



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

diseño | uc

La Pata Coja

*Tesis presentada a la Escuela de Diseño
de la Pontificia Universidad Católica de Chile
para optar al título profesional de Diseñador*

Francisca Pedreros Morales
Profesor guía: Cristóbal Avendaño
Enero de 2022, Santiago, Chile

CONTENIDOS

4/	Motivación personal	39/	Quinta parte: Proceso de diseño
5/	Introducción	41/	<i>Levantamiento de información</i>
6/	Formulación	43/	<i>Propuesta preliminar</i>
7/	Metodología	45/	<i>Testeo 0</i>
8/	Primera parte: Competencias emocionales	48/	<i>Testeo 1</i>
9/	<i>Competencias emocionales en la actualidad</i>	56/	<i>Testeo 2</i>
10/	<i>¿Qué son las competencias emocionales?</i>	64/	<i>Testeo 3</i>
11/	<i>Salud y competencias emocionales</i>	73/	<i>Testeo 4</i>
12/	<i>Problemas asociados a la carencia de CE</i>	81/	<i>Testeo 5</i>
13/	<i>Inteligencia emocional</i>	90/	Sexta parte: Propuesta final
14/	<i>Educación emocional</i>	91/	<i>Visión general</i>
15/	Segunda parte: Educación y desarrollo emocional	92/	<i>Blueprint servicio</i>
16/	<i>Educación chilena actual</i>	94/	<i>Contenidos</i>
17/	<i>¿Cómo se rige la educación en Chile?</i>	95/	<i>Estructura</i>
18/	<i>Rol del docente</i>	96/	<i>Plan de trabajo</i>
19/	<i>Formación emocional inicia y continua</i>	97/	<i>Implementación</i>
20/	<i>Formación emocional y desempeño docente</i>	98/	<i>Componentes</i>
21/	<i>Salud del docente</i>	107/	<i>Diseño gráfica y narrativa</i>
22/	Tercera parte: Aprendizaje y rol del diseño	109/	Séptima parte: Implementación
23/	<i>Aprendizaje</i>	111/	<i>Modelo de negocios</i>
24/	<i>Aprendizaje colaborativo</i>	112/	<i>Proyecciones</i>
25/	<i>Aprendizaje colaborativo en docentes</i>	113/	Conclusión
26/	<i>Rol del diseño</i>	114/	Referencias
27/	Cuarta parte: Proyecto	116/	Anexos
28/	<i>Problemas y oportunidades</i>		
29/	<i>Requerimientos</i>		
30/	<i>Formulación y objetivos</i>		
31/	<i>Usuarios</i>		
33/	<i>Contexto</i>		
37/	<i>Antecedentes</i>		
38/	<i>Referentes</i>		

“Vivimos en una sociedad que no nos educa para ser personas emocionalmente inteligentes”
(Daniel Goleman)

MOTIVACIÓN PERSONAL

He crecido en una familia donde la educación siempre ha estado presente, y no me refiero sólo a la importancia que se le da al estudiar o sacar una carrera universitaria, sino que la docencia ha sido una carrera que varias personas decidieron ejercer, lo que generó inevitablemente que creciera en este ambiente y estuviera constantemente rodeada de profesores y viva desde muy cerca la realidad docente.

Cuando entré a diseño, sentí la incertidumbre de no saber cuál era el área que realmente me interesaba, deje que el paso del tiempo y las oportunidades o proyectos que fuera desarrollando durante la carrera me dieran pistas y pruebas de que era lo que realmente quería y me llenaba del diseño. Así fue como inconscientemente desde los primeros talleres me vi guiando proyectos hacia el área de la educación, uno de los más importantes que realicé fue un juego que facilita el aprender a leer a niños de primero básico, el cual generó interés en la potenciadora de educación Aptus, y nos dio, a mi y a mis compañeras la oportunidad de realizar nuestra práctica en esta institución con la finalidad de llevar a cabo el proyecto. El cual se convirtió en un juego DIY que podían construir las familias en conjunto de los niños en sus hogares para apoyar el proceso de lectoescritura en casa durante el contexto de pandemia.

Cuando llegó el momento de elegir qué tema quería trabajar para mi proyecto de título, uno de los temas que tenía claro era que definitivamente la educación sería uno de estos, ya que además de ser un tema cercano, descubrí que me llama la atención y me llena poder aportar con mi grano de arena a esta área. Por lo que busqué una gran problemática/oportunidad en la cual pudiese contribuir desde el diseño y con el desarrollo de mi proyecto de título.



