

MODELO VAS: VÍNCULOS Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Estrategias para la Enseñanza
Media Técnico Profesional



Fundación Educacional
Acompañando el desarrollo
de cada Proyecto Educativo

MODELO VAS:

VÍNCULOS Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Estrategias para la Enseñanza
Media Técnico Profesional

Responsable Técnico del Proyecto

Fundación Educacional MACOR

Dirección del Proyecto

Carolina Matteo A.

Coordinación del Proyecto

Cristian Topp M.

Roberto Rojas J.

Equipo Técnico

Neva Milicic M.

Teresita Marchant O.

Soledad López de Lérída M.

Marcela Salinas A.

Contraparte Técnica

Marcia Salas R.

Corporación de Capacitación de la Construcción (OTIC)

Sergio Núñez A.

Corporación de Capacitación de la Construcción (OTIC)

MODELO DE DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES para Docentes de Enseñanza Media Técnico Profesional

**Diseño y Evaluación de un Modelo Formativo
para Docentes de Enseñanza Media Técnico Profesional
en Competencias Socioemocionales:**

*Estrategias que promuevan la mejora
del desempeño laboral de los estudiantes
pertenecientes a Establecimientos
Técnico-Profesional de la
Región de Valparaíso*



Presentación

La constante innovación tecnológica y la automatización, ha iniciado una evolución en el mercado laboral generándose cambios en la forma de trabajar y en las competencias que se requieren para cumplir con las demandas presentes y futuras. Las habilidades requeridas hoy, tales como resolución de problemas, flexibilidad, capacidad para interactuar de manera efectiva, trabajar en base a objetivos, tomar decisiones de manera asertiva, la autoregulación, una apertura al cambio constante junto con el pensamiento creativo, entre otras competencias, deben aprenderse en paralelo a los conocimientos técnicos, dando lugar al desarrollo integral de las personas y las organizaciones.

Asimismo, los cambios sociales que afrontamos: como la inmigración, la globalización, la Pandemia, los conflictos Bélicos y la constante movilidad laboral, han generado la necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales que permitan la adaptación de las personas a escenarios diversos y en constante cambio.

Lo anterior, crea un contexto de desafíos complejos, pero a su vez, amplías oportunidades para los sistemas de formación, ya que requiere que la capacitación considere la preparación integral de aquellos que ingresan al mundo laboral.

De este modo, el presente **Manual del Modelo VAS: Vínculos y Aprendizaje Socioemocional**, busca contribuir a la mejora de los procesos formativos, desde una mirada integral, que permita a los formadores o docentes, contar con una herramienta útil para ayudar a los jóvenes a desarrollar diversas competencias socioemocionales, que les facilite su desarrollo personal y futura inserción en el mercado laboral.

Creemos que este Manual, aporta a la mejora de una parte del sistema de capacitación e invitamos a las y los usuarios(as) a conocer este Modelo de Formación, a fin de ser considerado de manera complementaria, para responder a los desafíos de futuro y también, como una estrategia innovadora en el desarrollo del capital humano, tomando como eje central, las competencias socioemocionales, las cuales son consideradas como las más valoradas del siglo XXI.

Agradecimientos

La Corporación de Capacitación de la Construcción (CCC), como una organización clave en el sistema de capacitación en Chile, ha considerado como una oportunidad de innovación, incorporar el Aprendizaje Socioemocional, como una estrategia de desarrollo del capital humano para las organizaciones. Por ello, invitó a profesionales de la educación, alumnos, académicos y representantes de empresas a participar en el Proyecto: “Diseño y Evaluación de un Modelo Formativo para Docentes de Enseñanza Media Técnico Profesional en Competencias Socioemocionales: Estrategias que promuevan la mejora del desempeño laboral de los estudiantes pertenecientes a Establecimientos Técnico-Profesional de la Región de Valparaíso”.

Desde ya, a todas y todos quienes han participado de este proceso de estudio, mediante Focus Group, respondiendo entrevistas y/o encuestas, les agradecemos muy sinceramente el tiempo dedicado a ello, por cuanto sus aportes han formado parte central del Modelo que a continuación se presentará en este Manual. 

ÍNDICE

I.	Introducción.....	8
II.	Presentación del Modelo VAS: Vínculos y Aprendizaje Socioemocional	12
III.	Guía para Formadores Emocionales.....	16
IV.	MODELO VAS	20
	Conciencia Emocional	22
	Actividad 1a Experiencias que Dejan Huellas.....	27
	Actividad 1b El Mueble de Seis Cajones.....	28
	Actividad 1c Mi Trayectoria de Vida.....	30
	Autoestima	32
	Actividad 2a ¿Quién Soy?.....	37
	Actividad 2b ¿Cómo me Cuido?.....	39
	Actividad 2c La Vasija Agrietada.....	40
	Propósito Vital	44
	Actividad 3a Mis Tutores de Resiliencia.....	50
	Actividad 3b Lo que Realmente Quiero.....	52
	Actividad 3c ¿Y ahora Qué?.....	54
	Empatía	57
	Actividad 4a Te Escribiré una Carta de Agradecimiento.....	61
	Actividad 4b Actuar Empáticamente.....	63
	Actividad 4c Siempre Voy a Recordar.....	65
	Auto-Regulación	68
	Actividad 5a ¡A Veces es Bueno Tomarse un Tiempo!.....	73
	Actividad 5b Ejercicio para Cargar el Dínamo.....	75
	Actividad 5c ¿Cómo me Planifico para Cumplir mis Sueños?.....	77
	Comportamiento Prosocial Y Ético	80
	Actividad 6a ¿Cuáles son Mis Valores?.....	84
	Actividad 6b Replanteándome Mis Metas.....	86
	Actividad 6c Hacer lo Justo.....	88

ÍNDICE

Comunicación	91
Actividad 7a Un Profesor que Dejó Huella	96
Actividad 7a Claves para Una Buena Comunicación	98
Actividad 7a ¿Con la Verdad por Adelante?	100
Abordaje de Conflictos	103
Actividad 7a Asertividad o Agresividad	108
Actividad 7a Veo-Veo: ¿Qué Ves?	110
Actividad 7a Toma de Decisiones	114
Colaboración	117
Actividad 7a Uno para Todos y Todos para Uno	122
Actividad 7a Preparando Rituales	124
Actividad 7a Sólo el Amor	126
V. Resumen de Actividades	128
VI. Recursos Complementarios al Modelo VAS	129
VII. Glosario	134
VIII. Bibliografía	137
IX. Bibliografía Complementaria	138

Manual de Presentación del Modelo de Capacitación para Profesores de EMTP en Competencias Socioemocionales

I.

Introducción

El presente manual, se inserta en un estudio que tuvo como propósito “diseñar y evaluar un modelo formativo en competencias socioemocionales para profesores de Educación Media Técnica Profesional (EMTP), que facilite el desarrollo personal y laboral de los y las estudiantes de la Región de Valparaíso”. Para ello, sus objetivos específicos fueron:

- Determinar las competencias socioemocionales que requieren desarrollar los alumnos de EMTP.
- Generar un marco teórico para la elaboración de un modelo que sea de fácil acceso y quede disponible para la formación teórica y práctica de los profesores, basado en las últimas evidencias y en la revisión de los programas de competencias emocionales existentes.
- Diseñar un programa de formación en competencias socioemocionales para docentes de EMTP.
- Proponer actividades que ayuden a desarrollar estas competencias en los alumnos con una metodología experiencial.

Estamos conscientes que, si bien para las y los jóvenes los últimos años de escolaridad es una etapa decisiva de desarrollo; para los alumnos de Educación Media Técnico Profesional (EMTP), ésta es quizás una de las pocas oportunidades que tienen para reflexionar acerca de sí mismos, de cómo construir un proyecto de vida que considere sus aptitudes e intereses y que, a la vez, consideren cómo aportar a la sociedad.

La EMTP, tiene un período de formación personal y académico más breve que los alumnos de Educación Media Científico Humanista (EMCH), y que además,

en un alto porcentaje continúan sus estudios durante 4-6 años adicionales, antes de integrarse al mundo laboral. Un porcentaje importante de los alumnos de EMTP se integra al mundo laboral en cuanto terminan su educación media técnico-profesional (Centro de Políticas Públicas UC, 2018).

En este modelo, el elemento central lo constituye la persona del profesor, quién a través del manejo teórico y del modelaje, logra la comprensión de por qué hace lo que hace y de por qué lo hace cómo lo hace. Es a través del vínculo profesor-alumno que se legitiman y validan a los alumnos, se favorece su escucha, el reconocimiento de sus aportes y la comunicación entre ellos. En la escucha y participación activa, los alumnos van construyendo vínculos y un cerebro más activo y conectado. Es en esta etapa escolar donde el vínculo profesor-alumno es fundamental y el docente es un actor principal, que puede hacer sentir a los estudiantes aceptados o rechazados, sentirse competentes o incompetentes y ofrecerles o no oportunidades educativas que les permitan desarrollar sus talentos.

La educación emocional, les aporta a los docentes numerosos beneficios para su ámbito de desempeño:

- Bienestar docente general. Disminución del síndrome de burnout y la sensación de fatiga y desgaste emocional.

- Les enseña a identificar y gestionar las emociones.

- Mejora la autoeficacia docente al ayudarlos a conectar y atender mejor las necesidades de los estudiantes.

- Rompe estereotipos negativos sobre los alumnos al ayudarlos a comprender mejor sus realidades emocionales.

- Les ayuda a cómo hacer que sus alumnos desarrollen mayor autoconocimiento, autoestima, y seguridad personal. Esto facilita la realización de las clases, pues participan más y se tratan mejor entre ellos.

- Ajusta los objetivos curriculares a las necesidades de sus estudiantes y al clima presente en el aula.

Les entrega herramientas socioemocionales para enfrentar situaciones conflictivas o adversas.

Contribuye a la creación de climas nutritivos de aula y en toda la cultura escolar.

Los ayuda a fortalecer el desarrollo intrapersonal, las relaciones interpersonales dentro del curso y entre toda la comunidad de curso (profesor-estudiantes y entre estudiantes).

Les entrega estrategias socioemocionales y conocimientos para formar a las familias y beneficiar a la comunidad escolar, permitiéndole así trascender más allá de la escuela.

El modelo que se propone quiere ayudar a directivos y profesores a lograr una comprensión conceptual del desarrollo socioemocional, junto con tener vivencias experienciales de cómo se trabaja. Todo aprendizaje socioemocional es experiencial Y en este manual proponemos un modelo de aprendizaje cooperativo, en que alumnos y profesores trabajen juntos para maximizar el desarrollo personal y del grupo. Un programa en que todos se desarrollen y vayan alcanzando una formación socioemocional que promueva el bienestar y permita alcanzar la mejor versión de sí mismos, educando ciudadanos que sean un aporte en sus entornos.

La idea del modelo, es proporcionarle a los profesores y estudiantes de EMTP espacios en que experimenten la integración emocional y académica, comprendiéndolas como ámbitos indisociables de las personas: quién se siente bien consigo mismo, está mejor dispuesto al aprendizaje, y quien logra aprender se siente bien consigo mismo. Por ello, el punto de partida es el vínculo consigo mismo, ya que usted es la persona que lo acompañará durante toda la vida (Bisquerra, 2020). El estar abierto al mundo emocional, involucra: saber atribuir importancia a lo emocional, reconocer al otro como a un legítimo otro, ser sensible al sentimiento propio y el de los otros, valorar el bienestar emocional, la búsqueda de intimidad con otros, el estar dispuesto a compartir experiencias emocionales y, la apertura a dar y recibir afecto (Cassasus, 2007).

La metodología de trabajo considera instancias para que tanto los profesores

como los estudiantes puedan profundizar en el tema aprendizaje socioemocional y también, encontrarse y conectarse interiormente, de manera que tengan diversas oportunidades para pensarse, construirse y aceptarse a sí mismos.

Igualmente, las actividades del programa incluyen, espacios para el trabajo grupal y espacios para exponer y compartir experiencias, de manera de conocer más a los otros y aprender de ellos. Las actividades del programa, invitan a reflexiones diádicas que favorecen una mayor intimidad y a momentos de conversación y reflexión entre los participantes, en grupos pequeños y en grupos más grandes.

El modelo, se basa en la importancia de los vínculos para el buen desarrollo personal y la convivencia, identificando tres niveles de relación: el vínculo consigo mismo, los vínculos con los otros, y también los vínculos con el entorno. A partir de lo analizado desde lo teórico y desde los grupos focales realizados con directivos superiores, con profesores y con estudiantes para recoger necesidades, se definieron 9 competencias socioemocionales importantes de desarrollar en la EMTP (tres para cada nivel). Éstas están orientadas a:

El desarrollo de personalidades resilientes, que se conozcan a sí mismos desde una autoestima positiva, que confíen en sus capacidades para construir sus sueños y que aporten a la construcción de una sociedad más justa y armónica.

Formar docentes y estudiantes que sepan convivir siendo empáticos, autorregulados y que tengan un comportamiento prosocial y ético, que los haga asumir sus responsabilidades, considerar los derechos de los otros y a exhibir actitudes coherentes con sus valores.

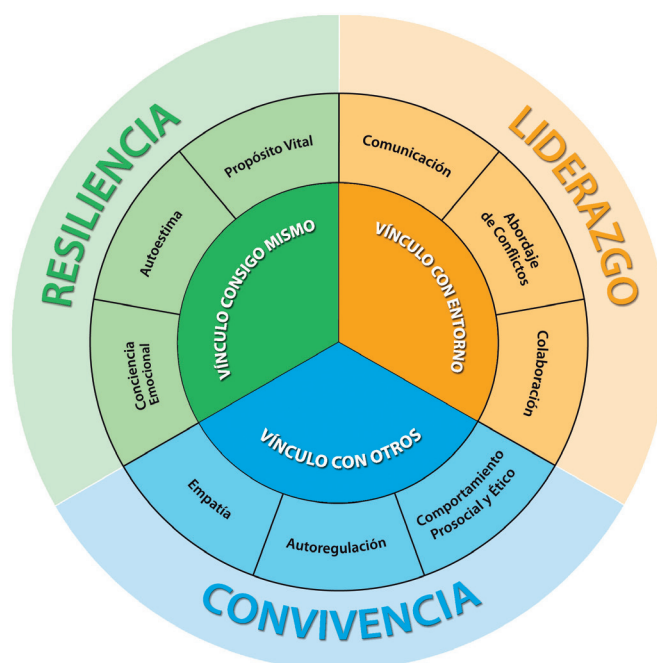
Educar personas que tengan capacidad de liderazgo en los ámbitos en que se desenvuelven y que sepan comunicarse adecuadamente, colaborar y abordar conflictos.

Entendemos que tanto las dimensiones de convivencia, resiliencia y liderazgo si bien pueden delimitarse, forman un sistema interdependiente en que, cualquier intervención socioafectiva afecta a una más directamente que a otras. 

II.

Presentación del Modelo VAS: Vínculos y Aprendizaje Socioemocional

El siguiente gráfico, describe el modelo que se propone para desarrollar competencias emocionales en los estudiantes de EMTP, y que hemos denominado “VAS: Vínculos y Aprendizaje Socioemocional”. Este gráfico, intenta favorecer la comprensión del modelo, y cómo ya lo hemos señalado en publicaciones anteriores (Milicic, Marchant y López de Lérída, 2021), presentarlo en forma simple aún “a riesgo de perder la riqueza de la interdependencia y simplificar procesos que tienen una mayor complejidad” (p.39).



El modelo profundiza en el tema de los vínculos, identificando 9 competencias fundamentales a desarrollar en los alumnos de EMTP: 3 relacionadas con el vínculo consigo mismos (Conciencia emocional, Autoestima y Propósito Vital), 3 relacionadas con el vínculo con los otros (Empatía, Autorregulación y Comportamiento prosocial y ético) y 3 relacionadas con el vínculo con el entorno (Comunicación, Abordaje de conflictos y Colaboración).

Cabe señalar, que estas competencias no son exclusivas de cada vínculo, siendo una distinción más bien teórica que ayuda a la comprensión, pero la realidad es más compleja e interdependiente. Por ejemplo, la empatía no sólo es importante en el vínculo con otros e impacta en la convivencia, sino que también es necesaria en la relación con el entorno promoviendo estilos de liderazgos más respetuosos y democráticos. Además, el desarrollo de una competencia es sustrato y genera también un crecimiento de otras competencias, como lo es la conciencia emocional para la empatía y la empatía para la comunicación; o el comportamiento prosocial y ético para el propósito vital y para la colaboración. Se sugiere no sólo considerarlo como un modelo circular en tres dimensiones, sino como un espiral ascendente que estimula círculos virtuosos de vínculos positivos y buen trato.

Es así, que cada competencia puede ser comprendida desde los distintos vínculos; pero en el programa VAS ellas serán vehículo para comprender cómo su presencia en las personas promueve el desarrollo de determinados vínculos. Para ello, la propuesta es trabajar en desarrollo socioemocional con los estudiantes de EMTP a través del desarrollo de actividades. Luego de describir cada una de las competencias emocionales, se presentan tres actividades que podrían realizar los profesores con sus alumnos/as para desarrollarlas:

- Una para IIIº medio,
- Una para IVº medio, y
- Una tercera, suplementaria que puede ser utilizada tanto en IIIº como en IVº medio.

Cabe señalar que estas actividades, son sólo ejemplos de cómo se podría abordar cada competencia emocional con una metodología experiencial.

Asimismo, cada actividad, tiene sus objetivos, una motivación, un detalle de cómo realizarla y sugerencias para realizar un adecuado cierre de ésta, que por supuesto, variará según sea la vivencia y aprendizajes de cada grupo. En cada una, se especifica la competencia socioemocional que tiene como propósito fortalecer, el nivel escolar en que se sugiere realizarla y los materiales que se requieren para su implementación.

De este modo, se sugiere que cada actividad, incluya un espacio de inicio y un espacio de cierre, que tenga por objetivo preparar a los participantes para el trabajo de la sesión y favorecer la creación de un clima social y emocional positivo y estimulante para el aprendizaje.

Cada profesor (a), podrá hacer a estas actividades los ajustes necesarios de acuerdo con la realidad de su establecimiento y su grupo objetivo, o a lo que le vaya sucediendo en el desarrollo de las sesiones o lo que le vaya planteando el currículo emergente. Todo programa, tiene que ser ajustado de acuerdo con la realidad y es por ello fundamental, preparar a los formadores en desarrollo socioemocional, a fin de que tengan los conocimientos y herramientas para hacer dichos ajustes en forma adecuada. Como señalan Bisquerra y Mateo en su libro “Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación” (2019):

“Sin conocimiento no hay competencia; de hecho, el conocimiento ejerce una acción iluminadora sobre la realidad y nos permite observarla con mayor profundidad y así interpretar los contextos con mayor fidelidad” (p. 27)

En el mismo libro, Bisquerra y Mateo señalan que:

“Es evidente que los cambios que se acercan no se centrarán exclusivamente en las nuevas necesidades formativas del mundo laboral; los objetivos formativos ampliarán su rango aplicativo y deberán abordar todas las facetas de nuestra vida. En este contexto, es donde las competencias no cognitivas en general, y las emocionales en particular, cobrarán especial importancia” (p. 24).

El uso de un lenguaje que no discrimine ni marque diferencias entre hombres y mujeres, ha sido una preocupación en la elaboración de este modelo. Sin embargo, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar en español - o/a - para marcar la existencia de ambos sexos, se ha optado por utilizar el masculino genérico, en el entendido de que todas las menciones en tal género, representan siempre a todos y todas, alumnos y alumnas, profesores y profesoras, padres y madres, abarcando claramente ambos sexos.

El presente Manual fue probado, en su pertinencia y usabilidad, con Directivos y Profesores, de 5 liceos de Educación Media Técnico Profesional de la Región de Valparaíso durante los meses de marzo, abril y mayo 2022. Se realizaron dos cursos de capacitación, en distintos días, y cada uno tuvo 8 encuentros: un Webinar de inicio, 6 sesiones de 3 horas de capacitación y una jornada reflexiva y de cierre del proceso formativo. Cada una de estas instancias y cada sesión realizada, fue evaluada a fin de conocer la percepción de los beneficiados. Quisiéramos agradecer a todos y cada uno de los participantes por su colaboración, sus aportes y sugerencias, ya que permitieron mejorar y perfeccionar el Modelo VAS. 



III.

Guía para Formadores Socioemocionales

A continuación, se presentan algunas sugerencias para que los establecimientos educativos utilicen el “Modelo VAS: Vínculos y aprendizaje Socioemocional” con alumnos de EMTP y para que los profesores preparen su trabajo con las y los alumnos.

Sugerencias para el establecimiento educativo:

- Capacitar al equipo escolar, a los directivos y docentes, en desarrollo socioemocional. Actualizarlos o formarlos en las temáticas fundamentales y en las metodologías para abordarlas.
- Capacitar al equipo escolar, a los directivos y docentes en psicología evolutiva y en profundizar en el conocimiento de la etapa de desarrollo en que se encuentran las y los alumnos de EMTP.
- Presentar al equipo escolar, a los directivos y docentes, el “Modelo VAS: Vínculos y aprendizaje Socioemocional”. Profundizar con los docentes en cómo y cuándo implementarlo con sus alumnos.

