pocos recursos tecnológicos. -Algunos salones son pequeños para la cantidad de alumnas que hay en 4° y 5° año. -Falta de un espacio amplio cubierto para realizar actividades tales como actos, jornadas especiales, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> -Situación socio-económica del alumnado. -Dificultad para la creación de nuevos cargos estatales en el ámbito educativo.

Fuente: Elaboración propia.

Análisis de los datos obtenidos de la investigación realizada en 4° año de la escuela Santa Ana.

Para realizar dicho análisis primero se ha procedido a realizar una codificación para indicar los resultados del test de Barón Cohen y los cuestionarios correspondientes a cada alumna.

Listado de alumnas de 4° año	Código de Test de Barón Cohen	Código de Encuestas
Acosta, Rocío	T001	E001
Aguirre, Rocío	T002	E002

Alegre, Damaris	T003	E003
Baez, Lucrecia	T004	E004
Barboza, Micaela	T005	E005
Buratti, Julia	T006	E006
Cabrera, Rocío	T007	E007
Calatayud, Samantha	T008	E008
Carullo, Camila	T009	E009
Córdoba, Daina	T010	E010
Córdoba, Selene	T011	E011
Durán, Valentina	T012	E012
Escalante, Michelle	T013	E013
Escobar, Paula	T014	E014
Flores, Winona	T015	E015
Galarraga Vega, Luz	T016	E016
Gómez, Nadia	T017	E017
González Avalos, Tania	T018	E018
González, Yamila	T019	E019
Leschuck, Catiana	T020	E020
Méndez, Brenda	T021	E021
Mirenda, Candela	T022	E022
Murinigo, Guillermina	T023	E023
Olguín, Lucila	T024	E024
Pereyra, Melani	T025	E025
Pérez, Sara	T026	E026
Puente, Evelin	T027	E027
Sandrigo, Brisa	T028	E028
Soperez, Nicole	T029	E029
Suarez, Julieta	T030	E030
Villalba, Camila	T031	E031
Zarza, Nerina	T032	E032
Total de alumnas del curso: 32		

Fuente: elaboración propia.

Tabulación y análisis de los resultados obtenidos en la aplicación del Test: “La lectura de la mente a través de los ojos” de Barón Cohen.

El test fue aplicado en 4º año de nivel secundario de la Escuela 3126 “Santa Ana” en el mes de junio de 2016.

El curso está conformado por un total de 32 alumnas, pero el día en el que se resolvió el mismo, estuvieron presentes 27 alumnas.

Código de Test de Barón Cohen correspondiente a cada alumna	Resultado del test (cantidad de respuestas correctas)
T001	18
T002	24
T003	26
T004	17
T005	Ausente
T006	23
T007	20
T008	15
T009	19

T010	22
T011	12
T012	21
T013	Ausente
T014	22
T015	16
T016	21
T017	18
T018	12
T019	Ausente
T020	Ausente
T021	9
T022	17
T023	25
T024	18
T025	20
T026	26
T027	20
T028	19
T029	19
T030	16
T031	Ausente
T032	20

Fuente: elaboración propia

Max = 26

Min = 9

Promedio = $515/27 = 19,07$

Interpretación de los resultados:

El mínimo de cantidad de respuestas correctas obtenidas por una alumna fue 9.

El máximo de cantidad de respuestas correctas alcanzadas fue de 26 aciertos. Dos alumnas son las que han obtenido este resultado.

El resultado promedio del curso fue de 19 respuestas correctas. El resultado típico del test es de 22 aciertos, lo cual significa que, si bien el promedio del curso no llega a dicho valor, el obtenido no está lejano al mismo. Por tales razones, el curso en promedio, presenta una buena capacidad para identificar e interpretar los estados emocionales en las expresiones faciales, pero aún se debe desarrollar con más profundidad esta capacidad para llegar a ser un curso empático.

Tabulación y análisis de los datos obtenidos en los cuestionarios.

El Cuestionario se realizó en el mes de junio de 2016. Dicho día estuvieron presentes 24 alumnas de un total de 32.

Código de Encuestas correspondientes a cada alumna.	Resolución de los cuestionarios
---	---------------------------------

E001	Resuelto
E002	Resuelto
E003	Resuelto
E004	Resuelto
E005	Ausente – no resuelto
E006	Resuelto
E007	Resuelto
E008	Resuelto
E009	Resuelto
E010	Ausente – no resuelto
E011	Resuelto
E012	Resuelto
E013	Resuelto
E014	Resuelto
E015	Resuelto
E016	Ausente – no resuelto
E017	Resuelto
E018	Resuelto
E019	Ausente – no resuelto
E020	Resuelto
E021	Ausente – no resuelto
E022	Resuelto
E023	Ausente – no resuelto
E024	Resuelto
E025	Ausente – no resuelto
E026	Resuelto
E027	Resuelto
E028	Resuelto
E029	Resuelto
E030	Resuelto
E031	Ausente- no resuelto
E032	Resuelto

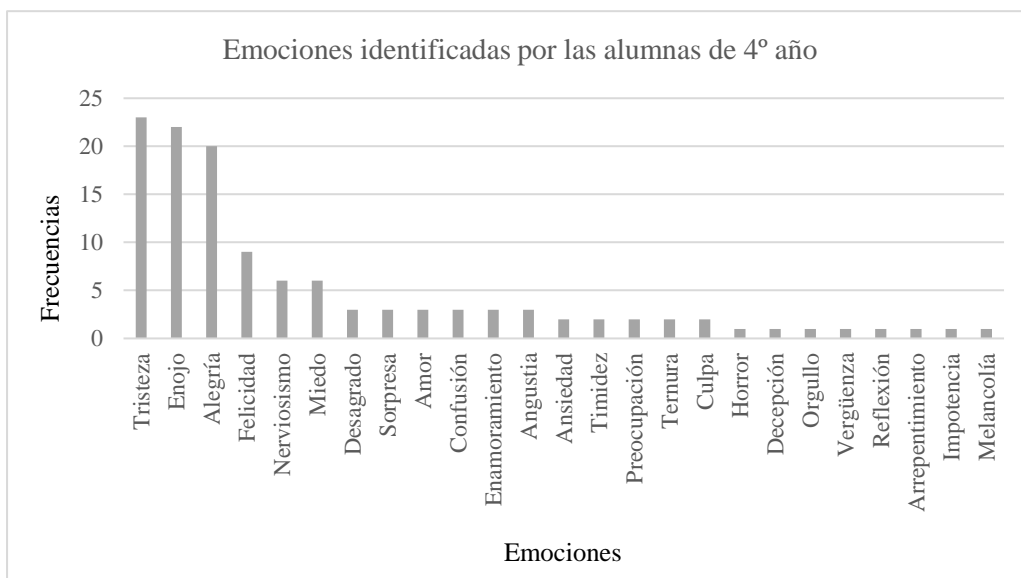
Fuente: Elaboración propia

Pregunta n°1: ¿Qué emociones conoces?

Emociones identificadas por las alumnas de 4° año de la Escuela N° 3126 "Santa Ana"	
Emociones	Frecuencias absolutas
Tristeza	23
Enojo	22
Alegría	20
Felicidad	9
Nerviosismo	6
Miedo	6
Desagrado	3
Sorpresa	3
Amor	3
Confusión	3
Enamoramiento	3
Angustia	3
Ansiedad	2
Timidez	2
Preocupación	2

Ternura	2
Culpa	2
Horror	1
Decepción	1
Orgullo	1
Vergüenza	1
Reflexión	1
Arrepentimiento	1
Impotencia	1
Melancolía	1

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia

Análisis de las respuestas obtenidas en la pregunta N° 1:

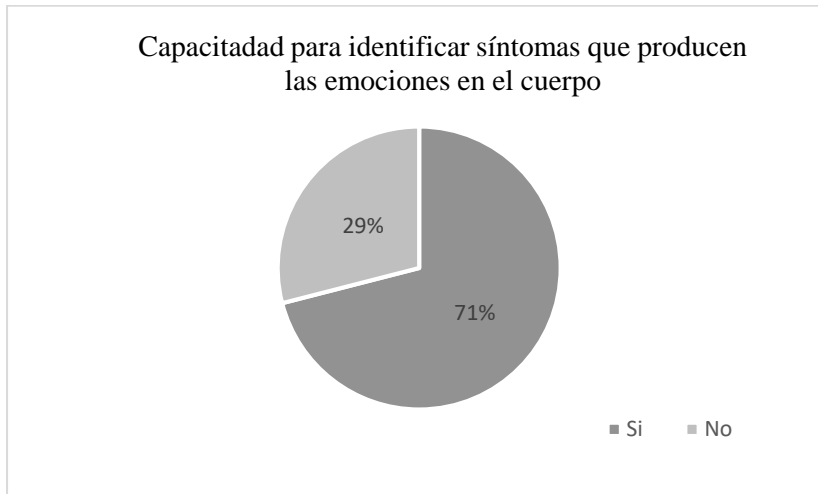
Dentro del listado de emociones nombradas por las alumnas, se puede observar que no sólo han citado emociones primarias, sino que también se han identificado emociones secundarias y sociales. Dicha identificación de emociones no es casual ya que se establece una relación entre las opciones manifestadas por las alumnas y las opciones que aparecen en el Test de reconocimiento de emociones a través de la mirada de Barón Cohen, test que las alumnas habían resuelto una semana antes de la entrega de los formularios.

Las emociones más nombradas por las alumnas fueron la tristeza, el enojo y la alegría.

Pregunta N° 2: ¿Te resulta fácil identificar los síntomas que se producen en tu cuerpo?

Opciones	Fa	Fr
Si	17	0,7083
No	7	0,2917
Totales	24	1

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Pregunta N° 3: Describe qué síntomas físicos percibes en tu cuerpo cuando tienes las siguientes emociones: alegría, tristeza y enojo.

La mayoría de las alumnas contestaron nombrando acciones que realizan cuando tienen esas emociones y no especificaron cuáles son los síntomas físicos que perciben en su cuerpo. Les resultó muy complejo poder identificarlos.

Análisis de las respuestas obtenidas en las preguntas n° 2 y 3:

Como se puede observar, el 71% del curso respondió que les resultaba fácil identificar los síntomas físicos que producen cada emoción, sin embargo, cuando se les solicitó que describieran cuáles eran los mismos, sólo una minoría logró hacerlo.

Pregunta N° 4: ¿Qué ocurre con tu atención y el aprendizaje en cada una de las emociones citadas en el punto 3?

Existieron coincidencias en las respuestas de las alumnas. Los parámetros generales que surgieron fueron los siguientes:

Cuando están alegres, manifiestan sentirse motivadas para aprender cosas nuevas, tienen mayor concentración y atención y presentan mayor entusiasmo en cada actividad que realizan. También manifiestan tener más empatía y ganas de ayudar a los demás.

Algunas citas textuales de las alumnas:

Encuesta código E018: “Cuando estoy alegre pongo atención a todo, me dan ganas de ayudar, puedo escuchar y hablar con los demás cuando tienen problemas y ayudarlos”

Encuesta código E013: “Cuando estoy alegre le pongo muchas ganas a todo lo que hago, estoy siempre con una sonrisa y estoy simpática”

Encuesta código E014: “Cuando estoy alegre tengo ganas de aprender cosas nuevas y le pongo entusiasmo a todo.”

Al sentirse tristes, manifiestan que no sienten ganas de hacer ninguna actividad, sienten la necesidad de aislarse en algún lugar que se sientan tranquilas y poder llorar.

Citas textuales de las alumnas:

Encuesta código E020: “Cuando estoy triste mi atención no existe para nada y el aprendizaje tampoco.”

Encuesta código E003: “Cuando me siento triste me encierro en mí misma.”

Encuesta código E009: “Cuando estoy triste me dan ganas de llorar y no hacer nada.”

En los momentos de enojo, manifiestan que el aprendizaje se torna difícil y cuesta mucho concentrarse en alguna actividad. También expresan que en muchas ocasiones trasladan su enojo a otras personas que no están relacionadas con el motivo de su enojo.

Citas textuales de las alumnas:

Encuesta código E024: “Cuando me siento enojada, no puedo prestar atención y mucho menos aprender, es mucho más difícil concentrarse.”

Encuesta código E018: “Cuando estoy enojada no me importa nada ni nadie y no quiero escuchar.”

Encuesta código E022: “Cuando estoy enojada no le presto atención a nada porque todo me molesta y me enoja.”

Análisis de las respuestas obtenidas en la pregunta n° 4:

Lo manifestado por las alumnas respecto a que cuando se sienten tristes o enojadas les cuesta focalizar su atención y el aprendizaje se torna más difícil y cuando están alegres se sienten más entusiastas y motivadas para aprender cosas nuevas, se observa muchas veces en sus posturas corporales en las clases.

Al ingresar al salón, en muchas situaciones el docente se encuentra con alumnas que están sentadas con sus cabezas apoyadas en el banco tapadas con las capuchas de sus camperas o con alguna prenda sobre su cabeza y al acercarse para preguntarles si les sucede algo y darles a conocer que la clase comenzó y deben ubicarse, en algunas situaciones contestan de forma agresiva diciendo que no se las moleste, que no están bien y que no quieren hacer nada. Sin embargo, al finalizar la clase, en la mayoría de los casos toman conciencia de lo ocurrido y piden disculpas y generalmente terminan contando qué era lo que les sucedía.

De la forma inversa, cuando están contentas se las observa motivadas y se obtienen excelentes producciones en sus trabajos.

Este indicador demuestra la necesidad que existe en este curso de aprender herramientas que les ayude a modelar esas emociones para que las mismas repercutan lo menos posible de manera negativa en sus actividades cotidianas y en las relaciones interpersonales.

Pregunta n° 5: ¿Cuáles son las situaciones que te producen enojo?

Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- Las mentiras
- Las personas que sin conocerte hablan mal de uno.
- Las personas que descargan sus problemas maltratando a otras personas que no tienen nada que ver con lo que les pasó.

- Las injusticias.
- Que no se valore lo que hago y no confíen en mí.
- Que no me escuchen cuando hablo.
- Que me falten el respeto.
- Que toquen mis cosas sin permiso.
- Que se metan con mi familia.
- Que me ignoren.
- Que me griten.

- Que no cumplan las promesas.
- Las críticas que no son constructivas.
- Que me hagan esperar.
- Cuando no encuentro algo.
- Cuando me contradicen en algo que estoy segura.

Pregunta nº 6: ¿Cuál es tu reacción frente a esas situaciones que te enojan?

Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- Grito
- Me encierro en mí misma
- Llegar al punto de insultar y pegar a la gente.
- Irme.
- Contesto mal
- Ignoro a la persona que me hizo enojar.
- Revoleo y pateo todo lo que tengo a la vista.
- Golpeo cualquier cosa.
- Ponerme los auriculares y escuchar mi música.
- Quedarme callada y prefiero irme a reaccionar mal.
- No quiero hablar con nadie.
- Hago como si nada pasa, no le doy importancia.
- Quiero estar sola.
- Me pongo histérica y alterada, me dan ganas de pegarle a cualquiera.
- Respiro hondo.
- Lloro.

Análisis de las respuestas de las preguntas nº 5 y 6:

Se puede observar que la mayoría de las respuestas de las alumnas están relacionadas a reacciones violentas, es decir, que en sus reacciones prevalecen acciones generadas por los sistemas instintivos – emocional (supervivencia).

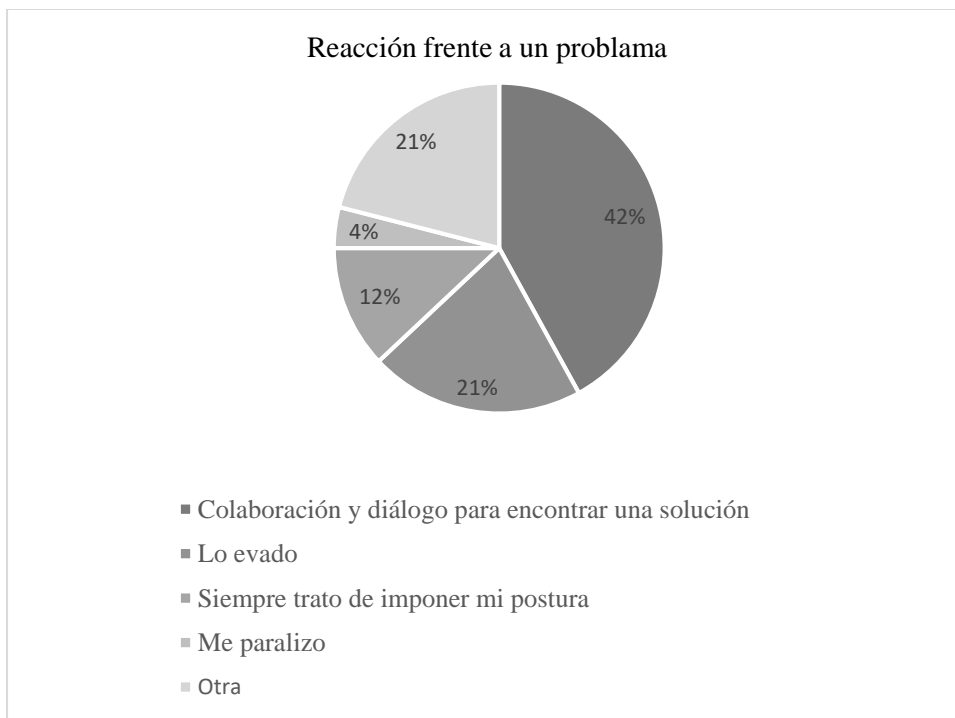
Fueron escasas las respuestas de alumnas que en situaciones de enojo manifiestan reaccionar con acciones generadas por el sistema racional, es decir, provenientes de los lóbulos prefrontales.