Imagen 1. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, surge la necesidad de considerar a la educación no solo como un instrumento para el aprendizaje de contenidos y desarrollo de competencias cognitivas, sino también como un espacio que contribuye a la formación integral de los alumnos, de aquí la importancia de la educación emocional y, por tanto, del desarrollo de las competencias emocionales.

El docente no sólo cumple con la responsabilidad de planificar, administrar y enseñar, sino que cumple con un rol fundamental en la educación emocional de sus estudiantes ya que es una persona que establece vínculos y se comunica diariamente con ellos y es a través de estas relaciones que se provocan en el contexto educacional es que se da la oportunidad de generar un aprendizaje emocional significativo.

Es por esta razón que las competencias emocionales del docente deben desarrollarse en conjunto de sus habilidades profesionales, su desarrollo emocional puede favorecer mejores resultados educativos y una mejora de bienestar para el docente como persona.

Sin embargo en la actualidad, la formación inicial y el desarrollo profesional de los docentes están enfocados principalmente a la didáctica y metodologías de acuerdo al nivel en el que se desempeñan o la asignatura que imparten y por lo tanto no habido especial atención en la educación emocional.



Excelente sesión
¡motivante!

Imagen 2. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

¿Qué?

Programa de **educación emocional** que permite desarrollar las **competencias emocionales** de **docentes de primer ciclo básico** de escuelas municipales a través de sesiones de trabajo y el uso de un kit de herramientas que favorecen el **aprendizaje colaborativo**.

¿Por qué?

Porque la educación y formación docente actual se centran en el desarrollo de competencias y habilidades cognitivas dejando de lado el desarrollo emocional, lo que provoca que los docentes no puedan educar integralmente a sus estudiantes y se les haga más complejo sobrellevar situaciones desafiantes de la práctica docente.

¿Para qué?

Para mejorar la formación emocional de los docentes y puedan adquirir las herramientas y estrategias necesarias que les permitan aumentar su bienestar personal y desarrollar estas competencias en sus estudiantes favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje, rendimiento académico y sus habilidades socioemocionales.

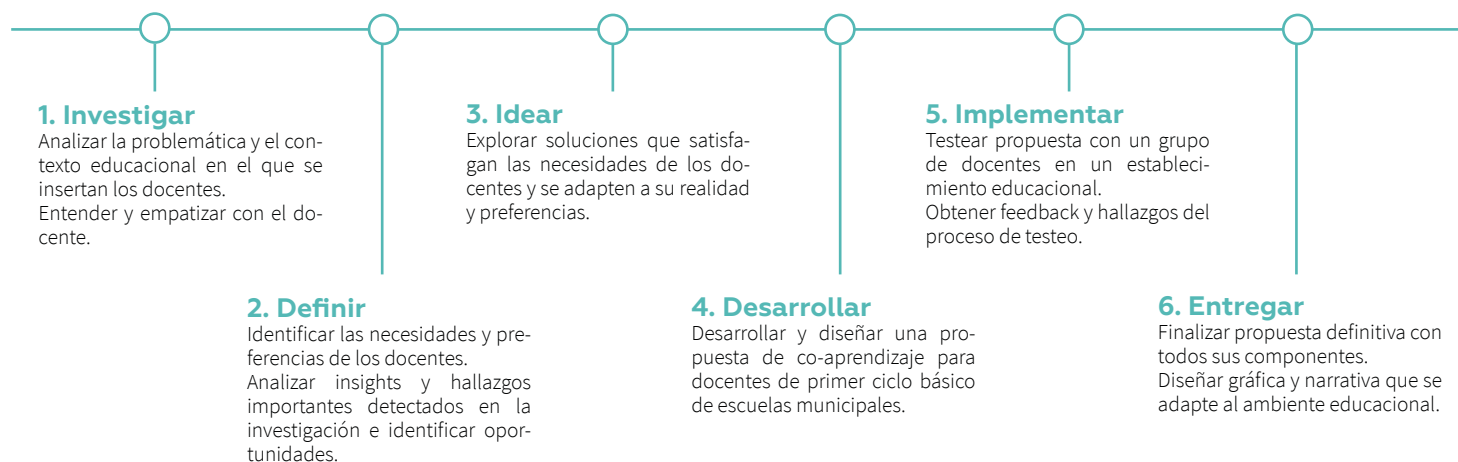
Objetivo general

Generar una instancia práctica que motive a los docentes a adquirir competencias emocionales y así puedan incorporarlas en su vida personal, su práctica docente y en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO

Al inicio del proyecto, en la etapa de seminario se utilizó la metodología HCD, que tiene un enfoque creativo para la resolución de problemas y su foco principal son las personas. Se centra en encontrar soluciones innovadoras que se adapten a las necesidades reales de las personas (IDEO, 2009). La metodología cuenta con 3 etapas fundamentales **Hear**, que esta enfocada en la recolección de información, **Create**, etapa en la cual la información encontrada se convierte en oportunidad y soluciones y por último **Deliver**, que incluye la implementación y validación de prototipos.