Sugerencias para la preparación del trabajo del formador:

- Conocer los detalles de la actividad a realizar: sus objetivos, la motivación, el desarrollo de la actividad misma, las conclusiones y las claves, además de los materiales necesarios para realizarla. Conocer en detalle, sus objetivos permitirán hacer los ajustes necesarios que estimen convenientes para lograrlos.
- Estar al tanto de los códigos, juegos e intereses de los alumnos.
- Recordar que esta actividad, no es una instancia aislada. Es parte de un Programa y que no se debe espaciar por más de 3 semanas.
- Trabajar en duplas, en caso de ser necesario, por cada establecimiento educativo, ya que de esta manera conseguirán un mejor manejo del grupo: tendrán una visión más completa y podrán hacer intervenciones cuando a uno u otro no le surjan ideas; además entregarán un modelo de trabajo

colaborativo; y, por último, porque durante las sesiones pueden surgir inconvenientes y uno podría hacerse cargo de un estudiante, mientras el otro profesional, continúa con el grupo completo.

Sugerencias para el vínculo con los estudiantes:

El cerebro de cada joven, procesará los contenidos, y por sobre todo, la experiencia emocional que logre construir el monitor encargado de las actividades y el clima que se genere entre los estudiantes. Por ello, se sugiere:

- Iniciar la actividad con una fase social que permita romper el hielo, hacer un corte con lo anterior vivido en el día y entrar en contacto con los otros. Por ejemplo, que algunos cuenten una buena noticia y una mala noticia vivida en la semana; poner música y que la escuchen con los ojos cerrados; realizar ejercicios corporales como moverse, estirarse, ocupar espacios, moverse y saludarse, saludar al estilo de distintos países, encontrarse y felicitarse; hacer un juego sencillo como el Simón manda o el Monito mayor; hacer un ejercicio de relajación y respiración.

- Establecer una relación próxima o cercana que facilite la creación de un ambiente de seguridad, protección e intimidad. Ser un profesor que los alumnos visualicen como figura de apego.

- Tener en cuenta las condiciones en que llegan los alumnos y su estado de ánimo del momento.

- Mostrar mucho respeto por los participantes. Respetar los espacios y tiempos de cada uno, la unicidad y originalidad de cada alumno.

- Explicitar que habrá confidencialidad. Cada uno tiene derecho a compartir o a no hacerlo. Respetar la intimidad de cada alumno.

- La flexibilidad debe ser un elemento clave. Mostrar empatía.

- En la conversación con los alumnos, intentar seguirlos en sus reflexiones, hacer preguntas abiertas como abre puertas, directas y más bien cortas. Utilizar un lenguaje sencillo y un tono adecuado, evitando las interpretaciones.

- Estimular a los alumnos a hablar de su experiencia y no centrarse en conversaciones saturadas de problemas o centradas en sus déficits.

Validar más que confrontar.

Poner especial énfasis en buscar y valorizar las competencias demostradas de cada uno en el desarrollo de las actividades.

Hacer uso de metáforas, utilizar títulos provocativos en las actividades, a fin de incentivar el trabajo con ambos hemisferios. Utilizar metáforas sólo en lo positivo, nunca en lo negativo.

Utilizar el humor.

Considerar y nunca olvidar, que es muy significativo el efecto de modelaje que tienen las distintas formas de desenvolvimiento social de los jóvenes en el comportamiento de los otros. En forma no consciente, irán siendo capaces de ir interiorizando formas de acercamiento social, de resolución de conflictos que ellos mismos juzguen como enriquecedoras o más apropiadas que las propias. La participación en actividades de desarrollo socioemocional, les puede dar una segunda oportunidad para “hacerlo mejor”, integrar elementos nuevos, cambiar la mirada sobre algunos problemas o hacer algo de una forma diferente a como lo han hecho hasta ahora.

Nunca corregir ni arreglar los dibujos o realizaciones de un alumno o de un grupo.

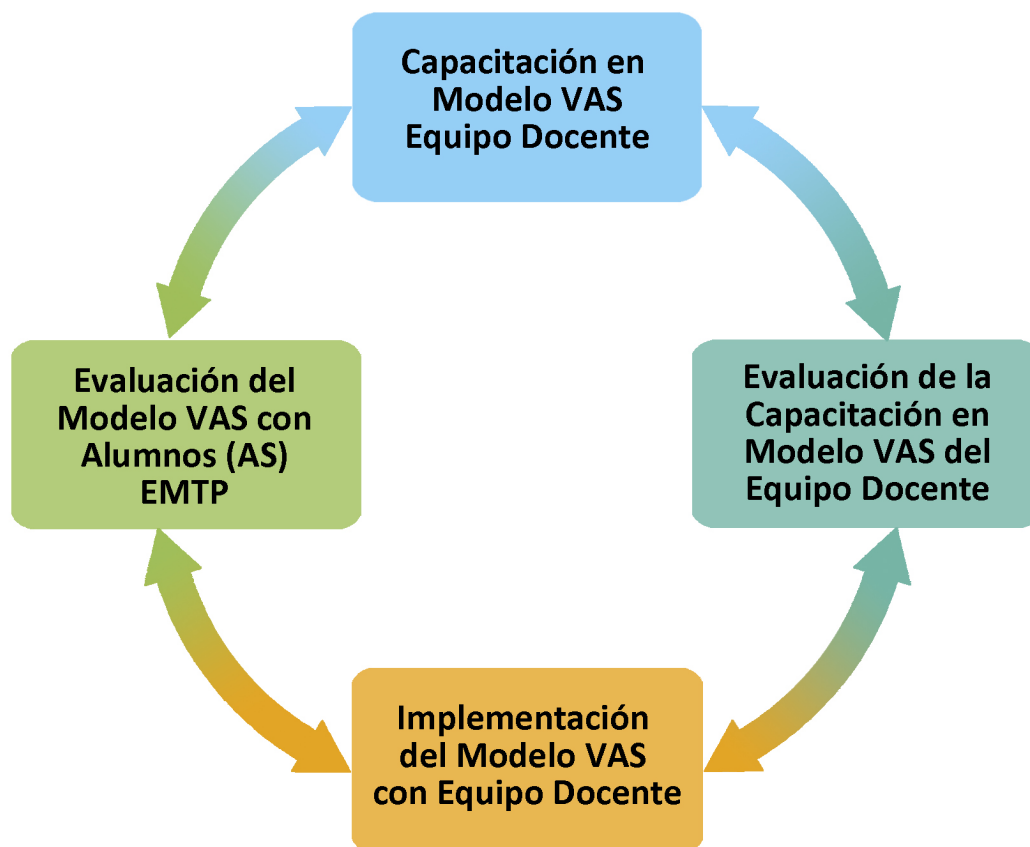
No aleccionar. No dar mensajes ni lecciones finales.

Escuchar mucho, dejar que el otro se exprese. Llevar a “darse cuenta” de distintas situaciones, de maneras de ser y de reacciones personales. Sensibilidad y comprensión distinta es la meta en lo socioemocional.

El objetivo de las actividades, es que en las sesiones, los alumnos vayan aprendiendo a desarrollar habilidades de comunicación, de expresión de sentimientos, de resolución de conflictos, en un ambiente protegido, teniendo la posibilidad de percibir los efectos de su comportamiento en los otros y de recibir retroalimentación de los monitores y de sus pares en forma inmediata. Sensibilidad y comprensión distinta es la meta en lo socioemocional.

Tenga siempre presente que el propósito del programa, es fortalecer los vínculos: consigo mismo, entre ellos y con el profesor, para ello, la empatía la escucha activa, el respeto y la confidencialidad son claves.

Flujo de Procesos para Formadores y Equipos Directivos



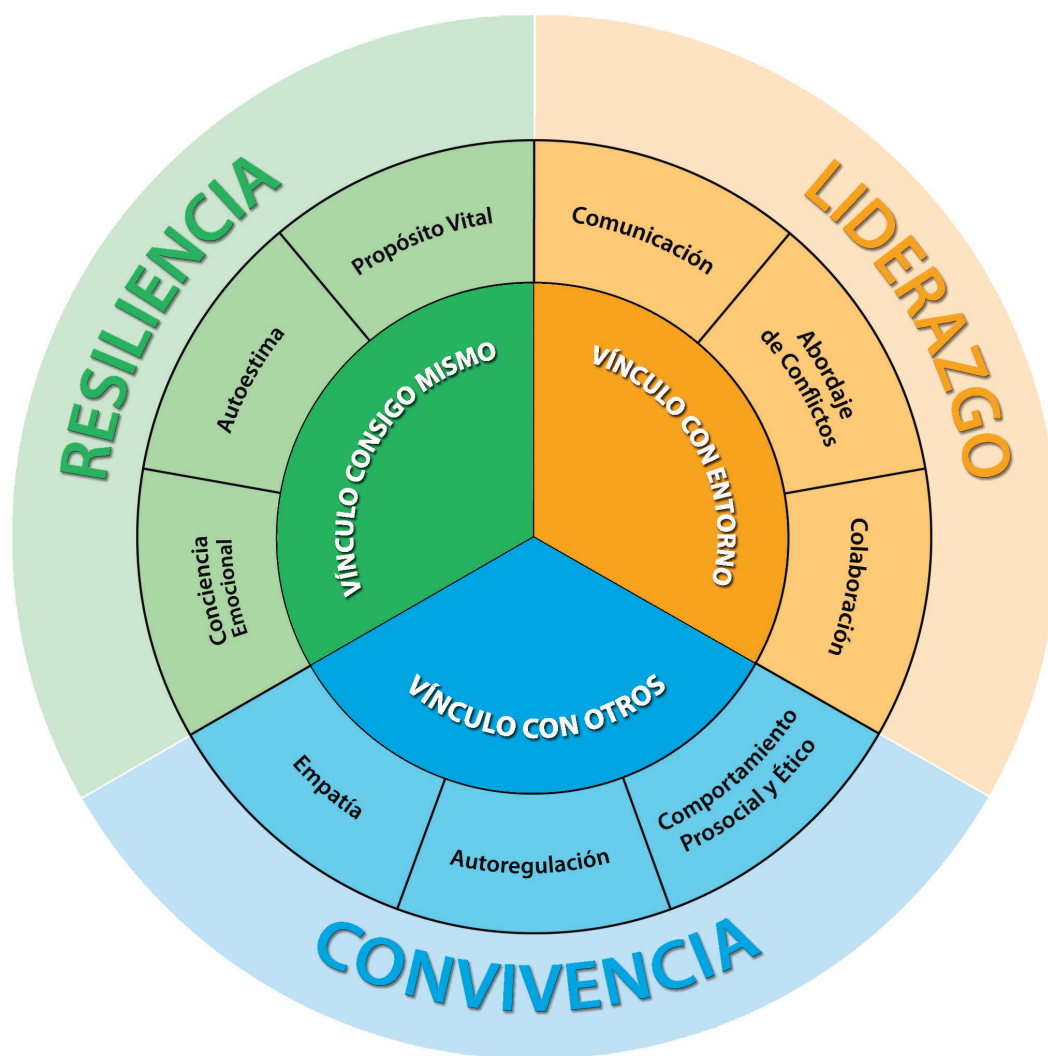
Bibliografía:

- Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Horsori Editorial, S.L.
- Cassassus, J. (2007). La educación del ser emocional. Cuarto Propio.
- Centro de Políticas Públicas UC (2018). Estado y nudos críticos de la formación técnica en Chile.
- Guerrero, R. (2020). Educar en el vínculo. Plataforma.
- Haeussler, I.M. y Milicic, N. (2014). Confiar en uno mismo. Catalonia.
- Milicic, N., Marchant, T. y López de Lérida, S. (2021). Formación emocional en entornos educativos. Ediciones SM.
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, Ch. Y Torretti, A. (2020). Aprendizaje Socioemocional. Planeta.
- Milicic, N. y Gazmuri, V. (2013) Terapia de grupo en niños: Una alternativa de crecimiento emocional. Editorial Universitaria.

IV.

MODELO VAS

Estrategias para el Desarrollo de
Competencias Socioemocionales en la EMTP



VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



CONCIENCIA EMOCIONAL

El primer paso como seres humanos que quieren desarrollarse íntegramente, es tomar conciencia de nuestro ser emocional. Por muchísimos años, la atención se ha centrado en los elementos puramente cognitivos y gran parte de la valoración hacia las personas estaba puesta en su intelecto. Afortunadamente, esto ha ido cambiando gracias al aporte de diversas disciplinas sociales, científicas y espirituales, constatando que somos seres complejos, por lo que todos nuestros sistemas: emocional, corporal, intelectual y espiritual, están profundamente interconectados. Estos sistemas no tienen que competir, sino colaborar. Revisemos un ejemplo:

“Si una futbolista está físicamente bien, podrá entrenar y su estado de ánimo estará mejor que si se encuentra lesionada. Además, cuando tenga que jugar la final de un campeonato, tendrá que moderar su ansiedad, tener confianza en sí misma y una actitud optimista. Pero ¿qué sucede si en el partido la árbitro le cobra una falta (a juicio de la jugadora injustificada)? Si su sistema emocional no se regula puede llegar a insultar a la árbitro, ganarse una tarjeta roja, el equipo quedar con una jugadora menos y perder el partido. Se lamentará ella y sus compañeras: “Si hubiera podido regular su agresión y sus palabras, quizás habrían tenido oportunidad de salir campeonas por primera vez”.

Debemos saber que nuestras respuestas y comportamientos, surgen de necesidades que tenemos a la base: en el caso de la jugadora fueron quizás la necesidad de justicia o de sentirse reconocida, pero existen otras: las necesidades físicas, de verdad, de autonomía, de intimidad, de seguridad, de pertenencia, de aceptación, de conexión, etc. Si estás necesidades u otras que se experimentan, están o no satisfechas, se despiertan diferentes estados emocionales más o menos agradables, que serán el motor de las respuestas y comportamientos. Tomar conciencia emocional, es poder identificar qué despierta en mí determinado mecanismo interno, y por qué se activa ese y no otro. ¿Cómo poder reestablecer los mecanismos para no reaccionar sin conciencia?, ¿Cómo poder alcanzar un mejor autoconocimiento para responder con mayor conciencia?

La jugadora que aprende que cuando corre el oxígeno no llega de la misma manera al cerebro, por lo que es necesario respirar antes de ir a hablar con la árbitro, la que reconoce que lo que le duele es que le cobren justo ante el equipo archirrival, y la que anticipa que le pueden poner tarjeta roja, es aquella jugadora con mayor conciencia emocional. Esa es la jugadora que se debe enviar a hablar con la arbitro cuando surge un problema, y posiblemente sea la capitana de su equipo.

Los profesores, junto a otras profesiones de cuidado y servicio, ponen su atención principalmente hacia los demás, por lo que el llamado es a orientar la antena que capta los estados y atmósferas emocionales también hacia sí mismo, sintonizar hacia el interior.

Para ello, la invitación de Casassus (2007) es a darse cuenta de: el propio cuerpo y sus claves emocionales; el cuerpo del otro, su expresión facial, posturas, gestos y tonos de voz; la vivencia general de lo emocional; las fantasías y bloqueos que nublan o automatizan nuestra mirada y nuestro actuar; y las atmósferas emocionales. A partir de lo que nos sugiere el programa de educación emocional RULER del Centro para la Inteligencia Emocional de la Universidad de Yale, los tres primeros pasos son importantes para la conciencia emocional:

- 1** Reconocer lo que estamos sintiendo en el momento que lo estamos experimentando, darse el tiempo que la conciencia requiere.

- 2 Con la conciencia emocional alerta poder comprender por qué sentimos lo que sentimos. Esto ayuda, intensifica, modera u obstaculiza determinadas emociones, sus causas y consecuencias. Aquí también ayuda conocer e integrar la propia historia de vida que ha llevado a ser quién cada uno es e influye en el actuar.
- 3 Ponerle nombre a las emociones aumentando nuestro vocabulario emocional.
- 4 Identificar cómo expresamos las emociones y cómo es posible reconocerlas en la expresión de las demás personas.
- 5 Poder regular la expresión de las emociones, tanto desagradables como Agradables, para una buena adaptación en nuestras relaciones y con el entorno.

Bisquerra y Mateo (2019), recalcan el valor de la educación en el desarrollo emocional con el siguiente trabalenguas:

“Al tomar conciencia de la importancia de la conciencia, conviene tomar conciencia de que la conciencia se educa” (p.51).



CLAVES

Favorecer la exploración del mundo emocional, preguntarse a sí mismo y a los alumnos cómo se sienten y en qué notan sus estados emocionales. Sintonizar hacia el interior.

Utilizar el lenguaje de emociones, para aumentar la alfabetización emocional. El lenguaje permite el pensamiento, por lo que más distinciones emocionales, facilitarán mejores comprensiones socioemocionales.

Conversar acerca de la causalidad emocional. Reconocer el contenido emocional de la voz, de la expresión facial y la expresión corporal. Comprender las situaciones y reacciones que generan nuestros estados emocionales. Si yo soy buena persona, amable y considerado con los otros, los otros muy posiblemente serán buenas personas, amables y considerados conmigo.

Conectar y recordar la propia historia. Identificar aquellos hitos que han sido significativos para ser quién cada uno es, aquellas circunstancias que fueron trasformadoras y aquellos momentos en que cada uno fue protagonista y tomó una acción para escribir su propia historia.



Bibliografía:

- Bisquerra, R y Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Horsori Editorial.
- Casassus, J. (2007). La educación del ser emocional. Cuarto Propio.
- Brackett, M., Bailey, C., Hoffmann, J. y Simmons, D. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. Educational Psychologist 54(3). DOI: 10.1080/00461520.2019.1614447



ACTIVIDADES

Experiencias que Dejan Huellas

El Mueble de Seis Cajones

Mi Trayectoria de Vida

ACTIVIDAD 1a Experiencias que Dejan Huellas

Competencia Socioemocional: **Conciencia Emocional**

Curso : **IIIº EMTP**

Materiales : **Hojas en blanco y lápices.**

Objetivos

- Conectarse con experiencias de vida significativas.
- Evaluar su impacto.
- Compartir las en forma selectiva con los compañeros.

Motivación

- Reconocer las huellas y los aprendizajes que dejan las experiencias vividas. Esto ayuda a comprender su significado y a entender de qué manera ellas explican quiénes hemos llegado a ser.

Desarrollo

- Recordar dos experiencias que han producido un impacto en sus vidas. Puede hacerse una imaginación (ver Punto 3 del Manual: Guía para formadores emocionales). Elegir una experiencia para compartirla con el curso.
- Escribir en una hoja en blanco, la descripción de la experiencia y en qué creen que les influyó y qué aprendizaje les dejó. Quién lo desee puede hacer una ilustración y ponerle un título.
- Se comparte en grupos de a ocho lo escrito y se elige de común acuerdo una experiencia para compartir con el grupo curso.
- Cada grupo comparte una experiencia frente al grupo curso.

Cierre

- Agradecer los testimonios compartidos.
- Destacar la importancia de conocerse a sí mismo.
- Señalar que conocer las experiencias de vida personal permite elaborarlas e integrarlas en la comprensión de sí mismo.
- Señalar que compartir experiencias nos acerca y va creando vínculos estrechos.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 1b

El Mueble de Seis Cajones

Competencia Socioemocional: **Conciencia Emocional**

Curso : **IVº EMTF**

Materiales : **Hojas en blanco y lápices** (también pueden utilizarse cajas de materiales de desecho)

Objetivos

- Conocer nuestras emociones.
- Conectarnos con los motivos que las desencadenan.
- Entender el concepto de causalidad emocional.
- Compartir las emociones y los motivos que la desencadenan.

Motivación

- En nuestro interior habitan las emociones que se despiertan por diferentes causas por recuerdos o por estímulos externos.
- Conectarnos con esas emociones y con los motivos que las desencadenan, ellas son mensajeras que nos ayudan a conocernos mejor y a regularnos.
- Puede leerse el cuento: “El Pájaro del Alma” (Snunit, M. (1993). El Pájaro del Alma. Fondo de Cultura Económica).

Desarrollo

- Listar distintas emociones.
- Recordar situaciones que las hayan provocado.
- Dividir al curso en grupos de cuatro. Pedir que dibujen un mueble de seis cajones. A tres cajones ponerle el nombre de tres emociones que les produzcan bienestar (amor, cariño, felicidad, etc.). A tres cajones escribir el nombre de tres emociones que se acompañan de malestar emocional (enojo, tristeza, miedo, vergüenza, etc.)
- Escribir al lado del cajón cuatro circunstancias (lugares, personas, situaciones) que hagan despertar esa emoción.
- Elegir un cajón de las emociones que producen bienestar y una de las que producen malestar para compartir con los compañeros.

Cierre

- No hay emociones buenas ni malas, todas son parte de la experiencia humana. Lo importante es que sean coherentes con la situación, si está temblando es normal tener miedo; si nos hacen un regalo, sentir agradecimiento.
- Es bueno conectarse con lo que uno siente y aprender a expresar los sentimientos de una manera regulada, cuidando expresar lo que se siente sin herir a los otros.
- La variedad de sentimientos y su expresión enriquece la comunicación y la vida afectiva de las personas y de los grupos. En este momento, usar ejemplos de lo que los alumnos hayan contado durante la actividad.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 1c Mi Trayectoria de Vida

Competencia Socioemocional: **Conciencia Emocional**

Curso : **Actividad Suplementaria**

Materiales : **Hoja de trabajo con flecha.**

Objetivos

- Conectarse con experiencias de vida significativas a través del desarrollo vital.
- Evaluar su impacto.
- Percibir la vida como un continuo, en que a medida que pasa nuestro tiempo jugamos un papel más activo en su construcción.

