



UNIVERSIDAD SIGLO 21
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN
TRABAJO FINAL DE GRADO
PLAN DE INTERVENCIÓN

Aprendemos a gestionar las emociones para la erradicación de la violencia

Autor: Carolina Irene Rodriguez

DNI: 30012085

Legajo: VEDU12194

Tutora: Magda Dávila

4 de Julio de 2021

Índice

Resumen	4
Introducción.....	5
Presentación de la línea temática escogida.....	6
Datos generales de la institución	8
Historia institucional	9
Misión.....	13
Visión	13
Valores.....	14
Delimitación del problema	14
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos	15
Justificación	16
Plan de trabajo	23
Actividades	23
Cronograma	26
Cuadro de recursos.....	26
Cuadro de presupuesto.....	27
Evaluación	28
Resultados esperados.....	31
Conclusión.....	33

Referencias 35

Anexos 38

Resumen

El presente plan de intervención responde a los requerimientos del trabajo final de grado solicitado para la Carrera de Grado en Educación, y se encuadra en el lineamiento de Gobiernos Educativos y Planeamiento. Se tuvo como objetivo principal, promover capacitación para la gestión de las emociones, a fin de permitir la erradicación de violencia, y una mejor vivencia de los AEC, entre docentes y estudiantes del I. P. E. M. N ° 193, provincia de Córdoba, Argentina, a través de la adquisición de habilidades para la resolución de conflictos por medio de talleres en los que participaron tanto estudiantes como profesores. Se pusieron en marcha diferentes actividades referidas a la conciencia emocional, la regulación de las emociones y la autonomía emocional vivenciadas por los actores de la institución. Se pudo lograr, por medio del trabajo cooperativo y creativo, que los estudiantes alcancen una educación integral diferente, usando no solo el lenguaje oral sino también el lenguaje gestual y corporal, entre otros que involucraron las emociones, la paciencia y el amor, siendo estas esenciales para garantizar la vida escolar en armonía a fin de poder enfrentar los conflictos, comportamientos y pensamientos negativos de una manera eficaz.

Palabras claves: emociones, violencia, convivencia, talleres

Introducción

El presente plan de Intervención se refiere a la puesta en marcha de una capacitación docente en el I. P. E. M N ° 193, de la Ciudad de Saldán, Córdoba, para aprender a gestionar las emociones para que, por medio de estas, se erradique la violencia presente en la Institución, ya que estas situaciones derivan en muchos casos en el abandono escolar y otras situaciones que propician la vulnerabilidad de algunos estudiantes.

Para abordar esta cuestión desde un enfoque crítico es preciso situarse en la línea temática de Gobiernos educativos, tomando de forma pertinente la Ley de Educación 26206, donde se hace mención a la importancia que tiene la convivencia en las aulas y el hecho de generar prácticas que colaboren con la resolución de conflictos. Por esta razón se menciona que para poder resolver problemas primero se deben identificar las emociones, para luego aprender a controlarlas y convertir las negativas en positivas, siendo importante el diálogo y la comprensión para alcanzar no solo logros académicos, sino también un desarrollo integral.

Otro antecedente a tener en cuenta es el trabajo final de grado de Pozywilco, Celene del Valle, (2019), quien menciona la importancia de reformular los acuerdos escolares desde un trabajo pensado en talleres de capacitación.

Los talleres de capacitación, desarrollados teniendo en cuenta que Educar desde el amor es un concepto muy importante y amplio que da respuesta a la educación integral de los estudiantes favoreciendo la misión de la escuela, que es educar en valores. Si hacemos referencia al informe de la UNESCO “La educación encierra un tesoro” (J. Delors, 1996) nos encontramos con dos pilares esenciales para la educación de este siglo,

que hacen referencia a aprender a ser y aprender a convivir, pues son estos dos los que ocupan un lugar importante en lo que respecta a la inteligencia emocional.

Desde un enfoque crítico- reflexivo, se busca que los docentes sean capaces de involucrarse de alguna manera en el cambio que se pueda producir en la escuela y pensar que los Acuerdos de Convivencia pueden reformularse a partir del trabajo conjunto teniendo en cuenta los beneficios que pueden aportar las actividades referidas a las emociones y el control de las mismas.

Se busca que los docentes lleguen a capacitarse en el manejo de las emociones, que permita la erradicación de violencia y la vivencia de los Acuerdos Escolares de Convivencia, por medio de talleres en los que se adquieran habilidades para enfrentar los conflictos, propiciando que surjan nuevos pensamientos y una conducta adecuada en los estudiantes.

Presentación de la línea temática escogida

Gobiernos educativos y planeamiento: Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC) una construcción institucional colectiva

Para la realización del presente trabajo se usó como reseña la línea temática de los Gobiernos Educativos, ya que van en consonancia con los cambios que se han producido en el Sistema Educativo Argentino a lo largo de la historia, a través de las políticas educativas que tienen un impacto en las instituciones escolares.

Siguiendo este lineamiento, la Ley de Educación 26.206 en el Art. 123, menciona el diseño de los acuerdos escolares de convivencia, como una herramienta formativa que tiene como principal objetivo promover el desarrollo integral de los estudiantes, donde la

comunidad educativa cumple un rol necesario para la construcción y continua revisión del mismo. Responden a la necesidad de dar solución a los diferentes conflictos que existen en una institución, y se encuentran en continua discusión y diálogo.

Por esta razón es necesario abordar y analizar esta línea temática desde un paradigma socio- crítico y, de acuerdo con la problemática de violencia entre pares, visualizada en el IPEM N ° 193, se adopta como principal referente a Paulo Freire, quien sostiene que: "la tarea de enseñar no puede reducirse a la transmisión de contenidos o destrezas sino que, por el contrario, debe avanzar para comprometer a los docentes y a los alumnos con su entorno social y cultural" (Freire, 2008), por lo que las posibles soluciones a los conflictos de violencia y bullying, pueden encontrar una respuesta por medio del trabajo en equipo teniendo como principal premisa el respeto por las diferencias, pensando en el desarrollo integral de los estudiantes.

Si bien en la Institución existe un proyecto de convivencia, enmarcado en el Programa de Apoyo a la Política de Mejoramiento de la Equidad Educativa (PROMEDU) y un reglamento escolar que respalda trabajos que involucran a especialistas, comunidad escolar y padres, se requiere una mirada integral de los entramados existentes entre los estudiantes que llevan a situaciones altamente peligrosas en la vida cotidiana de una escuela.

“La convivencia escolar ha venido consolidándose como campo de estudio e intervención relevante para las relaciones sociales en las escuelas, con impacto en los aprendizajes y en las demandas de una sociedad pacífica” (Díaz Better, 2016). Estos acuerdos son los que van a permitir que los actores institucionales puedan tener valores

como la tolerancia, el respeto por el otro, la cooperación, el diálogo con el objetivo de mejorar la comunicación entre los alumnos, la familia y la escuela.

Es por ello que la Educación Integral pretende que los estudiantes no solo desarrollen conocimiento académico, sino también que puedan expresarse, vincularse con el otro respetando las singularidades, por medio del proceso creativo, haciendo uso de la imaginación, las capacidades de cada uno, también conociendo y manejando las emociones. De esta manera los adolescentes aprenden a valorar las diferencias y a respetar al otro como sujetos libres, capaces y únicos.

Datos generales de la institución

El Instituto Provincial de Enseñanza Media (I. P. E. M) N ° 193, “José M. Paz” se sitúa en la localidad de Saldán Departamento Colón a 18 Km de la Ciudad de Córdoba (Universidad Siglo 21, 2019).

Es una Institución perteneciente al sector público Educativo que funciona en dos turnos: mañana y tarde, con cursos de 1° a 6° año con orientaciones en Economía y Gestión y Turismo (Universidad Siglo 21, 2019).

Cuenta con un edificio propio con una matrícula actual de 644 alumnos y 97 docentes.

Tabla N ° 1: Cantidad de estudiantes por curso.



Fuente: Universidad Siglo 21, (Rojas 2018)

CUE (Clave Única de Establecimiento): 142233-0 EE 03107070

Dirección postal: Vélez Sarsfield No 647

E-mail: ipem193josemariapazsaldan@gmail.com

Historia institucional

La historia del IPEM N° 193 inicia por la iniciativa de la comunidad, adaptándose y dando respuesta a los diferentes cambios en el sistema educativo, buscando siempre la mejora para alcanzar el objetivo institucional.