Sin embargo, para la segunda etapa de este proceso, esta metodología era muy acotada y rígida, por lo que se decidió diseñar una metodología propia basándose en las etapas de la metodología Diseño para innovar (Negrete y Wuth, 2017) y del Design Thinking. Con la finalidad de que esta se pudiera adaptar a las condiciones que se necesitan para el desarrollo de este proyecto.



1 PRIMERA PARTE

COMPETENCIAS EMOCIONALES

1.0. Competencias emocionales en la actualidad

1.1. ¿Qué son las competencias emocionales?

2.0. Salud y competencias emocionales

2.1. Problemas asociados a la carencia de CE

3.0. Inteligencia emocional

3.1. Educación emocional

1 COMPETENCIAS EMOCIONALES

1.

Competencias emocionales en la actualidad

Actualmente, la importancia del desarrollo emocional se discute en distintos ámbitos, tales como académicos, personales, sociales, entre otros y cada vez el concepto se incorpora más en la sociedad. Es innegable que todas las personas necesitan sentirse bien y experimentar el bienestar personal y la estabilidad emocional, sin embargo hoy en día en la sociedad existe un alto porcentaje de individuos que presentan un analfabetismo emocional, realidad que no se puede pasar por alto, ya que tiene diversos efectos negativos, tales como la incapacidad de entender las propias emociones, dificultad para comprender a otra persona, la ausencia de empatía, sensibilidad y asertividad, entre otros.

Es por esto, que el desarrollo de las competencias emocionales se considera uno de los aspectos fundamentales para lograr que la sociedad sea efectiva y responsable, ya que favorecen y potencian una mejor adaptación de las personas a un contexto determinado. En este marco, se puede destacar la mejora en los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la resolución de problemas, la consecución de un objetivo, entre otros importantes. En otras palabras, se puede decir que las competencias emocionales permiten poner énfasis en la interacción persona-ambiente y como resultado permiten darle más valor e importancia al proceso de aprendizaje y desarrollo del individuo (Bisquerra y Perez, 2007).

En relación al ámbito personal, se puede decir que las competencias emocionales pueden generar efectos positivos en la forma de relacionarse, en la manera de enfrentarse a los distintos desafíos de la vida o en el propio bienestar. Las personas que consideran que han desarrollado adecuadamente sus habilidades emocionales destacan una mejora en su capacidad de dominar los hábitos, se sienten más satisfechas y eficaces (Goleman, 1995).

Por otro lado, en términos laborales, se consideran una de las habilidades más importantes para la empleabilidad, por lo que invertir en el desarrollo de estas tiene múltiples beneficios, tales como: que los trabajadores sean capaces de resolver eficazmente distintas problemáticas, puedan enfrentar los retos que se presentan en el trabajo, etc. Y como consecuencia se ve favorecido el desarrollo y éxito de la empresa (Weisinger, 1998).

1.1.

¿Qué son las competencias emocionales?

En resumen las competencias emocionales se pueden definir “como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra y Pérez, 2007, p. 69). Esto quiere decir, que una persona se considera competente emocionalmente cuando es capaz de identificar sus emociones y tiene las herramientas y estrategias necesarias para regularlas, en pos de su propio bienestar y el del resto. Después de diversas aproximaciones y actualizaciones de las distintas competencias emocionales, Bisquerra y Pérez (2007, p.70-74) las agrupan en los siguientes cinco bloques:

(1) Conciencia emocional: Capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

(2) Regulación emocional: Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogestionarse emociones positivas.

(3) Autonomía emocional: Se puede entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

(4) Competencia social: Capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, etc.

(5) Competencias para la vida y el bienestar: Capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, así como las situaciones excepcionales con las cuales nos vamos tropezando. Nos permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar.



(Bisquerra y Pérez, 2007)

2.

