



Universidad Siglo 21

Carrera Licenciatura en Educación

Trabajo Final de Grado - Plan de Intervención

Gobiernos educativos y planeamiento: Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC)

**“La Educación Emocional como promotora de las habilidades sociales en los
alumnos de 1º año del I.P.E.M. N° 193”**

Alumna: Garbushian, Graciela Rosa

DNI: 27141156

Legajo: VEDU02582

Tutora: Arruabarrena, Mariana

Concepción, Tucumán, junio de 2022

Índice

Resumen	3
Introducción	4
Presentación de la línea temática	4
Presentación de la Institución	9
Datos generales de la escuela	9
Historia	9
Misión	12
Visión	12
Valores	12
Delimitación del problema o necesidad	13
Objetivos	17
Objetivo general	17
Objetivos específicos	17
Justificación	18
Marco teórico	20
Plan de trabajo	28

	2
Actividades	29
Encuentro n° 1: “Las emociones.”	29
Encuentro n° 2: “Gestión de las emociones. Autonomía emocional.”	31
Encuentro n° 3: “Te escucho, me escuchas...”	33
Encuentro n° 4: “Habilidades socioemocionales, autoestima, confianza.”	35
Encuentro n° 5: “Ponerse en el lugar del otro. Los prejuicios.”	37
Encuentro n° 6: “La importancia de pedir ayuda.”	41
Cronograma	44
Recursos	45
Presupuesto	46
Evaluación	47
Resultados esperados	49
Conclusión	49
Referencias	51

Resumen

El siguiente Plan de intervención forma parte del Trabajo Final de Graduación de la licenciatura en Educación, el mismo se abordó desde la línea temática Gobiernos Educativos y planeamiento: Acuerdos Escolares de Convivencia. Dicho plan fue elaborado y pensado para ser aplicado en el IPEM N 193 José María Paz de la localidad El Saldan, provincia de Córdoba, con el objetivo de fortalecer los espacios saludables que dicha institución posee para trabajar las diversas problemáticas que se advierten en los diferentes niveles de la comunidad educativa: la violencia verbal ,la inestabilidad emocional de los jóvenes que en muchos casos conlleva a la mala conducta y que recaen en apercibimientos y /o sanciones , la intolerancia ,vocabulario inapropiado y bajo rendimiento académico. Es por ello que, esta intervención, propuso talleres sobre Educación Emocional, destinados a alumnos del ciclo básico.

A través de actividades como la dramatización, reconocimiento de emociones, la escucha activa, adaptación a la diversidad de situaciones cotidianas, entre otras, buscamos en los alumnos: favorecer las relaciones interpersonales, adquirir habilidades socioemocionales, mejorar la comunicación y expresión del adolescente, aumento de su autoestima, aceptar y regular sus emociones, y la toma de decisiones de manera responsable, atendiendo su bienestar personal y social.

Palabras clave: Educación Emocional- Autoestima -Escucha – Comunicación

Introducción

La dimensión emocional del ser humano demanda cada vez más una mayor atención. Durante mucho tiempo la educación tradicional ha priorizado la adquisición de los conocimientos por sobre las emociones, sin embargo, en la actualidad debido a investigaciones y programas que desarrollan y promueven la Educación Emocional, ésta adquiere mayor presencia en diversos ámbitos.

La intervención que a continuación presentamos surge debido a las diversas problemáticas emergentes (relacionadas a la violencia verbal, psicológica y física , falta de escucha y buen trato entre pares, poca comunicación e inestabilidad emocional para enfrentar situaciones, entre otras) en la comunidad educativa I.P.E.M. N° 193 José María Paz, de Saldán, Córdoba y pretende a través de talleres promover las habilidades socioemocionales de los alumnos, convirtiéndolos en protagonistas y sujetos activos de su propio aprendizaje, valorando y discriminando en escala de positivas y negativas las emociones, aprendiendo a su vez, mecanismos para autorregularlas.

Presentación de la línea temática

El abordaje del presente plan de intervención se realizará desde la línea estratégica Gobiernos educativos y planeamiento: Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC).

En primer lugar, se hace necesario resaltar que atendiendo las transformaciones que prevé la Ley de Educación Nacional, el Ministerio de Educación en acuerdo con los gobiernos educativos de las 24 jurisdicciones argentinas comenzó a promover un conjunto de decisiones políticas, pedagógicas y de financiamiento para viabilizar los siguientes objetivos:

- El fortalecimiento de la gestión del sistema educativo a fin de habilitar las condiciones institucionales para la implementación de la nueva Ley.
- El mejoramiento de las trayectorias escolares de niñas, niños y jóvenes, atendiendo a las propuestas de enseñanza y a los modelos institucionales que garanticen las condiciones de acceso, permanencia y egreso con calidad.
- La promoción del trabajo institucional en torno a la responsabilidad colectiva por los aprendizajes y el rol de la evaluación en los procesos de mejora de la enseñanza.

Los objetivos antes mencionados son transversales a todos los niveles y modalidades del sistema educativo y a su vez buscan atender las necesidades propias de cada uno.

En cuanto a la Educación Secundaria, la Ley de Educación Nacional propone que este nivel brinde una formación ética que permita a los estudiantes desempeñarse como sujetos conscientes de sus derechos y obligaciones, que practican el pluralismo, la cooperación y la solidaridad, que respetan los derechos humanos y rechazan todo tipo de discriminación.

Actualmente, el Ministerio de Educación procura que la educación secundaria vincule la función social de la escuela y su tarea central en el desarrollo de procesos de enseñanza para garantizar el derecho a la educación como un derecho inalienable. Promueve situaciones de enseñanza donde los jóvenes se constituyen en protagonistas de esos espacios posibilitando que se formen como sujetos críticos, tanto en su participación ciudadana como en su integración en la vida cultural y productiva.

Pensar una escuela como institución democrática requiere que sea entendida como un asunto de todos y para todos los actores educativos y no de acciones individuales o aisladas. Se promueve concretar la creación o fortalecimiento de espacios que permitan a todos, otras formas de mirarse dentro de la escuela: en la toma de decisiones, en la planificación institucional y curricular, en la selección de contenidos y modelos didácticos, en la definición de espacios de comunicación y expresión, en el establecimiento de pautas de convivencia, todo ello con el afán de facilitar la permanencia de los alumnos en la escuela y generar aprendizajes de calidad.

Desde la nueva perspectiva planteada por la Ley de Educación Nacional para este nivel, se concibe la inclusión como un aspecto de la calidad, lo que implica considerarla como resultado de la aplicación de una genuina política de derechos humanos. Por ello, se busca garantizar desde el Estado distintas estrategias que vinculen a los adolescentes y jóvenes con la escuela secundaria ya no desde programas nacionales que deben ser integrados en la escuela y que responden a grupos poblacionales específicos, sino como un conjunto de estrategias unificadas e integrales que se definen desde la Dirección de Educación Secundaria. Entre ellas, se pueden distinguir: alternativas para el acompañamiento de la trayectoria escolar de los jóvenes, tales como tutores y coordinadores de curso; actividades extracurriculares fuera de los días y horarios escolares, para el conjunto de los estudiantes y jóvenes de la comunidad, orientadas al desarrollo de actividades ligadas al arte, la educación física y la recreación entre otros y la inclusión de adolescentes no escolarizados en espacios escolares no formales, como tránsito hacia procesos de reinserción escolar plena (Ministerio de Educación , 2008).