Tabla N ° 2: Historia de I. P. E. M N ° 193 “José María Paz”

1965	Se fundó la escuela, a fin de evitar que los jóvenes emigren a ciudades cercanas como La Calera o Córdoba. También se tenía como objetivo que fuera una salida laboral dentro de la localidad.
------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

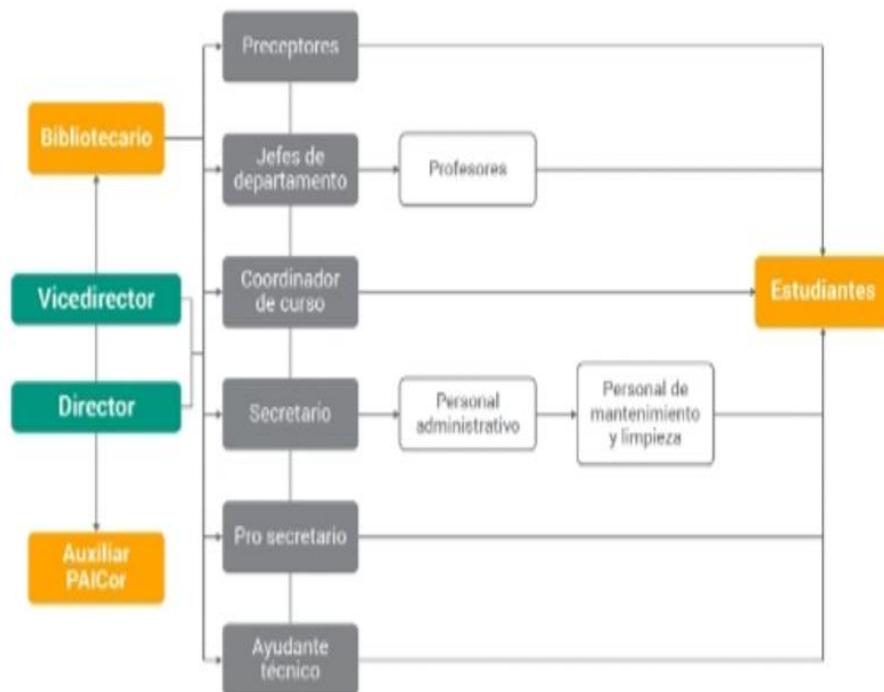
1966	<p>Se formó una comisión para reiterar un pedido para que el Instituto formara parte de la Enseñanza Privada y se creara un ciclo secundario. Se adoptó el nombre de José María Paz.</p> <p>La Presidencia de la Nación autorizó la participación del SNEP (Superintendencia Nacional de Enseñanza Privada) y ordenó la matriculación de alumnos. Comenzó a funcionar en el turno vespertino dentro de un edificio prestado como escuela privada. Los docentes trabajaron ad honorem. Fue designado el Sr. Jorge Sixto Alemeida, como director, quien logró reemplazar el Plan CONET (Consejo Nacional de Educación Técnica) inicial por el Bachiller Comercial, Universidad Siglo 21, 2018.</p>
1972	<p>Surgieron las competencias deportivas y los encuentros culturales folklóricos, que tuvieron como fin la compra de un terreno para la construcción del edificio propio (Archivo Histórico RTA S.E., 2017, https://goo.gl/Jtskmy).</p>
1976	<p>Asumió como directora la profesora Susana Baudracco de Gadea dando inicio al pase de la institución al orden provincial.</p>
1988	<p>La escuela ingresó al ámbito provincial y su personal a depender de DEMES (Dirección General de Educación Secundaria). La participación de los padres fue muy importante.</p>
1993	<p>A partir del surgimiento de la Ley Federal de Educación N°241951, la DEMES determinó la creación del CBU (Ciclo Básico Unificado), y del CE (Ciclo de Especialización), con orientación en Economía y Gestión de las Organizaciones, Especialidad Turismo, Hotelería y Transporte.</p> <p>La orientación está vinculada a la actividad folklórica y cultural traza el PEI (Proyecto Educativo Institucional)</p>
1995	<p>La escuela empezó a funcionar en terreno propio, y dos turnos (mañana y tarde).</p>
2003-2004	<p>María de los Ángeles Casse se hizo cargo de la dirección y elaboró el PEI de manera conjunta con todos los integrantes de la comunidad educativa.</p> <p>En el año 2004, la escuela se incorporó al Programa Nacional de Becas Estudiantiles, lo que les permitió a los alumnos en situación de riesgo socio pedagógico acceder a las becas, con el objetivo de mejorar la calidad de la educación secundaria.</p>
2008	<p>La institución participó del Programa de Mejoramiento del Sistema Educativo (PROMSE), se incorporaron los psicólogos Sandra Salguero y, el Darío Ceballos.</p>
2009	<p>La institución participó en el proyecto de mejora del Programa Nacional de Becas Estudiantiles, lo que permitió concretar proyectos institucionales significativos, como tutorías para acompañar la trayectoria escolar de los estudiantes. Además, se incorporó el CAJ (Centro de Actividades Juveniles).</p> <p>Los CAJ tienden a colaborar con la mejora de la acción educativa de las escuelas ya que responden de manera efectiva a las necesidades, intereses culturales y sociales de promoción de la salud y prevención, de participación comunitaria y solidaria, de recreación y de desarrollo artístico - expresivo de los jóvenes. Las expectativas respecto del tiempo libre educativo que se promueve en los CAJ se relacionan con el</p>

	aprendizaje, la gratificación, la contención y el reconocimiento social. (Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología, 2009, https://goo.gl/s77Msh)
2010	La escuela, en el marco de la Ley Nacional de Educación N ° 26.2062, (Ministerio de Educación de la Nación, 2006) inició un proceso de reelaboración de su proyecto educativo para dar respuesta a las exigencias de una sociedad en cambio permanente.
2011	Se inició el proceso de selección de las nuevas orientaciones de la especialidad, con la realización de consultas a la comunidad educativa. Luego se abordó la construcción de acuerdos sobre la selección de contenidos, capacidades y estrategias metodológicas. Además, se presentó el proyecto de convivencia de acuerdo con la resolución N ° 149/103 (Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, 2011) y la continuación del proyecto de mejora.
2013	Recibió la jubilación la directora suplente, la licenciada Ana María Allisio, y asumió en el cargo como directora suplente la profesora Susana Giojalas, continuando con el proyecto de gestión armando un equipo directivo para su acompañamiento. Se produjo una refuncionalización de los espacios para poder hacer más óptimas las tareas. A fines de dicho ciclo lectivo, le otorgaron el cargo de vicedirectora a la licenciada María Nieto, quien antes se desempeñaba como coordinadora de curso, cargo que fue ocupado por el profesor Juan Rojas. Se siguió trabajando con diversos planes para ayudar a mejorar las trayectorias escolares de los alumnos. Con el plan Conectar Igualdad, los estudiantes y docentes recibieron notebook en agosto del 2013.
2014	Se hizo hincapié en que el equipo de gestión trabajara conjuntamente con las demás áreas del colegio, implementando los acuerdos de convivencia, como el Centro de Estudiantes y toda la comunidad educativa, para apuntar a fortalecer las trayectorias escolares. La institución cuenta con ocho tutores, un coordinador de curso y un coordinador del Centro de Actividades Juveniles (CAJ) para acompañar a los estudiantes en su rendimiento académico.
2015	Se comenzaron a utilizar las tres nuevas aulas edificadas dos años antes, dando concreción al uso del espacio, lo que posibilitó un aumento en la matrícula. Se retomó el proyecto de la Expo feria a cargo del Ciclo Orientado de la escuela, la cual fue organizada por los estudiantes de 6° año de las distintas orientaciones y llevada a cabo en la plaza del pueblo para dar participación a toda la comunidad. Los estudiantes participaron mediante la muestra de producciones que daban cuenta de las habilidades, capacidades y destrezas adquiridas a lo largo del año.
2016-2017	Se construyó un playón deportivo con 8 canchas con un plan de la Nación y dos aulas más que se habilitaron en marzo de 2018.

	<p>El trabajo de tutorías terminó en febrero del 2017, lo cual, en palabras de la directora, fue una gran pérdida con respecto a la permanencia en el trayecto escolar de los estudiantes.</p> <p>El vínculo con el EPAE (Equipo Profesionales de Acompañamiento Educativo), que comenzó en conocimiento de la actual directora en el año 2012, fue establecido con mayor fuerza debido a la situación atravesada por las escuelas, fomentando el trabajo en red, con participación de actores especializados que contribuyeron a la permanencia de nuestros estudiantes en la escuela.</p> <p>En la actualidad ha tomado un punto central el trabajo con Necesidades Educativas Derivadas de la Discapacidad (NEDD), enmarcado en la Ley 26.206 dispuesto por la resolución ministerial N.º 667/114 para trabajar adecuaciones en consideración de cada situación acontecida con el estudiante. (Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. Secretaria de igualdad y calidad educativa s.f.)</p>
2018	<p>La institución cuenta con 644 estudiantes. Se perdieron 64 alumnos con pase, libres y por abandono; el número es significativo, pero es menor que el de otros años. Las causas derivan de estudiantes con más edad de la debida, consumo problemático de sustancias, repetición reiterada de año, situaciones familiares y problemas en la convivencia en las aulas:</p>

Fuente: (Universidad Siglo 21, 2019)

Gráfico N°1: Organigrama I. P. E. M. N ° 193



Fuente: Universidad Siglo 21, (Rojas, 2018)

Misión

El secundario I.P.E.M N°193 José María Paz, tiene como finalidad brindar una formación integral y permanente a los educandos, ofreciéndoles herramientas para el desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas en un espacio de intercambio enmarcado en la educación en valores que favorezca, en general la realización de la persona y en particular, la inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral, así como la continuidad en estudios superiores (Universidad Siglo 21, 2019).