También resulta paradójico observar que las formas de reaccionar frente al enojo son en muchos casos las mismas formas de reacción que expresaron que les produce enojo y les molesta.

Pregunta n° 7: ¿Qué reacción tienes frente a un problema?

Reacciones frente a un problema		
Opciones	Fa	Fr
Colaboración y diálogo para encontrar una solución	10	0,417
Lo evado	5	0,208
Siempre trato de imponer mi postura	3	0,125
Me paraliza	1	0,042
Otra	5	0,208
Totales	24	1

Fuente: elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Análisis de la respuesta de la pregunta n° 7:

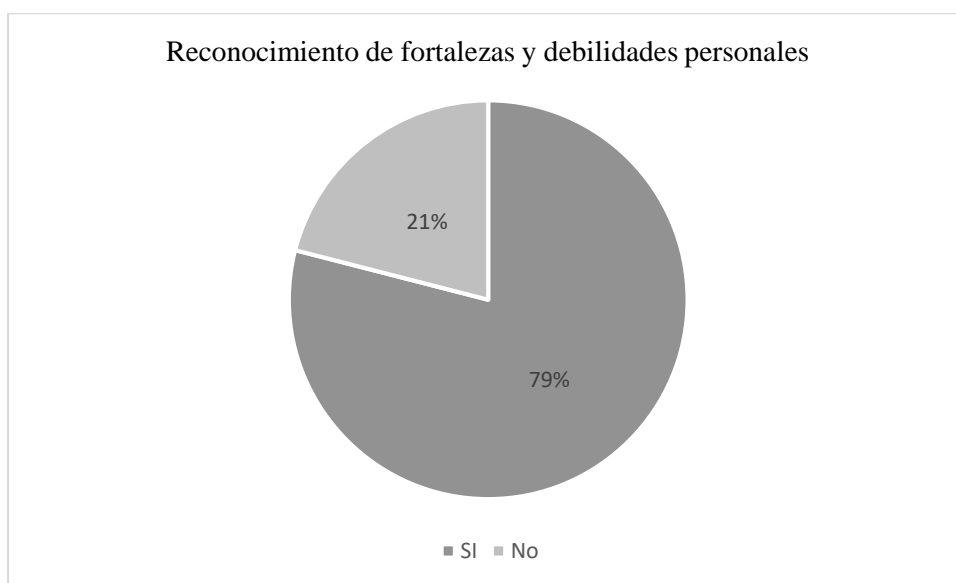
El 58% del alumnado de cuarto año presenta dificultad para establecer un diálogo como instrumento mediador en la resolución de un problema. Esta dificultad se visualiza en 4° año cuando las alumnas plantean la imposibilidad que surge en el curso de realizar una

comunicación respetuosa, escuchando las distintas ideas, aun cuando el objetivo de la comunicación es ponerse de acuerdo para tomar una decisión de algo en común.

Pregunta n° 8: ¿Reconoces tus fortalezas y debilidades?

Reconocimiento de fortalezas y debilidades personales		
Opciones	Fa	Fr
Si	19	0,792
No	5	0,208
Totales	24	1

Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 8:

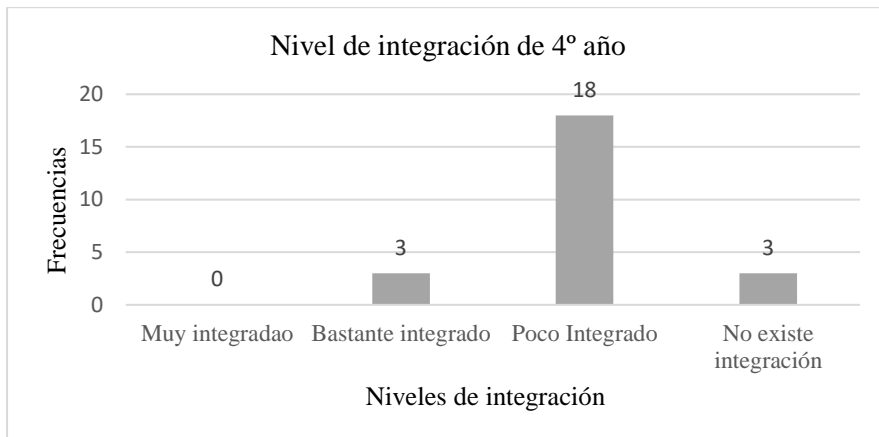
Sólo un 21% de las alumnas encuestadas manifestó reconocer dificultad para identificar cuáles son sus fortalezas y debilidades. Dentro de esa minoría será de fundamental importancia trabajar el fortalecimiento de la autoestima de estas alumnas ya que cuando resolvían el cuestionario expresaron la imposibilidad de reconocer alguna fortaleza.

Pregunta n° 9: ¿Cómo es el nivel de integración en 4° año, curso al que perteneces?

Nivel de integración de 4° año.		
Categorías	Fa	Fr
Muy integrado	0	0
Bastante integrado	3	0,125
Poco Integrado	18	0,75
No existe integración	3	0,125

Totales	24	1
---------	----	---

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

Pregunta n° 10: ¿Cuáles son los problemas de integración que identificas?

Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- Todas se centran en el grupo de amigas sin importarles las demás, queriendo siempre tener la razón.
- No escucharse.
- Hablarse a los gritos.
- Broca entre subgrupos.
- Discriminación.
- Poca paciencia.
- Poco compañerismo.
- Pelear por cosas que no tienen importancia.
- No respetar a la compañera que está hablando.

Análisis de las respuestas de las preguntas n° 9 y 10:

El 75% de las alumnas respondieron que el curso es poco integrado, un 12.5% que no existe integración, un 12.5% que es bastante integrado y ninguna alumna optó por la categoría muy integrado.

Por tales indicadores, se puede concluir que es un grupo en donde existe un bajo nivel de integración.

La existencia de subgrupos y el querer tener siempre la razón y no respetar las ideas de los demás fueron una constante en las respuestas de la pregunta cuáles son los problemas de integración que identificas.

Pregunta n° 11: Nombra las fortalezas y debilidades de 4° año:

Fortalezas y debilidades de 4° año de nivel secundario de la Escuela N° 3126	
Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Diversidad • Que cada alumna tiene algo bueno para demostrar. • Sinceridad. • Aunque no exista una buena relación, si alguna atraviesa algún problema se intenta ayudarla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peleas • Nadie quiere escuchar las opiniones de los demás. • Insultos y agresiones. • Discriminación • Poca integración • Falta de respeto. • Existen muchos subgrupos. • Egoísmo. • Mucha charla. • Se grita muchas veces • Enojarse fácilmente. • Desorden.

Fuente: Elaboración propia.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 11:

Las alumnas identificaron más debilidades que fortalezas.

Pregunta n° 12: ¿Cuáles son las situaciones, que suceden en el aula, que interfieren perjudicando el proceso de enseñanza aprendizaje?

Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- No hacer silencio y querer hablar todo el tiempo.
- Los gritos.
- Las peleas.
- Hablar todas al mismo tiempo.
- No respetar a las profesoras.

Pregunta n° 13: ¿Cuáles son las situaciones que suceden en el aula y te generan molestia?

Las respuestas obtenidas fueron las siguientes:

- Los gritos.
- Que nadie se calla cuando las profesoras piden silencio.
- Las compañeras que no quieren hacer nada, sólo molestar.
- Que nunca nos pongamos de acuerdo en algo.
- Las agresiones.
- Que hablen mucho.
- Que se falte el respeto.
- Situaciones de discriminación.
- Que las profesoras no pueden continuar con la explicación porque empiezan a hablar y gritar.
- Las peleas.
- Que no escuchan.
- Que no te dejen escuchar cuando las profesoras están explicando.

Análisis de las respuestas de las preguntas nº 12 y 13:

Las situaciones que les generan molestia coinciden con las situaciones que expresan que suceden en el aula e interfieren perjudicando el proceso de enseñanza aprendizaje.

Todas las alumnas coinciden en las respuestas de estas preguntas, pero en su redacción ninguna lo redacta haciéndose cargo de su participación en dicha problemática, sino que todas lo expresaron en tercera persona.

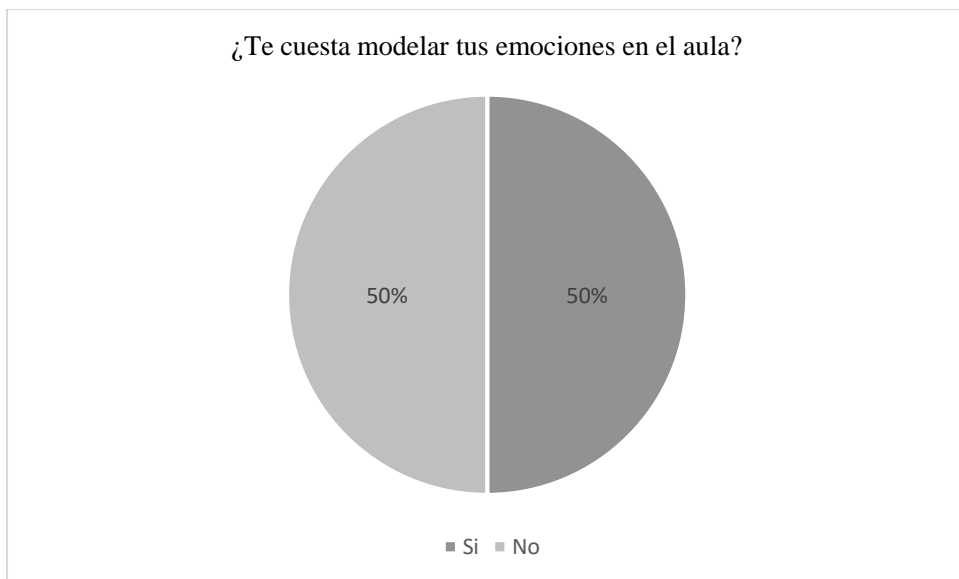
Sólo una alumna describió una situación haciéndose partícipe de la misma. La siguiente cita textual de la alumna plantea y describe de forma clara la problemática del curso.

Encuesta código E029: “Muchas veces pasa que decimos sino es mi amiga, no la escucho, no la hablo, no la miro, no comparto material.”

Pregunta nº 14: ¿Te cuesta modelar tus emociones en el aula?

¿Te cuesta modelar tus emociones en el aula?		
Opciones	Fa	Fr
Si	12	0,50
No	12	0,50
Totales	24	1

Fuente: Elaboración propia

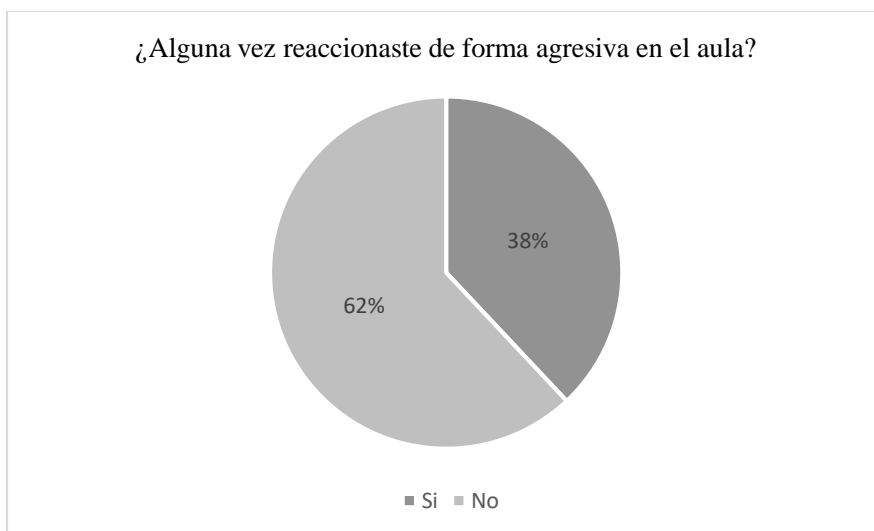


Fuente: Elaboración propia

Pregunta n° 15: ¿Alguna vez reaccionaste de forma agresiva en clases?

¿Alguna vez reaccionaste de forma agresiva en clases?		
Opciones	Fa	Fr
Si	9	0,375
No	15	0,625
Totales	24	1

Fuente: elaboración propia



Fuente: Elaboración propia.

Análisis de las respuestas de las preguntas n° 14 y 15:

El 50% de las alumnas manifestaron tener capacidad de modelar sus emociones en el aula y el 38% expresó haber reaccionado de forma agresiva alguna vez en el curso.

Estos indicadores demuestran la necesidad que existen en las alumnas de contar con educación emocional que las ayude a desarrollar las capacidades de autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Pregunta n° 16: Describe con un adjetivo la forma de comunicarte con tus compañeras y la forma de comunicarte con tus docentes.

La mayoría de los adjetivos que describen la forma de comunicación con las compañeras están relacionados con la descripción de una comunicación informal y los que utilizaron para caracterizar la comunicación con las docentes están relacionados a una comunicación formal.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 16:

Si bien las alumnas caracterizaron la forma de comunicación con las compañeras como informal y con los docentes formal, algunas de ellas han expresado que en determinadas ocasiones se han dirigido hacia los docentes gritándoles y faltándoles el respeto.

Pregunta n° 17: ¿Cuáles son las actividades que te generan mayor interés en la escuela?

Se han obtenido las siguientes respuestas:

- Talleres
- Educación física
- Clases de inglés, matemáticas, química, informática, psicología
- Actividades en las que se tenga que aplicar la creatividad.
- Actos.
- Juegos.
- Lectura en la terraza.
- Paseos.
- Trabajar en equipo.
- Ver películas y documentales.

Observación: Tres alumnas han respondido que ninguna actividad le genera interés.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 17:

Las actividades que las alumnas expresaron que les generan mayor interés están relacionadas con aquellas que les permitan desarrollar su creatividad, socializarse y aprender haciendo. Pues estas respuestas manifiestan una relación con el siguiente planteo de Franklin: “Dime algo y lo olvidaré, enséñame algo y lo recordaré, hazme partícipe de algo y lo aprenderé.”

Pregunta n° 18: ¿Qué situaciones te generan motivación en el aprendizaje?

Se han obtenido las siguientes respuestas:

- Compartir con mis amigas.
- Las profesoras que nos ayudan para ser buenas personas.
- Modificar mi situación económica.
- Tratar de superarme día a día.
- Que las profes vengan con mucho ánimo y esas ganas de querer enseñarnos.
- Aprender y llegar a tener una profesión
- La música.
- Aprender para ser alguien la vida, ser independiente y tener mis cosas con mi propia plata.
- Que me guste el tema.
- La persona que te explica con paciencia, y que trata de transmitir lo que sabe porque le gusta lo que hace y no cuando una persona te da un tema por obligación, porque lo tiene que dar y nada más.
- Aprender a hablar japonés para algún día poder viajar a Japón.
- Me motiva esas personas que son importantes en la vida como los presidentes, los doctores, que son mucho para la vida y a mí me gustaría ser alguien en la vida, así como ellos.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 18:

Se puede observar que sus motivaciones están relacionadas con sus deseos de superación, crecimiento personal, desarrollo de sus potencialidades, sentido de pertenencia y también es muy importante destacar la relación que existe entre sus motivaciones y las características de aquellas personas a quienes ellas identifican como sus referentes, personas

que contagian su entusiasmo y transmiten dedicación, esfuerzo, vocación y amor a través de lo que realizan.

Pregunta n° 19: Describe con un adjetivo al curso de 4° año.

Adjetivos que han mencionado las alumnas:

- Desastroso
- Intolerable
- Desagradable
- Charlatán
- Loco
- Insoportable
- Malo
- Alocado
- Horrible
- Rebelde
- Desorganizado
- Alterado
- Dividido
- Ruidoso
- Único
- Amable
- Lindo
- Compañero

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 19:

Dichos adjetivos describen el estado emocional que sienten en el curso. En su mayoría expresan características negativas por lo cual será necesario implementar actividades que les permitan desarrollar las habilidades interpersonales para contribuir a la generación de un clima áulico donde la Unidad Cuerpo Cerebro Mente encuentre las condiciones necesarias para aprender.

Pregunta n° 20: Nombra qué es lo que más te gusta de la escuela.

Se han obtenido las siguientes respuestas:

- Los talleres.
- Que somos todas mujeres.
- Estar con mis amigas.
- El poder aprender cosas nuevas.
- Los paseos.
- Los recreos.
- Bailar en el baño de la escuela frente al espejo.
- El espejo del baño de la escuela.
- Los actos.
- Hablar con las profesoras para que te den lindos consejos.
- La enseñanza que nos da cada profesora.

Análisis de las respuestas de la pregunta n° 20:

Las respuestas están relacionadas con las posibilidades que brinda la escuela en cuanto a socialización, desarrollo personal, espacio de encuentro y contención, medio para conocer lugares de la ciudad a los cuales nunca tuvieron acceso, participación con otras instituciones.

También es importante hacer referencia a una respuesta que dieron las alumnas sobre el espejo del baño de la escuela que, a simple vista, en una primera lectura, puede sonar un tanto superficial, pero luego analizándolo bajo el contexto de las realidades socio-económicas del alumnado, algo tan simple como un espejo grande en el baño, puede ser un instrumento que las ayude a desarrollar su creatividad ya que no todas las alumnas cuentan con la posibilidad de tener un espejo grande en sus hogares.

Análisis FODA de 4º año.