Atendiendo a ese derecho educacional del joven en un ámbito saludable y armonioso es que el Consejo Federal de Educación (CFE) en el año 2009, bajo Resolución

Nº 93 establece la institucionalización de los AEC dentro de la Educación Secundaria Obligatoria; cuestión que se replica con la Resolución Nº 149 /10 Ministerio de la prov. de Córdoba del año 2011.

Posteriormente en el año 2013, el Honorable Congreso de la Nación Argentina establece por fuerza de Ley Nº 26.892 la “Promoción de la Convivencia y Abordaje de la Conflictividad Social en Las Instituciones Educativas”. A partir de aquí, se orientan las bases para la promoción, intervención institucional y la investigación y recopilación de experiencias sobre la Convivencia Escolar, así como sobre el abordaje de la conflictividad social en las instituciones educativas.

Los acuerdos escolares de convivencias (AEC) adquieren mayor relevancia cada año, dada la heterogeneidad de los escenarios educativos, la demanda y necesidades de las comunidades educativas para favorecer un clima de armonía y buena convivencia, en tiempos en que las relaciones sociales, familiares y escolares atraviesan diversos cambios.

Muchas veces, las escuelas se encuentran atravesadas por prácticas de maltrato y violencia que se encuentran incorporadas y naturalizadas a nivel social, por lo que se hace necesario buscar estrategias que colaboren a su identificación como al fortalecimiento de conductas positivas en los jóvenes alumnos que demanden habilidades sociales para mejorar la convivencia escolar a la vez que aportan al bien común de la sociedad. Ello implicará contar con una escuela capacitada para abordar dichas problemáticas. Por esto, dentro del marco de los AEC surge la necesidad de brindar a los jóvenes espacios en los que puedan atender a sus emociones y al manejo de las mismas, ya que éstas guardan estrecha relación con las habilidades sociales, la buena convivencia entre pares, la tolerancia, el trabajo colaborativo, el respeto, entre otras.

Según el documento elaborado acerca del proceso de implementación y renovación de los A.E.C. en las escuelas secundarias del año 2016, los desafíos y propuestas que identificaron pueden resumirse en: avanzar en la diferenciación del AEC del antiguo Reglamento; avanzar en la participación de toda la comunidad educativa en espacios y tiempos reales; avanzar en difusión, socialización e internalización de los AEC; avanzar en la participación democrática; avanzar en el sentido educativo de las sanciones.

Cabe resaltar entre varios desafíos el de: Implementar otras estrategias de sostenimiento de los AEC. Por ejemplo: juegos para conocerse mejor, charlas sobre respeto, convivencia, compañerismo. (Ministerio de Educación de la prov. de Córdoba ,2019).

Esto me lleva a pensar en la importancia de trabajar con los jóvenes en las habilidades sociales como: la escucha, la empatía, la comunicación de las emociones, regulación emocional, entre otras. Las mismas son abordadas desde la Educación Emocional, un tema que tomó muchísima relevancia en los últimos años frente al abordaje interdisciplinar, tanto en el ámbito educativo como en el de la ciencia, la salud, la psicología y otros.

Presentación de la Institución

Datos generales de la escuela

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz se encuentra ubicado en el centro de la localidad de Saldán, (departamento Colón) la cual está a 18 km de la ciudad de Córdoba. Es una Institución Educativa Pública con domicilio en calle Vélez Sarsfield N° 647 .Su CUE (Clave Única de Establecimiento): 142233-0 EE 03107070 y su E-mail: ipem193josemariapazsaldan@gmail.com

La población escolar está conformada en un 75 % por habitantes de Saldán y en un 25 % por habitantes de localidades vecinas (La Calera, Dumesnil, Villa Allende, Arguello y Rivera Indarte) pertenecientes a una clase media baja

Historia

El I.P.E.M. N° 193 José María Paz, funciona en un edificio propio y actualmente asisten a ella 644 alumnos y 97 docentes distribuidos en dos turnos –mañana y tarde– con dos orientaciones: Economía y Gestión y Turismo.

A lo largo de su historia, se adaptó a múltiples cambios, propios de nuestro sistema educativo nacional y provincial, pero también a las demandas de su comunidad.

En el año 1965 por acción de un grupo de vecinos y representantes de la Municipalidad, se logró concretar la idea de fundar una escuela secundaria, con el objetivo de evitar la dispersión de los jóvenes, que terminaban la escuela primaria y emigraban a Córdoba o a La Calera para continuar sus estudios. Además de favorecer la continuidad escolar, su propósito también fue el de formar para una salida laboral como personal de apoyo para la actividad comercial y de servicio en la localidad.

En 1966 se le solicitó al presidente del Servicio Nacional de Enseñanza Privada la creación de un ciclo secundario. Sin una respuesta favorable, se formó una comisión para reiterar el pedido y se procedió a adoptar el nombre del instituto, José María Paz, en relación con el caudillo cordobés. Los trámites continuaron ante la Presidencia de la Nación, que autorizó la participación del SNEP (Superintendencia Nacional de Enseñanza Privada) y ordenó la matriculación de alumnos. Así comenzó a funcionar como escuela privada en un edificio prestado por la escuela Nogal Histórico en horario vespertino. En cuanto a la conformación del cuerpo docente, se realizó una selección previa con la aclaración del carácter ad honorem y de que la remuneración estaría sometida a la aprobación del SNEP.

Bajo mandato del director Sr. Jorge Alemeida se logró reemplazar el Plan CONET (Consejo Nacional de Educación Técnica) inicial por el Bachiller Comercial.

En 1971 se terminó de incorporar el quinto año y quedó conformado el ciclo completo, pero además se logró la creación del Centro de Estudiantes. La escuela ingresó al ámbito provincial y su personal a depender de DEMES (Dirección General de Educación Secundaria).

En 1993 se implementó la Ley Federal de Educación N.º 241951. A partir de esta transformación educativa, la DEMES determinó la creación del CBU (Ciclo Básico Unificado), con tres años de duración, y del CE (Ciclo de Especialización), con orientación en Economía y Gestión de la Organizaciones, Especialidad Turismo, Hotelería y Transporte. Esta orientación está vinculada a la competencia folklórica estudiantil, que se transformó en símbolo y eje del proyecto institucional de la escuela José María Paz y de la comunidad de Saldán.

En 1995 la escuela se trasladó a sus propias instalaciones en el terreno ubicado entre las calles Suipacha, Lima Quito y Vélez Sarsfield.

En 2003-2004 se produjo la última etapa de concreción y reformas edilicias. La directora trabajó en la formulación del PEI, donde intervinieron todos los integrantes de la comunidad educativa.

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 sociopedagógico acceder a las becas, con el objetivo de mejorar la calidad de la educación secundaria. En el 2005 se incluyó a la escuela en el Programa Eductrade, gracias a lo cual se obtuvo un laboratorio de informática.

En el 2010 la escuela, en el marco de la Ley Nacional de Educación N° 26.2062, la institución inicia un proceso de reelaboración de su proyecto educativo para dar respuesta a las exigencias de una sociedad en cambio permanente.

En el año 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.

En el año 2015, con el plan de mejora institucional, las tutorías comenzaron a tener un importantísimo espacio de trabajo para los estudiantes, ya que dieron buenos resultados en los trayectos de estos.