Visión

La institución tiende a favorecer la formación integral y permanente de los estudiantes, teniendo en cuenta la diversidad, incentivando la cooperación, respeto,

solidaridad, creatividad para ser abordados de manera interdisciplinaria y que favorezcan la inserción sociocultural y laboral (Universidad Siglo 21, 2019).

Valores

Dentro de los valores que prevalecen en la Institución se encuentran; el respeto, la libertad, la tolerancia, la igualdad, la inclusión, solidaridad y honestidad (Visualizados en el P.E.I. de la Institución).

Delimitación del problema

El problema que se observa luego de la lectura del material proporcionado por IPPEM N ° 193 es la violencia que se encuentra presente entre pares dentro de la Institución; aun cuando en los Acuerdos Escolares se plantean alternativas para erradicarla, continúa presente, derivando en diferentes tipos de agresión.

Se puede visualizar lo antes expuesto en una entrevista al coordinador de curso y docente, Prof. Juan Rojas, quien hace alusión al trabajo que vienen desarrollando los docentes con los estudiantes a los fines de abordar diferentes problemáticas que se presentan en la cotidianeidad escolar (Universidad Siglo 21, 2019).

“Los estudiantes son provenientes de la comunidad de Saldán, y muchos muestran vulnerabilidad dentro de la institución” (Rojas, 2018), las acciones puestas en práctica hasta el momento deberían ser replanteadas dentro de los Acuerdos Escolares por medio de un trabajo en Equipo donde los docentes propongan estrategias pensando en un todo, teniendo en cuenta las diferencias, capacidades, motivaciones, que existen dentro de la escuela, tratando que surja la empatía por el otro y así se logren erradicar las situaciones negativas que tan presentes están, pues no solo resulta importante pensar

en lo académico sino en que “estudiar no es un acto de consumir ideas sino de crearlas y recrearlas” (Freire, 1970).

Según la OMS “se entiende por violencia al uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte”. (Espín Falcón, 2008) de acuerdo con esto hacemos mención que: “hay herencias que nos atraviesan, pero no nos condicionan y hay impulsos agresivos que son reprimidos para poder vivir con otros” (Kaplan, 2018) de tal manera que, como bien lo menciona Kaplan la violencia no sería bien llamada “violencia escolar” sino que sería “violencia en la escuela”.

Según una investigación documental cuyo propósito fue identificar la violencia escolar como fenómeno social que ha permeado este espacio de socialización de los escolares, dicha particular e injustificada relación, entre compañeros de clase, es representada por un grupo de actores que constituyen el círculo de la violencia, que poseen algunas características como factores de riesgo que en mayor o menor medida pueden predecir la probabilidad de que surja la expresión violenta.

Objetivo General

Promover capacitación para la gestión de las emociones, que permita la erradicación de violencia y la vivencia de los Acuerdos Escolares de Convivencia destinada a docentes y estudiantes del I. P. E. M. N ° 193, provincia de Córdoba, Argentina.

Objetivos Específicos

Diseñar talleres para la gestión de emociones negativas en el IPEM N ° 193.

Elaborar Estrategias relacionadas con autoestima, respeto, comunicación para fortalecer los AEC.

Adquirir las habilidades para enfrentar eficazmente los conflictos

Justificación

Se desarrolla el presente Plan de Intervención en el I.P.E.M N° 193, partiendo de que la violencia, primordialmente afecta a la vida escolar en armonía; a partir de esto se puede rescatar que al formular los acuerdos escolares solo se piensan en sanciones que van desde leves a muy graves, partiendo del diálogo hasta las amonestaciones.

Si bien la convivencia es un acuerdo social y personal, se deben brindar las herramientas para que las relaciones sean de respeto, solidaridad, compañerismo, reconocimiento y aceptación por la individualidad por medio de un trabajo diario, cooperativo, que incluya la participación y promueva experiencias relacionadas con el conocimiento y la gestión de las emociones a fin de erradicar las situaciones de violencia.

La violencia presente en la Institución atenta contra el clima de confianza y respeto mutuo que debería primar en la cotidianidad de la escuela, así mismo favorece otras problemáticas como bullying, deserción escolar, que dificultan el actuar de manera colaborativa, alterando las premisas de respeto por las diferencias, por las singularidades y las emociones del otro.

A fin de erradicar la violencia y las situaciones de vulnerabilidad que provocan en algunos estudiantes, respondiendo a lo que se plantea en la Ley de Educación con el fin de propiciar la participación activa de los estudiantes en la vida institucional, se propone;

por medio de capacitaciones realizar un trabajo de educación integral por medio de la educación emocional, y a través de capacitaciones que brinden herramientas a los docentes, para poder desempeñarse, teniendo en cuenta las singularidades de los actores y las suyas propias. Revalorizar las capacidades, desde una mirada del amor, del respeto por el otro, la empatía entre los pares, la solidaridad, la emoción.

Se hace hincapié en las emociones y en los valores individuales que seguramente pueden derivar en adolescentes preparados para convivir en el medio, de manera en que no solo tengan saberes académicos, sino que se conviertan, como lo menciona Humberto Maturana en una entrevista (2017), en “personas capaces de reflexionar, preguntar, que sean autónomas, que decidan por sí mismas”.

Tenemos en claro que la sociedad en los tiempos actuales hace hincapié en que los adolescentes necesitan aprender manejar sus emociones, controlar los estados de ira y de situaciones negativas que por diferentes razones deben vivir día a día, sin tener en cuenta el daño que muchas veces causa en sujetos vulnerables, también víctimas de una sociedad que no los ha fortalecido para enfrentar hechos de violencia.

Marco Teórico

Violencia

La Violencia como concepto es muy amplio, como bien lo afirma Andrea Kaplan (2018) en una entrevista, y si nos situamos en un paradigma educativo crítico debemos hablar de la violencia que existe en la escuela, aquella que según la UNESCO “en el ámbito escolar es una realidad que deniega cada día a millones de niños y jóvenes el derecho humano fundamental de la educación”.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la violencia es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho, o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones (OPS-OMS, 2003, p.5).

Por otro lado, y situándonos específicamente en lo que refiere al campo educativo, hacemos referencia a un artículo donde sobresale la importancia del medio institucional dejando entrever que “la violencia que genera la institución tiene que ver con las jerarquías, los abusos de poder. Otra forma de violencia sería la de desoír, como adultos responsables de los más pequeños, sus manifestaciones de angustia, de ansiedad, de soledad... no poder hacer un lugar a su palabra, a sus gestos, a lo que les pasa” (Kaplan, Andrea. 2014).

Según un relevamiento de datos de UNICEF, la mayoría de los entrevistados reveló que la escuela no es un lugar seguro para estudiar y crecer, de acuerdo con esto se puede mencionar que en la escuela, como antes lo hemos mencionado, hay una lucha de poderes, y los jóvenes intentan coexistir en ese medio viviendo en su mayoría situaciones de violencia, que en el tiempo seguramente tendrán consecuencias.

En la actualidad la violencia en la escuela se encuentra instalada, y deriva en situaciones que vulneran los derechos de los adolescentes y jóvenes que se convierten en víctimas de un sistema que muchas veces solo sanciona y no plantea soluciones desde un lugar de la afectividad.

Dentro de estas conductas violentas, encontramos al bullying y resulta importante citar que Dan Olweus, investigador pionero definió el bullying como: “conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un/a niño/a contra otro/a, al que elige como víctima de repetidos ataques” (D., 1997).

Educación integral

Los tiempos actuales, la familia, la sociedad, la escuela, han cambiado, los jóvenes se encuentran vulnerables ante el consumo de sustancias, el alcoholismo, tabaquismo entre algunas situaciones que podemos nombrar; y “hacen más difícil la prevención en una sociedad deshumanizada en la que el desarrollo y la inteligencia mercantil han sustituido al progreso en su sentido más amplio y donde prima el logro inmediato del placer material a cualquier nivel” (Barcas, 2012).

La educación integral no solo hace referencia a un aspecto de la persona, sino que se trata de brindar a los estudiantes habilidades y conocimientos para desenvolverse en la vida, a su vez se busca desarrollar aspectos formativos basados en el diálogo, en el uso de recursos individuales y emocionales entre otros. El trabajo desde la educación integral favorece establecer los vínculos basándose en el diálogo, a fin de lograr ciudadanos empáticos con sentimientos equilibrados.

“La educación integral contempla la totalidad de las funciones humanas, por lo que es un concepto que no puede dejarse de lado. Supone una preocupación en tres campos: el del conocimiento, la conducta y la voluntad” (It, s.f.).

Frente a estos conceptos, es de suma importancia que la comunidad educativa se involucre en el desarrollo de la educación integral, pues los jóvenes son capaces de encontrar las herramientas necesarias que hagan al desarrollo de la persona no solo en lo

intelectual, sino en las relaciones interpersonales respetando al otro a partir de su singularidad, aportando instrumentos para poder controlar actos, comprenderlos y respetarlos, de esto se trata el trabajo desde la educación integral, de aceptar, comprender y acompañar para crecer y erradicar situaciones negativas que puedan aparecer en la escuela.