Motivación

- Conectarse con hitos vitales que sean significativos, permite comprender su significado y también entender cómo crecer significa irse haciendo cargo de las decisiones vitales.

Desarrollo

- Recordar 6 hitos vitales que los han impactado, partiendo desde el año de nacimiento.
- En una flecha que estará dibujada en un papel, ordenarlos en secuencia cronológica.
- Se comparten en grupos de a ocho estudiantes las trayectorias vitales.
- Imaginar cuáles serán los dos próximos eventos que les gustaría que estuvieran en su trayectoria de vida.

Cierre

- Agradecer la participación.
- Destacar la importancia de tener que ser activo en la búsqueda de la construcción de la propia identidad.
- Señalar que conocer y evaluar la propia trayectoria, permite una mayor comprensión de sí mismo.
- Señalar que compartir nuestras experiencias de vida y expectativas de futuro, va creando vínculos estrechos.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



AUTOESTIMA

El concepto de identidad define nuestra relación con el mundo. Las personas se identifican y se distinguen de los otros, y éste se construye desde la asimilación y la diferenciación. La forma en que los alumnos se perciben, depende en gran medida de las experiencias de éxito y fracaso que vivan, y de la valoración que reciban por parte de los adultos y de sus pares.

Las múltiples experiencias que vive el alumno en su vida escolar, dejan una huella en su memoria autobiográfica, que será decisiva en la valoración que haga de sí, en sus proyectos de vida y en los sueños que construya. Los conceptos positivos, lo llenarán de energía y le abrirán ventanas. Los negativos, lo estigmatizarán, frenarán su crecimiento emocional, los llevarán a proponerse menos metas y a tener menos energía para lograrlas.

Las creencias sobre uno mismo funcionan como profecía y van induciendo conductas. Por su parte, las conductas generan creencias y se crea una relación circular entre creencias y conductas.

Milicic y López de Lérída (2019), definen así la autoestima:

“Es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir, lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma. La valoración que hace de estos juicios es uno de los constructos psicológicos que tendrá mayor incidencia en la calidad de vida de las personas, en su productividad, en su salud mental y, en definitiva, en lo que llegará a ser. La autoestima se encuentra profundamente vinculada al sentirse querido, valorado, acompañado e importante para otros y para sí mismo.” (pp. 21-22)

La autoestima no es un concepto único, y hoy en día se identifican al menos cinco dimensiones diferentes: la dimensión física, la social, la académica, la afectiva y la ética (Coopersmith, 1976). El camino para construir una autoestima positiva, requiere que en su experiencia escolar y familiar, todo alumno reciba mensajes positivos de cada una de las dimensiones de su autoestima y muchos relatos positivos de sus dimensiones más destacadas. Si las personas no se quieren a sí mismas, se focalizan en sus deficiencias, sin valorar apropiadamente sus aptitudes, difícilmente serán felices o podrán hacer felices a los demás.

La autoestima tampoco es un concepto estático, en un concepto que va cambiando según las experiencias de vida y de las interacciones que se tengan con personas significativas. Tanto la infancia como la adolescencia, se reconocen como períodos críticos en la formación de la autoestima. En la adolescencia, la autoestima se vuelve más compleja, ya que influyen varios factores como la evaluación de los pares, el rendimiento académico, la apariencia física, las normas sociales, las expectativas de los padres, entre otros.

Se subraya la importancia de desarrollar en esta etapa, entornos que se basen en las fortalezas más que en los déficits o limitaciones y que ofrezcan oportunidades para el desarrollo de talentos para cada alumno. Entornos que generen muchas experiencias de éxito para los alumnos, ya que éstas constituyen uno de los pilares de la autoestima, y los expongan a pocas experiencias de fracaso. Entornos que ayuden a los estudiantes a reconocer tanto sus propios atributos como los de los demás, que desarrollen una valoración positiva de sí mismos y que promuevan la evaluación positiva de los otros comunicándoles generosamente sus fortalezas y progresos. Promovamos culturas de Buen Trato.

Una autoestima positiva, es un factor protector de problemas emocionales, que contribuye a una mejor salud mental a través de su función amortiguadora de experiencias negativas. La autoestima, es un componente fundamental para formar personas resilientes, que tengan la capacidad de enfrentar situaciones adversas, superarlas e incluso aprender de ellas (Cyrulnik, 2008).

Un objetivo fundamental de la educación, debiese ser permitir a los alumnos construir una narrativa de sí mismos, una identidad y una valoración que sean positivas. Hablamos de autoestima positiva, dado que se pretende formar a estudiantes que valoren sus características, que se aprecien, que se focalicen en sus áreas positivas, en sus fortalezas, en sus competencias, pero aceptando e integrando también sus limitaciones. 



CLAVES

Visibilizar las fortalezas de los alumnos. Esto les permitirá generar, además de una autoestima positiva, un vínculo de apego con el profesor transformándolo en una persona significativa.

Generar instancias para que los alumnos compartan lo bueno del colegio y las situaciones que más les gustan de éste.

Generar muchas experiencias de éxito para los alumnos, ya que éstas constituyen uno de los pilares de la autoestima. Evitar exponerlos a experiencias de fracaso.

Promover que los estudiantes se retroalimenten positivamente, reconociendo cómo todos aportamos a la construcción de autoestimas positivas o negativas.



Bibliografía:

- Coopersmith, S. (1976). The antecedents of self-esteem. Freeman.
- Haeussler, I.M. y Milicic, N. (2014). Confiar en uno mismo: Programa de desarrollo de la autoestima. Santiago de Chile: Editorial Catalonia.
- Cyrulnik, B. (2008). Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida. Gedisa.
- Milicic, N. y López de Lérda, S. (2020). Hijos con autoestima positiva. Planeta.



ACTIVIDADES

¿Quién Soy?

¿Cómo me Cuido?

La Vasija Agrietada

ACTIVIDAD 2a ¿Quién Soy?

Competencia Socioemocional: **Autoestima**

Curso : **IIIº EMT**

Materiales : **Hojas con frases incompletas “¿Quién Soy?” y lápices.**

Objetivos

- Profundizar en el conocimiento de sí mismo.

Motivación

- Abrirse a responder en forma espontánea oraciones incompletas en relación a diferentes aspectos de sí mismo, es un mecanismo usado en muchas corrientes psicológicas para profundizar en el conocimiento de sí mismo.

Desarrollo

- Invitar a los alumnos a completar diversas oraciones. Proyectar o entregar en una hoja, las siguientes oraciones a completar:
 - *Nada me gustaría más que ...*
 - *A veces me preocupa ...*
 - *En el futuro yo ...*
 - *Me gustaría volver a*
 - *Sería bueno para mi cambiar ...*
 - *Creo que nunca ...*
 - *Tres cosas que me agradan de mí ...*
 - *A los otros les gusta de mí ...*
- Pedir a cada alumno elegir dos oraciones que le gustaría compartir con sus compañeros.
- Compartir con el grupo curso las oraciones escogidas. Se pregunta a quiénes les gustaría compartir la primera afirmación. Una vez que lo hayan hecho, se repite la pregunta con la segunda oración y así sucesivamente hasta completar las seis oraciones.
- Preguntar si en alguna de las oraciones se sorprendieron de su respuesta o de la de sus compañeros. Dejar espacio para la introspección, para algunas interacciones y para las intervenciones.

Cierre

- Agradecer los testimonios compartidos.
- Destacar en la importancia de conocerse a sí mismos.
- Destacar la importancia de conocer y valorar las fortalezas.
- Señalar la importancia de que los alumnos construyan una narrativa de sí mismos, una identidad y una valoración que sean positivas.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 2b ¿Cómo me Cuido?

Competencia Socioemocional: **Autoestima**

Curso : **IVº EMT**

Materiales : **Hojas en blanco, papelógrafo, lápices y plumones.** (Pueden incluir recortes, impresiones o elementos decorativos)

Objetivos

- Reconocer la capacidad de autocuidado como un objetivo central de desarrollo personal.
- Ayudar a la prevención de riesgos como curso.
- Aplicar creatividad al autocuidado.

Motivación

- Una de las tareas importantes en la juventud, es reconocer los riesgos y aprender a no exponerse. Hacerse adulto es aprender a hacerse responsable del cuidado de sí mismo.
- Recordar mensajes que les ayudaron y les hicieron sentido para cuidarse.

Desarrollo

- En grupos de 4 responder las siguientes preguntas:
 - *¿Cuáles son los riesgos que tenemos como generación?*
 - *¿Qué hacemos para cuidarnos?*
 - *¿Qué necesitaría saber para cuidarme?*
 - *Un buen consejo que escuché o leí.*
- Hacer un póster a su elección con el material que salió de la discusión de las preguntas.

Cierre

- Aprender a cuidarse es una señal de autoestima.
- Las personas que se quieren y valoran a sí mismo, saben cuidarse y es una señal de inteligencia emocional.
- Tomar de las reflexiones hechas por el grupo, las ideas principales y sintetizarlas.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 2c La Vasija Agrietada

Competencia Socioemocional: **Autoestima**

Curso : **Actividad Suplementaria**

Materiales : **Hoja con la historia; hoja con el dibujo de una maceta, tierra, semillas y agua.**

Objetivos

- Aceptación de las fortalezas y limitaciones en la construcción de una autoestima positiva.
- Reconocer el aporte de cada uno en la construcción de la autoestima de los demás.
- Abordar la emoción de la vergüenza y la humillación como obstaculizadores de la confianza en sí mismo.

Motivación

- En las relaciones que establecemos con otros, tenemos la posibilidad de poner lupa en los déficit y equivocaciones de los demás, o hacer de telescopio de sus áreas luminosas. ¿Qué eliges? ¿Con qué personas prefieres rodearte?: ¿Quiénes te critican o quiénes sacan lo mejor de ti?

Desarrollo

- Leer el cuento de la vasija agrietada.

“La Vasija Agrietada”

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón, pero cuando llegaba, la vasija rota solo tenía la mitad del agua.

Durante dos años completos esto fue así diariamente, desde luego la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy

avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador diciéndole: -“Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.”

El aguador le dijo compasivamente: - “Cuando regresemos a la casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.” Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada porque al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

El aguador le dijo entonces - “¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi Madre. Si no fueras exactamente cómo eres, con todo y tus defectos, no hubiera sido posible crear esta belleza.”

- Recordar una situación en que cada uno sintió vergüenza por alguna limitación, por alguna grieta de sí mismo.
- Pensar en dos características personales que te limitan. Plantar dos semillas en una maceta (o dibujarlas).
- En la maceta escribir o pegar papeles con cinco fortalezas. Invitar a los estudiantes a hacer un listado en el pizarrón de cualidades para aumentar el vocabulario emocional y opciones de características positivas.
- Regar regularmente con amabilidad, actitud de aguador.

Cierre

- Todos tenemos un crítico interior que puede ser muy duro y que muchas veces nos paraliza o nos hace cargar con sentimientos de inferioridad.
- Cambiar al crítico por el aguador, y ofrecerse a sí mismo la comprensión que le darías a tu mejor amigo.

- La autoestima, así como la planta necesita de muchos factores para crecer, y es necesario estar atentos a sus necesidades para ofrecer las mejores condiciones para su crecimiento: más o menos agua, más o menos luz, más o menos calor, etc.
- Busquen los lugares y personas que les permiten crecer, y recuerden que todo desarrollo necesita de tiempo.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



PROPÓSITO VITAL

Tener propósito nos orienta, conecta con nuestros valores y le da sentido a la vida, aún en momentos de dificultad. Los estudiantes que viven con sentido de propósito, tienen más energía para invertir en sus tareas, sus acciones se organizan según sus objetivos y tienen una mejor autogestión emocional.

El término propósito de vida, si bien no es nuevo, ha resurgido y comenzado a tener un espacio en educación. Este se centra, más que en el logro, en ser una guía con sentido e intencionada que permite a los estudiantes anticipar su propia contribución al futuro, lo que requerirá de flexibilidad y adaptabilidad ante los cambios en la sociedad (Hatchimonji, Linsky y Elias, 2017). Las trayectorias de los alumnos, pueden ser muy diversas, existiendo diferentes maneras de desarrollar el bienestar emocional y ser un aporte en la sociedad. Cada vida, tiene una razón de ser y todos los que acompañan en el camino, tienen algo que enseñarnos.

Cada etapa de la vida, puede despertar distintos propósitos, por lo que es esperable que los niños, adolescentes y los adultos, se fijen metas que puedan ser de diferente tipo y orientaciones. A veces, serán de corto plazo, otras serán de más largo alcance, pero entregan un norte para que las acciones que se emprendan tengan un sentido. Algunos sentidos, tendrán que ver con el amor, las relaciones y lo sensorial; otros con el trabajo, al arte, la realización profesional o los bienes materiales; otros con los principios y valores que

aspiramos o con el desarrollo de una espiritualidad. El espacio educativo, es un entorno que puede dar espacio a todos ellos. Pensemos la escuela como un lugar en que cada integrante de la comunidad alcance su autorrealización, es decir, se acepte a sí mismo, establezca buenas interacciones y experimente una sensación de bienestar. En este sentido, será de ayuda que los mismos profesores tengan oportunidades de fortalecer su propio propósito vital.

Conocer cuáles son los propósitos de nuestros estudiantes, les ayudará a ellos a encontrar sentido a sus acciones, y a los educadores para conocer más sobre sus personalidades y de sus valores. Por ejemplo, un estudiante que formula el propósito “quiero ser el mejor”, es muy diferente que aquel que se fija como objetivo, “quiero tener muchos amigos”, desarrollando un ser más competitivo en el primer caso y más cooperativo en el segundo. También el propósito, puede reflejar el estado de ánimo, ya que en los períodos difíciles de la vida o cuando un estudiante se deprime, rápidamente se observa una disminución de su capacidad para conectarse con aquello que lo vitaliza.

Invitar a detenerse del ajetreo cotidiano y las urgencias, para tener espacios de reflexión orientados para pensarse en relación a cuáles son las metas en el corto, en el mediano y en el largo plazo, puede constituirse en un espacio de auto transformación. Poder compartirlas con los compañeros ayuda a generar más intimidad, aporta al proyecto personal de los demás y al compromiso grupal; para que cada uno alcance sus sueños. Invitar a incorporar en los sueños de los alumnos, objetivos que involucren el bienestar no sólo personal sino también de los demás, ayuda a que se perciban como personas que pueden ser útiles para los demás. Tomar conciencia de los demás, ayuda a disminuir el egocentrismo, enriquece la percepción de sí mismo y permite mirar la construcción del proyecto de vida desde una perspectiva valórica. Se subraya la importancia de desarrollar el propósito de vida en los estudiantes, como una práctica interdependiente de su contribución prosocial a las sociedades (Morán, 2019).

Podemos estimular a los estudiantes, desde pequeños, en el desarrollo de muchos “sí mismos posibles” que son un elemento clave de la autoestima, de manera de poder explorar y entrenar competencias en distintos dominios, y quizás alguna resulte en una experiencia cristalizadora que permita al estudiante identificar un propósito de vida. Luego, los estudiantes contrastarán

la visión actual sobre sí mismos, con la visión ideal de sí mismos alcanzando su propósito, reflexionando sobre los pasos necesarios para caminar desde el lugar actual hasta su sueño. Los profesores, pueden ser figuras muy importantes de apego que ayuden a los alumnos no sólo a formar vínculos positivos consigo mismos y con otros, sino a concebirse a sí mismos en estados futuros, a auto representarse, a imaginar si mismos ideales, de lo que les gustaría ser, de lo que podrían ser y también lo que no quisieran ser (Haeussler y Milicic, 2014).

Un estudiante que sostiene una actitud de compromiso y un interés consistente a través del tiempo por alcanzar lo que se propone, cumplirá sus metas con mayor probabilidad, que si solo se consideran factores como el coeficiente intelectual o el desempeño académico (Park, Yu, Baelen, Tsukayama y Duckworth, 2018). Ser persistente y sobreponerse a los fracasos es difícil, pero es más posible si se tiene en vista hacia dónde se quiere llegar, se fomenta el entusiasmo por alcanzar el propio sueño, se orientan las acciones cotidianas en esa dirección y se cree en sí mismo.

El siguiente paso, es evaluar si se está en el camino correcto para lograr cumplir con lo que se propuso conseguir. Es necesario el interés del estudiante para ir tras sus metas, así como también la pasión y compromiso para llevar a cabo los pasos necesarios que conducen al logro de ellas. Duckworth, acuñó el concepto de “Grit” para la unión de esos tres elementos y que ha sido traducido al español como Determinación o Tenacidad, identificándolo como el factor que estaría a la base del éxito, lo que se expresa en la siguiente frase: “el talento cuenta una vez, el esfuerzo dos”. Robinson (2013) por su parte refiere la importancia de que cada alumno encuentre su elemento, porque es lo que cada uno hará mejor en la vida. El elemento, es donde confluyen las habilidades con la pasión, aquello que al joven le gusta hacer y lo hace bien. Otro concepto que los profesores pueden revisar y conversar con los estudiantes, es el término japonés Ikigai que refiere a un conjunto de variables que se traducirían en: “Lo que hace que la vida valga la pena ser vivida”.

Identificar personas que han llegado a ser grandes modelos, dado que han sido influyentes en el mundo o en sus propias familias, permite que los estudiantes reconozcan que ellos no sólo tenían talento y algo de suerte, sino por sobre todo propósito, pasión y esfuerzo. Eso no hizo que sus hazañas fueran más fáciles,

pero sí que pudieran sobreponerse a las dificultades, abrir nuevas puertas y que cada una de sus acciones aportara a quienes llegaron a ser y lo que lograron conseguir. Un gran ejemplo de ello nos ofreció Victor Frankl, sobreviviente a los campos de concentración Nazi y autor del libro “El hombre en busca del sentido”, quien escribió “Si en ti no existe la posibilidad de cambiar el rumbo que te causa dolor y sufrimiento, sí podrás elegir la actitud más acorde para sobrellevar ese sentimiento”. 



CLAVES

Comentar acerca de personas cercanas, de las noticias, de películas o de biografías, que se hayan sobrepuesto a obstáculos y continuaron esforzándose en pos de un proyecto de vida.

Crear espacios de reflexión para pensar qué me aporta lo que estoy aprendiendo y qué sería bueno aprender para alcanzar las propias metas.

Dar espacio para que los alumnos intercambien sus proyectos de futuro (sí mismos posibles) y que al compartirlos se energicen y amplíen sus horizontes.

Compartir y enseñar estrategias de automotivación para momentos de dificultad, como por ejemplo: ofrecerse refuerzos al concluir algo, frases positivas sobre las propias capacidades; tener actitudes de autocompasión, solicitar ayuda; hacer imagerías como “Alcanzando tus sueños”.



Bibliografía

- Frankl, V. (1946). El hombre en busca del sentido. Paidós.
- Hatchimonji, D., Linsky, A. y Elias, M. (2017). Cultivating Noble Purpose in Urban Middle Schools: A Missing Piece in School Transformation. *Education* 138 (2), 162-178.
- Moran, S. (2019). Is personal life purpose replacing shared worldview as youths increasingly individuate? Implications for educators. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(5), 8–23.
- Park, D., Yu, A., Baelen, R., Tsukayama, E. y Duckworth, A. (2018). Fostering grit: Perceived school goal-structure predicts growth in grit and grades. *Contemporary Educational Psychology* 55, 120-128.
- Robinson, K. (2013). Encuentra tu elemento: El camino para descubrir tu pasión y transformar tu vida. Editorial Conecta.



ACTIVIDADES

Mis Tutores de Resiliencia
Lo que Realmente Quiero
¿Y Ahora Qué?

ACTIVIDAD 3a Mis Tutores de Resiliencia

Competencia Socioemocional: **Propósito Vital**

Curso : **IIIº EMTP**

Materiales : **Hoja en blanco, lápices**

Objetivos

- Conectarse con el propio proyecto de vida. Recordar qué personas fueron importantes en su elaboración.
- Recordar las metas que nos planteamos y cómo esas historias, esos modelos, nos ayudaron a cumplirlas.

Motivación

- La resiliencia, es la capacidad de recuperarse de las adversidades y de las experiencias dolorosas. Cuando una persona tiene sus propósitos vitales definidos, le es más fácil encontrar la energía para perseverar en sus metas a pesar de los obstáculos y los problemas que necesariamente surgirán por el camino. Así se hace más resiliente.
- Las personas que nos acompañan y nos estimulan en el camino, son tutores de resiliencia que nos ayudan a construir nuestras historias de vida.

Desarrollo

- Recordar una persona del mundo familiar o del ambiente externo que les parezca admirable por su capacidad de recuperarse de la adversidad.
- Describirla en forma simple en alrededor de 10 líneas. Ponerle un título.
- Compartir con los compañeros las narrativas escogidas en grupos de 6-8.
- Después de escuchar cada una de las historias, dejar un espacio para los comentarios y reflexiones de los alumnos sobre ésta.