Misión

La Misión Institucional, es decir, su razón de ser, el para qué de su gestión se concretiza en la finalidad del I.P.E.M. N°193 que es la formación integral y permanente de sus educandos, brindándoles 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 personal y, en particular, la inserción en la vida sociocultural y en el mundo laboral, así como la continuidad en estudios superiores.

Visión

Dentro de sus horizontes, se visualiza la formación de un ciudadano a partir de la cultura del aprendizaje, del esfuerzo y compromiso personal de su crecimiento y de la formación permanente en beneficio de su dignidad individual y social. Se trata de afianzar el compromiso social, la comprensión de conceptos aplicados a la vida cotidiana y sus problemáticas para que reconozcan valores universales aplicados en la realidad social, abordada de manera interdisciplinaria.

Valores

Familias, alumnos y docentes poseen valores de un enorme potencial, que se evidencia en la participación y el trabajo cooperativo, los cuales promueven la convivencia en reconstrucción permanente.

Los actores institucionales están convencidos de que deben sostener valores fundantes de derechos básicos y universalmente reconocidos, tales como la tolerancia, la cooperación, la participación, la libertad para expresar y vivenciar ideas y la solidaridad, y así promover la formación y el ejercicio de prácticas ciudadanas.

Delimitación del problema o necesidad

La escuela I.P.E.M. N° 193 José María Paz posee una larga historia con la elaboración y puesta en marcha de distintos acuerdos que favorecieron la elaboración del Proyecto de Convivencia, que, revisado y actualizado periódicamente, marca el rumbo de las acciones desde el año 2001. Este proyecto tiene su base en las necesidades institucionales relacionadas con el Proyecto Curricular Institucional (PCI) y la correspondencia estrecha que tiene con el desarrollo de los proyectos específicos de cada asignatura o departamento.

La convivencia escolar es una preocupación constante de toda la comunidad educativa, cimentada en un principio regulador y de consenso permanente que se actualiza a través de la capacitación.

La comunidad estudiantil es heterogénea, especialmente en el Ciclo Básico, se observan estudiantes en una situación de vulnerabilidad que presentan dificultades para la comunicación y para relacionarse entre pares. Estas dificultades se manifiestan en la falta de respeto, la escasa solidaridad y en las situaciones de violencia verbal, psicológica y física entre las/los diferentes actores y consigo mismas/os. Además, se constata un alto porcentaje de inasistencias a clase. Sin lugar a dudas estos factores dificultan la construcción de un clima de aprendizaje adecuado, lo cual se traduce en términos de abandono escolar, bajo rendimiento académico, poca autoestima y sufrimiento emocional.

Frente a ese contexto, los estudiantes demandan espacios de escucha donde puedan expresar sus experiencias vividas y preocupaciones.

Esta situación lleva a priorizar una problemática que nos preocupa y nos ocupa: la convivencia y la construcción entre todos de espacios saludables para toda la comunidad escolar.

El I.P.E.M. N° 193 a través del Plan de Mejora Institucional (PMI) aborda una diversidad de proyectos que atienden a las diversas necesidades que surgen en la escuela, entre ellos el proyecto de aula saludable. Surge entonces, la necesidad de fortalecer ese espacio y enriquecerlo desde el aporte de la Educación Emocional con propuestas destinadas a los alumnos del ciclo básico, entendiendo que cuanto más temprano se trabaje en las emociones, su autoconocimiento y regulación, el alumno adquirirá mayores herramientas para lograr su bienestar personal, social y mental.

Como afirma Bisquerra (2011), “la educación emocional es una respuesta educativa a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las áreas académicas ordinarias “(p.5).

Señala también que “el desarrollo de las competencias emocionales constituye el contenido básico de la educación emocional. Dentro de estas competencias están la conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y las habilidades de vida para el bienestar” (Bisquerra,2011, p.6).

La necesidad de trabajar la educación emocional en los jóvenes es un tema que ha sido planteado y trabajado tanto en centros educativos como en redes y o programas internacionales, tal es el caso de la Fundación Botín que lleva a cabo un Programa con la Red de Centros de Educación Responsable.

Educación Responsable es un programa desarrollado en colaboración con la Consejería de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria que favorece el crecimiento físico, emocional, intelectual, social y creativo de las personas, promueve

la comunicación y mejora la convivencia en los centros escolares a partir del trabajo con docentes, alumnado y familias, estableciendo como objetivos los siguientes:

- Conocerse y confiar en sí mismos.
- Comprender a los demás.
- Reconocer y expresar emociones e ideas.
- Desarrollar el autocontrol.
- Aprender a tomar decisiones responsables.
- Valorar y cuidar su salud.
- Mejorar sus habilidades sociales.

La Fundación Botín ha producido diferentes informes analizando la educación en diferentes contextos del mundo, todo ello con la idea de generar conocimiento e impulsar y difundir el programa de intervención Educación Responsable.

Actualmente, Educación Responsable participa en el Proyecto del Futuro de la Educación y Habilidades 2030 de la OCDE, compartiendo para ello las buenas prácticas que se generan en la Red de Centros del programa.

La Fundación Botín realiza encuentros con expertos internacionales que le permiten recopilar experiencias, buenas prácticas y realizar estudios de investigación sobre la situación de la educación emocional, social y de la creatividad en distintos lugares del mundo, unos trabajos que pone a disposición de la comunidad científica y del público general (Fundación Botín, Educación Responsable ,2022).

Retomando la importancia de la salud emocional de los alumnos y lo analizado anteriormente será propicio favorecer tanto el aprendizaje académico como

prestar especial atención al desarrollo de las competencias emocionales, las cuales abordadas desde la institución constituirán un pilar fundamental en la formación del alumno de manera integral.

Objetivos

Objetivo general:

- ❖ Contribuir en el fortalecimiento de los espacios saludables desde el aporte de la Educación emocional y su vinculación con las habilidades sociales, a través de talleres con los alumnos de 1° año del ciclo básico del IPEM N°193.

Objetivos específicos:

- Promover el desarrollo de competencias emocionales: regulación y manejo de las emociones, autonomía emocional a través de dinámicas de dramatización, simulación y expresión musical, que fortalezcan las habilidades socio-emocionales en los alumnos.
- Optimizar los espacios de escucha donde puedan expresar sus experiencias por medio de ejercicios de escucha activa y dialogo, creando un clima de confianza para la apertura de las emociones, desarrollando habilidades comunicativas.
- Fortalecer las conductas positivas potenciando actitudes de respeto y tolerancia, reforzando la empatía y mejorando las relaciones interpersonales a través de la reflexión, observación y análisis de situaciones cotidianas.

Justificación

Hay muchas razones por las cuales se hace necesario la implementación de una Educación emocional en la escuela. El desarrollo de las competencias socio-emocionales constituyen hoy un pilar básico en el ser humano y como preparación para la vida.

Se advierte también, desde hace ya varios años, un creciente interés por parte de los educadores para trabajar y atender el aspecto emocional en los alumnos y el regulamiento de las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo como también para enfrentarse a situaciones adversas con mayores probabilidades de éxito, contribuyendo así a una formación integral del alumno.

La escuela y sus actores son generadores de propuestas alternativas que responden a las necesidades que se manifiestan en el ámbito escolar. Es por ello que la siguiente propuesta de intervención busca enriquecer los ámbitos saludables que el I.P.E.M. promueve, ofreciendo a los alumnos herramientas que fortalezcan sus habilidades sociales haciendo frente a las problemáticas identificadas en un principio como: situaciones de violencia, falta de tolerancia, baja autoestima, sufrimiento emocional, entre otras.