Delors Jaques en su informe para la UNESCO, menciona la importancia de la empatía en los niños y adolescentes para que puedan comprender quiénes son como individuos y así percibir al otro, lo que resulta de suma importancia para un buen comportamiento en un mundo social. De este modo es importante generar en los jóvenes un clima comprensivo que los aleje de las situaciones de violencia que se puedan presentar haciéndose responsables de sus actos.

La educación integral es necesaria para poder desarrollar diferentes competencias como las competencias sociales, intrapersonales y éticas del ser humano, además de la dimensión cognitiva. Todo esto da lugar al desarrollo total de la persona desde un paradigma del amor y la confianza, yendo desde la escuela y la familia al encuentro con lo humano pudiendo reflexionar cada vez que se produce una situación desagradable en el medio ya sea escolar, social y hasta familiar.

Un camino desde las emociones y el amor hacia la Educación Integral

Cuando decimos que amar educa, lo que decimos es que el amar como espacio que acogemos al otro, que lo dejamos aparecer, en el que escuchamos lo que dice sin negarlo desde un prejuicio, supuesto, o teoría, se va a transformar en la educación que nosotros queremos. Como una

persona que reflexiona, pregunta, que es autónoma, que decide por sí misma. Maturana Humberto (2017)

Si tenemos en cuenta las palabras de Humberto Maturana citadas en el anterior párrafo, podemos acotar que desde el amor y las emociones se educa, la escuela debe ser pensada no como el espacio que corrige desde la sanción propiamente dicha, sino desde la reflexión instaurada en el amor, en la comprensión, en la aceptación de los errores y la valoración de los mismos.

Las emociones son el eje para el trabajo cotidiano en la escuela, los adolescentes de los tiempos actuales llevan consigo frustraciones y sentimientos propios de la situación actual, familiar y social, que repercuten en el ámbito escolar mostrando violencia psicológica, física, emocional. Precisamente es en este punto donde la escuela debe hacer hincapié y pensar estrategias que hagan de la vida escolar un espacio en el que puedan crecer y reflexionar sus conductas desde el respeto y amor al otro.

Cada actor institucional es una pieza fundamental en este proceso de andamiaje, como lo menciona Maturana (2016) en una entrevista, no somos reemplazables en el aula y a esto le podemos sumar que no somos reemplazables en el espacio institucional ya que cada uno debe colaborar desde su lugar en el proceso de reflexión, teniendo en cuenta que el “otro” es importante, es importante lo que piensa, lo que opina y en su esencia misma.

Situar el amor en la educación es sumamente importante en estos tiempos, hacerle sentir al otro cuán necesario es en el quehacer cotidiano. Trabajar el autocontrol, la empatía y la capacidad de relación son la premisa fundamental en estos tiempos acelerados donde se encuentran ausentes las emociones positivas.

Goleman (1995) menciona en su libro sobre la Inteligencia Emocional, que se debe tener: conciencia de uno mismo, autorregulación, motivación, empatía, capacidad de relación, solo hay que utilizar los métodos adecuados para poner en práctica las habilidades mencionadas y generar un cambio en el otro y en uno mismo.

Los talleres como metodología de trabajo

El trabajo con docentes por medio de talleres resulta interesante, más cuando la temática planteada incluye la exploración de diferentes elementos que lo acerquen a uno consigo mismo y que permitan la interacción con el otro.

Nidia Aylwin y Otros (2001) citada por Pozywilco, (2019) afirma que el taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teorías y práctica, de este concepto es importante rescatar que en la práctica se pondrán en juego emociones, sensaciones, que junto a diferentes vivencias nos acercarán al conocimiento con el fin de alcanzar el objetivo propuesto con relación a la erradicación de la violencia en el IPEM N° 193 por medio de la educación integral y el manejo de las emociones.

Los talleres responden de manera muy práctica a la propuesta del manejo de las emociones ya que la interacciones plantean que podamos tener conciencia de uno mismo y que podamos lograr nuestras metas, esta interacción por medio de lenguaje verbal y no verbal ayuda a poder empatizar con el otro, dando lugar a que las emociones sean entendidas y se aprenda a manejarlas para poder escuchar qué nos dicen.

Los docentes muchas veces necesitan entender cómo los adolescentes sienten y cómo manejan sus emociones para poder ayudarlos a reflexionar a manejar el momento y transformar una emoción negativa en positiva.

El clima para los talleres va a ser un punto esencial, ya que debe ser un momento tranquilo para poder conectarnos y lograr la mayor productividad posible, pensando que luego todo lo trabajado debe ponerse en práctica con los estudiantes a fin de lograr erradicar la violencia que tan presente se encuentra en la Institución.

Plan de trabajo

El presente Plan de Intervención cuenta con actividades pensadas para potenciar acciones de sensibilización, de cooperación y comprensión de las emociones, todo esto por medio de talleres que tendrán como protagonistas a los docentes; estudiantes y demás actores institucionales.

Se observa la organización de cada actividad en un cronograma pensado para la mejor comprensión y visualización de la distribución de los tiempos. Los recursos también se muestran en una tabla sintéticamente organizada según el recurso que se empleará en la capacitación.

La evaluación es de tipo formativa, mostrando los indicadores e instrumentos de evaluación que se usarán.

Actividades

Tabla 3: Actividades de la Parte 1

Parte 1
Objetivo: Diseñar talleres para la gestión de las emociones negativas en el IPEM N ° 193

<p>Actividad 1 Destinatarios: docentes Tiempo:3 hs reloj</p> <p>Presentación de la capacitación Breve introducción a las actividades que se llevarán a cabo mientras dure la capacitación. Presentación de objetivos de la capacitación y abordaje de distintos conceptos.</p> <p>Receso: 30 min</p> <p>Los sentidos y las emociones Podemos identificar que sentimientos nos provocan ciertas palabras, música, lugares, perfumes. A partir de estas experiencias reconocer cada sentimiento y poder expresar de manera coherente lo que nos ocurre.</p>	<p>Actividad 2 Destinatarios: docentes Tiempo:3 hs reloj</p> <p>Relajémonos a través de la respiración Respirar adecuadamente y saber poner en práctica esta técnica cuando la necesitemos nos podrá ayudar a canalizar de forma correcta la ira, la frustración, el malestar, entre otras emociones.</p> <p>Receso: 30 min</p> <p>Amar para la educación Es necesario instruir en el conocimiento de las emociones a fin de poder transformar las negativas en positivas, pensar en un lugar donde los valores acompañen los sentimientos y sea un ámbito de cooperación y crecimiento respetando las individualidades.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Elaboración propia (2021)

Tabla 4: Actividades de la Parte 2

PARTE 2	
Objetivo: Elaborar Estrategias relacionadas con autoestima, respeto, comunicación para fortalecer los AEC.	
<p>Actividad 3</p> <p>Tiempo: 3 hs</p> <p>Destinatarios: docentes, preceptores</p> <p>Ahora siento...</p> <p>Cada día sentimos diferentes emociones, algunas son positivas (alegría, seguridad, felicidad...) y nos hacen sentir bien, y otras son negativas (odio, miedo...) y nos</p>	<p>Actividad 4</p> <p>Tiempo:3 hs</p> <p>Destinatarios: estudiantes</p> <p>Conozco las emociones del resto.</p> <p>Resulta importante que cada uno/a identifique y entienda sus emociones, e igual de importante es conocer y entender lo que siente el resto.</p>

<p>hacen sentir mal. Pero nos ayudan a cambiar nuestra autoestima.</p> <p>Receso: 30 min</p> <p>Conozco mis emociones</p> <p>Constantemente estamos en contacto con personas, a veces contentos/as, otras veces tristes, enfadados/as, nerviosos/as...es importante reflexionar en cómo me siento, que me ocurre, así podremos empezar a repensar nuestras acciones.</p>	<p>Receso: 30 min</p> <p>Yo regulo mis emociones</p> <p>El control y la regulación de las emociones y una forma adecuada de expresarlas pueden ayudarnos a sentirnos mejor. Regulando las emociones y comportándonos adecuadamente podemos obtener equilibrio, tranquilidad, alegría y optimismo para nuestra vida.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: Elaboración propia (2021)