Cierre

- Agradecer los testimonios compartidos.
- Destacar la importancia de tener propósitos de vida que nos ayuden a perseverar en nuestros objetivos.
- Señalar que conocer experiencias de vida de otros, puede constituir un modelo positivo para enfrentar la adversidad y los obstáculos.

- Destacar el papel que tienen las personas significativas para ayudarnos en los procesos de crecimiento y recuperación emocional.
- Reforzar que: compartir nuestras historias nos acerca y aumenta nuestra capacidad de reflexionar sobre la realidad y nuestra capacidad de sobreponernos a las frustraciones.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 3b Lo que Realmente Quiero

Competencia Socioemocional: **Propósito Vital**

Curso : **IVº EMTP**

Materiales : **Hoja con frases incompletas
“Lo que Realmente Quiero”**

Objetivos

- Conectarse con el sentido y el significado de lo que hacemos.
- Reflexionar acerca de nuestras metas y propósitos vitales.
- Conversar y compartir con los compañeros, y poder escuchar sus metas y propósitos vitales.

Motivación

- Al pensar en el futuro, es bueno conectarse con lo que son nuestros propósitos en la vida y con lo que son nuestras metas. Pensar en ello, cuando ya queda poco para terminar este ciclo escolar, nos dará energía para lograr lo que queremos y le dará un sentido y una significación a nuestro actuar.

Desarrollo

- Pasar a los alumnos una hoja con las siguientes 10 frases incompletas. Pedir a los alumnos que las completen.
 - *Yo siempre he querido*
 - *En el futuro*
 - *Nada me gustaría más*
 - *Para lograr lo que quiero necesito*
 - *Algunos obstáculos que puedo encontrar*
 - *Me puede ayudar a lograr*
 - *Siempre supe*
 - *Me importa mucho*
 - *A veces pienso ...*
 - *Tengo esperanzas de poder ...*
- Después de completar las oraciones, pedir que elijan tres para compartir.
- Escuchar a los que escogieron la primera oración y abrir un espacio para que haya una reflexión interactiva sobre el tema.

- Repetir el procedimiento para las oraciones siguientes.

Cierre

- Destacar la importancia de encontrar y de hacer consciente cuál es el sentido de lo que se hace.
- Señalar cómo el darse tiempo para pensar lo que realmente queremos, puede hacer la diferencia en cómo vivimos las experiencias y puede expandir nuestra conciencia.
- Subrayar a partir de los contenidos, los diferentes sentidos que hayan aparecido como relevantes, en la importancia del por qué y para qué de nuestras acciones.
- Insistir en la importancia de darse espacios para conversar sobre el sentido de lo que queremos hacer y elaborar nuestras decisiones, mirándolas desde diferentes puntos de vista.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 3c ¿Y Ahora Qué?

Competencia Socioemocional: **Propósito Vital**

Curso : **Actividad Suplementaria**

Materiales : **Hoja de “Mis Metas”, lápices**

Objetivos

- Evaluar el sentido y el significado del final de una etapa.
- Plantearse metas de nivel personal a corto, mediano y largo plazo.
- Compartir con los compañeros de curso los desafíos que los alumnos creen que se presentarán en esta etapa.

Motivación

- El pensar en el pasado, lleva a conectarse con los propósitos vitales, a valorar lo que hemos aprendido y a replantearnos con lo que son nuestras metas. También ayuda a entender que los logros, son producto de los esfuerzos personales y del entorno.
- Pensar que hemos aprendido, cuando ya queda poco para terminar este ciclo escolar y pensar qué queremos hacer en el futuro, nos dará energía para lograr lo que queremos y le dará un sentido y una nueva significación a lo aprendido.
- El último año de EMTP no sólo es una etapa de cierre, en que se está jugando el último tiempo de un largo partido en que se han puesto muchos esfuerzos, sino que es el comienzo de una buena etapa de vida, en que contarán con más libertad para plantearse nuevos sueños y objetivos.
- Es necesario inducirles a pensar con libertad en los objetivos a corto, mediano y largo plazo, y a evaluar cómo aprovechar las oportunidades que se abren y como éstas podrían ayudarles a definirse.

Desarrollo

- Escribir dos metas u objetivos a lograr este año.
- Escribir dos metas que me gustaría lograr en cuatro años más.
- Escribir dos metas que me gustaría haber logrado en 10 años más.
- En grupos de 4 compartir las metas.
- Hacer imagería visualizando su meta y haciéndolo muy bien en ella.

Cierre

- Las metas son como la bencina para el motor, nos orientan y nos energizan para actuar.
- Cuando nos planteamos metas, damos un sentido a lo que hacemos, lo que ayuda a cumplir los propósitos.
- Compartir las metas, ayuda a elaborar caminos y constituye una compañía en el cumplimiento de objetivos.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

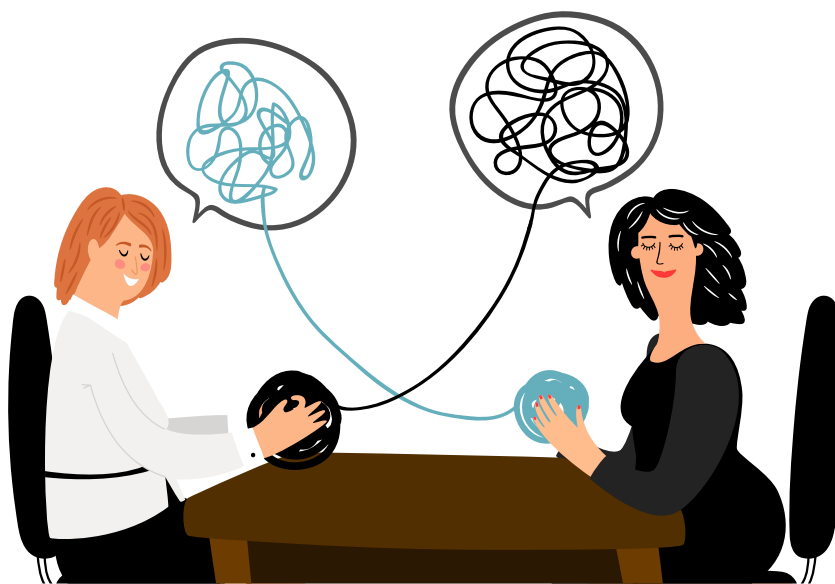
Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



EMPATÍA

Siegel y Payne en su libro *El cerebro afirmativo del niño* (2020), destacan la empatía como un aspecto esencial en la educación de los alumnos. Esta capacidad ayuda a ver el mundo a través de los ojos del otro, a percibir lo que el otro siente, a comprender sus experiencias, a notar su sufrimiento y querer remediarlo, también a deleitarnos con la felicidad, los logros y el bienestar de los demás. La empatía, es aquella capacidad que permite sentir con otros y algunos autores la llaman el “diamante de las competencias emocionales”, por ser la piedra angular o la central, la que está a la base del resto de los desarrollos socioemocionales. Cyrulnik (2016), señala que “esta capacidad es la génesis del súper yo y de la moral” y que el desarrollo de la empatía, sólo puede producirse cuando hay “un nicho afectivo estable, segurizante y dinamizador”.

Goleman (2021), habla de tres tipos de empatía: la cognitiva, con la cual entiendo cómo piensa el otro, cómo ve las situaciones; la emocional, en que soy capaz de sentir cómo siente el otro; y la preocupación empática, que me lleva a preocuparme por el otro, ya que me importa. La preocupación empática, es la base para la compasión. La compasión, es la respuesta de aquel maestro, o de aquel alumno, que es sensible al sufrimiento del otro y que se moviliza para atender a las necesidades de un estudiante, o de un compañero, considerando sus características y aquello que le toca vivir. Todo alumno, debe conocer la compasión, aprender a ser compasivo y a preocuparse por otros.

El contexto escolar y más específicamente, los profesores, juegan un rol clave en el desarrollo de la empatía de sus alumnos. La capacidad de los profesores de ser empáticos, de leer las señales que dan los alumnos es un factor de desarrollo, ya que pueden leerlas y reflejarlos, y así, ayudarlos a irse descentrando de las concepciones propias e ir representando las concepciones de otros. Todo alumno, debe comprender que las relaciones interpersonales son recíprocas y se construyen a través de gestos y de palabras, y que la acogida que reciban, dependerá principalmente de su manera de relacionarse con los demás. Sus actitudes, gestos, palabras, y conductas provocarán sentimientos de cercanía o de rechazo en los demás. Los profesores empáticos, también pueden ser un factor protector, muy especialmente para aquellos niños y adolescentes expuestos a situaciones traumáticas. Captar estas señales, puede ayudar a atenderlos oportunamente y prevenir consecuencias catastróficas (Milicic, Marchant y López de Lérida, 2021).

La empatía se desarrolla a través del contacto visual, del “mirarse a los ojos”, de estar atentos y resonar con los sentimientos de quienes nos rodean. En el contexto actual, los niños, adolescentes y adultos, suelen estar muy absortos en los aparatos electrónicos y junto con no prestar suficiente atención a las claves no verbales de la comunicación, muchas veces, no logran sintonizar ni tener cercanía emocional con las personas que los rodean. Esta falta de sensibilidad, muchas veces, conduce a disociar la conducta de los sentimientos y puede llevar a comportamientos que pueden ser dañinos para otros y para sí mismos. Niños y adolescentes poco empáticos, suelen transformarse en personas poco queribles o temidas para quienes los rodean. La desconexión, empobrece nuestro mundo emocional y usualmente, nos lleva a herir a los que viven con nosotros, aunque no sea nuestro propósito hacerlo.

La empatía, también se desarrolla exponiendo a los alumnos, en su socialización, a modelos apropiados -padres, profesores y amigos- que muestren una fuerte conexión emocional con los demás y que sean capaces de expresar conductas empáticas, en forma verbal y no verbal, y con alta frecuencia. Es importante hacer un cultivo racional y premeditado de la empatía; hay que enseñarla, hay que mostrarla, hay que educarla, hay que intencionar instancias para favorecerla (Goleman, 2017; Moya, 2019). 

CLAVES

Utilizar con frecuencia el reflejo verbal de las expresiones o comunicaciones que hacen los alumnos de manera que favorezcan la conducta empática. Por ejemplo: “Sentiste que no te escuchaban”; “Te dio mucha rabia”; “Te preocupó mucho lo que pudiera pasar”.

Reflexionar sobre el papel que juegan los modelos en las personas y su importancia educativa.

Conectar a los alumnos con los sentimientos que provocan en los otros sus actitudes y conductas. Ayudarlos a darse cuenta de que la acogida que reciban depende mucho de su manera de relacionarse con los demás.

Analizar textos o videos con respuestas empáticas y no empáticas o bien hacer role-playing de situaciones representando respuestas empáticas y no empáticas a situaciones específicas. Clasificarlas y analizarlas.



Bibliografía:

- Cyrulnik, B. (2016). Super (héroe). Gedisa.
- Goleman, D. (2017). Empatía: rasgos alterados. Penguin Random House LLC.
- Milicic, N., Marchant, T. y López de Lérida, S. (2021). Formación emocional en entornos educativos. Ediciones SM.
- Moya, I. (2019) Educar en la empatía. Plataforma actual. Siegel, D. y Payne, T. (2020). El cerebro afirmativo del niño. Ediciones B.



ACTIVIDADES

Te Escribiré una Carta de Agradecimiento
Actuar Empáticamente
Siempre Voy a Recordar

ACTIVIDAD 4a Te Escribiré una Carta de Agradecimiento

Competencia Socioemocional: **Empatía**

Curso : **IIIº EMTP**

Materiales : **Hojas en blanco, sobres y lápices**

Objetivos

- Conectarse con los sentimientos en los que se asientan nuestros vínculos personales.
- Reconocer la escritura como un modo privilegiado de expresar los sentimientos.
- Escribir una carta de agradecimiento a alguien muy querido.

Motivación

- Leer el siguiente extracto de poesía de Miguel Hernández (1976):

*Cuando te voy a escribir
se emocionan los tinteros,
los negros tinteros fríos
se ponen rojos y trémulos,
y un claro calor humano
sube desde el fondo negro.
Cuando te voy a escribir,
te van a escribir mis huesos:
te escribo con la imborrable
tinta de mi sentimiento.*

(Bibliografía: Hernández, M. (1976). POESÍA. Editorial Narcea).

Desarrollo

- Pensar en una persona a la que cada uno le gustaría escribirle una carta de agradecimiento.
- Escribirla.
- Se comparte en grupos de a cuatro la lectura de las cartas. Los que deseen, pueden compartir lo escrito, o contar a quién le escribieron y quién era esa persona.

Cierre

- Agradecer los testimonios compartidos.
- Destacar la importancia de los vínculos en la construcción de la identidad.
- Destacar que compartir nuestros sentimientos va consolidando y dando permanencia a nuestras relaciones.
- Señalar que la expresión de sentimientos por escrito, permite expresar y dar permanencia a lo que se siente.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 4b

Actuar Empáticamente

Competencia Socioemocional: **Empatía**

Curso : **IVº EMTP**

Materiales : **Hojas de ilusión óptica 1 y 2.
Conexión a Internet. Parlantes.**

Link:

https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E

Objetivos

- Conocer sobre respuestas empáticas y no empáticas.
- Acompañar a otro que pasa por un momento difícil.
- Ponerse en el lugar del otro.

Motivación

- Todos atravesaremos por momentos difíciles en la vida, aprender a estar y acompañar a otros hace la diferencia en cómo sobrellevar estos momentos oscuros.
- Las personas recuerdan para siempre las acciones de los demás en momentos cruciales. ¿Cómo queremos ser recordados?, Desde mis experiencias difíciles y desde lo que conozco a la persona en particular, ¿Qué necesita la otra persona de mí?

Desarrollo

- Observar la conferencia TED: Brené Brown: El poder de la empatía. (Corto animado RSA.org) https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E
- Trabajar en grupos de a tres.
- Pensar en una situación difícil (no la más difícil, en una escala de 1 a 10, en una experiencia de nivel 5). Cada uno toma un lugar, ya sea de: la persona afectada, quien acompaña de una manera no empática y quién lo hace de una manera empática.
- Escribir un guion breve y practicar un juego de roles, en que se refleja un acompañamiento no empático y uno empático.
- Se actúa frente a los compañeros.

Cierre

- Comentar acerca de la experiencia, tanto de la actuación como desde la experiencia de ser observadores.
- Identificar aquellas acciones que conducen a la conexión y a la empatía, de aquellas que nos desconectan.
- Dejar 5 minutos para que cada estudiante piense en alguien de su entorno que hoy en día, pueda requerir de su compañía empática. Escribir qué podría hacer hoy para que esa persona pueda sentir su compañía o ayudarla a aliviar su sufrimiento.

Nota

Permitir el sentido del humor, siempre que no pase a llevar los sentimientos de alguien que esté presente.

ACTIVIDAD 4c

Siempre Voy a Recordar

Competencia Socioemocional: **Empatía**

Curso : **Suplementaria**

Materiales : **Hojas blancas o de colores y lápices**

Objetivos

- Conectarse con los que los compañeros de curso les aportaron durante la vida escolar.
- Escribir en forma de mensaje lo que los distintos compañeros le aportaron.
- Recibir y agradecer las retroalimentaciones que se reciben.

Motivación

- El repensar las experiencias vividas juntos, lleva a conectarse con las características personales de quienes nos han acompañado y valorar lo que hemos aprendido de ellos. De algún modo, ayuda a entender que quiénes somos, es producto de esfuerzos personales, pero también el aporte de los otros en la construcción de nuestra identidad.
- Al elaborar la partida, es el momento de reconocer esos aportes y agradecerlos.

Desarrollo

- Dividir el curso en grupos de a cuatro.
- En cada grupo se hacen 4 papeles con los nombres de los integrantes del grupo.
- Cada miembro del grupo, saca un papel con el nombre de uno de los compañeros. Cierra los ojos y piensa en qué es lo que se lleva como recuerdo positivo de esa persona. En el papel con el nombre de su compañero, escribe lo que ese compañero le aportó durante su vida escolar.
- Después, se hacen circular las hojas para que los demás piensen y escriban (dejarse cinco minutos por cada uno). Cada alumno escribe sobre tres compañeros. No escribir sobre sí mismo.
- El profesor revisa los mensajes, si alguno le merece observaciones, lo ayuda a reescribir.
- Se entrega a cada uno el papel con su nombre. Se deja un tiempo para la lectura personal de los mensajes recibidos.

- Después, en voz alta, cada alumno lee un mensaje que le gustó y lo agradece.

Cierre

- Señalar que darse el espacio para reconocer los valores y las virtudes de los otros, ayuda tanto al crecimiento emocional propio como al de los demás.
- Aprender a ser nutritivo en las interacciones, hace a las personas más queribles. Compartir con los compañeros lo que nos gusta de ellos, proporciona bienestar emocional en quien lo recibe y mejora el clima social escolar.
- Subrayar a partir de lo escrito por los alumnos, las fortalezas y virtudes que han rescatado de sus experiencias escolares. Reconocer y valorar lo que significa poner por escrito los sentimientos positivos que surgen producto de una larga convivencia.

Nota

El material obtenido puede ayudar a construir un libro de recuerdos personalizado de esta etapa de la vida. Se recomienda realizar, luego de haber transcurrido al menos un semestre de clases. Desalentar el señalamiento de características negativas o la disminución de los señalamientos positivos con palabras tales como: “pero” o “sin embargo”.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



AUTO-REGULACIÓN

La auto regulación, implica aprender a regular la propia conducta, tolerar frustraciones y manejar el estrés. Implica aceptar que hay orientaciones y normativas que guían nuestro comportamiento y que habrá sanciones cuando no se cumplan. La anomia, es decir, la carencia de normas sociales o su degradación, lleva a fanatismos.

La auto regulación no sólo se relaciona con el control de impulsos, sino con la automotivación, la capacidad de fijarse y cumplir metas y la habilidad de organizarse, temas que ya se profundizaron en la habilidad “Propósito Vital” de este modelo.

Como somos seres sociales, nos beneficiamos de enseñar a los alumnos a autorregularse, a aceptar que existen límites y que hay que respetarlos, a convivir, a trabajar en equipo, a enfrentar conflictos. El proceso de socialización y adaptación de todo niño, niña y adolescente, requiere que este vaya construyendo conexiones en la corteza prefrontal que le permitan inhibir o distanciar las reacciones producto de estímulos internos o externos, lo que le facilitará la convivencia y el aprendizaje. Como profesor, utilice el enfoque de disciplina positiva, que promueve el uso de límites respetuosos, planteados de manera positiva y orientada al bienestar y crecimiento cognitivo, emocional y social de los estudiantes. Los contextos escolares, donde existen experiencias negativas como maltrato, crean un círculo vicioso que dificulta los procesos de regulación cognitiva, emocional y conductual.

La falta de auto regulación puede llevar a conductas agresivas. Si bien la agresión es un instinto que viene marcado en nuestros genes, y que cumple un rol en la subsistencia de la especie, ésta debe ser educada. Si no se le educa ésta se transforma fácilmente en violencia (Capponi, 2019). Existe además, el agravante que la agresión impulsiva produce placer, adquiere carácter adictivo, placer narcisista de triunfo al vencer y goce sádico al ver derrotado al otro. Parece ser fundamental adiestrar la agresión al interior de los establecimientos educacionales, ya que, si no, los niños y adolescentes pueden idealizar a quien la ejerce con más violencia, como si fuera el más valiente, el más fuerte, el más “bacán” del grupo. Hay que evitar que la violencia sea considerada una forma natural, incluso sobrevalorada, de resolver los problemas.

En el sistema escolar, la auto regulación juega un papel fundamental en la convivencia y en el aprendizaje académico y social, y es un predictor potente de éxito futuro. Goleman (2017), la considera como una de las áreas claves de la inteligencia emocional. La autoconciencia y la autogestión son los principios básicos del autodomínio, son los pilares de la regulación de los estados internos y tienen incidencia tanto en la productividad de las personas como en su bienestar emocional.

La auto regulación de los adultos requiere paciencia, calma, especialmente cuando se trata de alumnos difíciles, inquietos o con poca tolerancia a la frustración. El profesor, debe tener conciencia que la conducta desregulada de un alumno, puede hacer conexión con núcleos conflictivos propios y que ésta normalmente refleja sufrimiento. También recordar y nunca olvidar, que él como adulto, es un modelo siempre.

Los grandes avances de los últimos años en neurociencia, han permitido profundizar en las bases biológicas del comportamiento socioemocional (Siegel y Payne, 2018). Estos concluyen, que las experiencias tempranas tienen una influencia poderosa y duradera en el desarrollo cerebral y moldean su arquitectura (Céspedes, 2016), que el cerebro es inherentemente social y que nuestras relaciones modelan el cómo funciona y se desarrolla. También, que un cerebro no receptivo inhibe el aprendizaje y que la atención, genera acción cerebral: donde van las ideas, van las conexiones cerebrales. Estos autores, enfatizan la importancia de focalizar la enseñanza en lo positivo y señalan que podemos

ayudar a los alumnos a ser más tolerantes, a controlar sus comportamientos y a desarrollar la capacidad de sobrellevar y resolver sus propios problemas, si cultivamos su cerebro afirmativo, es decir, un cerebro interconectado cuyas partes trabajen juntas como un todo coordinado y equilibrado.

