Abre un archivo nuevo en Word: CTRL A

Texto sin formato aprieta las teclas Shift+Control+V

Copiar al inicio del texto el link o URL de la página donde copiaste la información: <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

(Ctrl+J) Sirve para justificar un texto.

Aprendiendo sobre las emociones: un manual de Educación Emocional para la formación de docentes, es una herramienta que pretende brindar al personal docente estrategias innovadoras que complementen la labor cotidiana que se realiza en las aulas, fortaleciendo el tema de las emociones y la educación de las mismas. Es en este sentido, que se invita al profesional en educación inicial y primaria, a complementar su formación académica en cuanto a los conocimientos relacionados con el desarrollo socioemocional de las niñas y los niños, mediante la propuesta que aquí se le presenta.

La importancia de fortalecer el rol docente, recae en las maestras y los maestros, ya que son los que pasan la mayor parte del tiempo con las niñas y los niños dentro de las aulas escolares, convirtiéndose así en modelos emocionales y modificadores cotidianos de conductas y

expresiones en el estudiantado. Este material, nace desde la Orientación Educativa la cual se puede definir como un proceso que se desarrolla con toda la comunidad educativa, con el objetivo de contribuir al

desarrollo humano integral a lo largo de la vida. Es tomando en cuenta esto, como la persona profesional en Orientación cumple una función asesora entre el personal docente en las

instituciones educativas, al brindar temas y estrategias que complementen su labor académica; reconociendo su función formadora, no sólo en el ámbito académico e intelectual de

sus estudiantes, sino también en el área personal y social. El presente manual surge desde la Orientación Educativa, ya que toma como punto de partida el trabajo final de graduación de la Universidad de Costa Rica, desarrollada en dos centros educativos de Costa Rica, titulada “El papel docente ante las emociones de los niños

y niñas de tercer grado de las escuelas Manuel María Gutiérrez y Salesiano Don Bosco: una

propuesta de Educación Emocional desde la Orientación Educativa en el aula”, llevada a

cabo durante el período entre el 2011-2012. Con esta investigación, se pretendió como objetivo general, analizar el papel del personal docente ante las emociones que manifiestan en el aula las niñas y los niños de tercer grado en dichas escuelas; asimismo durante la investigación se identificaron los conocimientos, habilidades, estrategias y recursos que el personal

docente utiliza ante las emociones que manifiestan en el aula las niñas y los niños y se realizó además, una descripción de las competencias emocionales tanto del personal docente como de las niñas y los niños manifestadas las aulas de estas escuelas.

A partir de este estudio, se concluye que las educadoras y los educadores consideran importante asumir las emociones de sus estudiantes y trabajarlo dentro de los salones de clase,

sin embargo de igual forma se hace evidente la escasez de formación en educación emocional por parte del personal docente de educación primaria y se concluye que se requieren

programas de capacitación y formación que brinden herramientas y estrategias informativas

y de aplicación en el aula que contribuyan a una labor más integral con el estudiantado. 6 Aprendiendo sobre las emociones Del mismo modo se pudo concluir que las respuestas del profesorado varían mucho dependiendo de la situación y la forma en que experimenten las emociones las niñas y los niños en el aula, sin embargo estas respuestas no son estrategias planificadas, sino acciones

concretas como reacción de sus propias emociones ante las emociones emergentes de sus estudiantes. En este mismo sentido, se comprende estas respuestas del docente como modelo en el desarrollo de la niña y el niño. Por lo que se considera necesario que el profesorado cuente con las estrategias, habilidades, recursos y conocimientos para la promoción de la educación de las emociones. Es por esto, que debido a la necesidad de fortalecer las competencias emocionales de la conciencia y regulación emocional, se concluye la pertinencia de brindar al personal docente, estrategias para la promoción de la educación emocional mediante un manual, para ser utilizado dentro del contexto de aula, cuando el profesorado lo considere necesario, como acciones de prevención, mediación e intervención. Se sugiere que además del

desarrollo emocional, es importante que de la mano, se tome en cuenta y se promueva el desarrollo social de las niñas y los niños. Posterior a esto y con la finalidad de ampliar la propuesta para la implementación de las estrategias al resto de la región, se realizó una investigación basada en los planes de estudio de las universidades que brindan formación en Ciencias de la Educación, específicamente en las carreras de educación inicial o preescolar y educación primaria, en la región Centroamérica y República Dominicana. Es con esto, que en los planes de estudio de estas carreras ofrecidas en la universidades pertenecientes al Consejo Superior Universitario Centroamericano (CSUCA), se encontraron

(Ctrl+Q) Para alinear un texto a la izquierda

como descriptores en común el desarrollo de la personalidad integral, el desarrollo emocional, el desarrollo humano y el personal, todos estos descriptores se resumen en objetivos de la

educación emocional, ya que por medio de ésta lo que se busca es el desarrollo y el bienestar de las personas, al promover el desarrollo emocional.