Tabla 5: Actividades de la Parte 3

Parte 3	
Objetivo: Adquirir las habilidades para hacer frente eficazmente a los conflictos	
<p>Actividad 5</p> <p>Tiempo: 3 hs.</p> <p>Destinatarios: estudiantes</p> <p>Actuamos como pensamos</p> <p>Es cierto que nuestras emociones condicionan nuestro comportamiento y que nuestro comportamiento crea nuevas emociones. Sin embargo, mediante el razonamiento podemos conseguir que nuestra actitud sea la adecuada para resolver diferentes situaciones que se presentan modificando nuestras emociones.</p> <p>Receso: 30 min</p> <p>Tú ganas, yo también gano</p> <p>Los alumnos y alumnas reconocerán que tienen conflictos, teniendo en cuenta que serán distintos y que lo interpretarán de</p>	<p>Actividad 6</p> <p>Tiempo: 3 hs.</p> <p>Destinatarios: estudiantes</p> <p>Uno, dos, tres, cuatro...</p> <p>Cuando nos enojamos, decimos cualquier cosa a la otra persona, porque queremos que esa persona o cualquier otra sienta el mismo dolor que estamos sintiendo nosotros/as, sin darnos cuenta de que, además de hacerle daño, nos hacemos daños también a nosotros/as mismos/as. Es necesario emplear una estrategia para que ese momento pase y no lastimemos a nadie.</p> <p>Receso: 30 min</p> <p>Cuando sea mayor</p> <p>Resulta importante tener claro cuáles son los objetivos que queremos lograr en la vida. La adolescencia es una etapa</p>

forma distinta de acuerdo a la experiencia o punto de vista individual.	evolutiva muy adecuada para empezar a trabajar en esos objetivos.
-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

Fuente: Elaboración propia

Cronograma

Tabla 6: Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	TIEMPO															
	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE			
	Semana				Semana				Semana				Semana			
ACTIVIDAD 1	■															
ACTIVIDAD 2				■												
ACTIVIDAD 3							■									
ACTIVIDAD 4											■					
ACTIVIDAD 5														■		
ACTIVIDAD 6																■

Fuente: Elaboración propia (2021)

Cuadro de recursos

Tabla 7: Cuadro de Recursos

ACTIVIDADES	RECURSOS	
	HUMANOS	MATERIALES TECNOLOGICOS
ACTIVIDAD 1	1 asesor pedagógico 1 director	Sillas Tarjetas Cds, Equipo de audio
ACTIVIDAD 2	1 asesor pedagógico	Sillas, colchonetas, música, fichas, celulares, wiffi.
ACTIVIDAD 3	1 asesor pedagógico Preceptores Profesores coordinadores	Tarjetas, fichas, lapiceras.
ACTIVIDAD 4	1 asesor pedagógico Preceptores	Celulares.
ACTIVIDAD 5	1 asesor pedagógico Preceptores Profesores coordinadores	Fichas para completar Lapicera, pizarra, tiza, celulares.
ACTIVIDAD 6	1 asesor pedagógico Preceptores profesores coordinadores	Celulares.

Fuente: Elaboración propia (2021)

Cuadro de presupuesto

Tabla 8: Cuadro de presupuesto

RECURSOS	MONTO INVERSIÓN	
	Unitario \$	Total \$
Horario de licenciada en educación por 24 hs de trabajo (preparación, capacitación docente, intervención en talleres, evaluación)	300	7200
Material de bio seguridad (alcohol, alcohol en gel, vaporizadores, trato de piso, lavandina)		50
Materiales varios		100
Total		7350

Fuente: Elaboración propia (2021)

Evaluación

Para lograr una evaluación de proceso real se tendrá en cuenta tres tipos de evaluación diferentes.

Evaluación inicial: se realizará antes de realizar el Plan de Intervención, por medio de la recolección de la información y la observación directa de las conductas.

Evaluación formativa: se efectuará durante todo el proceso del plan de intervención, podremos tener un registro de cómo se va desarrollando el plan, por medio de la observación directa, la escucha atenta y el registro de cada logro alcanzado.

Evaluación final: se realizará al final y se tendrá en cuenta si los objetivos han sido alcanzados.

Tabla 9: Criterios, Instrumentos de evaluación del Objetivo 1

Objetivo 1: Diseñar talleres para la gestión de emociones negativas en el IPEM N° 193.	
Criterios: Experimentación y observación de situaciones que refieran al manejo de diferentes emociones Conocer las emociones negativas de manera particular y en el otro.	
Indicadores	
Resultado Participa activamente en los talleres Controla los estados e impulsos. Entiende y analiza las emociones.	Gestión Muestra interés en las actividades propuestas. Dialoga para solucionar conflictos. Aplica estrategias para transformar emociones negativas.
Instrumentos: Observación directa Rúbricas Formulario	

Fuente: elaboración propia (2021)

Tabla 10: Criterios, Instrumentos de evaluación del Objetivo 2

Objetivo 2: Elaborar estrategias relacionadas con autoestima, respeto, comunicación para fortalecer los AEC.
Criterio: Les dan nombre a sus emociones Trabajan en equipo cuando es necesario. Respetan las opiniones ajenas

Utilizan las habilidades básicas de comunicación. Potencian el bienestar individual y grupal.	
Indicadores	
Resultado Pueden expresarse libremente en cuanto a experiencias y emociones que se presentan. Reconocen y expresan emociones personales Nombran situaciones que le generan distintas emociones.	Gestión Comparten con el grupo las emociones que sienten. Ponen en uso las aptitudes y actitudes de respeto y tolerancia. Actúan y asumen ejercicios de responsabilidad.
Instrumentos: Talleres Fichas de registro de información Guías de observación Formulario	

Fuente: elaboración propia (2021)

Tabla 11: Criterios, Instrumentos de evaluación del Objetivo 3

Objetivo 3: Adquirir las habilidades para hacer frente eficazmente a los conflictos.
Criterios: Expresa sus emociones, verbal, gestual, artísticamente. Empatizan con los demás. Respetan a los demás. Reconocen los conflictos. Tienen soluciones para resolver los conflictos.
Indicadores

<p>Resultado</p> <p>Muestra empatía con los pares.</p> <p>Muestra disposición y optimismo para resolver conflictos</p> <p>Participa activamente de las actividades propuestas</p> <p>Responde con calma ante un conflicto</p>	<p>Gestión</p> <p>Dialoga con los pares y miembros de la comunidad educativa</p> <p>Trabaja de manera cooperativa</p> <p>Se adapta a las actividades propuestas.</p> <p>Domina sus reacciones y responde</p>
<p>Instrumentos:</p> <p>Observación directa</p> <p>Fichas de seguimiento.</p> <p>Memoria de trabajo.</p> <p>Cuaderno.</p> <p>Rúbrica.</p>	

Fuente: elaboración propia (2021)

Resultados esperados

Con el presente proyecto se pretende que los docentes, estudiantes y comunidad educativa del I. P. E. M. N ° 193 “José M. Paz”, logren capacitarse en la gestión de las emociones para generar en los estudiantes la capacidad de aprender a identificarlas, manejarlas y por medio de ellas se transforman las negativas en positivas para la erradicación de la violencia en la Institución. Por otro lado, se espera aportar conocimiento referido a la importancia de la educación emocional en la escuela y en la práctica diaria.

Se espera, de acuerdo con los objetivos planteados, poder elaborar estrategias relacionadas con la autoestima, el respeto y la comunicación para fortalecer los AEC, teniendo en cuenta que las emociones permiten adquirir habilidades para enfrentar

eficazmente los conflictos y brindar nuevas oportunidades para alcanzar el desarrollo integral de los estudiantes, empezando por los del primer año hasta los del último curso de la secundaria teniendo muy presente que la dimensión emocional es esencial.

Conclusión

En este trabajo se promovió la capacitación para la gestión de las emociones, que permite la erradicación de violencia y la convivencia de los Acuerdos Escolares de Convivencia destinada a docentes del I. P. E. M. N ° 193, provincia de Córdoba, Argentina. Lo más importante de la promoción de la capacitación fue la participación activa de docentes y estudiantes en los talleres y la cooperación al momento de realizar las actividades propuestas en cada encuentro porque las emociones continuamente cambian en función de cada situación, persona y contexto. Lo más difícil fue erradicar la violencia de la escuela porque es una conducta aprendida que lleva tiempo desaprender y trabajo modificarla.

Se diseñaron talleres para la gestión de emociones negativas donde los docentes y estudiantes a partir de la práctica propia pudieron vivir nuevas experiencias que propiciaron el conocimiento de cómo manejar y convertir por medio de diferentes estrategias y usando herramientas las emociones. En este punto lo más significativo fueron los adolescentes que pudieron manifestar sus molestias ante diferentes situaciones. Lo que más se complicó en este punto fue poner en práctica la paciencia y la empatía con el otro.

Se elaboraron estrategias relacionadas con autoestima, respeto, comunicación para fortalecer los AEC, siendo estos importantes en la vida institucional para poder convivir en un espacio de respeto y tolerancia. El trabajo en los talleres propició la interacción y la comunicación usando diferentes lenguajes, lo que hizo que los adolescentes pudieran compartir y resignificar los acuerdos que ya se habían presentado en la Institución.

Los docentes y estudiantes pudieron adquirir las habilidades para enfrentar eficazmente a los conflictos a partir de un trabajo en el que por medio de las emociones y el control de las mismas se pueda modificar conductas, pensamientos y por lo tanto acciones, llevando a los estudiantes a formarse como personas íntegras que puedan resolver problemas en paz y armonía, usando diferentes recursos como la palabra, la paciencia y el amor.

Referencias

(s.f.).

D., O. (1997). Conductas de acoso y amenaza entre escolares. Madrid: Morata.

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO. París:
UNESCO

Díaz Better, S. P. (2016). Convivencia escolar: una revisión de estudios de la educación básica en Latinoamérica N° 49. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (49). Recuperado de <http://revistavirtual.unc.edu.com/index.php/RevistaUCN/article/view/801/1321>.