La autonomía y los espacios de calma, favorecen la auto regulación. Es importante que el contexto escolar, otorgue espacios de autonomía a sus alumnos tanto en lo académico como en lo social, con reglas claras. Que los alumnos puedan elegir, por ejemplo, cómo van a obtener la información que requieren, en qué actividades extraprogramáticas van a participar o la forma de entretenerse en los recreos y ratos libres. Los alumnos con mayor autonomía, se ordenan y autorregulan mejor, y son más creativos, si sienten que sus intereses y opiniones valen y son tomados en cuenta. Tonucci (2020), sugiere fundar las escuelas en la confianza, en la autonomía y en la participación de los alumnos, ya que la desconfianza y la sobreprotección, son actitudes que producen en ellos deseos de transgresión.

Hoy en día, existen programas para desarrollar la auto regulación de los alumnos. Es importante conocerlos y utilizarlos. 



Proveer experiencias emocionales positivas que favorezcan y seguricen a los alumnos.

Disminuir la retroalimentación negativa, la crítica, por su negativo impacto en la imagen personal de los alumnos.

Realizar foros sobre normas de convivencia, el por qué deben existir profundizando en los propios derechos y en los derechos de los otros.

Aumentar la autonomía de los alumnos en lo académico, en los espacios recreativos y en las actividades extraprogramáticas.



Bibliografía:

- Capponi, R. (2019). Felicidad sólida: Sobre la construcción de una felicidad perdurable. CALIGRAMA.
- Céspedes, A. (2016). Tu cerebro. Un libro para adolescentes y para los que dejaron de serlo. Santiago de Chile: Ediciones B.
- Goleman, D. (2017). Empatía: Rasgos alterados. New York: Penguin Random House LLC.
- Siegel, D. y Payne, T. (2018). El cerebro afirmativo del niño. Vergara.
- Tonucci (2020). Puede un virus cambiar la escuela. Editorial Losada.



ACTIVIDADES

¡A Veces es Bueno Tomarse un Tiempo!

Ejercicio para Cargar el Dínamo

¿Cómo me Planifico para Cumplir mis Sueños?

ACTIVIDAD 5a ¡A Veces es Bueno Tomarse un Tiempo!

Competencia Socioemocional: **Auto-Regulación**

Curso : **IIIº EMTF**

Materiales : **Hojas en blanco y lápices**

Objetivos

- Desarrollar la capacidad de reflexión.
- Tomar conciencia de los beneficios que tiene el pensar antes de actuar.
- Reconocer que la búsqueda de alternativas y su evaluación, puede llevarnos a tomar decisiones más acertadas.

Motivación

- La mayor parte de los errores y equivocaciones que las personas cometen, se relaciona con no haber pensado lo suficiente antes de tomar decisiones o de actuar. Una actuación acelerada, sin tomarse el tiempo para una decisión informada y serena, puede tener consecuencias nefastas para sí mismo y para otros.
- Desafortunadamente, pocas veces se tiene la posibilidad de volver atrás para corregir los errores. Es frecuente oír de las personas involucradas frente a graves errores frases como: “Es una lástima, no lo pensé lo suficiente...” “Lo hice sin pensar...”, “¡Cómo me gustaría haberlo pensado mejor!” o “¡Cómo no lo pensé antes...!”

Desarrollo

- Comentar una estrofa de una canción de Les Luthiers que dice: “Hombre prevenido vale por dos, pareja desprevenida vale por tres”.
- Recordar una situación personal o de una persona que conozcan, que cometió un error importante.
- Compartirla en grupos de cuatro a seis participantes.
- Reflexionar sobre las experiencias.
- Hacer un “meme” psicoeducativo con alguna de sus conclusiones.
- Mostrar el “meme” al curso y explicar cómo se generó.

Cierre

- Destacar la importancia de la reflexión en la autorregulación.
- Señalar cómo tomarse un tiempo para pensar, puede librarnos de cometer errores graves.
- Subrayar a partir de los “memes” la importancia de la reflexión para la toma de buenas decisiones.
- Insistir en la importancia de darse espacios para conversar, buscar alternativas y elaborar nuestras decisiones, mirándolas desde diferentes puntos de vista.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 5b

Ejercicio para Cargar el Dínamo

Competencia Socioemocional: **Auto-Regulación**

Curso : **IVº EMTP**

Materiales : **No requiere materiales**

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia de la auto regulación.
- Aprender una forma simple de respiración profunda.
- Conversar sobre la importancia de pensar antes de actuar.

Motivación

- Nuestra gran poetisa Gabriela Mistral, escribió a comienzos de Siglo, cuando era profesora en Los Andes alrededor del año 1914. Este ejercicio que llamó cómo se titula la actividad. Hoy a la luz de los hallazgos de la neurociencia, cobra actualidad junto a la validez que otorga la evidencia científica que señala que respirar ayuda a autorregularse y a serenarse evitando que cometamos errores que pueden ser muy riesgosos para otros y para nosotros mismos.

Decía ella:

“Cada vez que uno siente cólera, pena, celos, etc., cualquiera emoción baja, se toma una respiración profunda, sosteniendo el pensamiento siguiente: Apropio toda la fuerza de esa emoción.

Al retener la respiración se mantiene el pensamiento siguiente:

“Esta fuerza ahora es mía, forma parte de mi ser y dispongo de ella a voluntad”.

Al exhalar la respiración se mantiene el pensamiento siguiente:

“Doy paz al universo entero”.

(Gabriela Mistral, 2020. p.58)

Desarrollo

- Recordar alguna vez que nos equivocamos por habernos ofuscado.
- Compartir si se desea con los compañeros lo recordado.

- Cerrar los ojos respirando profundamente en 4 tiempos. Retener la respiración durante 6 tiempos. Exhalar en 4 tiempos.
- Repetir el ejercicio dos o tres veces.

Cierre

- La respiración calma, aquieta el espíritu y nos permite regularlo.
- Es una forma de calmarse, disponible en todo momento para todos y que nos libra de la ofuscación que tan perjudicial es para la convivencia.

Como decía Gabriela:

“Se da paz si la emoción que se combate es cólera. Si se combate la pena, se da alegría. Y así, siempre se da la cualidad contraria a la emoción que se combate”.

Algo tan simple como respirar profundamente, puede hacernos recuperar el equilibrio emocional y ayudarnos a actuar en forma sensata y regulada. Y lo que es muy importante, siempre pensar antes de actuar, especialmente en situaciones de rabia, ya que involucran un gran riesgo para otros y para nosotros mismos.



Bibliografía:

Mistral, G. (2020). Bendita mi lengua sea. Diario íntimo. Santiago de Chile, Editorial Catalonia.

ACTIVIDAD 5c ¿Cómo me Planifico para Cumplir mis Sueños?

Competencia Socioemocional: **Auto-Regulación**

Curso : **Suplementaria**

Materiales : **Hoja blanca diagramada muy simple para escribir los sueños, las fortalezas y los obstáculos**

Objetivos

- Comprender la planificación emocional como un elemento clave de la autogestión.
- Tomar conciencia de la importancia de la planificación para lograr los objetivos y las metas.
- Definir algunas metas que pueden conseguir en el mediano plazo.

Motivación

- La auto regulación, no es sólo gestionar el estrés y la rabia, es también aprender a auto gestionar las metas y propósitos de vida para una vida más acorde y satisfactoria con nuestros propósitos vitales.
- En esta etapa de su vida, lo que logren hacer para cumplir sus sueños, está cada vez más en sus manos, y en la energía y esfuerzo que pongan para lograrlos.
- Planificar, ayuda a organizar el tiempo y los recursos disponibles, lo que permite que las cosas nos resultan mejor y a un menor costo emocional.

Desarrollo

- Después de un breve periodo de reflexión, definir por escrito dos metas que quisiera lograr cada uno en los próximos dos años.
- Escribirlas en una hoja.
- Juntarse con un compañero (a) y evaluar la posibilidad de lograrlas considerando, los factores que puede facilitar el logro y los obstáculos que podrían surgir.

Cierre

- Los sueños acerca de lo que queremos conseguir, constituyen el primer paso en el logro de los objetivos.
- Concretarlos va a depender de la planificación que hagamos y de la energía y el esfuerzo que pongamos para conseguirlos.
- Esperamos, nos resulta importante, que nos cuenten en un par de años más de sus logros.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



COMPORTAMIENTO PROSOCIAL Y ÉTICO

La formación de buenas personas, es sin duda, un objetivo central de una educación integral, es decir, personas que tengan un comportamiento ético, en que los derechos de los otros, sean tan importantes como los propios y que puedan asumir las responsabilidades que le corresponden con un compromiso real y una actitud que los lleve a hacer lo correcto y a ser coherentes con los valores escogidos.

La elección y definición de la perspectiva ética personal, en el período de la adolescencia, va a ser de una gran significación en la trayectoria de los estudiantes, ya que tendrá un gran peso en las decisiones vitales y por supuesto, en el aporte que podrán hacer posteriormente como ciudadanos a la construcción de una sociedad más justa (Morín, 2001).

Independiente de los valores que los niños hayan recibido en su familia, la reflexión sobre cuáles son los valores que están detrás de las conductas que desarrollan en el ámbito escolar, es indispensable. Es hacer visible por qué se actúa como se actúa y cuáles son los valores que hay detrás de las decisiones personales o grupales. Detrás de una actitud solidaria y de un trato, hay siempre un valor que supone el respeto por el otro. La contribución a un proyecto de curso no es sólo una acción aislada, es el reflejo de la sensación de pertenencia a una comunidad curso y es señal de tener el compromiso con los compañeros

como un valor. Es una dimensión, que requiere de una elaboración intelectual y emocional, para que tenga solidez y constituya un real aporte a la formación ciudadana.

La formación ética, muchas veces se conecta con las emociones autoconscientes de la culpa y la vergüenza, es decir con que los estudiantes se sientan culpables o avergonzados por lo que hacen (Milicic, Alcalay, Berger y Torretti, 2020). Ello puede ser dañino para el desarrollo emocional y generar sentimientos de culpa excesivos.

Es importante ligar el comportamiento moral con una perspectiva positiva y de autorregulación emocional. Una adecuada formación ética positiva en esta etapa del desarrollo, requiere basarse en una decisión personal impulsada por la necesidad de actuar bien, de no dañar a los otros. Un enfoque en el cual las decisiones personales, así como la interacción con otros y el enfrentamiento de conflictos, se basen en estándares éticos que se hayan escogido en forma reflexiva, con conciencia lúcida y en el respeto de las normas sociales (Murillo, 2012).

Los cuestionarios de auto reporten como el Epoch Measure u otros, pueden ser utilizados para ver la conexión entre bienestar emocional y comportamiento ético (Kern, Benson, Steinberg y Steinberg, 2015; Agencia de la calidad de la educación, 2020).

Los conceptos de responsabilidad, pertenencia, compromiso, respeto, solidaridad y altruismo, tienen relación con el comportamiento prosocial y ético de las personas y deben estar presentes en los diálogos educativos, a través de reflexiones individuales y grupales. Reflexiones en las cuales la lectura de textos escogidos por profesores y estudiantes debe estar incorporada, constituyendo un elemento indispensable, al igual que producciones escritas como ensayos, que siempre dan cuenta de una reflexión más profunda. En esta elaboración ética, la presencia de los otros y de la realidad, son muy importantes. Los por qué aportan ideas y lenguajes que se irán integrando en una mirada de la realidad que incluya las dimensiones prosociales y éticas. Esto hará de los estudiantes, personas más coherentes y sólidas, tanto en sus posturas como en sus decisiones éticas. 

CLAVES

Incentivar en los estudiantes la realización de conductas prosociales, ellas además del beneficio que reportan a quienes la reciben, ayudan a la formación de conciencia prosocial en quienes realizan la acción.

Generar espacios para la reflexión valórica en las distintas asignaturas por ejemplo la no violencia en ciencias sociales, el manejo responsable de la sexualidad en biología.

Hacer una reflexión valórica acerca de las realidades que nos rodean por ejemplo: el cambio climático, los conflictos armados, los riesgos de la discriminación, los beneficios de la inclusión.

Recordar a los estudiantes, una y otra vez, que los derechos de los otros, son tan importantes como los propios.



Bibliografía:

- Agencia de la Calidad de la Educación (2020). Herramienta formativa “Medición del desarrollo socioemocional en niños y jóvenes”. Santiago: Autor.
- Kern, M., Benson, L., Steinberg, E. y Steinberg, L. (2015). The EPOCH Measure of Adolescent Well-being. University of Pennsylvania and Temple University. <https://diegoteca.com.ar> y https://docs.google.com/forms/d/1eamBshwjTjy QDsWG72qum8Czi_J2lIZ3Q7r5FE5ojEA/viewform?usp=send_form.
- Milicic, N., Alcalay, Berger, Ch. y Torretti, A. (2020). Aprendizaje socio-emocional. Editorial Planeta Chilena.
- Morín, E. (2001). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Editorial Paidós.



ACTIVIDADES

¿Cuáles son Mis Valores?
Replanteándome Mis Metas
Hacer lo Justo

ACTIVIDAD 6a ¿Cuáles son Mis Valores?

Competencia Socioemocional: **Comportamiento Prosocial y Ético**

Curso : **IIIº EMTP**

Materiales : **Hojas en blanco y lápices**

Objetivos

- Tomar conciencia del rol que juegan los valores en el comportamiento de las personas.
- Identificar la propia jerarquía de valores.
- Reflexionar y conversar acerca de la importancia de la coherencia entre lo que se dice que valoramos y lo que hacemos.
- Compartir experiencias de socialización en valores.

Motivación

- Los comportamientos de las personas, reflejan sus valores y por qué hacen o dejan de hacer algunas cosas. La forma en que usan los recursos y en que se utiliza el tiempo, da cuenta tanto a sí mismo como a los demás, de la jerarquía de valores que se tiene.
- Cuando hay coherencia entre los valores escogidos y los comportamientos, las personas se sienten bien consigo mismo y resultan confiables para los demás.
- Cuando una persona hace algo que trasgrede sus creencias valóricas, se sienten mal consigo mismo y, si eso sucede con frecuencia, los demás pierden la confianza en esta persona.

Desarrollo

- En forma individual:
 - Reflexionar tres valores que son importante para mí.
 - Elegir uno para ilustrar cómo lo aprendió y por qué llegó a ser importante.
 - Escribir en no más de cinco líneas cuál es el valor escogido y como lo aprendió.
 - A través de un ejemplo, narrar cómo lo aprendió, ya sea en su familia o en la institución escolar.
- En grupos de entre 4 y 6 alumnos compartir lo leído.

- Hacer un listado de los valores identificados.
- Escoger una de las historias que se contaron en el grupo para compartirla con el curso.

Cierre

- Señalar la importancia de los valores identificados por los alumnos.
- Destacar la importancia de la coherencia entre lo que se dice y se hace.
- Los valores son guías morales que nos orientan a cómo actuar y nos ponen un freno, para no hacer cosas que puedan perjudicar a otros y a sí mismo.
- Destacar la importancia de los valores prosociales como: la solidaridad y el respeto por los otros en la construcción de una sociedad más justa.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 6b Replanteándome Mis metas

Competencia Socioemocional: **Comportamiento Prosocial y Ético**

Curso : **IVº EMTP**

Materiales : **Hojas con las frases a completar por cada alumno sobre aportes a hacer y metas**

Objetivos

- Conectarse con los propósitos vitales y valorar lo que hemos aprendido y replantearnos con lo que son nuestras metas.
- Considerar en ellas cuál va a ser nuestro aporte a los demás, al bienestar de nuestro país, de nuestra región, de nuestra comunidad, de nuestra familia.

Motivación

- Pensar el cómo vamos a aportar a otros en el futuro, nos dará energía para lograr lo que queremos y le dará un sentido y una nueva significación a lo aprendido.
- El propósito vital, planteado desde los propios objetivos e intereses y considerando el bienestar de una comunidad, puede llevarnos a hacer un nuevo mapa de objetivos.
- Replantearse las metas, compartir las que quieran con los compañeros.

Desarrollo

- Entregar un listado de frases incompletas a los alumnos. Pedir que las completen:
 - *En el futuro a mí me gustaría en lo personal ...*
 - *¿Desde mi profesión me gustaría aportar: En qué? ... ¿Para qué? ...*
 - *Describir en tres líneas en qué les gustaría aportar a diversos niveles:*
 - *Desde mi futuro trabajo a mi familia le podría aportar ...*
 - *Desde mi futuro trabajo a mi ciudad le podría aportar*
 - *Desde mi futuro trabajo a mi país le podría aportar ...*
 - Plantearse metas a corto plazo y a mediano plazo en tres líneas:
 - *En el corto plazo, considerando a los otros, ¿cuáles van a ser mis metas por alcanzar?*

- En el largo plazo, considerando a los otros ¿cuáles van a ser mis metas por alcanzar?
- Reunirse en parejas. Compartir con el otro, dos metas a corto y mediano plazo. Comentar.
- Cerrar con el grupo compartiendo algunos testimonios.

Cierre

- Señalar, valorar y reconocer los aportes de cada cual.
- Valorar la experiencia de compartir con los compañeros lo aprendido desde las vivencias personales, y señalar que esto energiza para enfrentar el futuro.
- Reconocer, valorar y auto recompensarse por los esfuerzos realizados.
- Insistir en la importancia de darse espacios para reflexionar y conversar sobre el “cómo hacemos” , considerando siempre incorporar nuestro aporte de mejora a nuestra comunidad y nuestro país
- Reconocer y valorar el re-mirar nuestras decisiones desde diferentes ángulos, desde el dar y recibir, y escuchando a quiénes están viviendo etapas de vida semejantes.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 6c Hacer lo Justo

Competencia Socioemocional: **Comportamiento Prosocial y Ético**

Curso : **Suplementaria**

Materiales : **Hojas en blanco donde escribir los efectos positivos y negativos de situaciones percibidas como justas e injustas**

Objetivos

- Reflexionar acerca de la justicia como base para relaciones sociales positivas.
- Recordar situaciones justas o injustas que hayan vivido o visto.
- Reflexionar porqué es tan difícil hacer lo justo.
- Compartir con los compañeros.

Motivación

- La justicia, es la base para que cualquier grupo humano, sea la familia, los trabajos de grupo en el mundo laboral, los grupos sociales y los países, entre otros.
- Mirar el mundo de la perspectiva de otro, es la base de la construcción de un mundo justo, al momento de repartir tareas y responsabilidades y de administrar los recursos.
- Cuando hay que distribuir uno no se puede quedar con toda la torta.
- Cuando sentimos que estamos siendo injustamente tratados, se despierta en nosotros una sensación de amenaza.
- A veces, no percibimos cómo afectan los vínculos la sensación de injusticia, pero hay evidencia que las injusticias, llevan a quiebres y rupturas.
- Hacer lo justo muchas veces, demanda esfuerzo y sacrificio, pero es la base de las relaciones armónicas.

Desarrollo

- En grupos de 4 o 6 participantes recordar situaciones que hayan percibido como justas y situaciones percibidas como injustas.
- Describirlas y anotar en una columna los efectos positivos o negativos de cada una de ellas para uno mismo y para otros.

- Compartir con el grupo las situaciones y la lista de los efectos positivos. Uno del grupo anota los efectos positivos.
- Compartir con el grupo uno o más efectos negativos de estas situaciones. Uno del grupo anota los efectos negativos.
- Cada grupo comparte su síntesis con el grupo curso.
- El monitor cierra la actividad.

Cierre

- Finalmente, los actos justos o injustos resultan visibilizados.
- Los efectos positivos de los actos justos recaen en quienes los reciben, pero también en quienes los efectúan. En la medida de lo posible, hacer una referencia a lo contado por el grupo.
- Los efectos negativos de los actos injustos, también recaen sobre quién los cometen además de las víctimas. En la medida de lo posible, ilustrarlos con las situaciones descritas.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



COMUNICACIÓN

La comunicación, es quizás la competencia socioemocional más compleja y necesaria para desenvolverse en el plano profesional y social y es interdependiente de todas las demás habilidades. El primer axioma de la comunicación, es que es imposible no comunicar (Watzlawick, Baevín y Jackson, 1993), por lo que siempre estamos comunicando en nuestra relación con los demás. Hay bastante evidencia sobre varios componentes a los que es posible atender para desarrollarla y hacerla más efectiva.

Se basa en forma importante, en la capacidad de las personas de mentalizar, es decir, de atribuir estados emocionales a sí mismo y a los demás. Desde esta capacidad de inferir acerca de los estados mentales, comienzan a hacerse las adaptaciones de los comportamientos a los estados emocionales de los otros y desde allí, interactuar. Las personas cuando se relacionan, se dan cuenta que se trata de un encuentro de dos mentes que pueden percibir una misma situación de manera diferente. Esta capacidad de “leer” la mente de los otros, es clave para la comprensión de los demás y para realizar los ajustes que se van a requerir para una comunicación funcional.

Partir desde la convicción de que no hay una historia única, es un gran punto de partida para una comunicación abierta y respetuosa (Ngozi, 2018). La comunicación, es “escuchar y decir” y en este interjuego, se despliega la capacidad de establecer vínculos que serán nutritivos o tóxicos (Aron y Milicic,

2017). Cuando se aprende a escuchar lo que el otro tiene que decir se produce una sintonía que hace más armoniosa la comunicación. Sentirse escuchado, es sin duda, un pilar sobre el que se basa un vínculo que permite el crecimiento emocional.