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Diversidad • Sinceridad • Solidaridad frente a los problemas • Proactividad 	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de desarrollar sus habilidades interpersonales a través de intercambios con otras instituciones. • Participación en diversos talleres, jornadas, ferias, proyectos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peleas • Nadie quiere escuchar las opiniones de los demás. • Insultos y agresiones. • Discriminación • Poca integración • Falta de respeto. • Existen muchos subgrupos. • Egoísmo. • Mucha charla. • Se gritan muchas veces • Enojarse fácilmente. • Dificultad para controlar los impulsos. • Poca empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemáticas familiares. • Condiciones socio-culturales y económicas que muchas veces impiden continuar sus estudios. • Maternidad adolescente.

Fuente: elaboración propia

Capítulo 6: Conclusiones Diagnósticas

Conclusiones diagnósticas de la investigación realizada en el Instituto IPEI.

Si bien cada institución educativa y cada curso en particular presenta sus características particulares en base a las cuales el docente debe planificar y orientar sus prácticas pedagógicas, el proyecto de educación emocional aplicado en dicha institución presenta herramientas que pueden ser adaptadas a la propuesta de implementación orientada a resolver las problemáticas detectadas en 4° año de la Escuela Santa Ana ya que esas herramientas y recursos didácticos presentaron resultados favorables en los cursos del colegio IPEI donde se ha implementado el proyecto, logrando obtener una mejor integración entre los alumnos y mejorar la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Algunas de las herramientas y recursos que se tendrán en cuenta a la hora de planificar la propuesta de intervención en 4° año de la Escuela Santa Ana serán:

- La asistencia emocional.
- Lectura del libro Neurótico.
- Rincón de las expresiones.
- La Rueda del Éxito.
- Cuaderno Neurótico.

Conclusiones diagnósticas de la Escuela “Santa Ana”.

Como se puede apreciar en el análisis de la descripción de la escuela y matriz FODA, el alumnado que concurre a dicha institución proviene en su mayoría de zonas periféricas y vulnerables de Rosario. Alumnas que han atravesado y atraviesan situaciones de vida complejas y difíciles de afrontar a su corta edad y en las cuales en su mayoría no cuentan con el apoyo de sus familiares para superarlas, siendo la escuela su único lugar de contención.

Dichas estudiantes encuentran en la escuela un lugar donde desarrollar su sentido de pertenencia, afianzar su autoestima, alimentar la esperanza de un cambio posible a través de

una educación integral, como así también realizar sus procesos de socialización que permiten fomentar valores tales como el respeto, solidaridad, escucha activa, diálogo, mirada empática, entre otros. Por tales razones se fundamenta la propuesta de intervención profesional sobre gestión emocional siendo uno de los objetivos que las alumnas puedan extender los conocimientos adquiridos en el proyecto de manera de generar un efecto dominó, es decir que lo puedan trasladar a sus hogares. Muchas de las alumnas son mamás adolescentes, motivo por el cual también es importante una alfabetización emocional para que esas alumnas lo puedan aplicar con sus bebés y conozcan la importancia de la educación emocional en la crianza de sus hijos.

Otro de los aspectos a tener en cuenta a la hora de diseñar la propuesta de intervención tiene que ver con una de las fortalezas de la institución y es la relacionada al trabajo colaborativo e interdisciplinario ya que la escuela cuenta con muchos antecedentes de trabajos en talleres e implementación de proyectos en los que se observa el buen clima laboral y la buena comunicación y relación que existe entre las docentes de diversas áreas que presentan voluntad para organizar y coordinar actividades, proyectos y jornadas interdisciplinarias presentando de esta forma a las alumnas el saber como un todo relacionado y no como conocimientos estancos y fragmentados. Dicho aprendizaje fomenta en las estudiantes procesos de análisis, reflexión y relación. Por tales razones ha de tenerse en cuenta esta fortaleza en el diseño de la propuesta teniendo la posibilidad de diagramar actividades interdisciplinarias pudiendo hacer partícipe del proyecto a las docentes de los diversos espacios curriculares.

Otra de las fortalezas a tener en cuenta es la apertura de la escuela para relacionarse con otras instituciones, condición que posibilitará pensar un espacio de comunicación e intercambio de experiencias con el Instituto IPEI de Lanús, colegio al que ya se ha mencionado en este apartado que cuenta con antecedentes de implementación de proyectos de IE.

Diagnóstico del curso de 4º año de nivel secundario de la Escuela Santa Ana.

En base a el análisis de los datos recabados de los cuestionarios y del test de Barón Cohen se puede concluir que dicho curso está conformado por un total de 32 alumnas y que presentan problemas de gestión emocional ya que manifiestan que les resulta difícil reconocer las emociones, identificar los distintos marcadores somáticos de cada una y desconocen cómo poder regularlas. Dichas problemáticas repercuten en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en las relaciones intra e interpersonales de las alumnas generando un curso poco integrado en el que existen muchos subgrupos, discriminación, poca tolerancia, escucha activa y empatía. El diálogo entre las alumnas prácticamente es inexistente salvo entre las integrantes de cada subgrupo, les resulta difícil y presentan mucha resistencia a la hora de realizar alguna actividad en la que se involucre a todo el curso.

También manifiestan haber reaccionado alguna vez de forma agresiva en clases, ya sea con las compañeras o docentes y en su mayoría describen al curso con calificativos negativos, sin sentido de pertenencia y como un ámbito en el que no se encuentran a gusto.

El desarrollo de las clases en su mayoría resulta complicado ya que el clima áulico es poco armónico generando muchas situaciones de dispersión de la atención y les resulta muy complejo escuchar las explicaciones.

Algunas de las fortalezas a tener en cuenta a la hora de planificar la propuesta son la creatividad, que les gusta trabajar en talleres y que si bien como ya se ha mencionado son un grupo donde existe muy poca integración y muchos subgrupos, hay un denominador común que las une y es la solidaridad, les gusta trabajar en proyectos donde se pueda ayudar a los demás. Por tales razones ha de considerarse en la propuesta aspectos en los que las alumnas puedan aplicar su solidaridad y ésta sea el móvil de motivación y atención.

Conclusiones generales de la Investigación.

En base al marco teórico estudiado y la investigación realizada sobre los proyectos de IE aplicados en el Instituto IPEI, se puede apreciar la importancia de la educación emocional aplicada en las escuelas ya que la misma permite desarrollar en los alumnos sus habilidades intra e interpersonales orientando hacia una educación integral de la persona y mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje.

Es por ello que, frente al diagnóstico obtenido en 4º año de la Escuela Santa Ana, en el cual se manifiestan problemas de integración, situaciones de violencia, falta de diálogo y empatía, todos hechos que inciden de forma directa perjudicando el proceso de enseñanza-aprendizaje, es que en el siguiente trabajo se presentará una propuesta de aplicación de un proyecto de Inteligencia Emocional con la finalidad de mejorar las problemáticas recientemente mencionadas.

Respecto a los diversos aspectos mencionados en las recientes conclusiones diagnósticas, se presentará a continuación, a modo de síntesis, un listado de potenciales implementaciones a tener en cuenta en el diseño de la propuesta:

- Actividades en las que las alumnas puedan aplicar la solidaridad y existencia de espacios para compartir sus aprendizajes con otros agentes.
- Incorporación de actividades en las que puedan participar todas las docentes de 4º año generando un trabajo interdisciplinar.
- Trabajo en talleres.
- Dinámicas en las que las alumnas puedan desarrollar la creatividad, escucha activa y diálogo.
- Posibilidad de realizar intercambio de experiencias y aprendizajes con alumnos que ya hayan participado de proyectos de IE en el Instituto IPEI.

- Realizar una jornada compartida con la familia.
- Dinámicas de roll playing.
- Asistencia emocional.
- Lectura del Libro Neurótico.
- Dinámica con adaptación de la Rueda del éxito.
- Cuaderno emocional y rincón de expresiones.

Capítulo 7: Objetivos de la Propuesta de Aplicación Profesional

Fundamentación de la propuesta

En base a la información obtenida del diagnóstico realizado en 4º año de la escuela Santa Ana donde las alumnas manifestaron sus problemáticas de gestión emocional y cómo ello repercute en la integración del grupo, en la calidad de sus relaciones intra e interpersonales y en el mismo proceso de enseñanza- aprendizaje, es que resulta necesario la implementación de un proyecto de educación emocional.

¿Por qué es necesaria la incorporación de la educación emocional en la escuela?

Rafael Bisquerra, Doctor en Pedagogía y Catedrático de Orientación Psicopedagógica en la Universidad de Barcelona, Director de másters y posgrados sobre Educación e Inteligencia Emocional, en su libro: “Universo de Emociones” (Punset, Bisquerra y Gea, 2015) expresa que las emociones son la esencia de la vida y que sin ellas seríamos como máquinas. Las mismas predisponen a la acción.

“Las emociones son reacciones del organismo que producen experiencias personales percibidas de forma inmaterial, lo cual dificulta su conocimiento en una cultura caracterizada por la materialización de las experiencias.” (Punset, et al, 2015, p.15)

De allí la importancia de la alfabetización emocional ya que para poder regular las emociones primero es preciso poder conocerlas e identificarlas. Aprender a regular las emociones es de fundamental importancia ya que, como se ha mencionado anteriormente, las emociones predisponen a una acción, pero ello no significa q esa acción tenga que darse precisamente, sino que esa acción se puede regular de forma apropiada y en una situación de enojo, por ejemplo, no reaccionar de forma impulsiva y violenta (Punset, et at, 2015)

Es por ello que se ha optado como solución a las problemáticas detectadas en 4º año, una propuesta de intervención a través de un Proyecto de Educación Emocional que permita a las alumnas desarrollar sus capacidades de: autoconciencia, autorregulación, automotivación,

empatía y habilidades sociales. Capacidades que no sólo son necesarias para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y las relaciones intra e interpersonales de las alumnas en el aula, sino que serán importantes a lo largo de todas las etapas de la vida y en todos los ámbitos (educativo, laboral, familiar, amistades, pareja, etc.)

Para tales fines el proyecto se desarrollará en las horas del espacio curricular Ciencias de la Comunicación de 4º año de educación secundaria en el período julio-noviembre de 2016.

Objetivos de la Propuesta de Intervención

Objetivo General:

- Alfabetizar emocionalmente a las alumnas de 4º año de la escuela “Santa Ana” desarrollando las capacidades de: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales generando espacios de integración, diálogo y creatividad que contribuyan al crecimiento personal y grupal.

Objetivos Específicos:

- Realizar talleres en los que se puedan aplicar dinámicas que permitan a las alumnas reconocer las emociones identificando sus efectos y su impacto en las relaciones intra e interpersonales.

- Crear espacios de reflexión y resolución de conflictos.

- Aplicar técnicas y herramientas que ayuden a gestionar las emociones como: el cuaderno emocional, libro de registro de experiencias y sentimientos de las actividades realizadas, pizarra de asistencia con emoticones, ejercicios de relajación, ejercicios para entrenar la atención, lectura de algunas páginas del Libro Neurótico de Asociación Educar que presenta diversos desafíos que orientan la resolución de problemáticas de situaciones de la vida cotidiana.

- Generar un espacio de interrelación entre las alumnas de 4º año y un curso de nivel primario a través de una jornada donde las alumnas puedan difundir los conocimientos básicos de educación emocional desarrollando sus capacidades creativas.

- Transmitir la importancia de la educación emocional a familiares de las alumnas de 4º y a docentes en una jornada compartida con dichas alumnas donde las mismas, a través de la elaboración de un video y una charla explicativa, brindarán una capacitación con los conocimientos básicos de IE. También se elaborarán folletos informativos.

- Compartir las experiencias del proyecto con alumnos, directoras y docentes del Instituto Pizzurno de Educación Integral de Lanús, Buenos Aires, desarrollando a través de dicho intercambio, las habilidades sociales de las alumnas.

- Comparar el clima áulico y la calidad de las relaciones de las alumnas antes y después de la aplicación del proyecto.

Capítulo 8: Aspectos específicos de la propuesta

Descripción de la propuesta de intervención.

La aplicación del Proyecto de Educación Emocional, como ya se ha mencionado, se llevará a cabo en 4º año de educación secundaria del Bachiller en Ciencias Sociales de la Escuela N° 3126 “Santa Ana” de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe, con la finalidad de resolver las problemáticas detectadas en el diagnóstico elaborado en el presente trabajo. Las mismas hacían referencia a problemas de integración, poco dominio de las habilidades intra e interpersonales, problemas que inciden de forma directa en proceso de enseñanza- aprendizaje.

El proyecto se desarrollará dentro del horario escolar del espacio curricular Ciencias de la Comunicación cuyo período de implementación comprenderá los meses de julio a noviembre del año 2016.

Si bien la coordinación del proyecto se realizará dentro de ese espacio, también se invitarán a todas las docentes de 4º año a participar del mismo para que las alumnas puedan apreciar la transversalidad de dicho tema y su importancia en cada campo valorando la inteligencia emocional en cada ámbito de la vida cotidiana. De esta manera las alumnas lograrán un aprendizaje integral estableciendo relaciones e integraciones de los distintos contenidos de IE abordados en cada disciplina, comprendiéndolos como un todo y no como conocimientos estancos y fragmentados, logrando de forma un aprendizaje más significativo. Pues como expresa Punset (2015) : “Lo he repetido cien mil veces, quizá más, y no por ello me canso de insistir: el futuro es multidisciplinar. Me lo han revelado los mejores científicos de las últimas décadas tras sus años de experiencia. Saben que si no meten sus narices en otras disciplinas, fracasan” (p.7)

Para ello se le brindará a cada docente un tema de IE relacionado a algún contenido de su disciplina y material bibliográfico del mismo. Dicho tema y material bibliográfico serán de orientación para el docente, pudiendo este ampliar y / o modificar los mismos.

Los contenidos de orientación para cada asignatura serán los siguientes:

- Psicología:
 - Amor y mariposas en el ...¿cerebro? Autor: Carlos Logatt Grabner. Asociación Educar.
 - Los secretos del amor en el cerebro. Autora: Marita Castro. Asociación Educar.
- Educación Física:
 - El ejercicio como herramienta de autogestión emocional. Autor: Carlos Teisaire. Asociación Educar.
 - Los beneficios de la actividad física para el desarrollo y la salud cerebral. Autor: Carlos Logatt Grabner. Asociación Educar.
- Lengua y Literatura: Rueda del éxito del Libro Neurótico de Asociación Educar. Temas: Creatividad y valores e integridad y lectura del cuento del Genio en el Libro Neurótico entrenando al cerebro a través de distintos desafíos de lectura. (ver Anexo E)
- Historia: Rueda del éxito del Libro Neurótico. Temas: Creer en uno mismo y adaptabilidad a los cambios.
- Inglés:
 - Emociones en inglés.
 - Confección de cuadro de fortalezas y debilidades de cada alumna redactado en inglés.
 - Biografía de mujeres exitosas.
- Construcción de Ciudadanía:
 - Tema: La Trascendencia. Película de la Madre Teresa De Calcuta.
 - Juego de emociones básicas en el encuentro con abuelos que coordina la docente de este campo.

- Química: Neurotransmisores.
- Matemática: Registro y Estadística de los estados emocionales.
- Informática: Colaboración en la confección del video sobre IE que elaborarán las alumnas para la jornada con familiares y docentes.
- Geografía:
 - Universalidad de las emociones básicas.
 - Las condiciones climáticas y su impacto en los estados emocionales.

También se realizará una comunicación vía Skype con alumnos de nivel secundario del Instituto Pizzurno de Enseñanza Integral de Lanús, Buenos Aires. En dicha comunicación los alumnos de IPEI contarán sobre los proyectos de educación emocional en los que ellos están trabajando y les dirán a las alumnas por qué, según lo que han vivenciado, es importante la educación emocional. El objetivo de esta actividad es poner en práctica el concepto de Neuronas Espejos ya que a través de esta actividad los alumnos podrán contagiar su entusiasmo y generar motivación, elemento fundamental en el proceso de enseñanza -aprendizaje y también gracias al intercambio se desarrollarán habilidades sociales. Al compartir con los demás se genera un aumento en el nivel de dopamina (neurotransmisor) que es sumamente importante para generar motivación y atención en el proceso de enseñanza – aprendizaje.

En una etapa más avanzada del proyecto se realizará otro intercambio vía Skype donde las alumnas de Santa Ana les contarán a los alumnos de IPEI sus experiencias en el proyecto. En ese encuentro, directivos y docentes de ambos colegios realizarán una pequeña dinámica emocional en la que puedan interactuar los alumnos de ambas instituciones.

Como se podrá apreciar el proyecto cuenta con una primera instancia donde se realizará la alfabetización emocional a las alumnas de 4º año y una segunda etapa que tendrá como finalidad que las alumnas pongan en práctica los conocimientos básicos aprendidos y que los puedan explicar y compartir ya que de ese modo también se logra afianzar más los conocimientos aprendidos y se

contribuye a queden registrados en la memoria de largo plazo, pues como decía Franklin: “Dime algo y lo olvidaré, enséñame algo y lo recordaré, hazme partícipe de algo y lo aprenderé”

Para ello, el día 04 de noviembre, las alumnas compartirán una jornada con un curso de 7º grado de nivel primario del Hogar Maternal N° 1 de Rosario donde a través de un juego didáctico elaborado por ellas y una dramatización basada en la película Intensamente, compartirán con esos niños el mensaje sobre la importancia de comenzar a educarnos emocionalmente. Esta jornada también posibilitará desarrollar las capacidades de empatía, diálogo, solidaridad, escucha activa, expresión oral y corporal, trabajo en equipo y creatividad.

El día 11 de noviembre se realizará el cierre del proyecto en una jornada compartida con las familias de las alumnas de 4º año y las docentes que puedan y deseen asistir ese día. En dicha jornada se mostrarán los trabajos realizados, se explicarán los conocimientos básicos de educación emocional a través de un video elaborado por las alumnas y se les entregará una revista explicativa sobre Inteligencia Emocional a las familias y docentes. Las revistas también serán elaboradas por las alumnas.