El desarrollo de las competencias emocionales permite a los sujetos contar con mayores herramientas para hacer uso en diversas situaciones que se dan en la cotidianidad de la escuela, entre pares y con otros miembros de la comunidad.

Es propicio trabajar desde temprana edad con dichas habilidades con el fin de lograr una estima positiva en los alumnos y relaciones sociales más profundas y estables y que a su vez, contribuyan con toda la comunidad educativa.

El adolescente atraviesa diversos cambios a lo largo de su trayectoria escolar, propios de la etapa que transita, por ello resulta significativo atenderlos en todas sus dimensiones: física, mental, emocional, espiritual; procurando que sus hábitos y conductas garanticen tanto su bienestar personal como la sana convivencia con los otros.

Marco teórico

En función de los objetivos diseñados y planteados en el presente plan, profundizaremos en el marco teórico que lo sustenta, resaltando algunos conceptos claves del campo de la Educación Emocional. Los desarrollos de estos conceptos ofrecen el enfoque en el que se enmarca este plan de intervención, al mismo tiempo que proporcionan una visión clave del escenario conceptual y empírico en el que se desenvuelve.

Cabe especificar entonces, el paradigma desde el cual se visualiza nuestra intervención, siendo este, el socio-critico.

La investigación socio crítica comienza de un concepto social y científico, pluralista e igualitaria que permite a los seres humanos ser cocreadores de su propia realidad a través de su experiencia, sus pensamientos y acción; ella constituye el resultado del significado individual y colectivo. En el mismo sentido, Ramírez (2013) señala que, respecto al conocimiento, este referente paradigmático lo entiende y desarrolla como una relación dialéctica entre la teoría y la práctica. Conocimiento, acción y valores son parte del proceso cognitivo y viabilizan la pretensión de emancipación por el conocimiento, el cual es liberador y facilita la autorreflexión como práctica liberadora del hombre.

Por otra parte, Arnal (1992) señala que este paradigma es una ciencia social que no es solamente empírica o solamente interpretativa, sino que es parte de las contribuciones de la comunidad en un contexto específico, que promueve las transformaciones sociales considerando la participación de todo el colectivo.

Alvarado y García (2008) añaden que se fundamenta en la crítica social con un marcado carácter reflexivo, considera que el conocimiento se autoconstruye para y por las necesidades de los sujetos que pretenden una autonomía racional y liberadora. Por ello

es necesaria una autorreflexión constante que permita tomar conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo y de esta forma situar a cada individuo en la acción necesaria para el cambio a través de la crítica. Desde esta perspectiva el conocimiento se desarrollará a través de un proceso de construcción y reconstrucción sucesiva de la reflexión que nazca desde la teoría y la práctica.

Ahora bien, para que cualquier proceso de construcción y reconstrucción sea positivo, debemos tener en cuenta ese sujeto en interrelación con otros. Las relaciones humanas son necesarias para el correcto desarrollo del ser humano y son necesarias para la sociedad en todos los ámbitos de la vida. Conectar con personas y desarrollar relaciones personales a largo plazo te hará compartir y vivir experiencias nuevas y de crecimiento.

Crecer en un entorno que es socialmente estimulante es necesario para las personas en todos los ámbitos. Allí el ser humano pone en juego sus habilidades interpersonales para establecer vínculos y relaciones estables y efectivas con las personas.

El desarrollo de dichas habilidades implica la capacidad de reconocer nuestras emociones y las de los demás, así como la posibilidad de saber regularlas en las relaciones con los otros.

A lo largo de nuestra vida nos enfrentamos a diversas situaciones muy importantes que demandan una relación emocional como también de adaptación.

Eduard Punset (2012) en su prólogo afirma:

Afortunadamente, estamos descubriendo por fin la prioridad que deberíamos otorgar al aprendizaje emocional. Algo que está constatando la ciencia es la importancia de la gestión de las emociones básicas y de su prioridad frente a los contenidos académicos de los más pequeños, como la capacidad de cálculo, la caligrafía, la gramática... Incluso la adquisición

de valores queda en un segundo plano .Aprender a manejar las propias emociones ,no reprimirlas ,como hemos venido haciendo durante siglos, reside la clave del éxito de los futuros adultos.(p5).

Con respecto a la represión de las emociones Bernardo Stamateas (2010) sostiene que:

Vivir significa conocerse y ese conocimiento es el que nos permite relacionarnos con el otro y con nosotros mismos. Si escondemos nuestras emociones, las callamos y las ocultamos pensando que de esta forma van a desaparecer, es un error. Ellas seguirán estando allí, solo que están aprisionadas en una cárcel que hacia lo único que nos conduce es a la confusión, la apatía y la incredulidad afectiva. (p12).

Los pilares de la Educación Emocional se constituyen a partir de diversos aportes de la Pedagogía, la Psicología, teorías de las Emociones, teoría de la Inteligencia Emocional como también del campo de las Neurociencias, entre muchos otros que a lo largo de la historia resaltan la importancia de integrar lo cognitivo y lo afectivo en el proceso educativo.

La Educación Emocional

Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la

vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (p243).

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.

Las microcompetencias que la configuran son:

-Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

-Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye la regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

-Habilidades de afrontamiento: Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

-Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. (Bisquerra 2020)

Autonomía Emocional

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional (Bisquerra 2020).

Inteligencia Emocional

Modelo de las competencias emocionales

Goleman (1996) por su parte, definió la IE como la capacidad para reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, motivarnos y monitorear nuestras relaciones. El modelo de las competencias emocionales comprende una serie de competencias que facilitan a las personas el manejo de las emociones, hacia uno mismo y hacia los demás.

Este modelo formula la IE en términos de una teoría del desarrollo y propone una teoría de desempeño aplicable de manera directa al ámbito laboral y organizacional, centrado en el pronóstico de la excelencia laboral. Por ello, esta perspectiva está considerada una teoría mixta, basada en la cognición, personalidad, motivación, emoción,

inteligencia y neurociencia; es decir, incluye procesos psicológicos cognitivos y no cognitivos.

Goleman (1996) explicita las siguientes habilidades:

1. Conciencia de sí mismo y de las propias emociones y su expresión.
2. Autorregulación.
3. Control de impulsos.
4. Control de la ansiedad.
5. Diferir las gratificaciones.
6. Regulación de estados de ánimo.
7. Motivación.
8. Optimismo ante las frustraciones.
9. Empatía.
10. Confianza en los demás.
11. Artes sociales.

Por otra parte ,consideramos importante también poner atención a la demanda de espacios de escucha manifestados por los adolescentes ,por ello ,resulta significativo trabajar el desarrollo de las habilidades comunicativas, ya que éstas nos permitirán relacionarnos con los otros manteniendo un diálogo fluido ,donde la comunicación resulte eficaz ,no presente ambigüedades ni genere situaciones de mal entendido , al contrario , el manejo de estas habilidades siempre resultara positivo en las interrelaciones entre personas.

La psicóloga Laura Palomares (2022) remarca la importancia de las habilidades comunicativas, considerándolas como capacidades que poseemos para poder comunicarnos de manera eficiente y con destreza. A lo largo de nuestra vida, gracias a la

escucha, la lectura y la escritura, desarrollamos nuestras habilidades comunicativas bajo una serie de reglas socio culturales que nos permiten dar a entender al destinatario, de una manera más o menos eficiente nuestro mensaje.