Salud y competencias emocionales

Durante el transcurso de la vida se presentan distintos desafíos, preocupaciones e inquietudes, los cuales pueden tener diversos efectos en la salud y bienestar de una persona afectando su calidad de vida, por lo que es esencial contar con las habilidades necesarias para enfrentarlos de la mejor manera.

Es importante tener claro que todas las emociones tienen un significado y una utilidad, y que cumplen tres funciones importantes en la vida de una persona, primero tienen una función adaptativa, que se refiere a preparar al individuo para responder adecuadamente al contexto en el que se encuentra y que su conducta se adapte a las condiciones de este, por otro lado, cumplen una función social, ya que permiten comunicarse y tener interacciones, y por último cumplen una función motivacional, que hace referencia a la relación entre emoción y motivación, que apunta a como una conducta puede ser motivada e intensa debido a la influencia de una emoción (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009).

Es por esto, que la forma en que se manejan las emociones tiene una gran importancia, ya que son imprescindibles y no se puede dejar de lado que todas cumplen una función, y que el problema surge cuando no existen las capacidades o estrategias para controlarlas y se ve afectada directamente la manera que nos comunicamos e interactuamos con los demás, nuestras decisiones y comportamientos bajo un contexto en específico o en los propios procesos de aprendizaje.

En los últimos años, diversas investigaciones se han centrado en evaluar y comprobar los efectos de las competencias emocionales en torno a la adaptación del individuo, en los que se ha obtenido que la incorporación de estas habilidades favorece la superación de situaciones de estrés o ansiedad, mediante conductas saludables y sanas, promoviendo un mejor estado de salud y bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). El desafío es contar con las estrategias adecuadas para enfrentarse de manera positiva a las situaciones complejas que se presentan.



Imagen 3. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

2.1.

Problemas asociados a la carencia de CE

La ausencia de habilidades emocionales y estrategias para regular las emociones pueden generar diversos problemas en una persona, generando un comportamiento inadecuado y una frustración severa que puede afectar áreas del funcionamiento social y psicológico del individuo (Hervás, 2011).

A largo plazo se pueden producir trastornos de salud mental, problemas físicos y psicológicos, alteraciones en el sistema inmune, cambios en los hábitos de conductas saludables, provocar conductas adictivas o disminuir la capacidad de relacionarse con los demás (Fernandez, Jorge y Bejar, 2009).

Algunos de los problemas que se pueden relacionar con el analfabetismo emocional en la sociedad son:

El **estrés**, este se puede definir como la reacción fisiológica del organismo frente a situaciones que percibe amenazantes, donde el individuo genera diversos mecanismos para enfrentar el riesgo percibido. Sin embargo, un afrontamiento inadecuado y la aparición de estados emocionales negativos, puede provocar alteraciones en la capacidad para tomar decisiones afectando desfavorablemente a la persona (Martínez, Piqueras, Inglés, 2016). (En el ámbito laboral, las personas pueden llegar padecer el síndrome de Burnout o “trabajador quemado”, que tiene relación con enfrentar de manera inadecuada el estrés del trabajo, provocando agotamiento físico y emocional, disminución en el desempeño laboral, problemas de autoestima, entre otros).

La **ansiedad**, al igual que al estrés, es un mecanismo de defensa frente a situaciones que el individuo considera alarmantes o peligrosas, sin embargo, cuando las reacciones son alteradas e inapropiadas, convierten este mecanismo útil en momentos de sufrimiento y la persona se siente incapaz de adaptarse. Cuando esta “respuesta desproporcionada se hace crónica se estaría ante un trastorno de ansiedad o trastorno de angustia” (San Martín, s.f, p.16) .

El **consumo de drogas**, las personas que no tienen las habilidades emocionales para enfrentarse adecuadamente a sus problemas y experiencias negativas, recurren al consumo de sustancias como una forma de disminuir el efecto desagradable y negativo que sienten y buscan experimentar emociones positivas, que los hagan salir de ese estado por un momento y les permita sentirse bien (Fernandez, Jorge y Bejar, 2009).

Junto a los recién mencionados, también se reconocen como problemas asociados a la carencia de CE los siguientes: depresión, violencia, suicidio, baja autoestima (Bisquerra, 2003).

Bajo estas circunstancias, se puede dejar en evidencia que las competencias emocionales constituyen un factor importante de prevención para estas conductas y que es importante incorporarlas en el desarrollo de las personas para disminuir estos comportamientos de riesgo y al mismo tiempo, para facilitar y favorecer el bienestar personal y social.