La evaluación del proyecto será una Evaluación Formativa Continua donde se irá evaluando todo el proceso del proyecto donde el docente no será el único evaluador, sino que las alumnas también irán haciendo una autoevaluación de cada una de las actividades realizadas.

Al finalizar el proyecto también habrá una evaluación final del mismo donde tanto docente como alumnas realizarán una autoevaluación describiendo los aspectos positivos y negativos de la implantación del mismo, sugerencias de mejoras para futuros proyectos y análisis de los cambios observados en las relaciones intra e interpersonales.

A modo de síntesis, se expone a continuación, el siguiente esquema del plan de acción:

Plan de Acción

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Alfabetizar emocionalmente a 4° año de nivel secundario de la Escuela N° 3126 “Santa Ana” (Rosario) desarrollando las capacidades de inteligencias intra e inter personales en pos de mejorar la integración del curso y el proceso de enseñanza- aprendizaje. • Difundir y expandir, a través del trabajo realizado por las alumnas, los conocimientos básicos de educación emocional a un curso de nivel primario, familiares de las alumnas de 4° año y docentes. • Compartir las experiencias del proyecto con alumnos y directoras del Instituto Pizzurno de Educación Integral de Lanús, Buenos Aires, desarrollando a través de dicho intercambio las habilidades sociales de las alumnas.
Estrategias Metodológicas	Comunicación vía Skype con los alumnos del IPEI, trabajo en talleres, actividades de reflexión, dinámicas que desarrollen las inteligencias intra e inter personales – Jornada de capacitación a un curso de nivel primario del Hogar Maternal a cargo de las alumnas – Jornada de capacitación a familiares y docentes también realizada por las alumnas.
Recursos	Bibliografía-proyector- pizarra de asistencia con emoticones emocionales- cuadernos emocionales de cada alumna- libro de registro de ayuda a la UCCM – carpeta de trabajos de las alumnas – cuaderno de registro del docente- fichas de evaluación - revistas elaborados por alumnas – video de concientización de la importancia de la educación emocional confeccionado por las alumnas.
Destinatarios	<ul style="list-style-type: none"> • Directos: alumnas de 4° año de “Santa Ana”. • Indirectos: curso de 7° grado de nivel primario del Hogar Maternal N° 1 de Rosario, familiares y docentes de las alumnas de 4° año.
Propósitos	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnas de 4° año con mejores capacidades de gestión emocional que les permita mejorar su calidad de vida, relación con los demás como así también mejorar el proceso de enseñanza – aprendizaje y disminuir los niveles de agresión. • Difusión de la importancia de la educación emocional a cargo de las alumnas de 4° año hacia otros actores institucionales y familiares.
Espacio	Edificio escolar.
Tiempo	Período julio-noviembre

Fuente: Elaboración propia.

Cronograma de actividades.

Tiempo de duración de la implementación del proyecto. Año:2016.																				
Actividades	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s	1 s	2 s	3 s	4 s
Alfabetización emocional en 4° año	x	*	*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						
Preparación de actividades para jornada con nivel primario															x	x				
Preparación de actividades para jornada con familiares y docentes																x				
Jornada con alumnas de 4° año y nivel primario																		x		
Jornada con familiares de 4° año																			x	
Autoevaluaciones del proyecto y elaboración del informe final																				x
Publicación del trabajo																				x

(*) Receso invernal.

Fuente: Elaboración propia

Planificación de los encuentros que se llevarán a cabo en las horas correspondientes al espacio curricular Ciencias de la Comunicación.

Encuentro N° 1: Presentación del proyecto. Introducción a los conceptos básicos de Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional.

Objetivos del encuentro:

- Conocer los contenidos básicos de Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional.
- Generar motivación en las alumnas.

Actividades:

- 1) Presentación de Súper Cerebro.

La docente ingresará al salón de forma sorpresiva disfrazada bajo la personificación de Súper Cerebro y les contará a las alumnas que una profesora la llamó para pedirle ayuda para solucionar los problemas detectados en los cuestionarios diagnósticos que ellas habían completado (previamente a este encuentro, en la clase anterior, se les debe haber mostrado a las alumnas los resultados del diagnóstico para que tengan conocimiento de las problemáticas detectadas ya que a la hora de resolver un problema, el primer paso es reconocer su existencia).

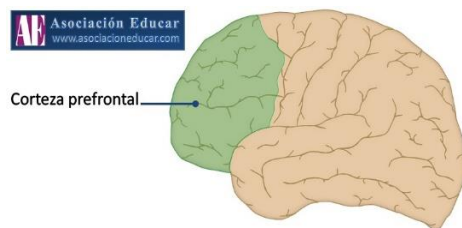
Súper Cerebro invitará a las alumnas a convertirse en sus súper aliadas para mejorar este mundo y para ello les propone participar del proyecto de Educación Emocional que se realizará desde julio a noviembre y les dice que las invita a realizar un viaje a su mundo interior comenzando por el recorrido de una presentación Power Point con los contenidos básicos de Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional.

La finalidad de irrumpir la clase bajo dicha personificación tiene como propósito generar un estímulo que capte la atención de las alumnas para que los contenidos a abordar queden registrados en la memoria de trabajo para luego seguir reforzándolos y que queden

registrados en la memoria de largo plazo. A lo largo de la explicación del power point también se realizarán algunos pasos de baile que permitan a las alumnas asociar dichos movimientos con determinados contenidos, de esa manera se establecerá una asociación que ayude a las alumnas a recordar los contenidos.

El Dr. Roberto Rosler, Director Académico de Asociación Educar, en una de sus publicaciones titulada Atención y Motivación expresa:

Atención: Si sus alumnos no están prestando atención, no importa la experiencia de aprendizaje que haya creado, ellos no obtendrán mucho de ella.
¿Cómo “capturamos” su atención? En donde aprendemos como hablarle al “elefante”.



(la Corteza Prefrontal). El elefante incluye las reacciones viscerales, las emociones y las intuiciones inconscientes y automáticas (el Sistema Límbico, compuesto por: giro cingulado, fornix, amígdala, tálamo, pituitaria, hipotálamo, hipocampo, cuerpo mamilar y glándula pineal). O sea que tenemos dos cerebros que están en control, uno consciente pensante y verbal y otro emocional, visceral y automático.

El jinete es Mr Spock, que controla sus impulsos y planifica para el futuro, le dice aquellas cosas útiles que le generarán beneficio a largo plazo.

El elefante es atraído por objetos brillantes, por las cosas nuevas, placenteras, familiares y confortables.

El elefante quiere pero el jinete lo contiene y refrena (¡cuando puede!), así el jinete le permite sacrificar deseos a corto plazo por ganancias a largo plazo.

Pero el elefante es más grande y más fuerte y cuando el jinete y el elefante entran en conflicto, ¿adivine quien gana? Exacto, gana el elefante.

¿Qué implicancias tiene esto para sus alumnos? Ellos tienen sus propios elefantes. Arrastrar al elefante es muy cansador cognitivamente y se consume rápidamente, ya que los recursos cognitivos son limitados.

Si sus alumnos tienen que esforzarse para prestar atención lo podrán hacer por un tiempo limitado (¡ya que tienen que arrastrar al elefante!).

Pedirle a sus alumnos que se basen solamente en su fuerza de voluntad es como pedirle al jinete que arrastre al elefante cuesta arriba. Pero si puede atraer al elefante significa que no existe tanta carga sobre el jinete. (Rosler,2014)

Por tales razones se ha optado por la elección de la personificación de Súper Cerebro para el primer encuentro de presentación del proyecto, pues de ese primer impacto también va a depender del entusiasmo que vayan a sentir las alumnas de querer participar del proyecto.

2) Explicación de los contenidos básicos de Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional a través de una presentación Power Point (ver diapositivas de la presentación en Anexo F)

A la hora de diseñar la presentación Power point también fue necesario tener en cuenta los colores y formatos que sean más acordes para ayudar a las alumnas a establecer relaciones entre los contenidos.

3) Actividad de cierre: Esquema a completar con los contenidos abordados. El mismo se realiza en la última diapositiva del power a medida que se va haciendo clic. El objetivo es realizar una revisión de los contenidos trabajados para reforzar el aprendizaje.

Recursos: Proyector, control de proyecciones, presentación power point y disfraz.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro N° 2: Presentación de los recursos a utilizar durante el desarrollo del proyecto.


Objetivos:

- Conocer los recursos de gestión emocional que se utilizarán.
- Identificar las distintas capacidades y habilidades que permite desarrollar cada recurso.

Actividad:

En este encuentro se orientará a las alumnas sobre la utilización de los recursos pedagógicos de gestión emocional que utilizarán durante todo el período de implementación del proyecto.

Recursos:

 **Pizarra de asistencia emocional:** Consiste en una pizarra magnética que tendrá imanes con los carteles de los nombres de las alumnas de 4° año. Todas las mañanas al tomar la asistencia las alumnas dibujarán un emoticón que represente su estado emocional, el mismo podrá ser modificado por la alumna en el transcurso del día si así lo desea. Las alumnas también podrán invitar a las docentes a escribir su nombre en la pizarra y dibujar el emoticón que la represente en ese momento.

El objetivo de la utilización de la pizarra de asistencia emocional es por un lado, que las alumnas puedan desarrollar sus capacidades de autoconocimiento al poder identificar cada día cuál es la emoción que están transitando ya que el paso previo a poder regularlas es el identificarlas. Esta actividad contribuirá a que las alumnas se habitúen a tomarse unos minutos en el día para identificar lo que sienten, descubrir cuáles son las causas que producen esa

emoción y pensar de qué modo transitar dicho estado emocional de la mejor forma posible en pos de su bienestar físico y emocional.

Por otro lado, también servirá para que las alumnas desarrollen su mirada empática ya que a través de los emoticones dibujados por las compañeras podrán conocer cómo se están sintiendo las mismas, generando de ese modo posibilidades de diálogo y acercamiento entre ellas. Además, cada docente tendrá la posibilidad de saber cómo se siente cada alumna observando dicha asistencia.

Cuaderno emocional: Mi Mundo Interior.

Como se ha podido conocer en el diagnóstico, las alumnas presentan historias de vida muy complejas y difíciles de transitar en su corta edad requiriendo mucha capacidad de resiliencia. Algunas alumnas también han manifestado cuánto les cuesta controlar sus impulsos derivando en algunas ocasiones en hechos de violencia. Por tales razones se ha optado por incorporar al proyecto este recurso del cuaderno emocional como un medio por el cual las alumnas puedan canalizar sus emociones.

En dicho cuaderno las alumnas podrán expresar libremente su mundo interior. No será obligatorio entregar el cuaderno a la docente, pero quien lo desee compartir para que ella lo lea lo podrá hacer. Sí, el docente controlará por semana que las alumnas hayan realizado algo en sus cuadernos, pero sin leerlo.

Flor de las Misiones Semanales: La flor como símbolo de esperanza. La flor es un pinche en el que todas las semanas se pondrá un papel con una misión. Cada misión tiene como objetivo desarrollar habilidades intra o interpersonales. Las alumnas además de realizar cada misión deberán también identificar a qué habilidad corresponde.

Serán un total de 10 misiones semanales.

Misión N°1: Agradecimiento. Decirle gracias a aquellas personas a quienes no les hemos agradecido todavía todo aquello que nos brindan. Registrar cuáles fueron las emociones y gestos manifestados tanto de quien realiza el agradecimiento como de quien recibe el agradecimiento.

Misión N°2: Entrenando el cerebro con frases positivas. Hacer un cartel con frases positivas y motivadoras y colgarlo en tu cuarto. Leerlo cada mañana al despertar. Hacer una copia del cartel para el salón.

Misión N°3: Entreno mi mirada. Pescar a alguien haciendo algo bueno. Lo registro, puede ser tanto en forma escrita como con fotografía.

Misión N°4: Desarrollando el pensamiento positivo. Antes de irme a dormir pienso dos situaciones positivas que he tenido en el día. Las registro.

Misión N°5: El poder del abrazo. Darle un abrazo a alguien y contarle los beneficios del mismo y pedirle que le regale un abrazo a otra persona.

Regalarle el imán con los beneficios del abrazo a la familia.

Misión N°6: Realizar una tarea en casa que no me guste mucho hacer sin esperar que me lo pidan. Registro las expresiones.

Misión N°7: Ojos mirando el exterior y el interior de mi ser. Mirarme al espejo y observar mi mirada. ¿Qué me están transmitiendo mis ojos? ¿Qué veo? ¿Qué sentimiento se está reflejando? ¿Qué pedido me quiero hacer a mí mismo en este momento? Lo registro.

Misión N°8: La Escucha Activa. Ofrecerle mi escucha activa a otra persona ya sea por una situación difícil o un momento alegre. Lo registro.


Misión N°9: Buscando la empatía. Compartir cada día de la semana el banco de al lado con una compañera diferente al menos en dos horas cátedras por día.


Registrar tres similitudes que comparto con esa compañera. Debe entregarse un registro donde alguna profesora compruebe que durante esas horas han compartido los bancos.

Misión N°10: Palabra mágica: Gracias!! Escribir una carta de agradecimiento.

 **Cuaderno de registro de conceptos claves: Ayudando a recordar a nuestra UCCM.**

Dicho cuaderno tendrá como objetivo que las alumnas en forma conjunta escriban los conceptos claves aprendidos en cada encuentro ayudando de esa manera a realizar una revisión y síntesis de cada clase contribuyendo a incorporar dichos contenidos en la memoria de trabajo y su posterior incorporación en la memoria de largo plazo.

 **Planilla de registro emocional de las 5 capacidades de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.** La misma servirá de guía para las alumnas realizando un seguimiento de estas capacidades cada semana. También brindará información al docente acerca del dominio de cada capacidad emocional de las alumnas observado el progreso y evolución de las mismas. (ver modelo de planilla en Anexo G)

 **Carpeta de trabajos y actividades:** Las alumnas archivarán en una carpeta todos los trabajos y actividades realizadas en el proyecto con la finalidad de que al llegar a fin de año puede observar el recorrido realizado haciendo una revisión de todo lo trabajado y realizando una autoevaluación.

Tiempo: 2hs cátedras

Encuentro N° 3: La Rueda del Éxito – Paso 1: Planificación de los Sueños guías

Descripción

La idea original de la Rueda de Éxito fue extraída del Libro Neurótico de Asociación Educar donde se plantean seis pasos para alcanzar el éxito: planificación de los sueños guía, perseverancia, creer en uno mismo, adaptabilidad a los cambios, creatividad y valores e integridad.

Para las actividades de dichos encuentros se realizará una adaptación de la Rueda del éxito buscando lecturas, actividades y dinámicas que permitan desarrollar esos pasos pero con material didáctico acorde a un 4° año de nivel secundario.

En este encuentro N° 3 se realizará la presentación de la rueda indicando a las alumnas cuáles son los seis pasos que se trabajarán y se dará inicio al primero que es la planificación de los sueños guía.

En el encuentro N° 4 se abordará el paso n° 2: “La perseverancia”

Como ya se ha mencionado, el paso 3 y 4 que son creer en uno mismo y adaptabilidad a los cambios serán desarrollados por la profesora de Historia y el 5 y 6 creatividad y valores lo trabajarán con la profesora de Lengua y Literatura. Ambas docentes estarán a cargo de la planificación de esos encuentros.

Paso n° 1: Planificación de los sueños guía

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento valorando la importancia de planificar los sueños como objetivos.

- Conocer el circuito de recompensa cerebral valorando la importancia del retardo de la gratificación para lograr los objetivos identificando los diversos neurotransmisores presentes en cada fase del circuito de recompensa.

- Reconocer los bancos de memorias pro-supervivencia y contra supervivencia identificando conductas de acercamiento y conductas de alejamiento.

- Elaborar los sueños guías.

Actividades:

1) Exposición de los contenidos sobre planificación de sueños- guías a través de una presentación Power point. (ver Anexo H)

2) Análisis y debate sobre el experimento del malvavisco y experimento realizado con alumnos de la Universidad Harvard en 1953. Luego las alumnas realizarán ejemplificaciones en las que han vivenciado esas sensaciones. (ver video en Anexo H).

3) Elaboración de los sueños- guías. (ver las pautas en Anexo H)

4) Expresión de los sueños guías de las alumnas que deseen compartir con el resto de las compañeras. La docente comenzará con la exposición de sus sueños- guías para incentivar a las alumnas a manifestarse.

Recursos: Presentación Power Point, proyector, control de presentaciones, papel y lápiz.

Tiempo: 3 hs cátedras.

Encuentro N° 4: La Rueda del Éxito – Paso n° 2: “La Perseverancia”

Objetivos:

- Desarrollar las capacidades de resiliencia y constancia.
- Valorar la importancia de la perseverancia como elemento imprescindible para el alcance de objetivos y metas.

Actividades:

- 1) Exposición de los contenidos sobre perseverancia a través de una presentación Power point (ver Anexo I)
- 2) Análisis de la viñeta de Mafalda, Ley natural del equilibrio y Ley de los porcentajes. Las pautas para guiar el análisis se observan en el Anexo I.
- 3) Lectura de una historia verídica sobre la importancia de ser perseverante (ver historia en Anexo I). Las alumnas deberán compartir situaciones en las que se sintieron identificadas con el personaje. Espacio abierto al diálogo e intercambio.
- 4) Como cierre de la clase se verá el video clip de la canción de la película Hércules cantada por Ricky Martin. Aquí se recuerda que la música también es un medio que nos ayuda a recordar contenidos y a establecer relaciones y conexiones que faciliten la incorporación de dichos aprendizajes en la memoria de largo plazo.

Recursos: Presentación Power Point, proyector, control de presentaciones, hojas y lápiz.