Poseer unas habilidades comunicativas competentes, determinarán nuestro éxito en las relaciones sociales. Es por eso, que comunicarse bien logrará que podamos gozar de unas mejores relaciones en el trabajo, relaciones de pareja, amistades, familia y en general, con todas las personas que nos rodean.

A su vez reconoce las siguientes habilidades comunicativas básicas que se pueden potenciar para enriquecer las relaciones personales:

- ✓ Asertividad
- ✓ Contacto visual
- ✓ Adopción de la perspectiva del otro
- ✓ Coherencia emoción-mensaje
- ✓ Capacidad negociadora
- ✓ Escucha activa
- ✓ Empatía
- ✓ Ante los nervios, adopta un rol activo y pregunta
- ✓ Utiliza el humor
- ✓ Prevé los momentos de incomodidad de la otra persona
- ✓ Evita las posturas a la defensiva
- ✓ Ten en mente las ideas importantes a comunicar, pero no memorices.

De acuerdo a lo desarrollado y retomando la importancia de la Educación Emocional en ámbitos educativos, a través de este plan de intervención se enriquecerán los espacios con los que cuenta el I.P.E.M. N° 193 en su Plan de Mejora Institucional ,

con el abordaje de talleres con los alumnos del ciclo básico ,para que sean capaces de reconocer y gestionar sus emociones, desarrollar habilidades socio emocionales y comunicativas ,manteniendo su desarrollo a largo plazo ,y de esta manera atender a las problemáticas que dicha Institución manifiesta.

Plan de trabajo

El Plan de intervención está pensado para ser implementado en el I. P.E.M. N° 193 de la localidad El Saldan – Córdoba, a partir del mes de abril, destinado a los alumnos del ciclo básico 1 año, turno mañana, con una duración de 4 meses. Las actividades frente a los alumnos se llevarán a cabo en 6 encuentros alternados cada 15 días, es decir 2 encuentros por mes, con una duración de 2 horas cátedras (80 minutos) y se llevarán a cabo en el salón de usos múltiples de la institución.

Todas las actividades serán grupales, es decir para el grupo clase en su totalidad, a la vez que en dichas actividades haya también trabajos individuales y de grupo reducido, las mismas serán coordinadas por la capacitadora Lic. Graciela Garbushian, requiriendo también de la colaboración del coordinador de curso o profesor a cargo, quienes con anterioridad serán convocados e informados de las temáticas que se abordaran en los encuentros para ponerlos en conocimiento.

En cuanto a los materiales a utilizar y como una forma de colaborar con el cuidado del medio ambiente (priorizando el menor uso de papelería) como también reduciendo costos, se elaboró la siguiente lista a fin de cotejar aquellos que dispone la institución y cuáles serán adquiridos para las jornadas.

Materiales: Sillas (cantidad necesaria), mesas (cantidad necesaria), 1 proyector, 1 computadora, parlantes, 1 pizarra, fibrones, revistas, tijeras, cartulina, pegamento, libreta anotadora personalizada, una por alumno, (a cargo del capacitador), tarjetas de consignas.

Actividades

Encuentro n° 1: “Las emociones”

Objetivo: Reconocer y vivenciar a través de la dramatización diversas emociones.

Identificar su presencia en situaciones cotidianas.

Recursos: salón de usos múltiples, tarjetas de enunciados y libretas personales.

Momento inicial:

El capacitador dará la bienvenida al grupo y se presentará a través de una breve descripción personal que incluye, círculo familiar, gustos y pasatiempos. Una debilidad y una fortaleza.

Dinámica: Yo soy y me gusta.....

Se pide al grupo de alumnos que se presenten diciendo su nombre y una breve descripción, pueden incluir:

- Mi comida preferida es....
- Mi color favorito....
- En mi tiempo libre me gusta....
- El estilo musical que escucho es....

Al finalizar la presentación de alumnos, el capacitador hará hincapié en la diversidad de respuestas, resaltando que cada uno de nosotros somos seres diferentes y tenemos gustos, preferencias y cualidades que nos hacen únicos.

Se entrega a cada alumno una libreta personal que será utilizada en el transcurso de los encuentros. La misma será de uso personal del alumno, recordándole la importancia de tenerla en los encuentros posteriores.

Duración: 25 minutos

Desarrollo:

Dinámica: Tragicomedia

Se invita a un alumno voluntario a pasar al frente y tomar una tarjeta que contiene un enunciado con una situación para ser dramatizada sin hablar, solo a través de gestos, movimientos y sonidos. El voluntario si lo cree conveniente puede llamar a otro compañero (solo uno) que participe con él.

Las tarjetas tendrán diferentes enunciados:

Soy feliz caminando por la plaza con un globo en la mano.

Estoy enojado, mi equipo perdió la final.

#Siento nostalgia en un día de lluvia cuando veo el agua caer.

#Estoy asustado, todo está oscuro y vi algo extraño.

#Siento preocupación, es tarde y mi hermano no llega a casa.

El resto del grupo no puede hablar hasta una vez finalizada la representación.

El capacitador pregunta que fue lo que observaron, y que describan los gestos, y movimientos corporales de los participantes como también que emoción se manifestó.

Con esta lluvia de ideas se indagará acerca de lo que entienden que son las emociones, y las diversas formas de manifestarlas en situaciones cotidianas.

Duración: 30 minutos

Momento de cierre: Teniendo en cuenta las emociones que se representaron en la dinámica anterior, los alumnos completarán en su libreta las siguientes oraciones procurando ser lo más honestos posible:

- Me siento feliz cuando.....
- La última vez que me enojé fue.....
- Las cosas que me preocupan son.....
- Me siento triste cuando.....

Duración: 25 minutos

A modo de conclusión el capacitador enfatiza sobre la importancia de la participación en las actividades y motiva al grupo para el siguiente encuentro.

Encuentro n° 2: “Gestión de las emociones. Autonomía emocional”

Objetivo: Entender e interpretar las emociones de los otros. Creatividad para relatar historias y trabajar en grupo.

Recursos: salón de usos múltiples, revistas para recortar, tijeras, pegamento, cartulinas y libretas personales.

Momento inicial: Se comienza recapitulando lo vivenciado en el encuentro anterior. Se pide a cada alumno que con una palabra expresen cómo llegan hoy al encuentro. Por ejemplo: interesado, alegre, cansado, entusiasmado, etc. Quienes deseen pueden agregar los motivos.

Dinámica: Conformación de grupos.

Se pide a los alumnos que se vayan enumerando del 1 al 6. Luego se agrupan todos los alumnos asignados con el 1, el 2, el 3 y así sucesivamente. Se reúnen en un rincón o espacio de la sala para la siguiente actividad. Es importante contar con la ayuda del profesor colaborador para mantener organizado al grupo.

Duración: 15 minutos

Desarrollo: Se entrega a cada grupo una cartulina, revista, tijera y pegamento y se pide que por unos minutos hojeen, y observen el contenido de la revista. Luego deben seleccionar imágenes que representen diversas emociones y formar un collage en la cartulina. Con el resultado final plasmado, deben armar entre todo un relato narrativo escrito y ponerle un título al collage. Cada grupo presentará su collage ante el resto, para presentarlo, pueden contar las emociones que representan, las razones que las generan y verbalizar la historia creada.