En una buena comunicación profesor- alumno en su niñez o adolescencia, exige por parte de los docentes una búsqueda de escuchar y validar las preocupaciones y los mensajes que quieren transmitirles sus alumnos. El sentir la acogida, será un poderoso estímulo para abrir los canales de comunicación tanto hacia el mundo interno- ahondando y profundizando en lo que piensan y sienten- como a recibir con apertura los mensajes que vienen desde el exterior.

El contenido del mensaje, es tan importante como la envoltura que lo contiene, es decir, el tono emocional que acompaña lo que se dice (Lecannelier, 2019). Un mismo mensaje puede ser acogedor, estimulante o amenazante, dependiendo de los matices de la comunicación verbal y no verbal. La comunicación no verbal cumple un rol importante en las interacciones.

Los siguientes factores verbales favorecen la comunicación: Ser capaz de escuchar. Hacerlo atentamente; No interrumpir al que habla, usar un tono de voz adecuado: ni muy alto ni muy bajo; Utilizar un tono afectuoso que sugiera aceptación e invitación a dialogar.

Los siguientes factores no verbales favorecen la comunicación: Mirar a los ojos mientras hablamos; Ponerse a la altura; Conservar una distancia apropiada, ni tan cerca (invadir), ni tan lejos (distancia emocional). Ésta es variable entre personas e interculturalmente; Asumir una actitud corporal receptiva y acogedora; Saber leer las claves del contexto. Éstas varían entre comunidades e interculturalmente.

Los docentes con los que los alumnos establecen un vínculo nutritivo, son aquellos que les han comunicado un mensaje positivo acerca de sí mismos, aquellos que han visibilizado sus fortalezas y les han entregado retroalimentación positiva. Este circuito, no sólo es beneficioso para la percepción de sí mismo, sino que favorece el vínculo profesor alumno. A la inversa, si los alumnos se sienten invisibilizados o descalificados por el profesor, se establecerá una comunicación

que será tóxica para el desarrollo emocional y para la relación entre docentes y estudiantes.

Hay que estar alertas a los mensajes y enseñanzas que los estudiantes están recibiendo en el entorno educativo, tanto de sus profesores como de sus compañeros y no subestimarlos. Prestar atención a lo que se dice y cómo se dice es esencial en la construcción de una comunidad educativa basada en una cultura del buen trato.

Existen diversas formas de comunicación: el Lenguaje oral (verbal y no verbal); el Lenguaje escrito (Textos, Prosa, Poesía); el Lenguaje audiovisual (Videos, Películas, Documentales, Música); el Lenguaje informático (Herramientas, Programas, Plataformas), entre otros. Todo alumno, debe verse expuesto a conocer y aprender a utilizar estos diversos lenguajes de forma eficiente. Por ejemplo, leer bien y hacerlo comprensivamente, conocer variadas formas de expresión del lenguaje escrito, conocer el lenguaje digital y aprender a utilizar en forma adecuada diversas herramientas, programas y plataformas, conocer diversas formas de lenguaje audiovisual. 

CLAVES

Intencionar espacios de comunicación entre los alumnos, grupales o de todo el curso, que permitan la escucha activa de los intereses de otros y profundizar en sus estados emocionales.

Hacer tomar conciencia a los alumnos de los factores que favorecen y que obstaculizan la comunicación.

Intencionar debates y foros donde los alumnos aprendan a escuchar y debatir de forma respetuosa.

Hacer role-playing de situaciones donde se da la comunicación asertiva versus la comunicación agresiva y/o inhibitoria.



Bibliografía:

- Arón, A.M. y Milicic, N. (2017). Clima social escolar: ¿un espacio tóxico o nutritivo? Ediciones SM-Somos Maestros.
- Lecannelier, F. (2019). A.M.A.R. Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia. Penguin Random House, Grupo Editorial.
- Ngozi, Ch. (2018). El peligro de la historia única. Literatura Random House.
- Watzlawick, P., Baevin, J. y Jackson, D. (1993). Teoría de la comunicación humana: Interacciones, patologías y paradojas. Herder.



ACTIVIDADES

**Un Profesor que Dejó Huella
Claves para Una Buena Comunicación
¿Con la Verdad por Adelante?**

ACTIVIDAD 7a Un Profesor que Dejó Huella

Competencia Socioemocional: **Comunicación**

Curso : **IIIº EMTP**

Materiales : **No requiere materiales**

Objetivos

- Tomar contacto con imágenes de profesores que jugaron un lugar relevante en la trayectoria como estudiantes.
- Conversar acerca de las características de un profesor que deja una huella positiva y profunda en sus alumnos.
- Tomar conciencia de la importancia de los modelos en la formación de la personalidad.

Motivación

- En el paso por la educación, hay sin duda muchas experiencias que tienen un alto valor formativo y que se pueden identificar fácilmente. Una de esas, que es posible identificar en toda persona con vocación docente, es la figura de un profesor, que, en alguna etapa de la vida escolar, nos pareció admirable, cercano y al cual no podemos dejar de agradecer la influencia que tuvo en nuestras vidas y quizás en nuestra vocación.

Desarrollo

- Hacer una imaginación sobre “Un profesor que dejó huella”.
- Visualizar los aspectos que se vienen a la memoria, su voz, su manera de vestir, sus características de personalidad.
- Profundizar en cómo se comunicaba con nosotros. Qué factores verbales recordamos de él o ella. Qué factores no verbales recordamos.
- Recordar algunos comportamientos característicos o algunas anécdotas que lo retraten.
- Pensar en dos aspectos que pueda haber aprendido de él o de ella.
- Cada alumno cuenta su experiencia en tres minutos.

Cierre

- Agradecer el haber compartido la experiencia.
- Destacar algunas de las características que hacen un profesor inolvidable.
- Identificar algunos factores que favorecen la buena comunicación.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 7b Claves para Una Buena Comunicación

Competencia Socioemocional: **Comunicación**

Curso : **IVº EMTF**

Materiales : **No requiere materiales**

Objetivos

- Tomar conciencia de algunos factores que favorece la comunicación tanto en plano verbal como no verbal.
- Tomar conciencia de algunos factores que pueden obstaculizar la comunicación.
- Destacar la importancia de dejar espacio al otro para hablar y escucharlo atentamente.

Motivación

- Hay factores verbales y no verbales que ayudan a comunicarse mejor, que favorecen la comunicación entre las personas. Ej. Conductas no verbales como:
 - Mirar a los ojos mientras hablamos.
 - Ponerse a la altura.
 - Conservar una distancia apropiada, ni tan cerca que la otra persona se sienta invadida, ni tan lejos que provoque distancia emocional.
 - Asumir una actitud corporal receptiva y acogedora. Por ejemplo, los brazos relajados y semi abiertos.
- También, hay factores verbales que favorecen la comunicación:
 - Ser capaz de escuchar.
 - No interrumpir a la persona que habla.
 - Usar un tono de voz ni muy alto ni muy bajo.
 - Utilización de un tono afectuoso que sugiera aceptación e invitación a dialogar.
- Hay factores que son obstaculizadores en la comunicación no verbal. Por ejemplo:
 - No dar la mirada, o mirar en forma despectiva o agresiva.
 - Asumir una actitud corporal que refleje desinterés, como hacer otra cosa mientras nos hablan, brazos cerrados.

- También, hay factores verbales que obstaculizan la comunicación:
 - Interrumpir repetidamente al otro mientras hable si dejarlo terminar.
 - Descalificar las opiniones vertidas por la persona que habla.

Desarrollo

- Jugar a poner diferentes caras que expresan atención, desinterés, molestia, ansiedad, felicidad.
- Caminar por la sala saludándose de diversas formas: efusiva, fría, alegre, aburrimiento, entusiasmo.
- Después de unos diez minutos, a una indicación del profesor, cada uno se queda como pareja con la persona que estaba saludando.
- Se les pide que haga un juego de roles de escuchar y comunicarse bien (uno hace de escucha y el otro de narrador. Se invierten los papeles. No más de cinco minutos por cada interacción).
- Después se cambia la instrucción y deben escuchar poniendo obstáculos.
- Si lo permite el tiempo, una o dos parejas podrían representar el ejercicio ante el curso.
- Se deja un espacio libre para que cuenten cómo se sintieron cuando los escuchaban atentamente y que les sucedía cuando sentían que no los “pescaban”.

Cierre

- Destacar la importancia de escuchar activamente para favorecer la comunicación.
- Identificar los factores que obstaculizan la comunicación.
- Hacer referencia a alguno de los role playing para ejemplificar los factores facilitadores y obstaculizadores de la comunicación.
- Señalar que, en la comunicación, la escucha atenta y activa favorece un vínculo positivo entre las personas.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 7c ¿Con la Verdad por Adelante?

Competencia Socioemocional: **Comunicación**

Curso : **Suplementaria**

Materiales : **Hoja en blanco y lápices**

Objetivos

- Reflexionar sobre asertividad constructiva.
- Debatir sobre los mensajes que dañan.
- Pensar en diferentes maneras de entregar un mensaje para que el otro lo pueda escuchar.

Motivación

- Aprender a decir más las características positivas a otros, pero también a comunicar la disconformidad de maneras que no sean recibidas como ataque y se consiga más disposición del otro a cambiar.

Desarrollo

- Qué opinan de la actitud de: “Yo soy sincero, por eso siempre ando con la verdad por adelante”.
- Piensa en algo que te es difícil. ¿Te ayuda a cambiar que te digan muchas veces la misma verdad?
- Leer la siguiente historia:

Sandra una niña con sobrepeso recibió el comentario de su compañera Leonor “Estás gorda como una vaca”. Cuando su profesora habló con ellas, Leonor se defendía diciendo: “De mí siempre van a escuchar la verdad, yo ando siempre con la verdad por adelante”. La metáfora negativa de la vaca no ayudó en nada al cambio de peso de Sandra, quien prefirió aislarse cada vez más ante el temor que otros la vieran como una vaca. Finalmente, Leonor era muy temida por sus pares, quienes poco a poco se fueron distanciando de ella, porque siempre fue encontrando verdades incómodas de cada uno y disfrutaba de poner sobrenombres hirientes.

- Todos tenemos algo que nos gusta menos de uno mismo, y no nos gusta que quienes nos quieran, nos expongan justamente por eso que nos resulta más difícil. ¿Qué piensan de esta historia?

Comentar:

- Leonor no dice la verdad cuando exagera usando la imagen de la vaca.
- Leonor no ayudó al cambio de su compañera, todo lo contrario, este empeoró.
- Leonor no es más querida por los demás cuando hace esos comentarios que parecen divertidos, en realidad los demás le temen y no la respetan.
- ¿Qué podría decir Leonor en vez de “Estás gorda como una vaca”? Frases que pueden ayudar: “Descubrí un sitio web de comida saludable increíble, lo comparto por si a alguien le interesa”, “Me preocupa tu salud, ¿te puedo ayudar?”
- Dividir al curso en grupos de a cuatro estudiantes. Pedirles que busquen maneras asertivas y amables para responder en los siguientes casos:
 - Que no compartes el mismo equipo de fútbol y que prefieres que en el próximo encuentro gane tu equipo.
 - Una compañera te pregunta cómo le queda su nueva tenida, pero tú no encuentras que le quede bien.
 - Que estás preocupado por su comportamiento en los encuentros sociales, que consideras importante que anticipe los riesgos de sus comportamientos.
- Compartir con el curso y votar para cada caso, la respuesta que más ayuda a tener buenas y sinceras relaciones.

Cierre

- Destacar la importancia que tiene conversar con los demás, y la importancia de escuchar todas las opiniones, creando espacios para que puedan hablar los que tienen menos voz.
- Ser honesto sin consideraciones por el otro, es un riesgo para mantener relaciones saludables y para la imagen que tienen los demás de sí mismos.
- Está muy bien compartir las opiniones, recordando que no son verdades absolutas y que lo que uno dice puede herir a otro irremediablemente. Las palabras, también dejan huellas y hay personas más sensibles a los comentarios verbales.
- Hay muchas maneras de decir una verdad, y hay que esforzarse por buscar la que no hiera y abra al cambio.

Nota

Insistir en la importancia del respeto y de no personalizar, por ejemplo, no hablar sobre problemas similares que hayan tenido en el pasado.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



ABORDAJE DE CONFLICTOS

El conflicto parece ser inherente a las relaciones sociales, y los conflictos que surgen en la escuela, pueden ser un reto y una oportunidad para enseñar a los alumnos a enfrentarlos en forma pacífica y mediante el diálogo. El objetivo no es que los conflictos dejen de existir, sino dar a los profesores y alumnos, mejores herramientas para abordararlos.

En toda escuela, en toda institución, es importante favorecer los climas sociales nutritivos y la buena convivencia. Para ello, es necesario disminuir la violencia escolar, favoreciendo el control interno de los alumnos (moral autónoma) y la adquisición de conductas pacíficas y prosociales, tales como llegar a acuerdos, reparar errores o ayudar; manejar la agresión y el evitar que ésta se transforme en maltrato; e intervenir, al nivel que corresponda, cuando los alumnos no cumplan con las normas o evidencien problemas de autocontrol.

Resulta fundamental, que toda escuela entregue un modelo adecuado de cómo ser “inclusiva”, cómo dar a conocer la diversidad, cómo aceptarla, y de cómo abordar conflictos tanto en el aula como en el contexto escolar (Arón, 2009; Ascorra y López, 2019). Para enfrentar conflictos, hay dos herramientas que parecen ser especialmente relevantes: la flexibilidad cognitiva y el aprendizaje cooperativo.

La flexibilidad cognitiva, ayuda a reconocer que hay diferentes modos de pensar y de hacer las cosas y se promueve estimulando a los alumnos a conocer ideas y culturas diferentes, y a analizar problemas desde ángulos diversos. Hacerlos investigar de diversas culturas, leer libros y ver películas, y luego comentarlos, son espacios nutritivos para conocer otros puntos de vista, analizar ideas y valores. Chimamanda Ngozi Adichie (2018), en su libro *El peligro de la historia única*, nos alerta a caer en estereotipos que terminen en discriminación. A través de anécdotas y relatos autobiográficos, explica cómo, sin tener conciencia, nos podemos ir formando una historia única sobre personas, países o situaciones sin considerar que nunca existe una sola historia sobre ningún lugar. Tonucci (2020), profundiza en la importancia de hacer vivir a los alumnos diversas experiencias para conocer otras realidades, otros valores, otras formas de pensar y de vivir. Invita a no tenerlos siempre dentro de las escuelas, sino llevarlos a conocer realidades diversas y variadas formas de expresión: obras de teatro, museos, películas, conciertos. Estas les permitirán tener mayor flexibilidad cognitiva y participar de buenas conversaciones.

El aprendizaje cooperativo, enseña a cooperar para aprender, a saber escuchar, a ceder, a buscar acuerdos y formas de abordar conflictos. Es una herramienta metodológica que aprovecha las enormes posibilidades que ofrece la interacción social para potenciar el aprendizaje de todos los alumnos mediante el trabajo grupal (Hargreaves y O'Connor, 2020). El aprendizaje cooperativo, favorece el clima social, atiende la inclusión y la diversidad, y previene la violencia y el maltrato. Permite a todos participar y trabajar juntos en el logro de los objetivos que se planteen, favoreciendo la interdependencia positiva y la responsabilidad individual. Al trabajar en aprendizaje cooperativo, en muchas actividades van a surgir dificultades y conflictos, y éste se transforma en una buena instancia para aprender a enfrentarlos.

Tanto para trabajar en climas sociales nutritivos, en buena convivencia, en temas de paz y violencia, en el entrenamiento de estrategias de cómo enfrentar conflictos que ayuden a la regulación de conductas impulsivas, la toma de decisiones y los juicios sociales adecuados, será necesario diseñar una y otra vez distintas actividades a fin de facilitar a los alumnos estos aprendizajes fundamentales. Se trata de abrir caminos que promuevan el cambio y que no se orienten sólo a identificar y sancionar comportamientos negativos, sino que

se focalicen en generar habilidades prosociales para enfrentarlos. Dado que los conflictos son inevitables, resulta importante y necesario conocer los programas existentes de prevención e intervención en violencia escolar e identificar cuáles son las competencias que requieren los profesores y el entorno escolar para abordarlos en forma adecuada. 



CLAVES

Fomentar una cultura de no violencia. Estimular la empatía, la resolución pacífica de conflictos y el cuidado y respeto por los demás.

Enseñar a los estudiantes, por medio de técnicas psicoeducativas como el role playing (juego de roles), a dar respuestas apropiadas para defenderse de los hostigamientos de los agresores (aprender a decir “no”, ignorar, usar el humor, etc.).

Abordar temas de relevancia social, como la tolerancia a la diversidad, la igualdad de género, la pobreza y la marginalidad, la importancia de vivir en democracia, el rechazo a la violencia y la valoración del diálogo y los acuerdos.

Utilizar recursos educativos como videos cortos, películas o historias, que sirvan de buen modelo de cómo enfrentar conflictos, generar habilidades prosociales o de regulación de conducta impulsiva.



Bibliografía:

- Arón, A.M. (2009). Un programa de educación para la no violencia. En Berger, Ch. y Lisboa, C: Violencia Escolar. Editorial Universitaria.
- Ascorra, P. y López, V. (Eds.) (2019). Una Década de Investigación en Convivencia Escolar. Vicerrectoría Académica. Ediciones Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.
- Hargreaves, A. y O Connor, M. (2020). Profesionalismo colaborativo. Cuando enseñar juntos supone el aprendizaje de todos. Morata.
- Ngozi, Ch. (2018). El peligro de la historia única. Literatura Random House.
- Tonucci, F. (2020). La educación no puede seguir igual. YouTube: <https://youtu.be/VLm54sg7mPQ>. Buenos Aires, Caracas y Ciudad de México.



ACTIVIDADES

Asertividad o Agresividad

Veó-veo: ¿Qué Ves?

Toma de Decisiones

ACTIVIDAD 8a Asertividad o Agresividad

Competencia Socioemocional: **Abordaje de Conflictos**

Curso : **IIIº EMTF**

Materiales : **No requiere materiales**

Objetivos

- Tomar conciencia de lo inevitables que son los conflictos.
- Visualizar la importancia de un abordaje pacífico de las diferencias.
- Evaluar la asertividad como una ventaja, sobre la evitación y la agresión; como forma de abordar las dificultades.

Motivación

- Los conflictos hacen parte inevitable de la vida y por lo tanto, es necesario aprender a resolverlos en forma justa, lo que hace necesario atender tanto a los propios puntos de vista, como considerar la perspectiva de los otros en la búsqueda de caminos para enfrentarlos.
- Las personas tienen diferentes formas de enfrentar los conflictos, dependiendo de muchos factores, como la historia vital y la educación recibida. En los conflictos, se suele ver la punta del iceberg y no los muchos factores que están sumergidos y que subyacen a las diferentes posturas, como son: las creencias, los intereses, las experiencias previas o las experiencias traumáticas, que muchas veces explican la forma de reaccionar ante los conflictos.
- En los contextos sociales, las personas se enfrentan a las dificultades de maneras diferentes. Hay personas que son:
 - Evita conflictos, y que se hacen a un lado para evitar enfrentamientos.
 - Agresivas, que actúan sin medir las consecuencias de su respuesta ante los conflictos y que no miden los costos que tendrán para otros y para ellos su forma de actuar. Las guerras son un ejemplo de la irracionalidad de la violencia.
 - Asertivas, que defienden respetuosamente su punto de vista considerando el de los otros.

Desarrollo

- Dividirse en parejas y pensar en los tres tipos de reacción que se dan frente a los conflictos.
- Señalar una ventaja y una desventaja de cada una de las tres formas de reaccionar frente a las dificultades.
- Compartir lo conversado en parejas y luego con el grupo general.

Cierre

- Ciertamente un abordaje pacífico de los conflictos es más beneficioso desde el punto de vista personal y social que la agresión y la inhibición.
- En la agresión, se dañan en forma significativa los vínculos entre las personas o los grupos sociales y se pueden producir daños físicos y psicológicos irreparables.
- En la inhibición, se invisibilizan las necesidades de las personas y los grupos produciéndose situaciones injustas.
- El abordaje pacífico pero asertivo de los conflictos, es la forma que se ha descrito como la mejor forma, por supuesto en esa forma, es necesario negociar y no pretender ser el ganador a cualquier precio. El conocido dramaturgo chileno Luis Alberto Heiremans, en su obra Versos de Ciego, decía: “El que quiere ganar algo, algo tiene que perder”.
- Destacar las conclusiones de los alumnos en relación al tema.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

ACTIVIDAD 8b Veo-Veo ¿Qué Ves?

Competencia Socioemocional: **Abordaje de Conflictos**

Curso : **IVº EMTP**

Materiales : **Conexión a internet. Parlantes.**

Link: <https://youtu.be/sYltZ3bTosU>

<https://youtu.be/vUgLclUVkCY>

Objetivos

- Compartir distintas perspectivas.
- Aprender a comunicar las propias visiones.
- Ser capaz de conectar las visiones de los demás.