Tiempo: 3hs cátedras.

Encuentro N° 5: Relaciones interpersonales: Intercambio con 6° año de nivel secundario del Instituto IPEI de Lanús.

Objetivos:

- Desarrollar las habilidades interpersonales y la motivación.
- Desarrollar la escucha activa.

Actividades:

1) Previamente a establecer la comunicación vía Skype, las alumnas pensarán preguntas que les deseen hacer a los alumnos de IPEI. Es importante aclarar que, si bien las alumnas pensarán algunas preguntas de forma anticipada, no es una condición limitadora ya que luego tendrán la libertad de preguntar lo que crean necesario según el desarrollo de la comunicación.

2) Comunicación vía Skype.

3) La comunicación entre ambos cursos se realizará vía Skype. La finalidad del intercambio es que los alumnos de 6° año del Instituto IPEI, quienes ya han implementado proyectos de educación emocional, puedan compartir sus experiencias con las alumnas de Santa Ana y que éstas puedan realizarles preguntas sobre lo que han trabajado en esos proyectos. De esta forma se generará una mayor motivación en las alumnas a través del contagio emocional por medio de las neuronas espejo.

4) Se realizará una conclusión grupal de los temas abordados en la comunicación.

Recursos: Computadora, proyector, señal de internet.

Tiempo: 2hs cátedras.

Encuentro N° 6: Mapa no es Territorio

Una de los supuestos de PNL es: mapa no es territorio. Korzybski (1941) “El mapa no es territorio, cada mapa lo construye el propio cartógrafo, es autorreflexivo, y ningún mapa puede abarcar todo el territorio” (Korzybski citado por Pnlnet, 2000)

Cada persona realiza representaciones internas (mapa), esas construcciones están determinadas por factores genéticos y por la historia personal y no se puede confundir con la realidad. Es por eso que los conflictos entre personas vienen cuando un individuo quiere imponer su mapa como la realidad absoluta. (ENEB, 2016). Esta es una problemática que han manifestado las alumnas que suele suceder en el curso. Es por ello que también se trabajará sobre ese aspecto.

Objetivos:

- Apreciar y respetar la diversidad de ideas.
- Reconocer la importancia de la empatía para conocer el mapa de otra persona y evitar situaciones conflictivas.

Actividades:

1) Las alumnas cerrarán los ojos y escucharán cinco sonidos diferentes identificando qué les representa cada sonido. Registrarán las respuestas en una hoja.

Luego compartirán sus respuestas explicando el porqué de esa percepción. A través de esta actividad observarán como frente a un mismo sonido aparecerán distintas interpretaciones del mismo en el curso y cómo eso está relacionado a las distintas vivencias de cada una.

Se establecerá una relación y un análisis de esta situación con la resolución del conflicto y la importancia de entender que mapa no es territorio, es decir que una persona no puede imponer su mapa como la realidad absoluta.

2) Debate.

3) Las alumnas escribirán en un afiche una conclusión de lo aprendido en el encuentro y lo colgarán en el espacio de las expresiones.

Recursos: Grabador, sonidos, hoja y lápiz, afiche, fibrones.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro N° 7: La escucha activa y la verificación de la escucha

“La calidad de las relaciones está dada en la calidad de las comunicaciones.”

¿Alguna vez nos hemos detenido a pensar y reflexionar sobre la importancia de la verificación de la escucha?

En muchas situaciones de nuestra vida cotidiana solemos realizarle algún pedido a otra persona cuando nos comunicamos, pero sin ser lo suficientemente claros y precisos con el mensaje, surgiendo de esta manera los malos entendidos, las confusiones y los conflictos.

Analicemos la siguiente situación:

Madre e hija desayunando. Surge la siguiente comunicación:

La madre abre la heladera, la mira a la hija y le dice: “se terminó la leche, hay que comprar una”.

La hija le responde: “sí, mamá”, y continúan hablando sobre las actividades que van a desarrollar a lo largo del día.

Cuando llega la noche, mientras la madre está preparando un puré para la cena, cuando abre la heladera para buscar la leche, recuerda que se había terminado y le dice a la hija: “¿Compraste la leche que te pedí hoy?”

La hija le responde: “No, mamá. Dijiste que se había terminado la leche, pero nunca me dijiste que tenía que ir yo comprarla.

Y la madre le dice: “... y pero era obvio que si te digo que se terminó y que hay que comprar, era obvio que te estaba pidiendo que lo hicieras vos.”

La hija responde: “perdón mamá, pero no fue lo que entendí. “

Muchas veces no somos claros con nuestros mensajes y aquellas cosas que creemos como obvias y entendidas por otros, a veces no lo es, surgiendo de esa manera los conflictos.

Por tales razones es importante comenzar a ser conscientes de la necesidad de verificar la escucha. Verificar la escucha significa tomarnos unos segundos para preguntarle al otro qué es lo que se pidió y que nos diga qué es lo que tiene que realizar, qué es lo que entendió. De esta manera, ambos interlocutores tienen la posibilidad de asegurarse que el mensaje fue correctamente interpretado, evitando de esa manera, confusiones y conflictos.

Para trabajar dicho contenido, las alumnas de 4º año realizarán la dinámica: “EL Pedido”.

Objetivos:

- Concientizar a las alumnas sobre la importancia de ser claras a la hora de dar un mensaje y de no omitir la verificación de la escucha ya que la otra persona puede interpretarlo de otra manera y surgir así malos entendidos e inconvenientes.
- Desarrollar la escucha activa.
- Reconocer la importancia de realizar un stop frente a un conflicto, respirar, observar la situación y luego tomar las decisiones.
- Valorar la importancia del baile en los procesos de aprendizaje ya que el mismo genera dopamina, neurotransmisor importante para generar la motivación en el aprendizaje.
- Fomentar la integración del grupo.
- Identificar las emociones presentes en la dinámica.

Actividades:

- 1) Dinámica: “Pedidos al Genio”.

La clase anterior a realizar la dinámica, la docente les pedirá a las alumnas que escriban en un papel un pedido y les dirá que en la próxima clase vendrá un genio a cumplirles cada uno de los pedidos.

Para ello la docente utilizará distintas estrategias para cumplir cada uno. Eso será posible ya que las alumnas al no darles ninguna especificación, redactarán su pedido en forma generalizada. Por ejemplo, si una alumna escribe en su pedido conocer Italia, la docente le llevará una foto o un video de Italia y le dirá que su deseo está cumplido ya que en ningún momento especificó qué lugar de Italia quiere conocer, cuándo y cómo, por lo que entiende que una de las formas de conocer Italia es a través de una foto o video.

De esa manera la profesora irá cumpliendo cada pedido a través de sus supuestos entendidos.

En el momento de entregarle a cada alumna su pedido la docente estará disfrazada de Genio interpretando dicho personaje.

Pasos de la dinámica:

Día previo a la dinámica:

1. Escribir en una hoja un pedido

Día de la dinámica:

2. Cumplir con la entrega de cada pedido.
3. Analizar lo sucedido utilizando las siguientes técnicas de PNL:

Metamodelo 1):

- Omisiones simples. Ej: Soy incapaz. ¿incapaz de qué?
- Omisión de comparación. Ej: era mejor hacerlo así. ¿Mejor que quién?

¿Mejor que qué?

- Falta de índice referencial. Ej: la gente me mira mal, ¿quién te mira mal?

- Verbos inespecíficos. Ej: esto me apasiona. ¿Cómo te apasiona?

Metamodelo 2):

Generalizaciones:

- Cuantificador universal. Ej: todos los hombres son iguales. ¿todos los hombres?
¿del mundo?

- Operador moral. Ej: debo ir a la reunión. ¿Qué pasa si no vas?

- Pérdida de ejecución. Ej: debería ser de otra manera. ¿de qué manera exactamente?

4. Realizar una conclusión sobre la importancia de la verificación de la escucha.

5. Finalmente, la actividad terminará con la canción: “Tranquila” de Javier García, donde se invitará a las alumnas a bailar y reflexionar sobre la importancia de hacer un stop, una pausa, en aquellos momentos en los que nos vemos desbordados, para primero respirar y tomar conciencia de nuestro ser, y luego ya sintiéndonos más calmos, analizar la situación y tomar decisiones.

Recursos: Disfraz de Genio, canasta con los pedidos cumplidos, Canción Tranquila.

Tiempo: 3 hs cátedras.

Encuentro N° 8: Técnicas de respiración y relajación como medios de desarrollo del autocontrol.

“Los ejercicios de relajación y de respiración favorecen la oxigenación del cerebro. Son favorables para recuperar el equilibrio (homeostasis) luego del recreo, situaciones conflictivas o de excitación. Ayudan a modelar respuestas emocionales y a desarrollar el autocontrol” (Asociación Educar, s.f., p. 6)

Objetivos:

- Concientizar sobre la importancia de incorporar hábitos de relajación y respiración para desarrollar la autorregulación emocional y su incidencia en el aprendizaje.
- Aprender distintas técnicas de respiración y relajación.

Actividades:

1. Exposición de los beneficios de las técnicas de respiración y relajación.
2. Práctica de técnicas de respiración y relajación.
3. Ronda de expresiones. Allí las alumnas expresarán las distintas sensaciones que han experimentado.
4. Elaboración de una conclusión grupal.

Recursos: Música, hoja, lápiz.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentros N° 9 y N° 10: Emociones Primarias

Objetivos:

- Conocer e identificar las emociones primarias.
- Desarrollar las capacidades de autoconocimiento, autonomía, creatividad, expresión oral y gestual, habilidades sociales.

Actividades:

1. Investigar las emociones primarias.

Las alumnas investigarán por grupos conformados al azar las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo, sorpresa, asco y enojo. A cada grupo se le asignará una de estas emociones.

En la investigación deberán tener en cuenta los siguientes parámetros: característica de la emoción, marcadores somáticos, expresiones y técnicas para regularlas.

Luego de realizar la investigación cada grupo explicará su emoción al resto de sus compañeras. Son requisitos obligatorios para la explicación la utilización de herramientas y recursos creativos. También deberán realizar alguna actividad para que resuelvan los compañeros.

2. Exponer y compartir el trabajo realizado.
3. Utilizar la técnica de PNL de Asociación y Disociación reviviendo situaciones en las que se haya manifestado cada emoción. Desde el estado asociado se revive como si se hubiera vuelto a meter en el propio cuerpo, uno se ve a uno mismo en la escena. Desde el estado disociado uno se ve como si de una escena de película se tratara.
4. Buscarán ejemplos de situaciones problemáticas que hayan sucedido en el curso y la representarán desde los dos estados.

5. Elaboración de conclusión final.

Observaciones:

En el encuentro n° 9 se realizará la etapa de investigación y en el n° 10 el de exposición y explicación.

Recursos: los mismos serán seleccionados por las alumnas.

Tiempo: 4 hs cátedras

Encuentro N° 11: Identificando las emociones a través del juego.

Las emociones no se pueden evitar ni eliminar, están presentes cada día de nuestras vidas, pero sí es posible aprender a regularlas y modelarlas para mejorar nuestra calidad de vida y la forma de relacionarnos con los demás.

El primer paso para ir conociendo nuestro mundo interior es lograr identificar cada una de las emociones que nos atraviesan nombrándolas y reconociendo la postura corporal, la gestualidad, el patrón de respiración y las sensaciones que percibimos en nuestro cuerpo con cada una de ellas, para luego ir aprendiendo cómo poder regularlas y modelarlas.

Es por ello que la finalidad de este encuentro será realizar ese primer paso que nos acerque a conocer nuestro mundo interior reconociendo nuestras emociones a través de un juego didáctico.

Objetivos:

- Reconocer las diferencias entre emociones y sentimientos.
- Identificar las emociones primarias.
- Reconocer los patrones efectores de las emociones.
- Conocer las características de las neuronas espejos y su relación con la empatía.

Actividades:

De Inicio: La docente realizará una breve explicación sobre qué son las emociones, diferencias entre emociones y sentimientos, emociones primarias (alegría, tristeza, enojo, aversión, miedo y sorpresa) y neuronas espejo.

Luego las alumnas reconocerán y realizarán la postura corporal, gestualidad y patrón de respiración correspondiente a cada emoción primaria. También reconocerán dichas emociones en distintas imágenes.

De Desarrollo: Juego Didáctico.

Cada alumna tomará una ficha con la imagen de una emoción y tendrá que dramatizarla sin mencionar la palabra correspondiente a esa emoción. Se podrá describir las sensaciones que produce la emoción, narrar o dramatizar una situación en la que aparezca la misma y representar la postura corporal, gestualidad y patrón de respiración siempre y cuando no se nombre la emoción ni una palabra de la familia de palabras de ese término.

Terminada la representación las alumnas registrarán en un papel la respuesta que crean posible a cada ficha representada.

Al finalizar el juego se darán los resultados y cada alumna lo cotejará con sus respuestas registradas en sus hojas. A través de la cantidad de aciertos podrán tener un parámetro de en qué nivel de identificación de sus emociones se encuentran es este momento.

Dicho juego permitirá a las alumnas desarrollar sus capacidades de: Expresión oral, amplitud de vocabulario, expresión corporal, identificación de emociones, empatía.

De Cierre:

Se escribirá en un afiche una frase que sintetice lo aprendido en el encuentro.

Recursos: afiches, fichas con emociones, hojas de registro.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro N° 12: Trabajo Práctico de relación y revisión de contenidos.

Para ayudar a la UCCM a realizar una revisión de los contenidos desarrollados hasta el momento, las alumnas deberán realizar el siguiente trabajo práctico a través de la lectura y análisis de una entrevista realizada al Dr. Facundo Manes (Manes, 2016) publicada en la revista “Susana” del mes de septiembre de 2016.

Consignas:

- 1) ¿Qué relación existe entre enfermedad y emociones?
- 2) ¿La forma en la que pensamos determina la forma en la que sentimos?
- 3) ¿Qué es la resiliencia?
- 4) ¿Por qué no es tan bueno para nuestro cerebro estar tan conectados tecnológicamente?
- 5) ¿Qué necesitamos para ser creativos y por qué es importante la creatividad?
- 6) ¿Por qué las Neurociencias son importantes?
- 7) A modo de repaso realiza una lista de conceptos de neurociencias e inteligencia emocional que hemos aprendido hasta el momento.

Encuentro N° 13: Elaboración de juegos emocionales para el encuentro: “El abuelazo” que organiza todos los años la profesora de Construcción de Ciudadanía.

El profesor estadounidense Fred Donaldson en una entrevista realizada por la revista Nueva del Diario La Capital en el mes de octubre de 2016 manifiesta que es importante que todos aprendamos a relacionarnos a través del juego y propone que es necesario recuperar los espacios lúdicos como una manera de combatir el estrés y la violencia.

El mismo sostiene que: “jugar es una manera de interactuar con todos los seres con un sentido de amor y seguridad. Es un proceso amigable en donde cada persona reconoce esa conexión natural que hay entre los seres humanos” (Donaldson, 2016)

Es por ello que en marco del Proyecto Abuelazo que se organiza todos los años con los abuelos de las alumnas, se ve la necesidad de incorporar un juego sobre las emociones para que las alumnas compartan sus conocimientos sobre dicha temática con sus abuelos.

Objetivos:

- Que las alumnas puedan compartir sus conocimientos de IE con sus abuelos.
- Valorar la importancia del juego en el aprendizaje y en todas las etapas de la vida.
- Desarrollar la capacidad de adaptabilidad a los cambios a través de la creatividad.

Los juegos que realizarán las alumnas serán los siguientes:

- 1) Juego: Adivino las emociones.

Pasará un abuelo con su nieta y tomarán una ficha con la representación de una emoción la cual deberán dramatizar al estilo dígalos con mímicas y las demás personas deberán adivinar de qué emoción se trata.

2) Juego: Creando al compás de la música.

Se armará una pasarela de baile donde alumnas y abuelos transitarán realizando un paso de baile pero sin repetir los pasos realizados por los anteriores. De esta forma se fomentará la creatividad y flexibilidad en la adaptación a los cambios.

Recursos: tarjetas con emociones, sobre, micrófono, parlantes, pelucas.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro N° 14: Descubriendo los aspectos positivos de las personas.

Objetivos:

- Aprender a descubrir las virtudes de cada persona, tomando de cada persona un aprendizaje.
- Desarrollar la empatía.
- Valorar el diálogo como medio de resolución de conflictos.

Actividad:

1. Análisis del video: “El Sándwich de Mariana”
2. Dinámica: reconociendo a la compañera.

Se vendará los ojos de una alumna y se seleccionará al azar a otra alumna para que la compañera adivine de quién se trata. Para ello la alumna podrá utilizar el tacto y también recibirá orientaciones con descripciones de aspectos positivos de esa compañera. Las mismas serán brindadas por la docente y por el resto de las alumnas.

Esta actividad también ayudará a mejorar las relaciones de las alumnas ya que se centra en destacar los aspectos positivos de cada una valorando lo que cada alumna puede aportar para el enriquecimiento del curso.

3. Reflexión grupal.
4. Devolución de la docente a las alumnas sobre lo que ha aprendido a lo largo del año de cada una comentándoles las enseñanzas que le ha dejado cada una para su crecimiento tanto personal como profesional.

Recursos: un pañuelo, listado de alumnas, dados, proyector.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro N° 15: Jornada de Neuropsicoeducación e Inteligencia emocional compartida con 7° año de Nivel Primario.

Fundamentación

En marco del proyecto de Educación Emocional implementado en 4 año de educación secundaria de la Escuela “Santa Ana “, se llevará a cabo una jornada de Neuropsicoeducación e Inteligencia emocional junto a un 7° grado del Hogar Maternal N° 1, curso que actualmente también se encuentra realizando un proyecto de Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional.