A través de esto, se concluye que todos los descriptores encontrados en los planes de

estudio analizados son de suma importancia dentro de la educación emocional, pero que a

pesar de esto, fueron encontrados en muy poca frecuencia, lo cual refuerza la premisa inicial

de la gran necesidad de promover espacios de formación inicial y continua en el personal

docente, así como la elaboración de recursos materiales de apoyo para el profesorado en

la educación integral de sus estudiantes.

Dentro de ésta visión de desarrollo integral para la región, se toma en cuenta la promoción emocional de las niñas y los niños, la importancia de esto se remite a buscar que las

personas tengan las herramientas necesarias para conocer, expresar y manejar sus propias

emociones y las de las demás personas, de manera que éstas no afecten negativamente

sus vidas, y que por el contrario, promuevan el bienestar personal, social y emocional en la

búsqueda de actitudes y conductas que promuevan la convivencia armónica en el aula; lo

cual se aprecia como uno de los objetivos a lograr por las maestras y los maestros.

Aprendiendo sobre las emociones 7

Con este fin, se pone a disposición del profesorado centroamericano y de República

Dominicana, un conjunto de estrategias para su aplicación en el aula. Esta propuesta metodológica cuenta con material organizado en dos manuales; el primero considera un apartado para el desarrollo emocional docente, el cual desarrollará de forma individual e introspectiva, además de los módulos a trabajarse con los niños y las niñas. El segundo contiene el

material básico para el estudiantado durante el desarrollo de las estrategias. Cada una de

las estrategias fue diseñada con el objetivo de incentivar las competencias emocionales de

la conciencia y la regulación emocional, tomándose éstas como la base para un adecuado

desarrollo emocional.

Se espera que mediante la aplicación de este material se impulse y complemente el

desarrollo profesional del personal docente, y por ende se promuevan espacios de conocimiento, expresión y desarrollo integral de las niñas y los niños tanto en el aula, en el centro

educativo y en el futuro de la niñez de la región en general.

8 Aprendiendo sobre las emociones

Objetivos

La elaboración y construcción de este manual se planteó con el objetivo general de

facilitar al personal docente, de la Región Centroamericana y República Dominicana, estrategias para la promoción de la educación emocional de niñas y niños de educación

inicial y primaria.

Para el logro de este objetivo, como dentro de cada módulo se pretende de manera

específica:

• Propiciar el desarrollo emocional del personal docente.

• Brindar estrategias al personal docente para el reconocimiento de las emociones

propias por parte de las niñas y los niños.

• Proporcionar estrategias al profesorado para el reconocimiento de las emociones de

las demás personas por parte del estudiantado.

• Fomentar la regulación emocional de niñas y niños mediante estrategias desarrolladas por el personal docente.

• Promover estrategias para que las maestras y los maestros estimulen la expresión

emocional apropiada en sus estudiantes.

Aprendiendo sobre las emociones 9

Referente teórico

En el presente apartado se detallan los preceptos teóricos que sustentan el desarrollo

del presente manual; esto con la finalidad de brindar un marco de conceptos y teoría, de

manera suficiente, concisa y clara que le ayuden a usted como docente a comprender el

objetivo del manual.

Como se ha mencionado, el presente manual es la continuación de una investigación

realizada por un grupo de profesionales en orientación, donde la orientación educativa

toma un papel muy importante dentro de la labor educadora, por lo que es esencial partir

de la definición de orientación educativa. A continuación se definirá dicho concepto.

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

La orientación como lo menciona Pereira (2006) es “un aspecto primordial de la acción

educativa porque contribuye al logro de objetivos educacionales; las finalidades y métodos

de la educación y de la orientación convergen en el estímulo al desarrollo personal y social

(CTRL T) Sirve para centrar un texto

de los alumnos” (p.41) con lo anterior se demuestra el papel tan relevante que tiene la orientación en la educación de las niñas y los niños.

Así mismo Gordillo (1979) señala la orientación como “un proceso educativo individualizado de ayuda al educando en su progresiva realización personal” (p.106) de esta manera

se le da un gran valor a la orientación concebida dentro del ámbito de la educación, y que

por medio de los procesos, como el presente manual, se les da a los y las estudiantes espacios donde ellas y ellos puedan desarrollar habilidades que les sean de mucho beneficio

para toda su vida como la educación de las emociones.