A modo de ejemplo, una persona que tiene desarrollada las competencias que se relacionan con la conciencia emocional, es alguien que tiene un claro autoconcepto de sí mismo y no tiene problemas de autoestima; se puede decir que es una persona independiente que sabe lo que quiere y prefiere, por lo que es difícil que se deje influenciar por un grupo u otra persona. En este caso, si esta persona se viera involucrada en una situación de riesgo, como el consumo de drogas, sabría actuar de manera controlada y responsable, y ser capaz de decir que no a alguien que lo incita a consumir.

3. Inteligencia emocional (IE)

Hoy en día, es importante tener claro que la inteligencia académica no es lo único que se debe considerar para llamar a una persona “inteligente”, sino que incluye mucho más que eso. El ser experto en una materia u obtener buenos resultados en evaluaciones o test que se enfocan en medir el coeficiente intelectual (CI) ya no es suficiente, ya que las habilidades académicas no son las que te garantizan ser capaz de establecer relaciones interpersonales, ser exitoso o simplemente ser feliz, es por esto, que también se debe poner énfasis en el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales que presenta la persona.

En este contexto, es importante conocer el concepto de inteligencia emocional (IE). En un principio, Salovey y Mayer (1990) la definieron como la capacidad/habilidad que permite manejar los sentimientos y emociones de uno mismo y de los demás, permitiendo discriminar entre ellos y utilizar esta información para dirigir los propios pensamientos y acciones. .

Años después, Goleman (1995) reformula esta definición y considera que la IE es conocer y manejar las propias emociones (autorregulación), motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de los demás (empatía) y establecer relaciones (Bisquerra, 2003). Por lo que se puede considerar que una persona es emocionalmente inteligente si cuenta con el desarrollo de sus competencias emocionales.

Poner en práctica estas competencias, permite desarrollar la inteligencia emocional, facilitando que una persona pueda explorar y poner atención a temas como el autoconocimiento, la autovaloración, la empatía, la perseverancia, autocontrol, entre otros.

Si bien, la inteligencia emocional tiene como objetivo principal el desarrollo de las competencias emocionales, es a través de la educación emocional que se puede contribuir a este desarrollo (Bisquerra y Pérez, 2007).

Goleman (1995) cita numerosos estudios que demuestran que el coeficiente intelectual predice máximo el 20% de los factores determinantes del éxito personal y profesional. El 80% son otras características como: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, la perseverancia a pesar de las frustraciones, el control de los impulsos, la regulación de nuestro estado de ánimo, o la capacidad de empatizar y confiar en los demás



Imagen 4. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

3.1. Educación emocional (EE)

La educación emocional se puede definir como “un **proceso educativo, continuo y permanente**, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planteen en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social “(Bisquerra, 2000, p.243). Bajo esta definición, se puede decir que la educación emocional considera a la persona en su totalidad, ya que se enfoca en un desarrollo personal tanto como social a favor de generar cambios importantes.

La sociedad necesita aprender a adaptarse y mediante la educación emocional una persona puede lograr desarrollar un mejor conocimiento y control de sus emociones, mejorar la comunicación y desarrollar la inteligencia emocional, entre otros, permitiéndole adaptarse de la mejor manera al entorno en el que se encuentra y las circunstancias que este presente.

La EE se puede llevar a cabo de manera formal e informal y en distintos contextos, en los que es importante destacar que pueden producir efectos fundamentales en el individuo. Los contextos que se destacan por potenciar el desarrollo emocional de una persona son el colegio/escuela y la familia.

En el caso del contexto familiar, la información y fomento del desarrollo de las habilidades emocionales que recibe un niño en su hogar por parte de sus padres y familiares, tiene un impacto considerable en su aprendizaje emocional a futuro.

Por otro lado, en un contexto académico, como es el caso de los establecimientos educacionales, la educación emocional es considerada como una innovación educativa, ya que responde a un conjunto de necesidades sociales que no son atendidas de manera adecuada por la educación formal (Bisquerra, 2003). Esto deja en evidencia la necesidad de que la sociedad y particularmente, los modelos educativos, tomen conciencia sobre la importancia de incluir dentro del proceso de formación de los individuos la educación emocional (Bisquerra y Mateo, 2019).

Bajo este contexto, es crucial tener en cuenta que para el desarrollo de las competencias emocionales, es necesario diseñar un programa de intervención que ponga énfasis en establecer objetivos, definir contenidos, planificar actividades y determinar estrategias de intervención.