Objetivos:

- Que las alumnas de 4° año puedan transmitir y compartir junto a 7° grado los conocimientos adquiridos en el proyecto de educación emocional, pues como decía Benjamín Franklin: “Háblame y quizás lo olvide. Enséñame y quizás lo recuerde. Participame y aprenderé.”
- Desarrollar las siguientes capacidades: creatividad, escucha activa, diálogo, empatía, motivación, autoconciencia, autorregulación, liderazgo y habilidades sociales.

Alumnos involucrados: 7° grado de la Escuela N° 1015 “Hogar Maternal N°1” y 4° año de la Escuela N° 3126 “Santa Ana”

Docentes involucradas: Analía Delic (docente de 7° grado) y Andrea Cardoso (profesora de 4° año)

Actividades:

Las actividades serán elaboradas y desarrolladas por las alumnas de 4° año.

Actividad de Inicio:

1) Súper cerebro y su súper aliada (personajes caracterizados por dos alumnas de 4º año) explicarán a los alumnos de 4º año los conocimientos básicos de Neuropsicoeducación e inteligencia emocional y los invitarán a transformarse en súper aliados que contribuyan a mejorar el mundo.

Actividades de desarrollo:

1) Un grupo de alumnas realizarán una pequeña dramatización sobre las 6 emociones básicas tomando como referencia la película Intensamente.

2) Se invitará a los alumnos de 4º año a realizar el juego: “Reconociendo nuestras emociones básicas”. Cada alumno arrojará el dado emocional y deberá identificar situaciones que le produzcan dicha emoción, las sensaciones que se producen en el cuerpo, sus gestos, postura y respiración.

3) Se explicarán los 10 beneficios del abrazo, se hará experimentar los 20 segundos del abrazo, se les repartirá un imán con dicha información para que lo puedan compartir y difundir en sus hogares y resolverán una sopa de letras.

4) Se explicará qué sucede en el cerebro cuando nos enamoramos.

5) Se explicará los beneficios de la sonrisa, se les repartirá un regalito con una masita sonrisa (ya que a esa hora de la mañana y luego de realizar tantas actividades, el cerebro necesita algo dulce y activarse). También se realizará una técnica que permite oxigenar las células del cuerpo y de esta forma poder mantener la atención y sentirse renovados y con mayor energía para continuar con el aprendizaje.

Luego cada alumno recibirá una hoja de color donde dibujará una sonrisa y escribirá un agradecimiento y una petición a la Virgen de la Sonrisa y se la depositará en una urna donde al finalizar la Jornada se la llevará a la Capilla como agradecimiento por la experiencia compartida y se rezará la oración a la Virgen.

Actividades de cierre:

- 1) Se bailará la canción Happy de Pharrell Williams y cada alumno deberá realizar un paso de baile sin repetir los pasos realizados por sus otros compañeros. A través de dicha dinámica se fomenta la creatividad, la flexibilidad y adaptabilidad a los cambios.
- 2) Se realizará una ronda expresando agradecimientos y aprendizajes.
- 3) Súper Cerebro se despide dejándoles un cartel de misiones y desafíos a cumplir a los alumnos de 4° año.

Recursos utilizados:

- Disfraces
- Presentación Power Point
- Dado emocional
- Imanes
- Masitas
- Tarjetas de colores
- Afiches
- Urna
- Música
- Cartel de Misiones

Duración: Una jornada

Encuentro N° 16: Elaboración de la Revista Emocional

Objetivos:

- Desarrollar la creatividad de las alumnas.
- Que la confección de la revista sirva a las alumnas como un elemento más de revisión de los contenidos abordados.
- Extender los conocimientos de IE hacia familiares y docentes de las alumnas.

Actividades:

Las alumnas elaborarán dos ejemplares de una revista con información sobre IE, una estará destinada a un docente y otra se la entregará a las familias en la jornada compartida con las mismas.

El contenido de la revista estará definido y será para todas igual ya que su selección se realizó teniendo en cuenta que sea un material que resulte significativo para la familia y de lectura ágil y dinámica pero las alumnas armarán y decorarán la revista poniendo en juego la creatividad de cada una.

Diseño de la revista:

Hoja n°1:

- Párrafo con definición de Educación Emocional e Inteligencia emocional.
- Tips para el control del estrés.

Hoja n° 2:

- Tips de relajación.

Hoja n° 3:

- Conociendo nuestras emociones a través del juego. Aquí irían emoticones de las 6 emociones básicas y un espacio para completar de cuál se trata.

- ¿Cómo te sientes hoy? Se deja un marco para dibujar la cara de la emoción que se siente.

Hoja nº 4:

- Generando Dopamina a través del humor. Van dos chistes relacionados a la temática.

Hoja nº 5:

- A entrenar nuestro cerebro. Resolución de un crucigrama emocional.

Hoja nº 6:

- Respuestas de los juegos.

Hoja nº 7:

- Dibujo de una mano cuyo interior tenga la siguiente pregunta: ¿Te comprometes? Y al lado del dibujo esta inscripción: Esta es la mano del compromiso. Te invitamos a realizar el siguiente desafío: Compartirle lo aprendido en esta revista a otra persona.

Si tu respuesta es Sí, nuestra carita será

Si tu respuesta es No, nuestra carita será

¡Queremos juntar muchas sonrisas!

- “Lo que es apenas una gota en el océano. Pero sin esa gota al océano le faltaría algo”. Madre Teresa de Calcuta.

- “No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz”. Madre Teresa de Calcuta.

Recursos: fotocopias, materiales para decorar las revistas.

Tiempo: 2 hs cátedras.

Encuentro 17: Jornada de Cierre del Proyecto compartida con los familiares de las alumnas y docentes.

Objetivo: Que las alumnas puedan manifestar lo aprendido a sus familiares y docentes realizando en sus mapas mentales una revisión de todo lo trabajado.

Actividades:

1. Dos alumnas tomarán la personificación de Súper Cerebro y su Súper Aliada y a través de una presentación Power Point irán mostrando y comentando todo lo trabajado en el proyecto y los aprendizajes que adquirieron en cada encuentro.

2. Se expondrán dos videos elaborados por las alumnas de 4° año y los alumnos de 7° año con quienes han compartido la jornada anterior. Uno de ellos será sobre la importancia de la sonrisa y el otro sobre los beneficios del abrazo.

3. Juegos compartidos con los familiares: El dado de la misión emocional y adivinando las emociones.

4. Se presentará una video sorpresa para las alumnas de 4° año donde las directoras del Instituto IPEI de Lanús, con quienes se ha realizado el intercambio de experiencias, les enviarán un saludo de cierre del proyecto.

5. Se entregará a los familiares y docentes las revistas emocionales elaboradas por las alumnas.

6. Palabras de agradecimiento a todos los actores involucrados en el proyecto.

Recursos: Disfraz de Súper Cerebro, dado de emociones, dado numérico, afiche de misiones semanales, proyector, videos, revistas emocionales.

Tiempo: una jornada

Evaluación del Proyecto.

Se realizará una evaluación formativa continua con el fin de evaluar el progreso de las alumnas en todo el desarrollo del proyecto y también se realizará una evaluación final.

Instrumentos de evaluación a utilizar:

- Ficha de registro de seguimiento de los trabajos realizados por las alumnas.

Cada una tendrá su ficha. (ver instrumento en Anexo J.)

- Evaluación Globalizadora de los contenidos desarrollados en el proyecto (ver instrumento en Anexo K)

- Ronda de devoluciones: Las alumnas formarán una roda y circulará una vela. Al tener la vela cada alumna contará cómo vivió la experiencia y cuáles fueron los aprendizajes más significativos. La docente también les dará una devolución cada una y otra como funcionamiento de grupo.

- Autoevaluación de las alumnas. (ver instrumento en Anexo L)

Capítulo 9: Conclusiones finales

El presente Trabajo Final de Graduación tuvo como finalidad brindar información acerca de conocimientos teóricos sobre Inteligencia Emocional y su implicancia en la implementación de proyectos de gestión emocional en las escuelas en vista de presentar los beneficios que los mismos producen en el proceso de enseñanza - aprendizaje, en las relaciones intra e interpersonales de alumnos y docentes, disminución de violencia en el aula, generar una mejor integración entre los estudiantes y brindar herramientas que favorezcan a desarrollar las capacidades de autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales, capacidades que contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas y la convivencia en sociedad.

Dicha investigación tuvo como objetivo recabar datos que permitieran conocer técnicas, herramientas y recursos pedagógicos de gestión emocional aplicados en instituciones educativas que se pudiesen tomar como orientadores a la hora de diseñar una propuesta de intervención profesional en pos de resolver problemáticas de gestión emocional en un curso de educación secundaria. Para tales fines se procedió a la investigación de proyectos de IE implementados en el Instituto IPEI de Lanús, Buenos Aires.

En forma simultanea se realizó una investigación, análisis y elaboración de diagnósticos que describiesen las problemáticas de gestión emocional detectadas en 4 ° año de secundaria de la Escuela Santa Ana que incidían perjudicando el proceso de enseñanza – aprendizaje y las relaciones intra e interpersonales generando un clima áulico poco armónico, en ocasiones violento, falta de integración y empatía entre las estudiantes. Dicho relevamiento se realizó a través de la utilización de instrumentos tales como test y cuestionarios.

Frente al diagnóstico obtenido en 4° año, se procedió a diseñar una propuesta de implementación de un proyecto de educación emocional que permitiese desarrollar en las alumnas sus capacidades de autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales con la finalidad de presentar solución a las problemáticas detectadas.

Para desarrollar dichas capacidades, en el diseño de la propuesta de intervención, se han tenido en cuenta aspectos tales como: actividades que permitan desarrollar las habilidades intra e interpersonales de las alumnas y que en algunas ocasiones pudiesen traspasar las fronteras del salón generando un efecto expansivo de los conocimientos adquiridos permitiendo hacer partícipe de los mismos a familiares y alumnos del Hogar Maternal N° 1 y del Instituto IPEI, incorporación de actividades interdisciplinarias posibilitando la participación de todas las docentes de 4° año, generación de espacios de reflexión y resolución de conflictos y dinámicas que fomentasen la creatividad y autonomía de las estudiantes. Quedando de esta manera conformada la propuesta a través de 17 encuentros donde en el transcurso de la implementación del proyecto de desarrollarán los siguientes contenidos:

- Neuropsicoeducación.
- Educación emocional, Inteligencia emocional.
- UCCM y UCCM-MA.
- Sistemas de la UCCM: instintivo, emocional y reflexivo. Camino corto y camino largo.
- Función principal de la UCCM: supervivencia
- Supervivencia y Trascendencia.
- Mundo exterior y mundo interior.
- Habilidades intrapersonales e interpersonales.
- 5 capacidades básicas de la IE: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.
- Autodiálogo.
- Empatía y Escucha activa.
- Emociones básicas
- Emociones secundarias
- Diferencia entre emociones y sentimientos.
- Neuronas espejo.

- El abrazo.
- La sonrisa.
- El amor y el cerebro.
- El ejercicio físico y la autogestión emocional.
- El clima y los estados emocionales.
- La Rueda del Éxito.
- Técnicas de relajación y respiración.

Se puede concluir el presente trabajo afirmando que las emociones están presentes a lo largo de toda la vida de las personas, no se pueden evitar, pero sí es posible aprender a regularlas para mejorar la calidad de vida y la forma de relacionarse con los demás.

Dichas emociones también están presentes en el proceso de enseñanza – aprendizaje, de allí la importancia de incorporar la alfabetización emocional en el ámbito educativo siendo que la misma es la llave para resolver muchas problemáticas presentes hoy en las aulas.

Hoy, siglo 21, apuntar a una educación integral requiere de una enseñanza que no sólo pretenda el desarrollo cognitivo intelectual del alumno sino también emocional. De allí la importancia si deseamos una educación para la supervivencia o la trascendencia.

Bibliografia

Bibliografía

- Asociación Educar. (2016). Emociones Básicas. *Apuntes del curso de Capacitación Docente en Neuropsicoeducación*.
- Bisquerra, R. (2016). *La Inteligencia Emocional según Salovey y Mayer*. Obtenido de Rafael Bisquerra: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional/inteligencia-emocional-segun-salovey-mayer.html>
- Bloch, & Lemeigma. (1992). *Método Alba Emoting*. Obtenido de <http://www.albaemoting.cl/>
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional . *Universidad de Valencia*. Valencia.
- Damasio, A. (septiembre de 2011). El origen de los sentimientos. (E. Excellence, Entrevistador) Obtenido de http://www.eexcellence.es/index.php?option=com_content&view=article&id=857:executive-excellence-&catid=38:mano-a-mano&Itemid=55
- Donaldson, F. (Noviembre de 2016). Todos a Jugar. (R. N. Capital, Entrevistador)
- Ekman, P. (01 de 11 de 2005). Por qué nos emocionamos. (E. Punset, Entrevistador) Obtenido de <https://www.eduardpunset.es/420/charlas-con/por-que-nos-emocionamos>
- ENEB. (2016). Mapa no es Territorio. *Apuntes de curso de Posgrado en Dirección, Inteligencia Emocional y Coaching*. Barcelona, España.
- Extremera, N., & Fernandez Berrocal, P. (2002). Inteligencia Emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 97-116.
- Extremera, N., & Fernandez Berrocal, P. (2002). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- korzybski. (2000). *Korzybski un pionero de la PNL*. Obtenido de PNLnet: <http://www.pnlnet.com/korzybski-un-pionero-de-la-pnl/>
- Logatt, C., & Castro, M. (2013). *El Libro Neurótico*. Buenos Aires: Asociación Educar.
- Logatt, C., & Castro, M. (2013). *Neurociencia para el cambio* (2 ed.). Buenos Aires: Asociación Educar.
- Madre Teresa, (26 de agosto de 2015). *Día de la solidaridad, frases de la Madre Teresa*. Obtenido de ADN Radio FM 97.9 Rafaela: <http://adn979.com/noticia/103339/dia-de-la-solidaridad-las-frases-de-la-madre-teresa>
- Madre Teresa, (14 de agosto de 2015). *15 Frases inspiradoras de la Madre Teresa de Calcuta que te harán sentir en armonía*. Obtenido de <http://www.upsocl.com/estilo-de-vida/15-frases-inspiradoras-de-la-ma>

- Malaisi, L. (15 de febrero de 2014). Educación emocional. (Diversamente, Entrevistador) Obtenido de <http://ascdiversamente.blogspot.com.ar/2014/02/educacion-emocional.html>
- Manes, F. (Septiembre de 2016). Un cerebro apasionado. (R. Susana, Entrevistador)
- Martinez, J., Sanchez, J., Bechara, A., & Román, F. (2006). *Mecanismos cerebrales de toma de decisiones*. Murcia: Rev Neurología. Obtenido de <http://www.neurologia.com/pdf/Web/4207/u070411.pdf>
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* New York: Sluyter.
- Obiols, M. (diciembre de 2005). Diseño, desarrollo y evaluación de un programa de educación emocional para un centro educativo. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 137-152. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927008.pdf>
- Punset, E., Bisquerra, R., & Gea, P. (2016). *Universo de Emociones* (2 ed.). Valencia: PalauGea Comunicación S.L.
- Rosler, R. (2014). Atención y Motivación. *Revista de Asociación Educar para el Desarrollo Humano*.
- Santa Cruz, E. (11 de septiembre de 2016). Elena Santa Cruz con ADN de titiritera y el don de dar mimos al corazón. (D. L. Pampa, Entrevistador) Obtenido de <http://www.diariolareforma.com.ar/2013/elena-santa-cruz-con-adn-de-titiritera-y-el-don-de-dar-mimos-al-corazon/>
- Schwander, C. (06 de mayo de 2016). *1º Congreso de Inteligencia Emocional y Liderazgo Coaching*. Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Ziglar. (2016). *Los niños practican lo que ven*. Obtenido de Claretianas. Colegio María Inmaculada: http://www.mariainmaculada.es/orientacion/escuela_padres_Pri.html

Anexos

Anexo A. Cuestionario de la entrevista estructurada a las directoras del Instituto IPEI.

Entrevista sobre Educación Emocional a directoras del IPEI:

Nombre y apellido:

- 1) ¿Por qué es importante la educación emocional en las escuelas? ¿Cuáles son las capacidades y habilidades que se desarrollan?
- 2) ¿Cuál fue el disparador que las movilizó a investigar y capacitarse en Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional?
- 3) ¿Cuáles son los proyectos que han realizado y aplican actualmente sobre educación emocional, tanto en nivel primario como secundario?
- 4) ¿Podrían realizar una breve descripción de cada uno comentando los objetivos, estrategias y recursos utilizados?
- 5) ¿Cuáles son los cambios observados, luego de la aplicación de los proyectos, en los actores involucrados?
- 6) Si tendrían que sintetizar el valor de la educación emocional en la escuela a través de una frase, ¿cuál sería?

Anexo B. Modelo de cuestionarios aplicados en 4° año de la Escuela “Santa Ana”

Encuesta sobre Inteligencia Emocional a alumnas de 4° año de la Escuela N° 3126 “Santa Ana”

Nombre y Apellido:

Fecha:

Edad:

1) ¿Qué emociones conoces?

2) ¿Te resulta fácil identificar los síntomas que se producen en tu cuerpo con cada emoción?

(Marca con una X)

SI ____ NO ____

3) Describe qué síntomas físicos percibes en tu cuerpo cuando tienes las siguientes emociones:

Alegría:

Tristeza:

Enojo:

4) ¿Qué ocurre con tu atención y el aprendizaje en cada una de las emociones citadas en el punto 3?

5) ¿Cuáles son las situaciones que te producen enojo?

6) ¿Cuál es tu reacción frente esas situaciones?