Duración: 45 minutos

Momento de cierre: Para terminar, reflexionaremos con todo el grupo acerca de la actividad, similitudes y diferencias entre los relatos. Será importante señalar que muchas veces nos mostramos frente a los demás de una forma, pero, estamos sintiendo diferente, es decir que muchos no logran expresar sus emociones tal cual la sienten, por eso debemos respetar y cuidar las emociones de los demás.

Se pide a los alumnos que en los días posteriores hasta el próximo encuentro registren en la libreta las emociones que fueron transitando, para una mayor organización pueden poner el día de la semana, lo que sintieron y por qué.

Duración: 20 minutos

Encuentro n° 3: “Te escucho, me escuchas...”

Objetivo: Favorecer la escucha, respetar turnos en el habla. Reconocer, disfrutar y vivenciar a través de la música diversas sensaciones y emociones, poder expresarlas.

Recursos: salón de usos múltiples, computadora, parlantes, canciones y libretas personales.

Momento inicial: se da la bienvenida al tercer encuentro y se les solicita que formen grupos, sentados y ubicados en círculos. Se elige un moderador, encargado de asignar el turno de habla a los participantes, a su vez evitará las interrupciones. Cada alumno compartirá (uno por vez) lo que ha registrado en su libreta durante las semanas, el resto escuchará sin emitir ninguna opinión. Una vez que hayan finalizado todos de hablar,

recién, el moderador del grupo dejará que intercambien opiniones. Se evitará emitir juicios de valor sobre las reacciones y emociones de cada uno.

Duración: 25 minutos

Desarrollo: se mantienen los grupos armados y se pide a los participantes que cierren los ojos. El capacitador pondrá 3 canciones, una a la vez, pidiendo a los alumnos que mientras la escuchan, piensen y reconozcan:

*Emoción que les produce.

*Color que la representa.

*Un aroma.

*Una situación en particular que les recuerde esa canción.

Observación: las canciones elegidas si bien están interpretadas en inglés, ello no altera el objetivo de la actividad ya que cada oyente realizará su propia asociación, que determinará las respuestas emocionales hacia cada composición musical

Primera canción:

Coldplay-Viva la vida. <https://www.youtube.com/watch?v=NM9Z-PgJbaY>

Segunda canción:

Coldplay - Yellow <https://www.youtube.com/watch?v=yKNxeF4KMsY>

Tercera canción:

Coldplay- Gravity <https://www.youtube.com/watch?v=eV4DXAsx4LE>

Al finalizar, el alumno registrará en su libreta las pautas anteriores. De ser necesario se pueden ir repitiendo las canciones mientras hacen el registro escrito.

Duración: 30 minutos

Momento de cierre: los alumnos compartirán de forma voluntaria y espontánea lo vivenciado con las canciones, manifestando su preferencia, a la vez que, sin conocer la traducción al español, serán capaces de jugar deduciendo significados, temas que aborda y hasta imaginar su propia historia. El capacitador resaltará a modo de conclusión la riqueza de las piezas musicales y las múltiples interpretaciones que poseen.

Duración: 25 minutos

Encuentro n° 4: “Habilidades socioemocionales, autoestima, confianza”

Objetivo: Reconocer lo que los otros ven en mí. Fortalecer la autoestima.

Recursos: salón de usos múltiples, recuadros de papel blanco, lapiceras y/o fibras, cinta papel y libretas personales.

Momento inicial:

Dinámica: Poner música divertida y crear dos círculos concéntricos, de forma que los alumnos y alumnas estén de dos en dos mirándose entre sí, siguiendo las indicaciones que se les dé, cada indicación conlleva un cambio de pareja:

- ◆ Decirse algo lindo.
- ◆ Contarle un chiste una persona a la otra.

- ◆ Hacer reír a la otra persona.
- ◆ Presentarse al otro/a de forma divertida.
- ◆ Darse la mano
- ◆ Ponerse espalda con espalda y columpiarse.

Al finalizar el capacitador pedirá que respondan: de la actividad realizada, ¿qué me ha gustado? ¿Qué es lo que me ha hecho sentirme incómodo/a? ¿Qué repetiría? ¿Qué puedo hacer para sentirme bien en mi vida cotidiana?

Duración: 30 minutos

Desarrollo: el capacitador pega con cinta un rectángulo de hoja en la espalda de los participantes. Luego pone música alegre y pide a los alumnos que se desplacen por toda la sala, al momento de detener la música cada uno busca a un compañero y le escribirá en el papel que tiene pegado en la espalda un aspecto positivo, virtud o talento que reconoce en esa persona.

Una vez que el capacitador corrobore que todos tienen escrito la hoja, finalizará el ejercicio pidiendo que cada uno tome su papel, regrese a su ubicación y lo lea.

Luego hará las siguientes preguntas para extraer algunas conclusiones ¿Me veo a mí mismo cómo me ve el resto de mis compañeros?

¿Cómo me siento al leer esas características?

¿Qué he descubierto con este ejercicio?

Duración: 35 minutos

Momento de cierre:

Cada alumno deberá reunir las características que le escribieron sus compañeros y registrarlas en su libreta personal de manera ordenada. Las enmarcará con colores y hará el propósito de recordar siempre las virtudes y cualidades que posee y lo valioso que es como persona.

Duración: 15 minutos

Encuentro n° 5: Ponerse en el lugar del otro. Los prejuicios.

Objetivo: Ser conscientes de las consecuencias que nuestros actos pueden tener en el resto. Empatizar con los otros. Gestionar las propias emociones de manera positiva. Reflexionar sobre los juicios de valor que solemos emitir.

Recursos: salón de usos múltiples, tarjeta del relato, computadora, parlantes, música instrumental de relajación y libretas personales.

Momento inicial: el capacitador comparte al grupo una situación de análisis (tarjeta con el relato)

Descripción de la situación: Imaginemos que formamos parte de un equipo deportivo, y que, tras ganar un partido importante, la persona que entrena y otras personas ayudantes nos invitan a una merienda en el club, aceptamos y asistimos con gusto. La estamos pasando muy bien, comiendo lo que nos gusta, contando chistes y anécdotas. De pronto, un amigo, Tomás, toma un trozo de pan y, riéndose, se lo lanza con toda su fuerza a Pablo, dándole en el ojo. El resto de amigos y amigas empiezan a reírse, frente a ello, la reacción de Pablo ha sido levantarse de la mesa y salir del club avergonzado. Algunos han empezado a defender a Pablo, y otros, en cambio, a Tomás. Los que se han puesto en

contra de Tomás lo han responsabilizado de romper el clima armonioso de la merienda, diciéndole lo mal que estuvo, recordándole que Pablo es muy sensible.

En grupos reflexionamos sobre lo siguiente:

En relación a Pablo: - ¿Cómo ha sido su comportamiento? - ¿Se ha comportado bien? - ¿Se ha comportado mal? - ¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar de una manera positiva?

En relación a Tomás: ¿Cómo ha sido su comportamiento? - ¿Se ha comportado bien? - ¿Se ha comportado mal? - ¿Ha cometido algún error? ¿Por qué? - ¿Qué podemos hacer para hacerle ver que debería aceptar el error cometido? - ¿Hemos sacado alguna conclusión? ¿Cuál?