Espín Falcón, J. C. (2008). La violencia, un problema de salud. Revista cubana de medicina general integral, 24. Recuperado de <https://scilo.sld.cu/scielo.phps?cript>

Freire, P. (1970). Pedagogía del Oprimido. Montevideo: Siglo Veintiuno.

Goleman, D. (2018). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós

<https://revista.elarcondeclio.com.ar/andrea-kaplan-las-violencias-que-tienen-lugar-en-las-escuelas-son-sociales-no-escolares/>

Kaplan, A. (21 de Abril de 2018). Andrea Kaplan, las violencias que tienen lugar en la escuela son sociales no escolares. (D. L. Seisdedos, Entrevistador)

Kaplan, A. Berezan, Y. (2014). Prácticas de no- violencia. Intervenciones en situaciones conflictivas. Noeduc

Maturana, H. (octubre, 2016). La educación que emociona. Conferencia llevada a cabo en la Universidad Pedagógica Nacional.

Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba. Secretaría de Calidad e igualdad Educativa. (2011). Acuerdos Escolares de Convivencia.

Ministerio de educación de la Nación, (2010). Consejos escolares de Convivencia.

Freire, P. (2008). Pedagogía de la Autonomía. Saberes necesarios para la Práctica Educativa. Argentina: Siglo veintiuno.

Falcón, Jesús. (2020). Porque es necesaria una educación integral. blog. Bosquefantasias.com

Ley 26206. Ley de Educación Nacional. (2006) Congreso de la Nación Argentina.

Pozywilco Celene del Valle (2019). Talleres de prevención de violencia escolar para estudiantes de secundaria. Trabajo Final de Graduación. Universidad Siglo XXI. Recuperada de repositorio Siglo XXI: <http://repositorio.uesiglo21.edu.ar>

Programa Inteligencia Emocional en Secundaria. (2015). Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads>

Rojas, P. J. (2018). Entrevistas de IPeM.

Tecnología, M. d. (2009). Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología. Obtenido de <https://goo.gl/s77Msh>

UNICEF. (2018). Acabemos con la violencia en las escuelas. Recuperado de Unicef: <https://www.unicef.org/es/end-violence/en-las-escuelas>

Referencias de video

Humberto Maturana (22 de agosto 2018) Versión completa “Amor para la educación”. Archivo de video. Recuperado de:

<https://www.youtube.com/watch?v=IISFbHLFNGc>

Anexos

Actividades

Presentación de la temática a desarrollar en cada encuentro, y de los objetivos. Se presentará el objetivo de la capacitación y se explicará cómo se desarrollarán los encuentros tanto con los docentes como con los estudiantes y personal de la casa de estudios.

Los sentidos y las emociones

Escucharemos atentos la música que se presenta.

Vamos pensando qué emociones nos provoca cada tema y qué nos produce en el cuerpo. Socializamos lo que nos pareció la actividad, las sensaciones, emociones, pensamientos que la música nos provocó.

Los participantes van sacando frases que se les muestran y las completan para luego pegarlas en un panel.

En grupos recuerdan alguna situación referida al miedo, furia, la socializan en el grupo.

Contestarán a las siguientes preguntas.

¿Qué se siente en el cuerpo?

¿Qué pasa por la cabeza?

¿Qué es lo que haces? ¿Cuáles son las conclusiones?

Escribiremos en un afiche la siguiente frase: ¿Qué es lo que me preocupa cuando me enfado, cuando me pongo nervioso/a...? Cada uno responderá a esa frase. No se deberá valorar lo que escribe el resto. Después, se comentará lo escrito en los afiches.

Culminará la jornada con un mensaje referido a la actividad realizada en el encuentro.

Actividad 2

Relajémonos a través de la respiración

El docente se sentará en la silla y se le pedirá que piense sobre lo siguiente:

“Sentado en tu silla, cierra los ojos y piensa en una situación real que te haya ocurrido a ti, una situación que te haya “sacado de quicio”, que te haya hecho sentir emociones como el enfado, la ira, la frustración... y que haya acarreado consecuencias negativas”.

Piensa en ellos y ellas...

Dejaremos unos minutos para que lo piense...

Luego, elegiremos un espacio adecuado, de forma que el docente pueda estar tumbado/a en el suelo. Escogeremos una música acorde con la situación. Escucho atentamente

“te acostarás en el suelo, en la colchoneta... dejarás el cuerpo libre... dejarás la cabeza y la cara relajadas... apoya la punta de la lengua en los alvéolos y el resto de la lengua también la tendrás relajada... el cuello suelto, libre... la boca cerrada... comenzarás a respirar por la nariz... siguiendo el camino que hace el aire que respiras... y sentirás que estás disfrutando... estás respirando, tranquilo, tienes las manos, el pecho,

vientre relajados... estás disfrutando, eres consciente de cómo se mueve tu vientre... estás disfrutándolo y estás tranquilo/a... las piernas están sueltas, también los pies, eres consciente de los movimientos del vientre... continúas respirando... tranquilo/a, contento/a... estás gozando, una vez que has relajado las partes del cuerpo te centrarás en el camino que realiza el aire que aspiras, ha entrado por la nariz, va a través de la garganta... estás tranquilo/a, estás disfrutando... imaginas el camino entre el esófago y el estómago... estás tranquilo/a, disfrutando, enseguida te das cuenta de cómo se mueve el vientre... estás tranquilo/a... debes volver de nuevo a la realidad...

Poco a poco, tus músculos han comenzado a moverse, pero estás tranquilo/a... no cambias el ritmo de la respiración... pero la cara, las manos, las piernas, comienzan a moverse...

Debes volver a la realidad, poco a poco vas abriendo los ojos... eres consciente de que estás tumbado/a en clase, en una colchoneta.

Se les pide que vuelvan a cerrar los ojos:

“Cierra los ojos y piensa en la misma situación que has pensado antes de comenzar el ejercicio de respiración, y vive el enfado, la ira, la frustración, todo lo que te ha hecho sentir... en el momento en que empieces a sentir esas emociones, aplica la técnica que has aprendido... trata de respirar poco a poco y, al tiempo, piensa en qué final te gustaría que tuviera la situación en la que has pensado...”

Eres consciente de que te sientes mejor que la primera vez que has hecho el ejercicio.

Se pondrán en grupos de cuatro y reflexionarán sobre el ejercicio realizado. Se ofrecerán ayuda unas personas a otras para que puedan contestar mejor a las preguntas:

¿Te ha costado el ejercicio o lo has podido seguir fácilmente? ¿Cómo te has sentido cuando has tenido que pensar en la situación que te “saca de quicio”? ¿Se te ha hecho fácil? ¿Desagradable? Cuando has recordado la situación, ¿has sentido enfado, ira?

Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio? ¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿Con los músculos relajados? ¿Te has sentido a gusto? ¿Has disfrutado del ejercicio? Cuando has vuelto a tu sitio, ¿estabas más tranquilo?

¿Era adecuada la solución a la situación? ¿Se te ha hecho fácil encontrar una solución positiva?

Con todo el grupo

Entre todos responderán a las preguntas y buscarán las ventajas del ejercicio.

Amor para la educación

Se presentará un video de Humberto Maturana. Amor para la educación, 2018.

<https://www.youtube.com/watch?v=IISFbHLFNGc>

Los participantes en grupos de siete integrantes, elaborarán una lista de ideas principales que encontraron en el video, comentarán que les parece y pondrán en común las ideas que seleccionaron.

¿Qué sugiere el nombre del video?

¿Cómo sería una práctica educativa desde el amor?

En grupos tomamos papeles de colores y reflexionamos acerca de nuestra práctica docente y cómo se nos ocurre que se educa desde el amor para lograr el desarrollo total de los adolescentes.

Intercambiamos los mensajes y comentamos qué podemos agregar al mensaje de los compañeros.

Parte 2

Actividad 3

Ahora siento...

En la pizarra de la clase colgaremos tarjetas que lleven escrito nombres de emociones como, por ejemplo:

Alegría, Impotencia, Seguridad, Amor, Odio, Miedo, Optimismo, Confianza, Compasión, Tristeza, Respeto, Felicidad, Optimismo, Alborozo, Aceptación, Hostilidad, Alegría, Miedo, Preocupación, Vergüenza, Celos, Pena, Afinidad, Rabia, Resentimiento, Desesperanza, Soledad, Amistad, Enemistad, Agradecimiento

Los presentes responderán individualmente a estas preguntas:

De las emociones escritas en la pizarra, ¿cuáles has sentido alguna vez?

Clasifica las positivas y negativas.

Toma alguna de esas emociones y piensa cuándo, cómo y dónde las sentiste

En grupos de seis integrantes, comentaremos el ejercicio individual número 2, respondiendo las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las emociones que más frecuentemente se dan a nuestra edad y en los adolescentes?

¿Cómo reaccionamos en las diferentes etapas de la vida ante las mismas emociones?

¿Cómo reaccionamos ante las mismas emociones en diferentes lugares?