7) ¿Qué reacción tienes frente a un problema? (Marca con una X)

- Colaboración y diálogo para encontrar una solución.
- Lo evado.
- Siempre trato de imponer mi postura
- Me paralizó
- Otra ¿cuál? -----

8) ¿Reconoces tus fortalezas y debilidades? (Marca con una X)

SI _____ No _____

9) ¿Cómo es el nivel de integración en 4º año, curso al que perteneces? (Marca con una X).

- Muy Integrado
- Bastante integrado
- Poco integrado
- No existe integración

10) ¿Cuáles son los problemas de integración que identificas?

11) Nombra las Fortalezas y Debilidades de 4º año.

Fortalezas:

Debilidades:

12) ¿Cuáles son las situaciones, que suceden en el aula, que interfieren perjudicando el proceso de enseñanza- aprendizaje?

13) ¿Cuáles son las situaciones que suceden en el aula y te generan molestia?

14) ¿Te cuesta modelar tus emociones en el aula? (Marca con una X)

SI_____ NO_____

15) ¿Alguna vez reaccionaste de forma agresiva en clases? Marca con una X)

SI_____ NO_____

16) Describe con un adjetivo:

a) La forma de comunicarte con tus compañeras: _____

b) La forma de comunicarte con tus docentes: _____

17) ¿Cuáles son las actividades que te generan mayor interés en la escuela?

18) ¿Qué situaciones te generan motivación en el aprendizaje?

19) Describe con un adjetivo al curso de 4° año: _____

20) Nombra qué es lo que más te gusta de la escuela.

Anexo C. Aplicación del Test de Barón Cohen.

Descripción del Test:

Simón Barón Cohen, es profesor de la Universidad de Psicología y Siquiatría de Cambridge y Director del Centro de Investigación del Autismo. Lleva más de 20 años realizando investigaciones y estudios sobre el autismo y diferencias entre los sexos.

Uno de sus trabajos realizados es el Test de La Lectura de la Mente a través de los ojos.

El test consiste en observar 36 imágenes de miradas que reflejan distintos estados emocionales. Cada imagen presenta 4 opciones de respuestas posibles para cada mirada. Se debe optar por una de ellas y registrar dicha elección en una hoja.

Al finalizar el test se deben controlar las respuestas seleccionadas con los resultados del test y contar la cantidad de aciertos.

Interpretación de los resultados.

Si se obtienen entre 22 y 30 respuestas correctas se encuentra dentro de la puntuación típica.

Si se obtienen más de 30 respuestas correctas, quiere decir que se es muy preciso identificando las expresiones faciales.

Si se obtienen menos de 22 respuestas correctas, significa que existe dificultad para identificar las expresiones faciales.

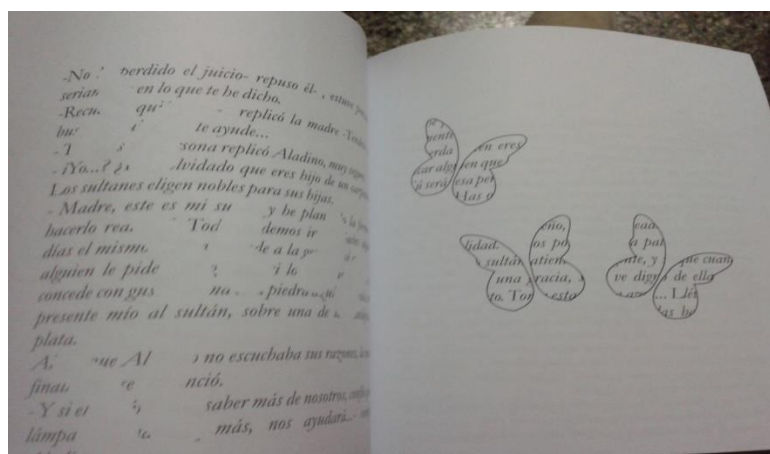
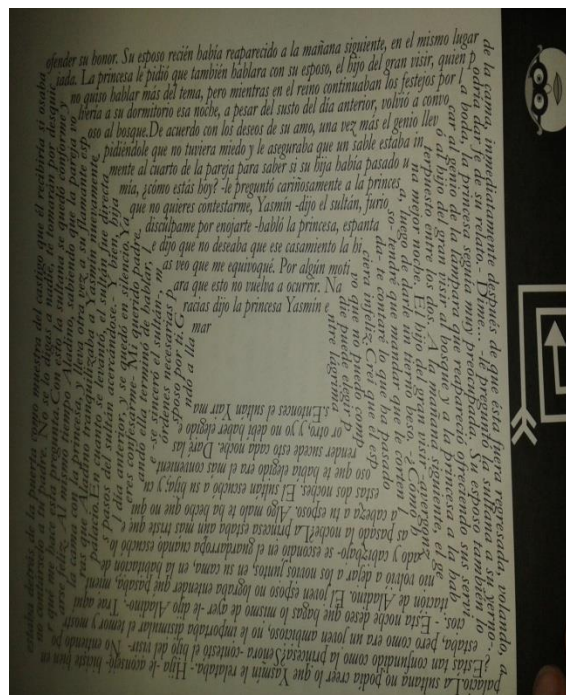
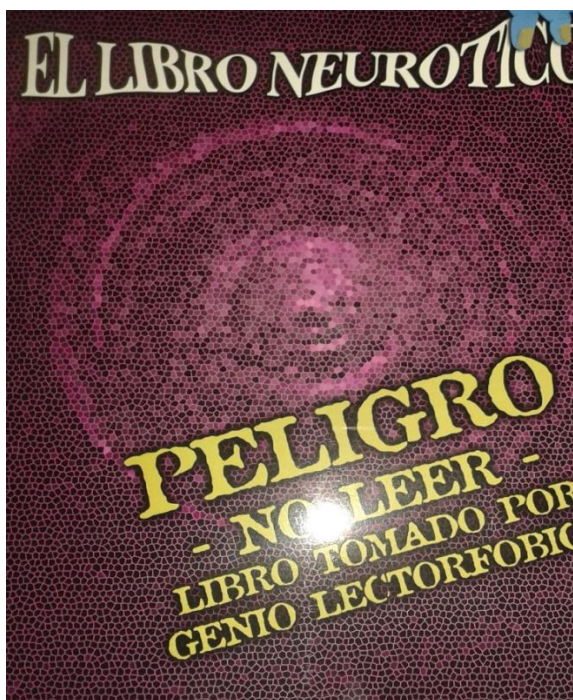
Anexo D. Modelo de panillas del Test de Barón Cohen.

Fotografía N°	Respuestas	Resultado correcto
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
Total de respuestas correctas		

Anexo E. Libro Neurótico Asociación Educar

El libro presenta diversos desafíos de lectura y la Rueda del Éxito con los siguientes temas:

- ✓ Sueños guías
- ✓ Perseverancia
- ✓ Creer en uno mismo
- ✓ Adaptabilidad a los cambios
- ✓ Creatividad
- ✓ Valores e Integridad.



Anexo F. Diapositivas de la Presentación Power Point del primer encuentro.

**Proyecto de Neuropsicoeducación e
Inteligencia Emocional**

4º año de la Escuela N° 3126 "Santa Ana"
Docente: Andrea Cardoso
Espacio curricular: Ciencias de la Comunicación



¿ Qué mundo querés construir? ¿Qué mundo deseas para tu descendencia?




Egoísmo Competencia Violencia Insultos
Intolerancia Desánimo Angustia
Guerras

Amor Respeto Tolerancia Cooperación Solidaridad
Empatía Esperanza Optimismo Perseverancia Paz
Diálogo Sueños



¿Cómo se encuentra tu Mundo Interior?



Aviso de alerta emocional en 4º año

Adjetivos que las alumnas utilizaron para describir su curso

Desagradable
Intolerable
Desastroso
Charlatán
Loco
Insoportable
Malo
Alocado
Horrible



Rebelde
Desorganizado
Alterado
Dividido
Ruidoso
Único
Amable
Lindo
Compañero

Misión de Super Cerebro

Ayudar a las alumnas de 4º año a conocer, comprender, modelar y regular su mundo interior para que puedan desarrollar sus habilidades intra e inter personales.



Mejorar su calidad de vida y la forma de relacionarse con los demás.



Pero el conocerte a ti mismo de antes se ha convertido ahora en

"conoce a tu UCCM"

**Unidad
cuerpo- cerebro- mente**

Implica el conocer, controlar, y saber modelar al propio cerebro.



Neuro psicoeducación



UCCM - MA

Unidad Cuerpo Cerebro Mente y Medio Ambiente

Es una unidad indivisible.
Sus partes se relacionan entre sí en todo momento.

Función principal de la UCCM

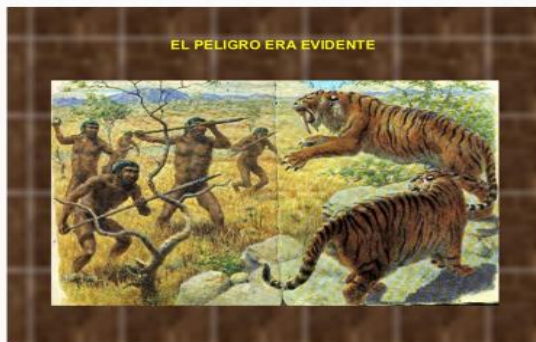


Supervivencia



Comer
Beber
Reproducirse
Evitar el peligro

Hombre primitivo



Conducta:

- Reacción – Ataque
- Huida

Contexto del Hombre Actual



¿Reacciona de la misma manera que el hombre primitivo?



Supervivencia



Comer
Beber
Reproducirse
Evitar el peligro



Conocer el Mundo Exterior



Mundo de afuera



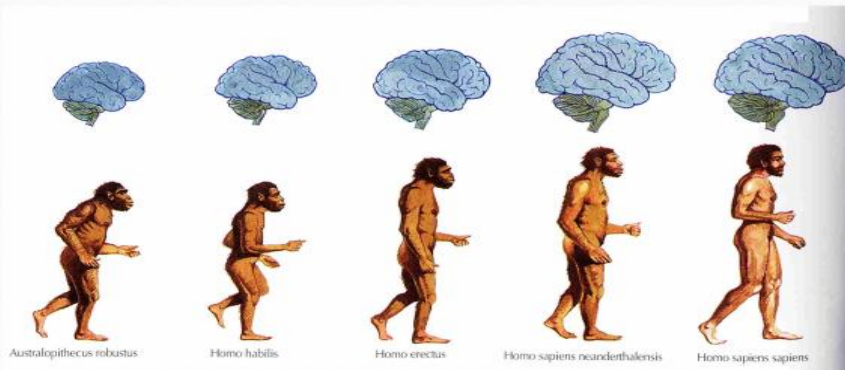
Permitió los adelantos científicos y tecnológicos

Pero... ¿ qué sucedió con el conocimiento del Mundo Interior?

¿Por qué en muchas situaciones hoy seguimos reaccionando como si estuviésemos enfrentándonos a un mamut ?



Evolución del cerebro



Sistemas que conforman la UCCM y mantienen nuestro legado evolutivo.



Sistema Instintivo - Emocional



Se activa en tan sólo 125 milisegundos

La mitad de lo que dura un parpadeo



Conducta Instintiva



Camino Corto

Camino corto da garantía de supervivencia

Tálamo

Amígdala



Para hacer una rápida evaluación sólo una parte de la información que ingresa al tálamo pasa a ser valorada, en donde la amígdala juega un papel importante para determinar si el estímulo es peligroso o no para la supervivencia.

Fuente: Asociación educar

Sistema Reflexivo (Lóbulos prefrontales)



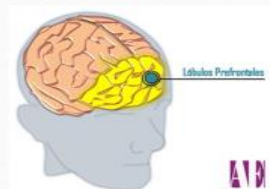
Se activa a los 500 milisegundos



Camino Largo



Poner freno o permitir seguir adelante a la conducta iniciada por el Sistema I/E.



Amígdala Vs Lóbulos prefrontales.



Dedicamos el **95%** a conocer el Mundo Exterior y sólo un **5%** a conocer el Mundo Interior

Para considerarnos integralmente desarrollados necesitamos desarrollar un 50% el Mundo Exterior y un 50 % el Mundo Interior



Emociones



Del latín Emovere
remover - agitar

Movimientos
Señales
Duran poco tiempo
Generalmente se conocen las causas

Sentimientos



Música que me va acompañando en mi vida.
Escenografía.
Telón de fondo

¿Cómo es mi telón de fondo?



¿Cómo es la música que me acompaña?

Emociones primarias



Ya vienen incorporadas

Susan Bloch → 3 efectores de las emociones básicas



Postura Corporal

Gestualidad



Patrón de respiración



Emociones Primarias



Ira



Miedo



Aversión



Sorpresa



Alegría



Tristeza

Emociones Secundarias y Sociales

➔ Se aprenden. Necesitamos del otro.

Ejemplos

- Remordimiento
- Desilusión
- Optimismo
- Orgullo
- Confianza
- Envidia
- Culpa
- Vergüenza
- Serenidad
- Satisfacción
- Ternura
- Enamoramiento



Las emociones se pueden contagiar...

Neuronas espejo



➔ Empatía: Capacidad de ponerme en el lugar del otro

➔ Capacidad de imitación.

Buenas Conductas
Malas conductas



Descubiertas por Giacomo Rizzolatti entre los años 1980-1990 en la Universidad de Parma, Italia, a través del estudio de los cerebros de los monos Macacos.







El estrés se contagia...

Algunos de los efectos que produce en nuestro cuerpo:

- Aumento en el ritmo cardíaco.
- La digestión se hace lenta.
- Problemas de hipertensión.
- Aumento de peso.
- Tensión muscular y fatiga crónica.
- Insomnio y otros trastornos del sueño.
- Debilita el sistema inmunológico.
- Disminuye la calidad de vida.
- Menos felicidad.

Pero las emociones positivas también...

Alguno de los efectos que producen las mismas:

- Las personas con problemas cardiovasculares se recuperan más rápido, en caso de ser algo crónico, las emociones positivas han demostrado ser útiles para estas personas, colaborando a generar una mejor calidad de vida.
- Menor presión arterial
- Mejor calidad de sueño
- Menos resfriados y dolores de cabeza
- Sensación de felicidad
- Contribuyen a la resiliencia
- Mejoran la creatividad
- Mejora tu sentido del humor
- Nos ayuda a conectarnos mejor con el presente y disfrutarlo

Cadena de la empatía



¿Elegís desconocer tu Mundo Interior o querés conocerlo cada día un poquito más?

¿Qué curso de 4º año querés seguir construyendo?

¿Qué hogar querés construir?

¿Qué país querés construir?

¿Qué mundo querés construir?

¿Elegís Sobrevivir o Trascender?

Recuerda estas frases de la Madre Teresa De Calcuta, quien fue un ser trascendente...

“Lo que hago es apenas una gota en el océano. Pero sin esa gota al océano le faltaría algo.”

“ Muchas veces basta una palabra, un gesto, una mirada... para que la felicidad llene el corazón del que amamos.”

“No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.”

Super Cerebro les dejás estos Superpoderes para el próximo encuentro



Neurotransmisores



Super Reglas

*Reglas de
Neuroplasticidad*



Si se utiliza, se conserva y se fortalece

Si no se utiliza, se debilita y se pierde



Super Cerebro se despide dejándote una misión para esta semana:
 Cada día de la semana decirle Gracias a alguien.

Hasta el próximo encuentro!

Y recuerda...



Gracias por compartir este momento!

Bibliografía:

- Logatt Grabner, C. y Castro M. *"Neurociencia para el cambio"*, Segunda Edición (2013). Asociación Educar.
- Apuntes del Curso de Capacitación Docente en Neuropsicoeducación. Asociación Educar.

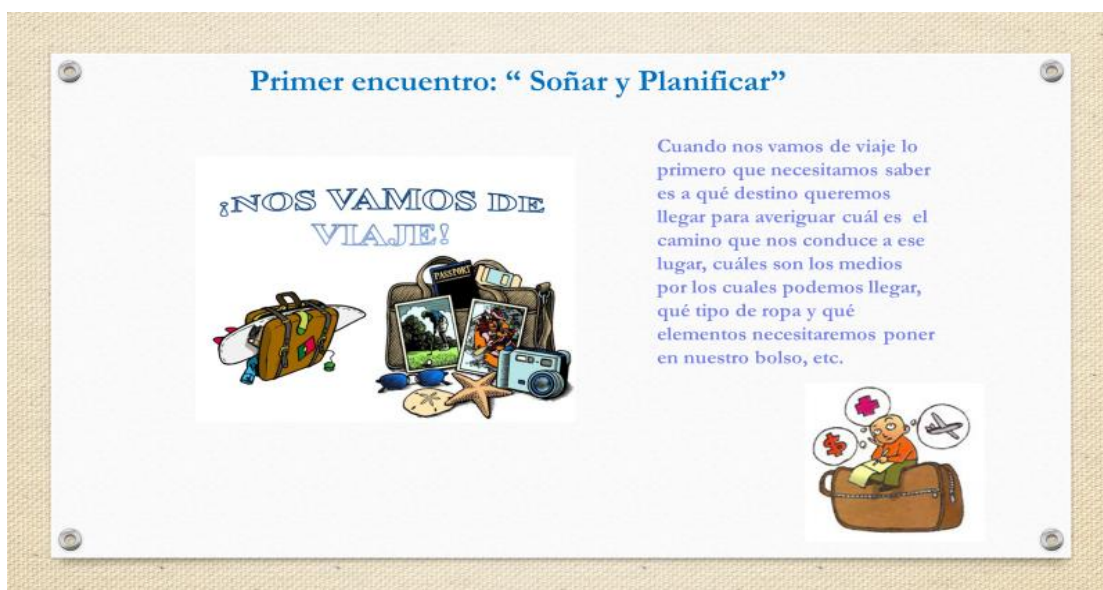
Anexo G. Modelo de Planilla de registro emocional de las 5 capacidades de la inteligencia emocional: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales.