Motivación

- La realidad puede ser percibida desde distintas miradas.
- Pueden profundizar más, observando y reflexionando en torno a la conferencia TED de Chimamanda Adichie. El peligro de la historia única, recuperado de <https://youtu.be/sYltZ3bTosU> (mirar hasta minuto 9:30)

Desarrollo

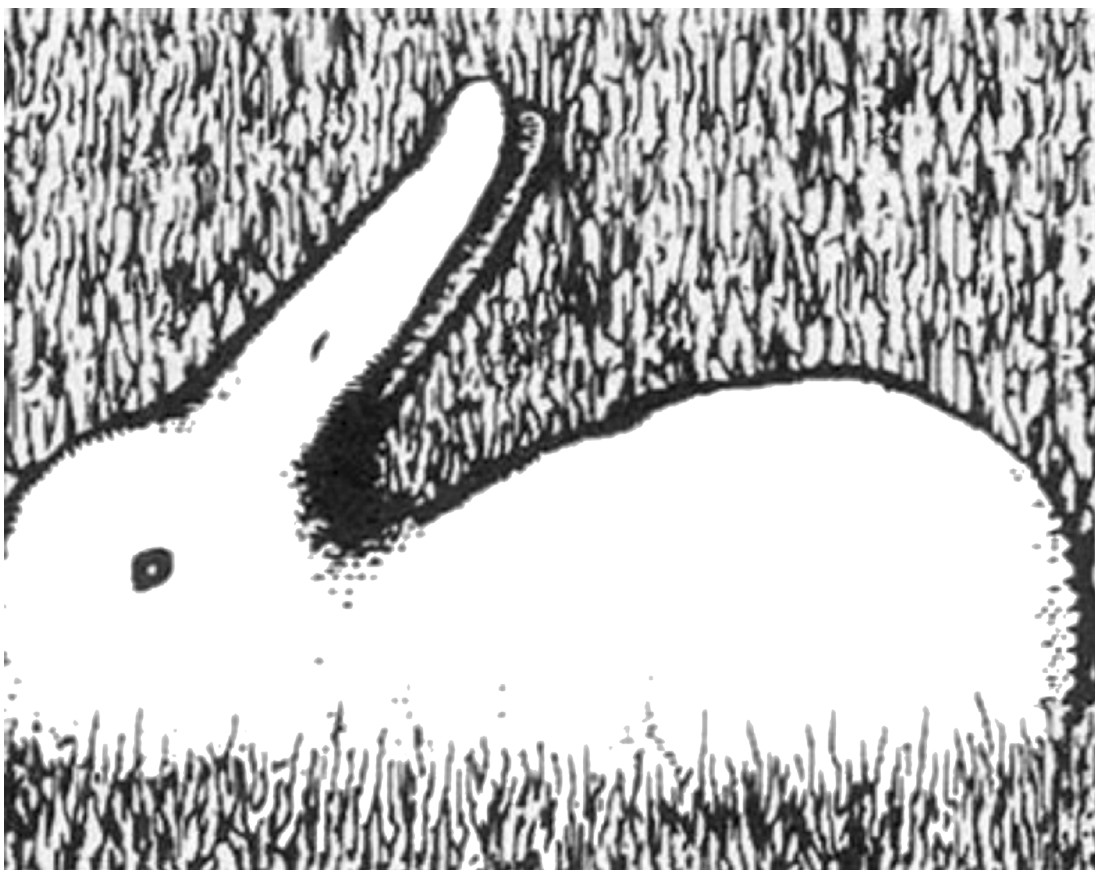
- Trabajar en parejas y entregarles las hojas de ilusión óptica 1 y 2 (pato/conejo; esquimal/indio).
- Conversan sobre lo que cada uno ve en la hoja 1. Cada uno elige una de las imágenes que se observan en la hoja y la defiende ante el otro de manera agresiva su postura durante un minuto (imponiendo, ridiculizando, despreciando, ironizando, etc.). Luego, la otra persona de la dupla realiza su argumentación agresiva.
- Posteriormente, con la hoja 2, eligen una de las imágenes y esta vez, cada uno explica lo que ve de manera pacífica y constructiva (empática, reconociendo, sintonizando y reflejando lo que el otro ve).
- Reflexionar sobre cómo se sintieron física y emocionalmente al argumentar y escuchar en los dos ejercicios.
- Reunir al grupo completo y conversar sobre la experiencia y lo que descubrieron a través de ella.

- Compartir acerca de otras imágenes o audios, en los que también se reconocen distintas interpretaciones desde un mismo estímulo.

Cierre

- Reconocer que no hay verdades únicas y que, para poder construir, es fundamental poder saber qué es lo que el otro está viendo, escuchando o percibiendo del mismo fenómeno.
- Se consigue más cooperación desde la otra parte, si primero se valida y reconoce su postura: conectar, validar y luego construir en conjunto. Posiblemente cada cuál siga teniendo su preferencia, pero podrán llegarse a determinados acuerdos.
- Escuchar la canción de 31 minutos. Tangananica / Tanganana. Cantarla juntos.
- Recordar cuando tengan diferencias de opinión, con humor la frase: “tangananica, tanganana”.





ACTIVIDAD 8c Toma de Decisiones

Competencia Socioemocional: **Abordaje de Conflictos**

Curso : **Suplementaria**

Materiales : **No se requieren materiales**

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia de reflexionar un tiempo antes de decidir, especialmente en situaciones complejas.
- Anticipar las consecuencias de las diferentes alternativas de decisiones.
- Evaluar alternativas posibles de decisión ante una situación. Considerar los factores éticos involucrados en cada decisión. Evaluar cómo esa decisión se integra dentro de nuestro proyecto.

Motivación

- Los conflictos no siempre son con otros, sino que muchas veces están dentro de nosotros mismos y ello, nos lleva a tener que tomar decisiones, que no sólo van a afectar nuestros proyectos vitales, sino que van a tener repercusiones que atañen a otras personas.
- En muchos conflictos vitales, la perspectiva valórica es de la mayor significación, en la medida que nuestras decisiones tienen muchas aristas personales, sociales y éticas.
- Es importante darse tiempo para reflexionar, evaluar y pedir consejos, buscar información especialmente en las decisiones de mayor significación.
- Es necesario no desestimar la importancia de las pequeñas decisiones, que a veces tienen efectos impredecibles en nuestras trayectorias vitales.

Desarrollo

- En forma individual, recordar aquella vez que tomaron una decisión acertada y cuáles fueron las repercusiones.
- Escribir en una hoja tres razones de porqué llegaron a tomar esa decisión. Recordar cuáles eran las otras alternativas.
- Valorar porqué fue una buena decisión.
- Reunirse en grupos de no más de seis alumnos para compartir sus historias.

Cierre

- Reforzar la idea que una buena decisión pasa por darse el tiempo para reflexionar.
- En esta reflexión, la búsqueda de alternativas y la evaluación de ellas, juegan un rol esencial en el logro de la toma de decisiones acertadas. También la búsqueda de consejos y la consideración de las perspectivas éticas de las distintas situaciones.
- Recoger en el análisis los factores de una buena decisión, desde las historias de los estudiantes.

Nota

Insistir en la importancia de la confidencialidad.

VÍNCULO CONSIGO MISMO

Conciencia Emocional

Autoestima

Propósito Vital

VÍNCULO CON OTROS

Empatía

Auto-Regulación

Comportamiento Prosocial y Ético

VÍNCULO CON ENTORNO

Comunicación

Abordaje de Conflictos

Colaboración



COLABORACIÓN

Aprender a colaborar, ha sido la base del progreso de la humanidad y la cultura escolar, juega un rol significativo en este aprendizaje. Lo hace tanto en la elaboración de proyectos comunes, como en las formas de convivencia más libre como son el juego y las actividades extraprogramáticas que son significativas de la vida escolar y que tienen un espacio afectivo muy positivo en la memoria escolar.

Colaborar, supone adaptarse, escuchar y respetar los talentos de los otros, así como su espacio y su tiempo. Colaborar, es la base del trabajo en equipo. Todos deseamos que los niños se integren con facilidad a sus grupos de trabajo y que aprendan a cooperar más que a competir, que la participación y el respeto por el trabajo de los demás sea un aprendizaje que les permita tener una convivencia armónica durante su trayectoria escolar y que los prepare para ser ciudadanos con conciencia que el mundo y las realidades cotidianas se construyen entre todos (Bisquerra y López-Cassa, 2020; Gazmuri y Milicic, 2016).

Se sabe que la comunicación y la colaboración, son los principales factores para el desarrollo de las conexiones neuronales, que son la base del desarrollo cognitivo y emocional de los alumnos. Funciones tan fundamentales como el

lenguaje, la memoria, la autorregulación y la empatía, encuentran sus raíces en el estilo comunicacional que se logra en la familia y en el contexto escolar. Se ha llegado a describir un estilo de comunicación cooperativo versus uno inquisitivo. La comunicación colaborativa, favorece la sintonización entre los cerebros de los niños que de ese modo, tenderán a actuar en forma más empática y aumenta la posibilidad que los alumnos estén dispuestos a cooperar cuando se le solicita algo o cuando deban realizar un trabajo en común. Este estilo comunicacional, favorece que los alumnos se conecten en forma positiva entre ellos y con los docentes.

Álvaro Bilbao (2015), señala que para que haya pensamiento cooperativo es importante considerar cuatro puntos a fin de que la interacción no ponga el cerebro del alumno en modo NO:

- 1** Plantear las demandas como un trabajo de equipo, así a los alumnos les resultará más fácil realizarlas. A un niño, le resultará más fácil ordenar los implementos deportivos si se lo invita a hacerlo en forma conjunta, en vez de pedirle que lo haga solo, o preguntarle en forma inquisitiva “¿Por qué nunca ayudas a ordenar las cosas?”
- 2** Pedir colaboración. Cuando un alumno entiende que se le está pidiendo ayuda, está más dispuesto a colaborar. Decirle “¿Me ayudas a repartir el material?”, es una fórmula que podría encontrar una respuesta más positiva que recriminarlo con una frase como “Estaría bien bueno que ayudaras en algo...”
- 3** Ayudar a los alumnos a pensar y entender las causas de las peticiones y la lógica de los adultos al hacerlas. Por ejemplo, decirles “¿Qué les parece...?”. Es importante favorecer la comprensión mutua de cuál es la dirección del pensamiento propio y del otro.
- 4** Dar a los alumnos algo de libertad. Hacerlos sentir que tienen alguna libertad de elección en sus trabajos. El permitirles, por ejemplo, que elijan la metodología de búsqueda o el formato de presentación, los predispone a actuar en forma cooperativa.

Para favorecer la cooperación es importante:

- Promover el trabajo en grupo de alumnos reuniéndolos de a dos, de a cuatro o seis, pero de no más de ocho.
- Formar los grupos al azar para favorecer alianzas móviles y evitar que haya niños o adolescentes que se sientan discriminados al percibir que no son elegidos.
- Fijar los tiempos que tendrán para los trabajos que deben entregar de manera de incentivarlos a participar y a organizarse. Deje siempre tiempo planificado para que presenten lo realizado a sus compañeros.
- Darles grados de libertad para organizarse al interior de sus grupos.
- Permitir que los grupos permanezcan por dos o tres sesiones, luego formar nuevos grupos, a fin de que todos tengan la posibilidad de trabajar con todos.

Cuando los alumnos aprenden a trabajar en grupo, hay un efecto muy potente en la convivencia social y en la disciplina (Mena, Lissi, Alcalay y Milicic, 2015). El aprendizaje cooperativo, le permite al docente alcanzar varias metas importantes: ayuda a elevar el rendimiento de todos sus alumnos, incluidos tanto los especialmente dotados como los que tienen dificultades para aprender; ayuda a establecer relaciones positivas entre los alumnos, sentando así las bases de una comunidad de aprendizaje en la que se valora la diversidad; y, proporciona a los alumnos las experiencias que necesitan para lograr un buen desarrollo social, psicológico y cognitivo (Johnson, Johnson y Holubec, 1999). 



CLAVES

Estimular la cooperación más que la competencia. No fortalecer el modelo que todo alumno debe estar siempre en competencia con otros.

Reconocer y valorar las actitudes cooperativas. Privilegiarlas. Esto hará que los alumnos presten atención a los vínculos, respeten y valoren el trabajo de sus compañeros.

Hacer un reconocimiento lo más explícito posible de las capacidades de los alumnos de trabajar en grupo, de lo participativa que ha sido la construcción del trabajo y que entiendan que el proceso, es tan importante como el resultado para la mirada del profesor.

Fomentar el trabajo en equipo utilizando distintas metodologías: trabajo en parejas, trabajos de a cuatro alumnos, trabajos de hasta ocho alumnos.



Bibliografía:

- Bilbao, A. (2015). El cerebro del niño explicado a los padres. Plataforma Editorial.
- Bisquerra, R. y López-Cassa, E. (2020). Educación Emocional. Preguntas y respuestas. Ateneo Aula.
- Gazmuri, V. y Milicic, N. (2016). Terapia de grupo en niños. Ediciones Universidad Católica.
- Johnson, D., Johnson, R. y Holubec, E. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula. Paidós SAICF.
- Mena, I, Lissi, M.R., Alcalay, L. y Milicic, N. (2015). Educación y Diversidad. Aportes desde la Psicología Educacional. Ediciones Universidad Católica.



ACTIVIDADES

Uno para Todos y Todos para Uno
Preparando Rituales
Sólo el Amor

ACTIVIDAD 9a Uno para Todos y Todos para Uno

Competencia Socioemocional: **Colaboración**

Curso : **IIIº EMPT**

Materiales : **Pizarrón o papelógrafo donde poder escribir.**

Objetivos

- Reconocer el valor de la cooperación en la vida escolar y en el establecimiento de vínculos duraderos entre las personas que cooperan entre sí.
- Intencionar formas de aumentar la cooperación entre los estudiantes.
- Organizarse en función de una meta en común.
- Reconocer y valorar los aportes de los otros.

Motivación

- Las grandes obras son siempre producto de la colaboración de muchas personas, pero también la vida cotidiana se hace más amable, más productiva y fácil de vivir si hay una actitud colaborativa, en las personas que componen las comunidades en que vivimos.
- Si en la convivencia, cada uno aporta lo que sabe y valora los talentos de los otros, en una justa repartición de los trabajos, donde colaborar se percibe como algo valioso será más fácil que todos lleguen a puerto, sin que nadie se quede atrás. Es lo contrario del individualismo en que cada cual sólo trabaja por lo suyo, sin importar lo que pase con los otros.
- La presencia de metas comunes y de un espíritu grupal de equipo, aporta a una convivencia escolar que será más productiva más armónica y enriquecedora del crecimiento personal.
- En todas las comunidades educativas, el premio del mejor compañero es muy valorado y recae normalmente en personas colaborativas y menos competitivas. La actitud cooperativa es muy visible para el resto.

Desarrollo

- Diseñar una actividad grupal en la que todos puedan participar, en grupos de 4 a 6 alumnos. La actividad puede ser en beneficio de ellos (paseos de curso, compra de un equipo deportivo o de otros (acciones solidarias para niños o personas de la tercera edad) pero lo importante es que todos puedan participar.

- En el pizarrón, se escriben los proyectos y se elige por votación, uno. Dejar en claro que, aunque el elegido no sea el propuesto, todos van a trabajar igual.
- Se evalúan las opciones propuestas por cada grupo.
- Se organizan comités para hacerse cargo de los diferentes aspectos de la organización del proyecto común. Se diseña un cronograma. Se hace un seguimiento del desarrollo de la actividad.

Cierre

- Señalar cómo la cooperación desde el inicio en que se fijaron las metas fue importante en la construcción de lo logrado.
- Valorar la actitud colaborativa de todos y cada uno como una virtud.
- Valorar la colaboración como un fundamento sólido e indispensable para el establecimiento de vínculos significativos.
- Colaborar es respetar los derechos de los otros y refleja un buen desarrollo ético.
- Sólo las comunidades que tienen una actitud cooperativa pueden hacer avances significativos para todos.
- Valorar lo logrado como resultado de un esfuerzo en común.

ACTIVIDAD 9b Preparando Rituales

Competencia Socioemocional: **Colaboración**

Curso : **IVº EMPT**

Materiales : **Hojas en blanco, lápices, pizarrón o papelógrafo donde poder escribir.**

Objetivos

- Evaluar el sentido y el significado del final de una etapa.
- Conectarse con cómo hacer un ritual que dé cuenta de los proyectos de vida y de las necesidades emocionales del grupo de alumnos.

Motivación

- Conectarse con cómo hacer un ritual que dé cuenta de las necesidades emocionales del grupo de alumnos.
- Evaluar el sentido y el significado del final de una etapa.

Desarrollo

- Recoger en una lluvia de ideas, de qué forma les gustaría celebrar este término de etapa. ¿Qué no podría faltar? Pedirles cerrar los ojos y pensar: ¿Cómo me gustaría celebrar con mis compañeros de ruta el fin de esta etapa, el fin de la EMTP?
- En grupos de a cinco alumnos, hacer una lluvia de idea en la que cada cual aporte dos cosas que le gustaría que estuvieran presentes en sus rituales de despedida:
 - ¿Qué no podría faltar?
 - 1.
 - 2.
 - Recoger los aportes de cada grupo.
 - Buscar una forma de organizar las ideas planteadas. Enriquecer el resultado con el aporte de los alumnos.
- Desarrollar un rito que busque incluirlas y enriquecer los ritos existentes en la institución escolar.

Cierre

- Señalar, valorar y reconocer los aportes de cada cual.
- Señalar que compartir con los compañeros vivencias y experiencias personales de lo aprendido, energiza para enfrentar el futuro.
- Destacar el valor de la creación colectiva. El todo, normalmente, resulta mejor que la suma de partes individuales.

ACTIVIDAD 9c Sólo el Amor

Competencia Socioemocional: **Colaboración**

Curso : **IVº EMPT**

Materiales : **Hoja con letra “Sólo el Amor”
Conexión a internet. Parlantes.
Link: <https://youtu.be/FQqasc0GYMo>**

Objetivos

- Conectarse con el significado de la música y cómo nos acompaña en las diferentes etapas de la vida. Cómo ella queda grabada profundamente en nuestra memoria emocional.
- Valorizar la música como un elemento que enriquece la existencia.
- Conversar acerca del papel que tienen las canciones en nuestra vida, cómo ellas aportan poesía y sentido de vida, y el cómo compartirlas nos une.
- Compartir algunas canciones favoritas.

Motivación

- La música en todas las etapas de la vida, nos acompaña y va enriqueciendo nuestra forma de vivenciar las emociones y los sentimientos.
- La música es un aporte que produce una expansión de la vida emocional y une a las personas creando un particular vínculo entre ellas.
- Destacar la importancia de las manos y del trabajo artesanal en la creación artística y en la vida cotidiana.

Desarrollo

- Escuchar el video o la canción: “Sólo el Amor” de Silvio Rodríguez.
- En grupos de a cinco personas comentar cuál fue la frase que más les gustó (la letra puede entregarse por escrito).
- Recordar y elegir una canción favorita para compartir con los compañeros. Si desean pueden contar por qué es su canción favorita. En la medida de lo posible, escucharla.
- Proponer escoger una canción como característica de la generación o bien la música que les gustaría escuchar en la ceremonia de graduación.

Cierre

- Destacar la importancia de darse espacio para disfrutar la música.
- Señalar las coincidencias que pudiese haber en las elecciones.
- Invitarlos a acompañar de música los actos importantes de su vida.
- Puede terminarse la actividad escuchando nuevamente la canción o cantando el himno del colegio o una canción a elección.
- Insistir en la importancia de darse espacios para conversar sobre el sentido de lo que queremos hacer y elaborar nuestras decisiones, mirándolas desde diferentes puntos de vista.

V.

Resumen de Actividades

DIMENSIÓN	COMPETENCIA	ACTIVIDADES	CURSO	META
VÍNCULO CONSIGO MISMO	1. Conciencia Emocional	1a. Experiencias que Dejan Huellas	IIIº EMTP	Resiliencia
		1b. El Mueble de Seis Cajones	IVº EMTP	
		1c. Mi Trayectoria de Vida.	Suplementaria	
	2. Autoestima	2a. ¿Quién Soy?	IIIº EMTP	
		2b. ¿Cómo me Cuido?	IVº EMTP	
		2c. La Vasija Agrietada	Suplementaria	
	3. Propósito Vital	3a. Mis Tutores de Resiliencia	IIIº EMTP	
		3b. Lo que Realmente Quiero	IVº EMTP	
		3c. ¿Y Ahora Qué?	Suplementaria	
VÍNCULO CON OTROS	4. Empatía	4a. Te Escribiré una Carta	IIIº EMTP	Convivencia
		4b. Actuar Empáticamente	IVº EMTP	
		4c. Siempre Voy a Recordar.	Suplementaria	
	5. Auto-Regulación	5a. A veces es Bueno Tomarse un Tiempo	IIIº EMTP	
		5b. Ejercicio para Cargar el Dínamo	IVº EMTP	
		5c. ¿Cómo me Planifico para Construir Mis Sueños?	Suplementaria	
	6. Comportamiento Prosocial y Ético	6a. ¿Cuáles son Mis Valores?	IIIº EMTP	
		6b. Replanteándome Mis Metas	IVº EMTP	
		6c. Hacer lo Justo	Suplementaria	
VÍNCULO CON EL ENTORNO	7. Comunicación	7a. Un Profesor que Dejó Huella	IIIº EMTP	Liderazgo
		7b. Claves para una Buena Comunicación	IVº EMTP	
		7c. Con la Verdad por Delante	Suplementaria	
	8. Abordaje de Conflictos	8a. Asertividad o Agresividad	IIIº EMTP	
		8b. Veo-Veo ¿Qué Ves?	IVº EMTP	
		8c. Toma de Decisiones	Suplementaria	
	9. Colaboración	9a. Uno para Todos y Todos para Uno	IIIº EMTP	
		9b. Preparando Rituales	IVº EMTP	
		9c. Sólo el Amor	Suplementaria	

VI.