Plenario: El capacitador señala la importancia de pedir perdón, de disculparse frente a un error, de asumir la responsabilidad. Quienes deseen podrán compartir con el resto, una situación vivida en la que pueden haber sido la persona que ofende y cómo lo resolvieron; o la persona que fue agredida y de qué manera reaccionó frente a la ofensa o daño .

Duración: 25 minutos

Desarrollo: El capacitador escribe en la pizarra las siguientes expresiones, al tiempo que las va leyendo en voz alta.

- ❖ Con ese profesor o profesora es imposible aprobar.
- ❖ Mi madre y mi padre no me dejan hacer nada.
- ❖ Mariano es un burro, nunca aprueba.
- ❖ Llegó tarde, seguro estaba tomando, es un vago.

❖ No quiero hacer grupo con Ana, seguramente no trajo los materiales.

Luego pregunta al grupo que piensan sobre esas expresiones.

Conversamos: A veces emitimos juicios de valor sin conocer al otro, nos anticipamos y enjuiciamos sin conocer la situación, es más fácil hablar primero antes que preguntar.

Juntos vamos construyendo la definición de prejuicio.

Se invita a los chicos a elegir una frase de la pizarra y reflexionar de forma oral en el grupo: ¿Quién lo dice y por qué? - ¿Qué quiere conseguir al decirlo? ¿Qué consecuencias tiene para la persona cuestionada? ¿Qué obtengo con el prejuicio?

Duración: 30 minutos

Momento de cierre:

Dinámica de relajación: El capacitador pedirá a los alumnos 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”. Dejaremos unos minutos para que lo piensen en un clima de silencio

Luego el capacitador pondrá música instrumental acorde al ejercicio

<https://www.youtube.com/watch?v=QIIm7is7GvE>

Dará las siguientes indicaciones: Siéntate en el suelo, cruza las piernas y mantén tu espalda derecha, comienza a relajar el cuerpo. Inhala y exhala profundamente, repite el ciclo 3 veces, con cada exhalación intentar soltar las tensiones y preocupaciones, relaja el cuerpo y la mente.

Lleva toda tu atención a las sensaciones del respirar, pon tu atención en la punta de la nariz y nota como entra y sale el aire. Cuando tu mente se vaya detrás de algún pensamiento, simplemente regresa lenta y amorosamente a las sensaciones de la respiración una y otra vez.

Nos mantenemos así un minuto más, disfrutando de esta tranquilidad.

Ahora debemos retomar al estado inicial, abrimos lentamente los ojos.

A continuación, invita a retomar esa situación que antes habíamos recordado, la situación de ira, frustración, enojo y 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. El capacitador apaga por completo la música.

Invitamos a los alumnos a retomar sus lugares y reflexionamos con el grupo entero:

¿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”? - Tras el ejercicio de relajación, ¿te has sentido igual que al principio? - ¿Cómo se ha quedado tu cuerpo? ¿Relajado? ¿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

Durante los días posteriores, apuntarán en la libreta alguna situación de prejuicio y responderán: ¿Por qué y hacia quien emití un juicio de valor? ¿Cómo reacciono la otra persona?, ¿Revirtieron la situación? Me pondré el propósito de repetir el ejercicio de relajación en casa.

Duración: 25 minutos

Encuentro n° 6: “La importancia de pedir ayuda”

Objetivo: Valorar que pedir ayuda es bueno tanto para quien la pide como para quien la ofrece, porque se intensifica la humanidad y la unión de las personas en ocasiones.

Reconocer que con ayuda llegamos más lejos.

Recursos: salón de usos múltiples, tarjetas de enunciados y libretas personales.

Momento inicial: El capacitador empieza la jornada preguntando a los alumnos que significa para ellos “ayudar” y si suelen pedir ayuda ¿cuándo y por qué?

Realiza una breve descripción de las veces que las personas suelen pedir ayuda, por ejemplo, frente a una tarea, para cambiar un neumático, para resolver un problema etc. pero son muchas las otras veces que callamos y preferimos arreglárnoslas solos, sin pensar en las consecuencias. ¿Eso será por orgullo? ¿Por soberbia? ¿Por no molestar? ¿Para qué otros no nos pidan algo a cambio?

¿Qué piensan ustedes al respecto?

Desarrollo: Reflexiona y escribe en tu libreta personal:

¿Necesito ayuda para cumplir mis obligaciones?

¿En qué ocasiones suelo pedir ayuda? ¿Y en cuáles no?

¿Soy capaz de ayudar en algo a otra persona?

Cuando necesito ayuda ¿a quién se la pido?

En este momento, ¿en qué necesito ayuda? Piensa en todos los aspectos: el académico, el personal, el social, el familiar...

Duración: 30 minutos

Desarrollo:

Se repartirá a cada alumno un rectángulo de papel para que escriban lo siguiente:

Me ofrezco para ayudar a un compañero en

(A modo de ejemplo el capacitador dirá: en los deberes de inglés, en la tarea de lengua, defenderte cuando te molesten, acompañarte a la salida, etc.)

Una vez completado el enunciado, se colocarán los papeles en una caja. El capacitador mezclará y sacará uno, leerá el contenido, por ejemplo: “me ofrezco para ayudarte en tareas de matemáticas “. Indica entonces: levante la mano ¿a quién le gustaría recibir ayuda en matemáticas? a esas personas les asignará un color, por ejemplo, rojo para matemática; y así sucesivamente hasta terminar de leer los ofrecimientos. Luego ya reunidos en grupo cada uno se sincerará y contará para lo que se ofreció. De esa manera va en busca del color al que ofrece ayuda.

Es una dinámica bastante flexible, requiere de organización y escucha para que sepan en qué lugar recibirán ayuda y en cual ofrecerán ayuda. El capacitador puede ir apuntando en la pizarra los colores que asignados.

De esa forma el capacitador finalizará la dinámica resaltando que todos nos encontramos en ambos roles, algunas veces somos quienes reciben ayuda y otras veces somos los que ayudan.

Duración:35 minutos

Momento de cierre: Al constituir el último encuentro de estos talleres, el capacitador hará una breve reseña de lo abordado en los encuentros anteriores, e invitará a los alumnos de manera voluntaria que expresen cómo se sintieron en los encuentros.

Duración: 15 minutos

Cronograma

Diagrama de Gantt

MESES																					
		1				2				3				4				5			
ACTIVIDADES		Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas			
Definición de contenidos.	de																				
Planeación.																					
Convocatoria.																					
Desarrollo de los talleres																					
Encuentro n°1: “Las emociones”																					
Encuentro n°2: “Gestión de las emociones. Autonomía emocional”																					
Encuentro n°3: “Te escucho, me escuchas...”																					
Encuentro n°4: “Habilidades socioemocionales, autoestima, confianza”																					
Encuentro n°5: Ponerse en el lugar del otro. Los prejuicios.																					
Encuentro n°6: “La importancia de pedir ayuda”																					
Evaluación-Informe final.																					