Debido a que el objetivo central del presente manual es facilitarle a usted como docente estrategias para la promoción de la educación emocional de niñas y niños de preescolar

y primer ciclo, es esencial partir de la definición de emoción.

EMOCIÓN

Una emoción es algo que una persona siente que la hace reaccionar de cierta manera;

esto refleja el hecho de que las emociones son experimentadas de forma individual, ya que

no todas las personas sienten o reaccionan de la misma manera. En este sentido Bisquerra

(2001) explica que una emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por

una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones

se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 61).

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas

emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños en su diario vivir.

10 Aprendiendo sobre las emociones

DEFINICIÓN DE EMOCIONES

Todas las personas experimentamos diversas emociones a diario, a continuación se detallarán solo cinco emociones, esto por ser las emociones que más frecuentemente experimentan las niñas y los niños.

• Enojo/ira

La ira es una reacción de irritación, furia o cólera desencadenada por la indignación y el

enojo de sentir vulnerados nuestros derechos” (Bisquerra, 2001, p. 100) y según este autor se

genera cuando tenemos la sensación de haber sido perjudicados, la ira exige una respuesta

urgente.

• Miedo

El miedo es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente, esto según

Bisquerra (2001) quien añade que el miedo es activado por amenazas a nuestro bienestar

físico o psíquico; la forma más habitual de afrontar el miedo es la huida o evitación de la

situación peligrosa. En cuanto al papel del organismo, este mismo autor indica que “el organismo reacciona rápidamente, movilizando una gran cantidad de energía, de tal forma

que prepare el cuerpo para respuestas más intensas de las que sería capaz en condiciones

normales” (p. 102).

• Tristeza

La tristeza, según Bisquerra (2001) es desencadena por una pérdida significativa, además

es una respuesta a un suceso pasado y en ésta nadie es culpable, la tristeza se asocia con el

llanto; esta emoción puede producir pérdida del placer e interés, por lo que la reducción de

actividades es característica de ésta, además hay desmotivación y pérdida de esperanza.

• Felicidad

Según Bisquerra (2001) la felicidad es la forma de valorar la vida en su conjunto así como

un estado de bienestar; este mismo autor relaciona la felicidad con el gozo, la sensación de

bienestar, al capacidad de disfrute, el estar contento y la alegría.

• Amor

El amor es la emoción experimentada por una persona hacia otra persona, ideal, animal

cosa, etc. Para Bisquerra (2001) hay diversos tipos de amor, entre estos el maternal, erótico,

fraterno, etc. En cuanto a la respuesta del organismo Goleman (1996) expone que hay una

respuesta de relajación, calma y satisfacción.

Es importante tomar en cuenta que todas estas emociones se experimentan constantemente y en el caso de muchos estudiantes, éstas y éstos no saben asumir o expresarlas de

la forma más adecuada, por lo cual es importante tomar en cuenta la importancia de que

usted como docente eduque emocionalmente a sus estudiantes, a continuación se establecerá el término de educación emocional.

Aprendiendo sobre las emociones 11

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Se comprende 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 objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se

plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal

CTRL D Sirve para alinear a la derecha

y social. (Bisquerra, 2001, p.243)

Cabe resaltar como la educación emocional juega un papel primordial en cada espacio de la vida de las personas y aún más de las niñas y niños, ya que concibe a éstas y éstos

desde un punto de vista holístico y preventivo, siempre en mira a estilos de vida mejores y

a relaciones intrapersonales e interpersonales más saludables, por lo que a continuación se

presentan los objetivos de la educación emocional.

OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

EL PERSONAL DOCENTE Y SU FUNCIÓN ORIENTADORA

Ya como se mencionó anteriormente, la Orientación es un servicio que brinda apoyo a

toda la comunidad educativa para de esta forma promover el desarrollo integral de cada

una de las personas que la integra. Pero, ¿por qué si se trata de una propuesta de Orientación es el personal docente el responsable de trabajar este manual? Es aquí donde cabe

aclarar, que las maestras y los maestros poseen una función orientadora. Pereira (2007) rescata que el profesorado no es un especialista en orientación, pero que dentro de las funciones docentes se puede contribuir en esta labor. Es decir, que a pesar de que el personal

docente no le corresponde tareas propias de la Orientación, cumple ciertas labores esto

debido a que son las personas que pasan mayor tiempo con las niñas y los niños en el aula,

además por que el trabajo que realizan tanto maestras como maestros, cumple una serie de

funciones que engloban desde la parte didáctica, hasta el trabajo personal con las niñas y

los niños. Convirtiéndose así en un valioso recurso para el desarrollo de los niños y las niñas en

aquellas instituciones educativas donde no se ofrezca el servicio de Orientación.