Recursos Complementarios al MODELO VAS

A continuación, se presentan algunos recursos educativos para que cada establecimiento educativo, pueda disponer de algunos ejemplos para el trabajo con los estudiantes de EMTP en la sala de clases: videos, películas y libros para adolescentes. Estos, también pueden ayudar como actividades de formación y capacitación de profesores en desarrollo socioemocional. No se debe olvidar, que todo aprendizaje socioemocional es experiencial.

Se presentan recursos para trabajar en los tres niveles de relación identificados en el Modelo VAS: el vínculo consigo mismo, el vínculo con los otros, y el vínculo con el entorno. Este modelo, identifica 9 competencias fundamentales a desarrollar en los alumnos de EMTP:

- 3** relacionadas con el **Vínculo Consigo Mismo**: Conciencia Emocional, Autoestima y Propósito Vital;
- 3** relacionadas con el **Vínculo con los Otros**: Empatía, Autorregulación y Comportamiento Prosocial y Ético; y
- 3** relacionadas con el **Vínculo con el Entorno**: Comunicación, Abordaje de Conflictos y Colaboración.

Recursos para favorecer el VÍNCULO CONSIGO MISMO



Videos Cortos

- Las conmovedoras palabras de Minguito por el Día del Padre. (2016). Canal Polémica en el Bar. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=rlwltz-loeQ>
- Un cuento para cuando estamos TRISTES. Bucay, J. (2019). Canal Bucay Oficial. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ms2ICUCJhus&feature=youtu.be>

- What do you practice? (2008).
Canal Fundación Sophia. [Archivo de video].
Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=DzL11Kiqkf8>
- El proyecto Dream Gap. Imagina las posibilidades. (2018).
Canal Barbie en Español. [Archivo de video].
Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AY4gdH4E5qM>
- No te rindas. Mario Benedetti. (2020).
Canal Tu libro del día. [Archivo de video].
Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=x-7BUWVid6g>
- La génesis de “Cien años de soledad”. (2014).
Canal En Órbita. [Archivo de video].
Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=hB3OIMGOBR4>.



Películas

- Soul. Doctor, P. (Director). (2020). [Película]. Walt Disney Pictures; Pixar Animation Studios.
- The Perks of Being a Wallflower [Las ventajas de ser un marginado].
Chbosky, S. (Director). (2012). [Película]. Mr. Mudd; Summit Entertainment.
- A Beautiful Mind [Una mente brillante]. Howard, R. (Director). (2001).
[Película]. Drea- mWorks SKG; Universal Pictures; Imagine Entertainment.
- The Pursuit of Happyness [En busca de la felicidad]. Muccino, G. (Director). (2006). [Película]. Columbia Pictures; Overbrook Entertainment; Escape Artists.
- Homeless to Harvard: The Liz Murray Story [De la calle a Harvard]. Levin, P. (Director). (2003). [Película]. Barnet Bain; Metafilmics; Patriarch Pictures Inc.
- Machuca. Wood, A. (Director). (2004). [Película]. Wood Producciones; Tornasol Films.



Libros

- Emocionario. Cristina Nuñez y Rafael Romero. (2020). V & R Editoras.
- Yo soy Malala. Malala Yousafzai (2015). Alianza Editorial.
- Oliver Twist. Charles Dickens. (2015). Editorial Trillas.
- Mi planta de naranja lima. José Mauro de Vasconcelos (2008).
Editorial El Ateneo.
- Enciclopedia de malos alumnos y rebeldes que llegaron a genios.
Pouy Jean-Bernard (2007). Catapulta Editores.

- El pájaro del alma. Mijal Snunit. (1993). Fondo de Cultura Económica.
- Juan Salvador Gaviota. Richard Bach (2018). Editorial B De Bolsillo.

Recursos para favorecer el **VÍNCULO CON LOS OTROS**



Videos Cortos

- Cuerdas. Solís García, P. (Director). (2014). [Cortometraje]. La fiesta producciones cinematográficas.
https://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw
- Las 24 respuestas que dio la Madre Teresa a 24 Preguntas. Sinecio, J. [Jhonatan Sinecio]. (2020). [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=2KCsYMnTkBQ>
- Es más fácil dividir un átomo que acabar con un prejuicio— Einstein. (2020). Canal Combatiendo al Capital. [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=8EyMBH3FK_8
- El sándwich de Mariana. Cuadrón, C. (Director). (2014). [Cortometraje]. Nivel Diez; Film & Post. <https://www.youtube.com/watch?v=f-8s7ev3dRM>
- El efecto de la décima manzana. Wisdom Shots. (2020). Canal Patri Holik [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=w-8Yji27AcQ>
- El cazo de Lorenzo. Isabelle Carrier. (2019). Canal Parentalidad Positiva. [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/6u3LxUh8GuQ>



Películas

- La vita è bella [La vida es bella]. Benigni, R. (Director). (1997). [Película]. Melampo Cinematografica; Cecchi Gori Group Tiger Cinematográfica; Miramax.
- Pay it Forward [Cadena de favores]. Leder, M. (Director). (2000). [Película]. Tapestry Films.
- Invictus. Eastwood, C. (Director). (2009). [Película]. Warner Bros.; Spyglass Entertainment; Malpasso Productions; Revelations Entertainment.

- The Intouchables [Amigos/Intocables]. Nakache, O. & Toledano, E. (Directores). (2011). [Película]. Quad Productions; Gaumont; TF1 Films Production; Chaocorp production.
- Lion [Un camino a casa]. Davis, G. (Director). (2016). [Película]. See-Saw Films; Aquarius Films; Screen Australia; Sunstar Entertainment; The Weinstein.
- Wonder [Extraordinario/La lección de August]. Chbosky, S. (Director). (2017). [Película]. Lionsgate; Mandeville Films; Participant Media; Walden Media.
- Les Choristes [Los coristas]. Barratier, C. (Director). (2004). [Película]. Galatée Films; Pathé Renn Productions; France 2 Cinema; Novo Arturo Films; CNC; Vega Film; Canal+.



Libros

- La casa de la oveja María. Edmundo Browne. Ocho libros, 2013.
- En la casa del lado. Catalina Covacevich. Zig-Zag. Las dos miradas, 2016.
- Sin recreo. Daniela Márquez. (2016). Ediciones Zig-Zag.
- Los pájaros arcoíris. Olga Barroso y María Jesús Santos (2019). Editorial Marcombo.
- Vivir un mundo diverso. Jimena López de Lérda y Marcela Opazo. Ediciones SM, 2020.
- Cuentos de otros lugares de la tierra. Cecilia Beauchat. (2006). Ediciones Universidad Católica de Chile.

Recursos para favorecer el VÍNCULO CON EL ENTORNO



Videos Cortos

- The Other Pair [El otro par]. Rozik, S. (Director). (2014). [Cortometraje]. Academy of arts; High Institute of Cinema.
<https://www.youtube.com/watch?v=FGh0iduZOJQ>
- ¿Qué 3 deseos piden los niños en España y Uganda? Experimento social #QuieroQuieroY Quiero. (2019). Canal Arnau Griso [Archivo de video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=OGiWh_Dr82g
- No tolere la violencia. (2017). Canal Ministerio de Educación del Perú. [Archivo de video]. Youtube. <https://youtu.be/YeVZNBHNO4I>

- Cambia el trato. (2018). Canal avonspain. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=mNiAep5rDgE>
- El video danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas. (2017). Canal Verne. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>
- Tiquete sin asiento. (2019). ViralFox Español [@viralfox.latam]. [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/viralfox.latam/videos/467157770501757>



Películas

- Cadena de favores. Mimi Leder (2000). [Película]. HBO max.
- Wonder [Extraordinario/La lección de August]. Chbosky, S. (Director). (2017). [Película]. Lionsgate; Mandeville Films; Participant Media; Walden Media.
- Hacksaw Ridge [Hasta el último hombre]. Gibson, M. (Director). (2016). [Película]. Lions- gate; Pandemonium; Permut Productions; Vendian Entertainment; Kylin Pictures; Cross Creek Pictures; Demarest Films.
- The Two Popes [Los dos papas]. Mirelles, F. (Director). (2019). [Película]. Netflix.
- Mean Girls [Chicas pesadas]. Waters, M. (Director). (2004). [Película]. Paramount Pictures.
- New Amsterdam. (2019). [Serie]. Netflix.
- PadMan. El hombre de las toallas. Hindú. Balki, R. (Director). (2018). [Película]. Netflix.



Libros

- Cuentos para pensar (incluye CD). Jorge Bucay. (2004). Editorial del Nuevo Extremo
- El árbol de la memoria. Britta Teckentrup. (2015). Nubeocho Ediciones.
- Felipe huele a vaca. Nancy Crespo, N. (2016). Editorial Norma.
- Los derechos de los niños. María José Ferrada. (2018). Editorial Planeta Lector.
- Jóvenes rebeldes: 25 Adolescentes cambiando el mundo. Benjamin Knödler y Christine Nödler. (2020). Rba Libros.
- Gabriela, la poeta viajera. Alejandro Toro. (2019). Editorial Amanuta.

VII. **Glosario**

Apego

Vínculo afectivo asimétrico entre el joven y adultos o entornos, en que los adultos cuidadores son los encargados de dar seguridad y cuidar. Si existe un apego seguro, el joven confiará en estas personas y espacios, y se atreverá a explorar su entorno y sus posibilidades.

Autoestima

Son los juicios que una persona tiene de sí misma y la valoración positiva o negativa que hace de estos atributos. Es lo que la persona se dice a sí misma sobre sí misma.

Autocuidado

Acciones para ofrecerse a sí mismo(a) para promover un bienestar físico y psicológico, como por ejemplo: música, deporte, naturaleza, cultura, etc.

Asertividad

Las personas asertivas, son aquellas capaces de defender sus derechos reconociendo los de los otros, de respetarse a sí mismas y a los demás, y de expresarse con claridad y honestidad.

Auto-Regulación

Es una de las áreas claves de la inteligencia emocional. La autoconciencia y la autogestión, son los principios básicos del autodomínio; son los pilares de la gestión de los estados internos y tienen incidencia tanto en la productividad de las personas, como en su bienestar emocional.

Causalidad Emocional

Conciencia que nuestras acciones tienen una consecuencia en uno mismo y en los otros, y por lo tanto, es posible anticipar de alguna manera, las consecuencias de los actos.

Coherencia Emocional

Es tener un estado de congruencia entre lo que se siente y se piensa, y actuar en consecuencia. Es muy evidente para quienes nos rodean y produce bienestar emocional.

Colaboración

Colaborar es poder trabajar en forma conjunta en proyectos comunes. Supone adaptarse, escuchar y respetar los talentos de los otros, así como su espacio y su tiempo. Colaborar es la base del trabajo en equipo.

Conciencia Emocional

Es darse cuenta del propio cuerpo y de las claves emocionales. Reconocer lo que estamos experimentando, lo que intensifica, obstaculiza o modera determinadas emociones. Ser capaz de ponerle palabras a lo que se siente.

Confidencialidad

Capacidad de guardar, y no compartir, información relevante para quien te la ha entregado. Es un principio de respeto por la información que te entregan y que supone un compromiso de no compartir la información recibida.

Competencia Socioemocional

Capacidad de gestionar en forma conjunta conocimientos actitudes y habilidades para desenvolverse en forma efectiva en el plano emocional y social. Es saber, saber hacer y saber ser, en distintas situaciones en términos emocionales.

Comunicación

Es el interjuego entre “escuchar y decir” y así desplegar la capacidad de establecer vínculos que serán nutritivos o tóxicos. Sentirse escuchado es sin duda, un pilar sobre el que se basa un vínculo que permite el crecimiento emocional.

Emoción

Es una respuesta que afecta el estado de ánimo, que suele ser intensa y breve, la que puede ser agradable o desagradable, y tiene un efecto en el cuerpo.

Empatía

Es la capacidad de percibir y ponerse en el lugar de otro, comprender lo que piensa o siente y asumir una actitud compasiva. Está a la base de la conducta prosocial y es un freno a las conductas violentas.

Equilibrio Emocional

La posibilidad de gestionar el amplio rango de emociones, desde las agradables hasta las desagradables, sin buscar eliminarlas sino conectando con ellas, modulando su expresión y aumentando la capacidad para experimentar emociones que nos ponen bien.

Experiencias de Vida Significativas

Situaciones, hitos o eventos que para quien los vive, conlleva experiencias emocionales que afectan el desarrollo psicológico y de la personalidad. Son momentos transformadores para las personas.

Funciones Ejecutivas

Son funciones cognitivas complejas, como la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la inhibición y la toma de decisiones. Ellas permiten adaptarse al entorno y cumplir las metas.

Identidad

Es una historia sobre sí mismo, que incluye las propias características, valores, creencias, así como los lugares que se ocupa en la sociedad y sentimiento de pertenencia. Se construye desde la historia personal y desde los mensajes que los demás entregan sobre uno mismo. La identidad permite a las personas dar coherencia y continuidad a su vida.

Modelo Vas Vínculos y Aprendizaje Socioemocional

Distingue 3 tipos de vínculos: consigo mismo, con los otros y con el entorno, identificando 9 competencias: Conciencia emocional, Autoestima, Propósito Vital, Empatía, Autorregulación, Comportamiento prosocial y ético, Comunicación, Abordaje de conflictos y Colaboración.

Propósito Vital

Es el sentido y significado que guía la construcción del proyecto vital. Encontrar este propósito, es una hoja de ruta en la adolescencia.

Regulación Emocional

Es aprender a modular la expresión de los sentimientos y a planificarse para poder ir cumpliendo las metas que se proponen. Las emociones y los sentimientos, afectan en forma importante el comportamiento y los vínculos con los demás.

Resiliencia

Es la capacidad de algunas personas de enfrentar y salir adelante a pesar de haber vivido circunstancias de vida muy difíciles o traumáticas, y empezar un nuevo desarrollo.

VIII. Bibliografía

- Arón, A.M. y Milicic, N. y Arón, A. M.(2017). *Clima social escolar: ¿un espacio tóxico o nutritivo?* Ediciones SM- Somos Maestros.
- Bisquerra, R. y Lopez-Cassá, E. (2020) *Educación Emocional. 50 preguntas y respuestas.* Ateneo Aula.
- Blakemore, Sarah-Jayne (2018). *La invención de uno mismo.* Ariel.
- Capponi, R. (2019). *Felicidad sólida.* Editorial Caligrama.
- Castellanos, Nazareth (2021). *El espejo del cerebro.* La Huerta Grande.
- Cyrulnik, B. (2011). *Morirse de vergüenza. El miedo a la mirada del otro.* Editorial Random House Mondadori.
- Desmurget, M. (2020). *La fábrica de cretinos digitales.* Colección Península.
- Forés A. y Grané, J. (2012). *La resiliencia en entornos socioeducativos.* Narcea S.A.de Ediciones.
- Guerrero, R. (2018). *Educación emocional y apego.* Planeta.
- Haeussler, IM. Y Milicic, N. (2014). *Confiar en uno mismo.* Catalonia.
- Khan, Salman (2019). *La escuela del mundo.* Grupo Planeta.
- Marchesi, A. (2007). *Sobre el bienestar de los docentes: competencias, emociones y valores.* Alianza Editorial.
- Mena, I., Jauregui, P. y Moreno, A. (2011). *Cada quien pone su parte. Conflictos en la escuela.* Ediciones SM, Somos Maestros, Convivencia Escolar.
- Mora, F. (2020). *Neuroeducación y lectura.* Alianza Editorial.
- Le Va Quyen, M. (2019). *Cerebro y silencio: las claves de la creatividad y la serenidad.* Plataforma.
- Milicic, N. y López de Lérda, S. (2020). *Hijos con autoestima positiva.* Planeta.
- Milicic, N., Marchant, T. y López de Lérda, S.(2021). *Formación Emocional en Entornos Educativos.* Ediciones SM.
- Ngozi, Ch. (2021). *Querida Ijeawe: Como educar en el feminismo.* Literatura Random House.
- Ngozi, Ch. (2021). *Sobre el duelo.* Literatura Random House.
- Pink, D. (2018). *Cuando: la ciencia de encontrar el momento preciso.* Paidós Empresa.
- Rodríguez, N. (2018). *Educar para La Paz.* Kairos.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente.* Alba.
- Snel, E. (2015). *Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes.* Kairos.

IX.

Bibliografía Complementaria

- Álvarez, M., Bisquerra, R., Fita, E., Martínez, F., & Pérez, N. (2000). *Evaluación de programas de Educación Emocional*. Obtenido de <https://revistas.um.es/rie/article/download/121241/113891/479711>
- Bisquerra, R., & Chao, C. (2020). *Educación emocional y bienestar: por una práctica científicamente fundamentada*. (Año 1 • Número 1 • enero-junio, 2021). (R. I. Bienestar, Ed.) Obtenido de <https://rieib.iberio.mx/index.php/rieib/article/view/4>.
- Bisquerra, R., & Mateo, J. (2019). *Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación*.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las Competencias Emocionales*. Madrid. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las Competencias Emocionales*. *Educación XXI*, 10, 61-82. Obtenido de <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXXI/article/view/297/253>
- CASEL. (2020). *MARCO DE SEL DE CASEL: ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?* Obtenido de <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>
- ChileValora. (diciembre de 2017). *Catálogo de Competencias Transversales para la Empleabilidad*. Chile. Obtenido de www.chilevalora.cl
- Fiszbein, A., Oviedo, M., & Stanton, S. (2018). *Educación técnica y formación profesional en América Latina y el Caribe Desafíos y oportunidades*. Obtenido de <https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2018/11/Educacion-Tecnica-y-Formacion-Profesional.pdf>
- Guerrero, E. (2019). *Los Desafíos de la Formación Técnico Profesional: Diagnóstico sobre el valor agregado y su proyección al mundo laboral en la educación media técnico profesional de la comuna de Valparaíso*. Trabajo Final de Graduación para optar al gr. Valparaíso, Chile. Obtenido de http://opac.pucv.cl/pucv_txt/txt-8500/UCC8549_01.pdf
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill Education.

- Maggio, M. (2018). *Habilidades del siglo XXI. Cuando el futuro es hoy*. Buenos Aires, Argentina: Fundación Santillana. Obtenido de https://www.fundacionsantillana.com/PDFs/XIII_Foro_Documento_Basico_WEB.pdf
- Marchant, T., Milicic, N., López de Lérída, S., & Salinas, M. (2021). *Competencias Socioemocionales en la Enseñanza Media Técnico Profesional: Claves que promuevan en un mejor desempeño y empleabilidad laboral*. (F. E. Macor, Ed.) Chile. Obtenido de <https://youtu.be/E6l0MJBwQQM>
- Milicic, N., Alcalay, L., Berger, C., & Torretti, A. (2020). *Aprendizaje socioemocional. Programa BASE (Bienestar y Aprendizaje Socioemocional) como estrategia de desarrollo en el contexto escolar*. Santiago de Chile: Editorial Planeta Chilena S.A.
- Milicic, N., & Marchant, T. (2020). *Educación Emocional en el sistema escolar chileno: un desafío pendiente*. (B. d. Senado, Ed.) Santiago. Obtenido de <https://www.bcn.cl/publicaciones/informesypropuestas-para-educacionpublica/flip/files/basic-html/page53.html>
- MINEDUC. (2013). *Matriz de Habilidades TIC para el Aprendizaje*. Santiago, Chile. Obtenido de <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/2165/mono-95x.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ospino, C. (2019). *El Rol de las Habilidades Socioemocionales para la productividad en los Mercados Laborales del Siglo XXI: una revisión de la literatura y de experiencias relevantes para América Latina y el Caribe*. (B. I. Desarrollo, Ed.) Obtenido de <http://dx.doi.org/10.18235/0001753>
- Robinson, K. (2006). *¡A iniciar la revolución del aprendizaje!* (TED, Ed.) Obtenido de <https://youtu.be/zuRTEY7xdQs>
- Robinson, K. (2018). *Enseñar es un arte*. (A. J. -BBVA, Ed.) España. Obtenido de <https://youtu.be/WP8WSK-6Pj0>

MODELO VAS: VÍNCULOS Y APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Estrategias para la Enseñanza
Media Técnico Profesional

**Diseño y Evaluación
de un Modelo Formativo
para Docentes de Enseñanza
Media Técnico Profesional en
Competencias Socioemocionales:**

*Estrategias que promuevan la mejora
del desempeño laboral de los estudiantes
pertenecientes a Establecimientos
Técnico-Profesional de la Región
de Valparaíso*



Fundación Educacional
Acompañando el desarrollo
de cada Proyecto Educativo