Figura 1 (elaboración propia)

Recursos

	Duración	Recursos humanos	De contenidos	Técnico-materiales	Económicos
PLAN DE INTERVENCIÓN	5 meses	1 capacitador 1 coordinador de curso 1 profesor	Marco teórico (conceptos, ejemplificaciones) Guía de preguntas orientadoras Análisis de casos	Sala de usos múltiples Sillas Notebook y parlantes Pizarra Insumos de librería (fibrones, tijeras, pegamento, cartulinas, tarjetas de papel) Agendas diarias personalizadas.	Útiles de librería Bolsa de caramelos y chupetines Honorarios del profesional

Figura 2 (elaboración propia)

Presupuesto

Recursos materiales	Cantidad	Precio unitario	Total
Fibras	6	\$ 170	\$ 1020
Cartulinas	20	\$ 50	\$ 1000
Tijeras	6	\$ 120	\$ 720
Pegamento x 500g	1	\$ 650	\$ 650
Agendas diarias	(según n° de alumnos)	A cargo del capacitador
Caramelos x250	6	\$ 360	\$ 3600
Chupetines 50	6	\$ 390	\$ 3900
Honorarios profesionales			\$ 44.000
			Total \$ 54.890

Figura 3 (elaboración propia)

Evaluación

La evaluación determinará en qué medida se van logrando los objetivos, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, y en la ejecución del plan, es por ello que será procesual y tendrá ciertos indicadores, el seguimiento del proceso nos permitirá una mejora continua, cambiar estrategias si fuera necesario como también enriquecer la propuesta. Sabemos que no es tarea fácil evaluar la educación emocional por su subjetividad, pero hay herramientas cualitativas que nos serán útiles:

- El diario personal, es un instrumento de registro diario del capacitador en el que ira describiendo lo observado en cada encuentro, respondiendo a ciertos indicadores:
 - ✓ Grado de participación de los alumnos en la ejecución de actividades.
 - ✓ Disposición frente a la presentación del tema y las instrucciones de trabajo.
 - ✓ Mayor uso de un vocabulario adecuado en la comunicación entre pares.
 - ✓ Apreciación del clima de trabajo, trato cordial, respeto, diálogo, resistencia, o agresividad, pasividad.
 - ✓ Mejoría en las relaciones interpersonales entre los alumnos y resto de la comunidad educativa.
 - ✓ Mejora en la fluidez de la comunicación tanto oral como escrita.

- El Informe final, resaltando los elementos positivos y/o dificultades del plan de intervención como también sugerencias recibidas para tener en cuenta en otras posibles intervenciones. Incluirá a su vez el grado de compromiso manifestado

por la institución para la realización de los talleres y la facilitación de los recursos solicitados, como la valoración sobre las relaciones entabladas entre adultos.

- Cuadro valorativo:

El siguiente cuadro podrá ser completado por el capacitador al concluir la realización total de los talleres con los alumnos. Valiéndose de su registro y observación diaria, asignará a cada indicador una valoración de regular-satisfactorio –muy satisfactorio, según lo considere.

Indicadores	Regular –Satisfactorio- Muy satisfactorio
Participación de los alumnos	
Habilidad para comunicarse y expresar las emociones	
Ejecución y resolución de las consignas.	
Valoración e interés frente a los temas trabajados.	
Disminución de situaciones de conflicto y / o agresiones que suponen sanciones.	

Figura 4. Cuadro valorativo (elaboración propia)

Resultados esperados

Se espera con la realización de este plan de intervención que los talleres propuestos se desarrollen en un clima armonioso, de escucha, respeto. A su vez, que los sujetos sientan que en ese espacio pueden expresar sus emociones, empatizar con sus pares como nutrirse de habilidades que le permitan reconocer, aceptar y regular sus emociones., aumentar la confianza y su autoestima.

Que las actividades tengan un impacto sobre la conducta emocional de los chicos, que se evidencie en la mejoría de las relaciones y de la comunicación entre todos los miembros de la comunidad educativa.

Conclusión

A partir de los datos proporcionados por la institución educativa, I.P.E.M. N° 193, su historia, misión, visión y valores como también sus proyectos plasmados en el P.E.I., se diseñó este plan de intervención destinado a los alumnos del ciclo básico, poniendo a disposición talleres para trabajar la educación emocional procurando con estos atender la demanda manifestada por los mismos alumnos y la problemática advertida por la comunidad educativa. La modalidad de taller, permite adaptar las actividades, flexibilizar tiempos y realizar cambios si fuera necesario.

Sería poco sensato pensar que todas las problemáticas se resuelven con talleres, pero es necesario resaltar que su mayor importancia radica en reconocer la Educación Emocional y su impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje. empezar a construir un camino donde el bienestar de los sujetos se construya a partir de pequeñas y grandes acciones, de interrelaciones entre pares, del dialogo, fundadas en el respeto y la aceptación del otro, con su propia historia personal y su trayectoria social.

No se trata solo de hablar de educación emocional sino contribuir con herramientas y ejercicios al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales que cada alumno es capaz de desarrollar a corto y largo plazo, promoviendo espacios que fusionen lo académico con el aprendizaje emocional, de esa manera se dará prioridad a tres saberes fundamentales del sujeto: Saber, Saber; Saber Hacer y Saber Ser.

El desafío será entonces que las instituciones sigan abordando la temática y promoviendo la implementación de los talleres, contribuyendo desde su rol en la formación integral de un sujeto activo, preparándolo así para vivir en sociedad y afrontar los retos y desafíos de la vida cotidiana.

Referencias

- Arnal, J.** (1992). Investigación educativa. Fundamentos y metodología. Barcelona, España: Labor.
- Bisquerra, R.** (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R.** (2011). Educación Emocional. *Padres y Maestros* (nº 337),5-6
Recuperado de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R.** (2020). Educación emocional. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. Recuperado de <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Bisquerra, B. y Punset, E** (2012) ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Barcelona. Recuperado de <https://www.faroshsjd.net>
- García, M. y Alvarado, L.** (2008). Características más relevantes del paradigma socio crítico: su aplicación en investigación de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 9 (2), 187- 202.
Recuperado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011837011>
- Fundación Botín** (2022). Educación Emocional y Social. Recuperado de <https://fundacionbotin.org/programas/educacion/investigacion-publicaciones/educacion-emocional-social/>
- Goleman, D.** (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.

Ministerio de Educación (2008). Recuperado de http://www.infoleg.gob.ar/basehome/actos_gobierno/actosdegobierno22-12-2008-

Ministerio de Educación de la prov. de Córdoba (2019) Subsecretaría de promoción de igualdad y calidad educativa. Acerca del proceso de Implementación y Renovación de los Acuerdos Escolares de Convivencia (AEC) en las escuelas secundarias: a 10 años de la resolución ministerial 149. Recuperado de <https://www.igualdadycalidadcba.gov.ar/SIPEC-CBA/PolSocioeducativas/Documentos/Convivencia/DocumentoInstitucionalizacion.pdf>

Palomares, L. (2022) Habilidades discursivas. Avance Psicólogos Madrid. Recuperado de <https://www.avancepsicologos.com/7-habilidades-comunicativas-fundamentales/>

Ramírez, E. (2013). La investigación educativa. *Comunicación, Cultura y Política* 1(1) 31. Recuperado de <https://journal.universidadean.edu.co/index.php/revistai/article/view/623>

Stamateas, B. (2010). Emociones Tóxicas. Como sanar el daño emocional y ser libres para tener paz interior. Buenos Aires. Argentina: B de bolsillo.

Universidad Siglo 21. (2019). Módulo 0. Plan de Intervención IPEM N° 193 "José M. Paz". Lecciones 2, 3, 4, 6 y 12. Recuperado de <https://siglo21.instructure.com/courses/15084/pages/plan-de-intervencion-modulo-0#org1>