Pintar según corresponda.

Referencias: Verde (Logrado), Amarillo (Regular), Rojo (Insuficiente)

Fecha (semana)	Autoconocimiento	Autorregulación	Automotivación	Empatía	Habilidades sociales
1° Agosto					
2° Agosto					
3° Agosto					
4° Agosto					
1° Sep					
2° Sep					
3° Sep					
4° Sep					
1° Oct					
2° Oct					
3° Oct					
4° Oct					
1° Nov					
2° Nov					

Diapositivas del Power Point



¿ Qué deseamos para nuestra vida?

Es fundamental conocer nuestros SUEÑOS y qué deseamos en la vida para poder ir construyendo el camino que nos lleve a alcanzarlos sino nuestra vida sería como iniciar un viaje sin saber a dónde vamos, sin saber cómo llegar ni para qué viajamos.



Para poder alcanzar nuestros sueños es importante desarrollar y poner en práctica una función ejecutiva que es el **retardo de la gratificación**.

Circuito de recompensa cerebral

El circuito de recompensa cerebral es la parte del sistema nervioso central que alcanza los grupos de neuronas productores de sensaciones de placer y satisfacción.

Placer no es igual a Felicidad, es igual a garantizar la supervivencia

UCCM → Principal función → SUPERVIVENCIA →

Alimentarse.
Marcar y defender el territorio.
Buscar pareja.

En la evolución del cerebro se fueron creando bancos de memoria

→ A favor de la supervivencia
→ En contra de la supervivencia

Bancos de memoria



Pro Supervivencia
↓
Conductas de acercamiento



En contra Supervivencia
↓
Conductas de alejamiento

Fases del funcionamiento del circuito de recompensa.



Para alcanzar nuestros sueños es necesario entrenar a nuestro cerebro para que aprenda a controlar el dolor de retardar una gratificación inmediata a favor de un bien mayor a futuro.

Veamos el siguiente experimento.



A los niños que se les aplicó el test del malvavisco se les realizó un seguimiento durante 20 años y se observó que aquellos que no se comieron el malvavisco en el lapso de tiempo (15-20 min) y supieron esperar tuvieron mayor madurez y éxito en sus vidas que aquellos que no lograron esperar.

Actividad: ¿Te consideras una persona que tiene paciencia y sabe esperar o eres más impulsiva?
¿ En qué situaciones te sentiste como esos niños que no pudieron esperar y se comieron el malvavisco?

En 1953 en la Universidad de Harvard les preguntaron a sus alumnos qué querían conseguir en el futuro y se habían establecido fechas en las que esperaban lograrlo. Sólo el 3% del grupo se tomó el trabajo de escribirlo. 20 años después se los volvió a reunir y se comprobó que ese 3% que escribió sus objetivos había alcanzado más logros económicos y sociales que el 97% restante.

¿Qué esperar para comenzar a soñar y planificar?

Empecemos...



A los niños que se les aplicó el test del malvasisco se les realizó un seguimiento durante 20 años y se observó que aquellos que no se comieron el malvasisco en el lapso de tiempo (15-20 min) y supieron esperar tuvieron mayor madurez y éxito en sus vidas que aquellos que no lograron esperar.

Actividad: ¿Te consideras una persona que tiene paciencia y sabe esperar o eres más impulsiva?
¿ En qué situaciones te sentiste como esos niños que no pudieron esperar y se comieron el malvasisco?

En 1953 en la Universidad de Harvard les preguntaron a sus alumnos qué querían conseguir en el futuro y se habían establecido fechas en las que esperaban lograrlo. Sólo el 3% del grupo se tomó el trabajo de escribirlo. 20 años después se los volvió a reunir y se comprobó que ese 3 % que escribió sus objetivos había alcanzado más logros económicos y sociales que el 97% restante.

¿Qué esperar para comenzar a soñar y planificar?

Empecemos...



Trasformar tus sueños en objetivos.

Sueño + Fecha = Objetivo

- 2) Escribe tus objetivos a largo plazo.
- 3) A cada uno de esos objetivos establéceles objetivos menores (Objetivos a corto plazo). A los mismos los llamaremos **Metas**.
- 4) Al levantarte o acostarte relees los objetivos, de esta manera crearás el hábito de revisar el rumbo y comprobar si vas por el camino correcto hacia las metas propuestas.

Alcanzar un sueño no es un fin en sí mismo, lo primordial es Crecer como Ser Humano mientras transitamos el camino.

Asociación Educar.

Por eso ante tus sueños-objetivos realízate las siguientes preguntas:

- ¿Me moviliza? ¿Me motiva?
- ¿Es coherente con mis valores en la vida?
- ¿Me hace crecer como ser humano?
- ¿Me permite ayudar a otros?
- ¿En qué clase de persona me convertiré en el proceso de trasformar este sueño en realidad?

Bibliografía:

- Logatt Grabner, C. y Castro, M. *"El Libro Neurótico"*. 4ª Edición (2013). Asociación Educar.
- Apuntes del curso de Capacitación Docente en Neuropsicoeducación. Asociación Educar.

Autora de la presentación Power Point: Andrea Cardoso

Anexo I. Encuentro N° 4: Rueda del éxito – Paso n° 2: “La perseverancia”

Diapositivas del Power Point.

Segundo encuentro: “Perseverancia”

Una vez que identificamos cuáles son nuestros sueños y planificamos, se nos hace imprescindible contar con la **perseverancia**.

Manifestación del hábito de la acción continua.

LEY NATURAL DEL EQUILIBRIO

Dice que en el Universo nada tiene una sola faz y que por lo tanto, cada hecho negativo, en algún momento se verá compensado o equilibrado por otro positivo.

Cada posible fracaso es la semilla de un triunfo equivalente.

LEY DE LOS PORCENTAJES

A medida que se incrementa el número de intentos, mayores serán las chances de lograr el objetivo.

Tomás Edison construyó 10.000 lámparas diferentes hasta dar con la que funcionó y lo transformó en un hombre célebre y rico.

Silvester Stallone presentó 300 veces el proyecto Rocky a diversos productores, hasta que uno lo aceptó. Hoy, todos conocen a Rocky y saben quién es Silvester Stallone.

Historia real de un hombre que no llegó a millonario tan sólo por un metro.

V. Derby, preso de la fiebre del oro, marchó al oeste para hacerse rico, llevando consigo nada más que una licencia y las herramientas indispensables para comenzar su tarea. Después de muchas jornadas de intenso trabajo, creyó haber alcanzado su meta: había descubierto por fin una veta. Por ello pidió préstamos a amigos y familiares y adquirió las maquinarias que necesitaba para continuar los trabajos. Hasta allí su empresa iba viento en popa. Las muestras del material que hizo analizar resultaron ser de gran calidad y presagiaban que la mina iba a ser una de las más ricas de Colorado.

Entusiasmado, continuó sus excavaciones hasta que, repentinamente, la veta desapareció. Trató de reencontrarla, pero luego de varios infructuosos intentos, totalmente decepcionado, decidió abandonar la búsqueda, vendiendo las máquinas por monedas a un chatarrero.

Éste, mucho más listo que él, consultó a un ingeniero, quien le dijo que Derby había fracasado por no estar familiarizado con las llamadas vetas falsas ya que estimaba que la verdadera, reaparecería tan sólo a un metro del lugar donde se había abandonado la perforación. El chatarrero volvió a la mina y extrajo millones de dólares en oro. Llegó a ser rico, sólo por buscar más información antes de darse por vencido.

Con respecto a Derby, no creas que desaprovechó la enseñanza de su curioso fracaso. Se dedicó a una nueva actividad con el lema: "Nunca detenerse ante un no". Ganó también mucho dinero, vendiendo seguros con una tenacidad que fue el producto de la dura lección aprendida. No lo olvides:

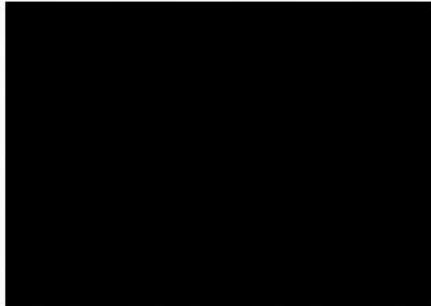
Perder una vez, no significa perder siempre.

**Aguanta con
valor las
dificultades y las
malas rachas,
porque luego
disfrutarás de los
buenos tiempos.
"Sólo el que
PERSEVERA
encuentra un
Mañana Mejor."**



Actividad:

- 1) ¿En qué escalón de la viñeta de Mafalda sientes que te encuentras?
- 2) Escribe situaciones en las que consideras que has sido perseverante.
- 3) Escribe alguna situación en la que has actuado como el Sr Derby y abandonaste tu objetivo frente al primer obstáculo.



Bibliografía:

- Logatt Grabner, C. y Castro, M. *"El Libro Neurótico"*. 4ª Edición (2013). Asociación Educar.
- Apuntes del curso de Capacitación Docente en Neuropsicoeducación. Asociación Educar.

Autora de la presentación Power Point: Andrea Cardoso

Anexo J. Modelo de ficha de seguimiento del trabajo realizado por las alumnas.

Nombre y Apellido:

Fecha	Cuaderno emocional	Misiones semanales	Trabajos prácticos/ Actividades	Tareas realizadas	Participación en clases	Conducta

Anexo K. Modelo de Evaluación

Evaluación Globalizadora del Proyecto

Alumna:

Fecha:

Historia del martillo.

Un hombre quiere colgar un cuadro. El clavo ya lo tiene, pero le falta un martillo. Su vecino tiene uno. Así, pues, nuestro hombre decide pedir al vecino que le preste el martillo.

Sin embargo, le asalta una duda: ¿Qué? ¿Y si no quiere prestármelo? Ahora recuerdo que ayer me saludó algo distraído. Quizás tenía prisa. Pero, quizás la prisa no era más que un pretexto, y el hombre abriga algo contra mí. ¿Qué puede ser? Yo no le he hecho nada; algo se le habrá metido en la cabeza. Si alguien me pidiese prestada alguna herramienta, yo se la dejaría enseguida. ¿Por qué no ha de hacerlo él también? ¿Cómo puede uno negarse a hacer un favor tan sencillo a otro? Tipos como éste le amargan a uno la vida. Y luego todavía se imagina que dependo de él. Sólo porque tiene un martillo. Esto ya es el colmo.

Así nuestro hombre sale precipitado a casa del vecino, toca el timbre, se abre la puerta y, antes de que el vecino tenga tiempo de decir «buenos días», nuestro hombre lo insulta y le grita furioso: “¡Quédese usted con su martillo!”.

Fuente: “Amo y esclavo de tus pensamientos” de Celia Antonini.

- 1) En este caso, ¿existió una comunicación eficiente? ¿Cuál o cuáles fueron las fallas en la comunicación? ¿A qué se denomina comunicación eficiente?
- 2) Según los aportes de la Neuropsicoeducación nuestra UCCM (Unidad cuerpo, cerebro y mente) está formada por tres sistemas: Instintivo, emocional y reflexivo o de los lóbulos prefrontales:
 - a) Explica cada uno y establece su relación con la supervivencia y la trascendencia, camino corto y camino largo.
 - b) En el caso de este hombre, ¿bajo qué sistema actuó? ¿por qué?

- c) Denominamos unidad menor a la UCCM y unidad mayor a la UCCM-MA, ¿cuál es el elemento que se incorpora en la unidad mayor?
 - d) ¿Cuál es la función principal de la UCCM?
- 3) Para que exista una educación integral se requiere de un 50% de educación del mundo exterior y un 50% del mundo interior. Conocer el mundo exterior nos permite aprender los aportes de las distintas ciencias, posibilita el avance científico y tecnológico y conocer el contexto en el que estamos inmersos.
- a) ¿Para qué nos sirve conocer el mundo interior? ¿Qué relación tiene el mismo con la comunicación?
 - b) La inteligencia emocional forma parte del conocimiento y desarrollo del mundo interior, ¿cuáles son las dos habilidades que permite desarrollar la misma? ¿cuál de ellas está relacionada al autoconocimiento y la relación con uno mismo y cuál a la forma en la que nos relacionamos con los demás?
 - c) Las cinco capacidades básicas de la inteligencia emocional son: autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía y habilidades sociales. ¿En cuáles de ellas detectas que el hombre presenta problemáticas? ¿Cuáles son esas problemáticas?
 - d) ¿Qué es el autodiálogo? ¿Cuál es su incidencia en los pensamientos y en la forma de comunicarnos con los demás y de actuar? ¿Cómo ayudarías a este hombre a revertir su conducta?
 - e) ¿Qué es la empatía y la escucha activa? ¿Te ayudarían para guiar al hombre a resolver su problema? ¿Por qué? ¿De qué manera?
 - f) ¿Qué diferencia existe entre emociones y sentimiento? ¿Cuáles son las emociones que identificas en el caso analizado? ¿Cuál es el sentimiento que acompaña al hombre?

- g) ¿Cuáles son las seis emociones básicas? ¿Qué significa que las mismas son universales?
- h) Las emociones se pueden contagiar, ¿qué tipo de neuronas son las que hacen que eso sea posible?
- i) Si tendrías que resumir con una frase lo aprendido sobre Neuropsicoeducación e Inteligencia Emocional y su incidencia en la comunicación, ¿Cuál sería?

Anexo L: Modelo de Autoevaluación para las alumnas de 4º año.

Autoevaluación del Proyecto de Inteligencia Emocional en 4º año de la Escuela N° 3126

“Santa Ana” - Año 2016

Nombre:

1) En lo personal:

- a) ¿Qué consideras que aprendiste sobre tu mundo interior?
- b) ¿Observas algún cambio en tu forma de actuar?
- c) ¿Observas algún cambio en la manera de percibir a los demás?
- d) ¿Sientes que ha mejorado el modo de relacionarte con tus compañeras?
- e) ¿Cuál o cuáles fueron las actividades o dinámicas que más te interesaron? ¿Por qué?
- f) ¿Si tuvieses que describir con una palabra o una frase algún conocimiento nuevo que descubriste de tu mundo interior cuál sería?
- g) ¿Has observado algún cambio en cuanto a la regulación de las emociones en el aula? ¿Cuál o cuáles?

2) En lo grupal:

- a) ¿Qué impacto consideras que ha tenido la implementación del proyecto en 4º año?
- b) ¿Cómo es el nivel de integración en 4º año? (Marca con una X).

_____ Muy Integrado

_____ Bastante integrado

_____ Poco integrado

_____ No existe integración

- c) Describe con un adjetivo al curso de 4º año.

3) Aspectos a mejorar del proyecto.

4) Sugerencias para incorporar.

Formulario descriptivo del Trabajo Final de Graduación.

AUTORIZACIÓN PARA PUBLICAR Y DIFUNDIR TESIS DE POSGRADO O GRADO A LA UNIVERIDAD SIGLO 21

Por la presente, autorizo a la Universidad Siglo21 a difundir en su página web o bien a través de su campus virtual mi trabajo de Tesis según los datos que detallo a continuación, a los fines que la misma pueda ser leída por los visitantes de dicha página web y/o el cuerpo docente y/o alumnos de la Institución:

Autor-tesista <i>(apellido/s y nombre/s completos)</i>	Cardoso Andrea Romina
DNI <i>(del autor-tesista)</i>	32.703.041
Título y subtítulo <i>(completos de la Tesis)</i>	¿Educar para la supervivencia o la trascendencia? Beneficios de la aplicación de Inteligencia Emocional en la escuela. Caso: Propuesta de intervención para el desarrollo de gestión emocional en 4° año de secundaria de la Escuela N° 3126 “Santa Ana”, Rosario.
Correo electrónico <i>(del autor-tesista)</i>	andreacardosoleonardi@gmail.com
Unidad Académica <i>(donde se presentó la obra)</i>	Universidad Siglo 21
Datos de edición: <i>Lugar, editor, fecha e ISBN (para el caso de tesis ya publicadas), depósito en el Registro Nacional de Propiedad</i>	Lugar: Rosario, Santa Fe, Argentina. Autor: Cardoso, Andrea Romina. Fecha: 2016/2017

<i>Intelectual y autorización de la Editorial (en el caso que corresponda).</i>	
---	--

Otorgo expreso consentimiento para que la copia electrónica de mi Tesis sea publicada en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21 según el siguiente detalle:

Texto completo de la Tesis <i>(Marcar SI/NO)^[1]</i>	Si
Publicación parcial <i>(Informar que capítulos se publicarán)</i>	Si

Otorgo expreso consentimiento para que la versión electrónica de este libro sea publicada en la en la página web y/o el campus virtual de la Universidad Siglo 21.

Lugar y fecha: Caracaraña, 27 de abril de 2017

Firma autor-tesista

Cardoso Andrea Romina

Aclaración autor-tesista

Esta Secretaría/Departamento de Grado/Posgrado de la Unidad Académica:

_____certifica que la tesis adjunta es la aprobada y registrada en esta dependencia.

Firma Autoridad

Aclaración Autoridad

Sello de la Secretaría/Departamento de Posgrado

^[1] Advertencia: Se informa al autor/tesista que es conveniente publicar en la Biblioteca Digital las obras intelectuales editadas e inscriptas en el INPI para asegurar la plena protección de sus derechos intelectuales (Ley 11.723) y propiedad industrial (Ley 22.362 y Dec. 6673/63. Se recomienda la NO publicación de aquellas tesis que desarrollan un invento patentable, modelo de utilidad y diseño industrial que no ha sido registrado en el INPI, a los fines de preservar la novedad de la creación.