¿De qué manera podemos encontrar un equilibrio para no dañar a nadie?

Comentar lo que la mayoría del grupo siente en las siguientes situaciones:

Estamos en la plaza esperando a que llegue la mayoría de las personas del grupo, que aún no ha llegado. Cuando llega Ana solo le presta atención a Mario, y a mí ni me ha mirado.

Voy por la calle, y dos personas empiezan a insultar a un joven o una joven que pasa delante de mí.

Parece que van a empezar a insultarle.

Para terminar el ejercicio, se reflexionará, y después escribirán en la pizarra una emoción debajo de la siguiente frase: “Hoy siento...”.

Conozco mis emociones

Escucharemos la música que se pone de fondo, en una posición cómoda, prestamos atención al guía de la actividad.

El asesor escribirá en la pizarra la siguiente frase: “Recuerdo una situación que me saca de mis casillas”. Los participantes deberán responder a las siguientes preguntas de una ficha:

Ficha 1

¿Quién crea la situación?	¿Cuándo y dónde sucede?	¿Qué hago yo?	¿Cómo respondo?	¿Qué siento entonces?	Esa situación hace que yo...

Continuaremos con el proceso con la siguiente frase: “Recuerdo una situación que me provoca alegría”

Ficha 2

¿Quién crea la situación?	¿Cuándo y dónde sucede?	¿Qué hago yo?	¿Cómo respondo?	¿Qué siento entonces?	Esa situación hace que yo..

“Recuerdo una situación que me produce miedo”

Ficha 3

¿Quién crea la situación?	¿cuándo y dónde sucede?	¿Qué hago yo?	¿Cómo respondo?	¿Qué siento entonces?	Esa situación hace que yo...

“Recuerdo una situación que me deja cabizbajo/a”

Ficha 4

¿Quién crea la situación?	¿Cuándo y dónde sucede?	¿Qué hago yo?	¿Cómo respondo?	¿Qué siento entonces?	Esa situación hace que yo...

En grupos pequeños

Cada participante contará a otra persona las situaciones, de una en una. Quien escucha debe estar muy atento/a.

Al final, de los participantes que quiera pondrá un ejemplo de cada emoción, y el resto escuchará atentamente.

Para cerrar el encuentro socializamos lo que nos pareció la jornada y cómo nos sentimos después de hablar de nuestras emociones.

Actividad 4

Conozco las emociones del resto

Se explicará la actividad antes de presentar el material, se presentará a los estudiantes a la persona que llevará a cabo la actividad (preceptor o docente asesor) junto a la asesora pedagógica.

A continuación:

Buscaremos y recortaremos en diarios y revistas caras que expresen emociones (miedo, alegría, enfado y tristeza). Incluiremos fotos de diferentes personajes.

En grupos de 3-4 participantes, haremos un collage con las fotos. Después, elegiremos 4 colores que expresen esas emociones y meteremos las fotos de las caras en marcos que tengan los colores seleccionados previamente. Pondremos a cada cara el nombre de la emoción que expresa y buscaremos las razones que pueden causar esas emociones.

Cada grupo presentará su collage ante el resto y lo colocará en la pizarra. Para presentarlo, podemos utilizar las siguientes preguntas:

¿Qué nombre pondremos a las emociones que expresa cada cara?

¿Cuáles son las razones que generan esas emociones?

¿Qué le pasó para que ponga esa cara? Contar la historia.

Para terminar, se reflexionará acerca de la actividad realizada.

Yo regulo mis emociones

Leemos la historia

“Esta mañana Alex se ha levantado antes que su padre. Ha preparado él el desayuno para los dos. El padre lo ha mirado cabizbajo y sorprendido. Alex lo ha mirado a su padre a los ojos y aunque dice que aún está enfadado, le ha dicho que quiere hablar de lo ocurrido en los días anteriores.

Mientras desayunaban, Alex le ha dicho a su padre que él no debía haberse enfadado, y que aunque sí es cierto que se levantó tarde, la víspera había estado trabajando hasta tarde. Le ha dicho que le resulta difícil olvidar lo que le dijo anteayer por la mañana, pero que también entiende que su padre tenga preocupaciones en el trabajo. Alex acepta que se portó mal: cerrar con un portazo y marcharse... Pero no podía controlar aquel enfado. Ahora lo entiende todo mucho mejor, ha sido una buena lección también para él...

El padre ha abrazado a Alex, se le notaba contento y emocionado, e incluso tenía los ojos humedecidos... Han salido juntos de casa, el padre lo ha llevado en coche a la escuela y, cuando iba a salir, le ha guiñado el ojo. Alex ha entendido lo que le quería decir. Ha levantado la mano y ha dicho adiós a su padre. Camina contento hacia su clase.”

Individualmente responderemos a las siguientes preguntas:

¿Qué pensó Alex para regular el enojo que tenía contra su padre y para cambiar su comportamiento?

¿En qué ha cambiado su comportamiento? ¿Cómo se ha comportado Alex con su padre?

¿Qué emoción siente hoy?

Y el padre, ¿qué emoción siente con los hechos ocurridos hoy?

¿Cómo ha expresado sus emociones?

¿Qué emoción ha sentido el padre?

¿Qué ha pensado después de lo que ha ocurrido estos días?

Tras analizar lo ocurrido durante los tres días, ¿qué conclusiones extraerías?

¿Qué ha provocado el cambio: ¿la emoción, el comportamiento o el pensamiento?

En grupos pequeños

Por parejas, prepararemos el guion de esta situación y la representaremos.

Con todo el grupo

Los alumnos y alumnas se dividirán en grupos y harán las representaciones. Al terminar, reflexionaremos teniendo en cuenta los diálogos, los comportamientos y emociones que salgan.

Parte 3

Actividad 5

Actuamos como pensamos

Se leerá un artículo para iniciar la actividad:

“Esta mañana, a Alex le ha costado mucho levantarse, vestirse y repararse para desayunar. Su padre se ha enfadado y le ha gritado:

-es un vago y que como siempre llegará tarde a clase, que está harto de su falta de interés y... Alex se ha sentido triste, tiene una especie de nudo en el estómago y ganas de llorar por lo mal que le ha tratado su padre. Ha pensado que su padre no sabe que la víspera estuvo trabajando hasta tarde para terminar los deberes de matemáticas. Ha comenzado a explicarle la razón de su retraso, pero... enfadado, ha dado un portazo y se ha ido al colegio sin desayunar”

Analicemos individualmente:

¿Qué ha pensado el padre? ¿Qué ha sentido? ¿Cuál ha sido su comportamiento?

¿Qué ha pensado Alex? ¿Qué ha sentido? ¿Cuál ha sido su comportamiento?

¿Qué consecuencias ha tenido la actitud del padre? ¿Qué consecuencias ha tenido la actitud de Alex?

Socializamos las respuestas.

Inventaremos diferentes emociones, pensamientos y comportamientos, teniendo en cuenta estos ejemplos. Completa los huecos:

“Cuando me enteré de aquello sentí miedo y” (Comportamiento)

“Cuando no me hiciste caso al cruzarnos en la calle, pensé que no querías ser mi amiga/o y sentí”

“Hoy, al levantarme temprano, he pensado....., lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.”

En parejas, los alumnos y alumnas prepararán un diálogo para esa situación y la representarán.

Tomando en cuenta las situaciones de las representaciones y los comportamientos, reflexionaremos

Analizamos diferentes conceptos:

Conflicto: en función del concepto del conflicto que cada uno tenga y en función de las actitudes que hayamos visto en los medios y de la experiencia personal. En cualquier caso, podemos tomar como base una fácil definición del diccionario: “Conflicto es un desacuerdo entre dos o más personas.

Con todo el grupo, haremos una lista de palabras relacionadas con el término conflicto y las escribiremos en la pizarra. Después ofreceremos una palabra a cada alumno y les pediremos que la escriban en una tarjetita. Pegaremos las tarjetas de una en una en la pizarra, y las ordenaremos de mayor a menor gravedad. Todo el grupo debe participar decidiendo el orden de las palabras.

Pondremos a alumnos y alumnas de dos en dos y haremos una lista de palabras conflictivas, agresivas o negativas que se escuchan en la familia, en el colegio, entre amigos y amigas, en las películas, en los noticiarios, etc. Por ejemplo: “me las vas a pagar”, “esto no va a quedar así”, “cuando salgas te vas a enterar”, “me ha engañado” ... Después, escribiremos todo en la pizarra y analizaremos su significado.

Los alumnos y alumnas se pondrán de dos en dos y formularán por escrito los conflictos que tienen en el colegio, en la familia y entre amigos y amigas: detallarán qué, dónde y cómo. Con todo el grupo, evidenciarán los conflictos escribiéndolos en la pizarra. La gravedad de los conflictos se señalará con un número.

Formas de acercarnos al conflicto: en cada conflicto no todos y todas respondemos de la misma manera. Cada persona tiene una forma diferente de hacerle frente. En esta ocasión, analizaremos tres formas de acercarnos al conflicto.

a) Evitar el conflicto. “Tú ganas, yo pierdo”. A pesar de asumir la existencia del conflicto,

“pasar” del asunto. “No es mi problema”. “Allá tú”.