Es decir, que para lograr los objetivos planteados en este manual la docente y el docente tienen a su alcance una serie de recursos, los cuales ofrecen a la escuela, opciones para

que se puedan desplegar las actividades de aprendizaje, el nivel de expectativas que ambos actores tienen de lograr una experiencia pedagógica exitosa, el bienestar o satisfacción

del profesorado en relación con la escuela y el vínculo que establecen con el estudiantado

y la comunidad, el grado de valoración que el alumnado siente por parte de las docentes

y los docentes.

Se debe tomar en cuenta, como ya se ha mencionado anteriormente, la relevancia

del papel de la persona profesional en Orientación; es importante recalcar la labor de la

persona profesional en Orientación en el rol de acompañamiento en el desarrollo del presente manual, eso sí, en el caso de que se ofrezca este servicio en la institución educativa

en la que el personal docente labora. Por lo que se recomienda, a las y los profesionales en

Orientación, brindar un acompañamiento y un seguimiento del proceso desarrollado por el

personal docente con el estudiantado, no solo al inicio sino a lo largo de todo el proceso, es

decir, acercarse a las y los docentes y los grupos cada dos semanas, esto con el fin de fortalecer la función docente mediante el aporte de la Orientación. Por otra parte, en aquellas

instituciones educativas en que no exista el servicio de Orientación como tal, se podrá recurrir

a aquel comité o departamento que cumpla una función de apoyo al personal docente y

al estudiantado.

¿POR QUÉ ES EL PERSONAL DOCENTE EL QUE DEBE UTILIZAR ESTE MANUAL?

Dentro de los centros educativos y en la educación en general, cumple un papel protagónico el personal docente, quienes son parte esencial en la vida del estudiantado, al

pasar la mayor parte del tiempo con ellas y ellos se convierten en figuras muy significativas

para éstas y éstos, por tal motivo es ideal que establezcan un vínculo con sus estudiantes, en

18 Aprendiendo sobre las emociones

donde se visualicen competencias emocionales en la maestra y el maestro, como lo indica

Extremera y Fernández- Berrocal (2004) al mencionar que “…para enseñar matemática o

geografía el profesor debe poseer conocimientos y actitudes hacia la enseñanza de esas

materias, las habilidades emocionales, afectivas y sociales que el profesor debe incentivar

en el alumnado también deberían ser enseñadas por un equipo docente que domine dichas

capacidades.”(p.1) las estudiantes y los estudiantes no son entes pasivos, ellas y ellos necesitan de un acercamiento con su maestra o maestro que les facilite el proceso de enseñanzaaprendizaje.

Para implementar la educación emocional en las instituciones educativas, es ideal preparar y orientar al personal docente ya que muchas y muchos no cuentan con la formación

suficiente como lo menciona Extremera y Fernández-Berrocal (citados en Vivas, 2004) al mencionar que “son muy pocas las instituciones formadoras de formadores que tienen establecidos programas específicos con contenidos de educación emocional, que fomenten en

el profesorado las habilidades necesarias para cumplir con la demanda actual de la educación emocional de los ciudadanos” (p.4), por lo que es necesario que éstas y éstos sean

capacitados en el tema para vincularlo en su labor diaria y en cada proyecto educativo que

se impongan. Y que por lo tanto, cuenten con un recurso, en este caso un manual, para la

implementación de procesos de educación emocional dentro del aula. Es por estas razones

que dentro de este manual se incluye un módulo dedicado exclusivamente al desarrollo

emocional del personal docente encargado de trabajar el presente material, más adelante

se explican los detalles de este módulo específico.-

Enumera las hojas en la parte inferior derecha y dime en que menú encontraste esa herramienta : En el menú inserta, selecciona numero de pagina y oprime la ubicación de este.

COMANDOS:

Abre un archivo nuevo en Word: CTRL A

Texto sin formato aprieta las teclas Shift+Control+V

 (Ctrl+J) Sirve para justificar un texto.

(Ctrl+Q) Para alinear un texto a la izquierda

(CTRL T) Sirve para centrar un texto

CTRL D Sirve para alinear a la derecha

CTRL G Guardar el archivo.

Montserrat Rodriguez Rivera 3 B #16