En clase hay un alumno o alumna que se mete conmigo permanentemente. Diga lo que diga, se burla de mí, me dice que soy tonto/a y débil. Eso me duele y me enfada mucho, pero no me atrevo a decir nada. Tengo miedo de que los otros compañeros y

compañeras hagan lo mismo. Prefiero callarme, porque si no saldré perdiendo. El resto de compañeros y compañeras se ríen y no dicen nada, piensan que está de broma y se ríen, y no dicen nada en mi defensa. El profesor o profesora lo sabe, pero no le da importancia porque dice que nos hemos acostumbrado y que no tiene importancia”

b) Hacer frente al conflicto. “Ganar o perder”. Cuando se produce el conflicto, las dos personas quieren ganar probando que tienen razón. Se mantendrán firmes, sin aceptar en absoluto la razón de la otra persona.

“De hoy no pasa, no voy a perdonar, a partir de ahora, cuando se burle de mí, yo también me burlaré. Así aprenderá lo que es sentirse herido/a y estar enfadado/a. Y si hace falta, llegaremos a las manos, a ver quién es más fuerte. No me callaré ni me quedaré quieto/a. El resto de compañeros y compañeras se atreverán a pelear. Quizá el profesor o profesora me castigue, pero no pienso ceder ante ese chantajista. Hoy se enterará de lo que soy capaz”.

c) Arreglar el conflicto. “Tú ganas, yo gano”.

“Hoy nos hemos encontrado de camino al colegio. Al principio he pensado en no hacer nada, pero se me ha acercado como si no pasara nada. En ese momento, me he atrevido a confesarle que me hace daño. Le he dicho que no me gusta que me llame tonto/a y débil. Que me menosprecia el resto de compañeros y compañeras. Me ha dicho que lo dice en broma, no para hacerme daño, y que le sale casi sin querer. Que tampoco le gusta que se metan con él o ella. Me ha dicho que siente lo ocurrido, que no volverá a hacerlo y que no le dé importancia. En la tutoría, el profesor o profesora ha propuesto una reflexión sobre los problemas entre compañeros y compañeras y ha puesto como ejemplo

lo que ocurre en clase. Ambos hemos contado lo que ha ocurrido. El resto de compañeros y compañeras han dado su opinión. Para mí, el problema ya está solucionado”.

Pediremos a tres grupos que representen tres situaciones.

Personajes: los dos alumnos o alumnas que tienen el conflicto, los compañeros y compañeras y el profesor o profesora.

Después de la representación, preguntaremos lo siguiente:

- ¿Cuál era el conflicto?
- ¿Cómo ha respondido y cómo se ha sentido cada personaje?
- ¿Qué consecuencias puede tener cada respuesta?
- ¿Cuál es la manera más habitual entre nosotros y nosotras? ¿Qué harías tú?
- ¿Cuál es la mejor manera para hacer frente al conflicto?

Los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de cuatro e inventarán una situación de conflicto. Prepararán diálogos que reflejen las tres formas de acercarse al conflicto. Después, las representarán y el grupo entero analizará el estilo de cada situación, escogiendo el más correcto para resolverlo

Actividad 5

Uno, dos, tres, cuatro...

Piensa en tu comportamiento habitual y responde a estas preguntas:

¿Por qué me enfado muchas veces, casi siempre, a veces?

¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dice mi madre o mi padre? ¿Por qué?

¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que últimamente me dicen los profesores/as? ¿Por qué?

¿Cuáles son las cosas que no acepto de las que me dicen mis amigos/as? ¿Por qué?

Cuando me dicen algo para mejorar mi comportamiento, rendimiento, actitud... ¿cómo suelo responder? ¿Qué suelo pensar?

En grupos

En grupo de tres completarán el siguiente cuadro, inventando entre todos unos ejemplos:

Ficha 4

Hecho	Emoción	comportamiento	Adecuado o inadecuado	Nueva estrategia
-------	---------	----------------	-----------------------	------------------

Trataremos de encontrar la respuesta a estas preguntas utilizando para ello la experiencia de todo el grupo:

¿Cuáles son las situaciones que más nos enfadan?

¿Qué haremos ante situaciones difíciles? ¿Qué recurso podemos utilizar?

Creamos comportamientos positivos

Los alumnos pondrán de a dos, uno/a en frente de otro/a, y seguirán las indicaciones del profesor o profesora:

Mirándonos a los ojos, sonreí.

Guiña el ojo al compañero/a que tienes enfrente.

Choca los cinco con tu compañero/a.

Acaríciate el brazo a tu compañero/a.

Acaríciate la espalda a tu compañero/a.

Dale una palmada amistosa en la espalda a tu compañero/a.

Abraza a tu compañero/a.

Cuando sea grande

En primer lugar, cada alumno y alumna explicará si alguna vez se ha planteado algún objetivo o reto para mejorar su vida.

Tras conocer si se han planteado alguna vez un reto, cada alumno y alumna clasificará los suyos. El profesor o profesora planteará cuatro propuestas para facilitarles el trabajo:

ESTUDIOS:

Ejemplo: No tener que estudiar en verano, es decir, no dejar nada para diciembre.

CARÁCTER:

Ejemplo. Saber pedir ayuda cuando la necesito.

FAMILIA:

Ejemplo. Tener menos “broncas” con los y las de casa.

AMIGOS/AS:

Ejemplo. No hacer nada que no quiero, para sentirme que estoy entre amigos y amigas.

Seguidamente, y teniendo en cuenta esos cuatro aspectos, cada alumno y alumna apuntará en una tabla sus objetivos o retos, especificando también el nivel de importancia que tienen.

Tras enunciar y clasificar los retos, los clasificaremos en función de la importancia que tengan.

Una vez completado el ranking, cogeremos tres o cuatro objetivos ubicados en el primer puesto y tendrás que encontrar la respuesta a dos preguntas. ¡Veremos si las encuentras! ¡Por lo menos habrá que intentarlo!

CUANDO SEA MAYOR

OBJETIVO 1 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 2 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 3 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

OBJETIVO 4 (copia el objetivo)

¿Qué voy a hacer, qué estrategias pondré en marcha, para conseguir el objetivo?

¿Qué obstáculos puedo encontrar? ¿Qué o quién puede dificultarme que lo consiga?

Hemos hablado sobre objetivos relativos a los estudios, el carácter, la familia y los amigos y amigas, pero no podemos dejar de lado otro aspecto muy importante: el grupo de clase.

Los alumnos y alumnas se organizarán en grupos de cuatro. Una vez agrupados, cada uno/a pensará sobre un objetivo relativo al grupo de clase, respondiendo a la siguiente pregunta: “¿Qué debemos conseguir como grupo?”.

Una vez expuesto ante todos y todas lo que ha pensado cada uno/a, deberán elegir un objetivo que deberá conseguir toda la clase. Sin embargo, no sólo deberán elegirlo, sino que decidirán qué deben hacer para lograrlo.

Con todo el grupo

Cada grupo ya ha decidido cuál es el objetivo a conseguir y, a continuación, deberán presentarlo y defenderlo ante todos y todas: cuál es el objetivo elegido, por qué lo han elegido, por qué es importante...

Para empezar, la persona representante de cada grupo dará las explicaciones necesarias, mientras el resto le escucha atentamente. Después, entre todos los objetivos expuestos, todo el grupo deberá consensuar uno, para lo cual cada grupo deberá tratar de convencer al resto. De esta forma, los argumentos y las razones tendrán especial importancia en este debate, tal y como debiera ser en todos. Hay que recordar que no se convence a nadie por hablar más alto.

Para finalizar se les preguntara que les parecieron los encuentros y porque creen que es importante demostrar sentimientos positivos en la escuela.

Anexo II

Formulario de evaluación

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeU->

[R4b6eLlkQndNxvQUQmVPza9p06h_LYeMWhKWcGQSNL6tQ/viewform?usp=sf_li](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeU-R4b6eLlkQndNxvQUQmVPza9p06h_LYeMWhKWcGQSNL6tQ/viewform?usp=sf_li)
[nk](#)

Rubrica de evaluación

ASPECTOS A EVALUAR	ESCALAS DE CALIFICACION			
	EXCELENTE	MUY BUENA	ACEPTABLE	INSUFICIENTE
PARTICIPACIÓN ACTIVA	Participa en las actividades y se involucra con los integrantes del grupo.	Participa en las actividades solo con algunos integrantes del grupo.	Participa en algunas actividades y solo con algunos integrantes del grupo.	No participa y se muestra indiferente a las actividades propuestas.

INTERÉS	Pone atención a los contenidos desarrollados y emite su punto de vista.	Pone atención y comparte su experiencia	Escucha y relaciona la información con la que posee.	Solo escucha.
APLICACIÓN DE LO APRENDIDO	Elabora herramientas que aborden los contenidos dados y los pone en práctica.	Elabora herramientas que aborden los contenidos dados y pone en práctica algunos.	Elabora herramientas para trabajar en el aula de acuerdo a la experiencia profesional.	Solo copia.