Es fundamental que la educación emocional tenga un carácter participativo (Vivas, 2002), por lo que es importante que para el desarrollo de estos programas se utilice una metodología práctica y sistemática; que prioricen actividades lúdicas, dinámicas de grupo, role playing, etc.

Por otra parte, es importante percibir la educación emocional como una forma de prevención; que las competencias emocionales que se adquieren a partir de esta, permiten a una persona ponerlas en práctica y aplicarlas en un sinfín de situaciones de su vida, facilitando la prevención de distintos comportamientos, como el consumo de drogas, ansiedad, estrés, etc. (Bisquerra, 2003).

2 SEGUNDA PARTE EDUCACIÓN Y DESARROLLO EMOCIONAL

1.0. Educación chilena actual

1.1. ¿Cómo se rige la educación en Chile?

2.0. Rol del docente

2.1. Formación emocional inicial y continua

2.2. Formación emocional y desempeño docente

2.3. Salud del docente

2 EDUCACIÓN Y DESARROLLO EMOCIONAL

1.

Educación chilena actual

Durante las últimas décadas, han ocurrido diferentes cambios políticos y sociales en el país, los que han provocado diversas reformas y cambios importantes a nivel educacional y además, han determinado el funcionamiento y calidad de la educación actual en Chile. Sin embargo, independiente de todos los cambios que se han realizado, la educación sigue siendo uno de los temas contingentes y críticos de la actualidad; las demandas crecen en pos de exigir un mejor sistema educativo que potencie la calidad y la equidad.

Junto a esto, existe una evidente necesidad de replantearse la forma en que se educa y enseña, es necesario hacer un cambio que permita avanzar desde una enseñanza centrada en contenidos a una enfocada en habilidades y competencias necesarias para vivir en tiempos de permanente transformación (educarchile, s.f.). Si bien, el sistema educativo ha intentado realizar cambios, estos han sido insuficientes, la innovación es escasa y sigue predominando una preferencia hacia el desarrollo cognitivo por sobre el emocional, lo que dificulta que una persona pueda desarrollarse integralmente.

Tal como menciona la UNESCO (2015) en el informe “replantear la educación”, el mundo está cambiando y de la mano, la educación debe hacerlo también, las transformaciones exigen nuevas formas de educación que fomenten las competencias que las sociedades necesitan hoy en día y mañana. Es necesario mirar la alfabetiza-

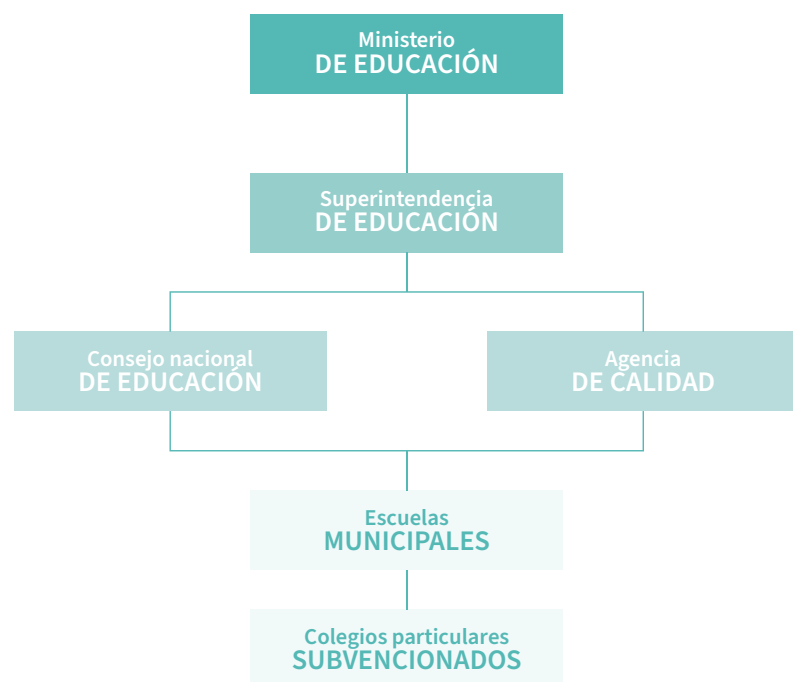
ción mucho más allá de la adquisición de contenidos y darle un nuevo enfoque al aprendizaje. Para esto, es necesario dejar de enfocar la educación sólo en objetivos que se centran en la obtención de buenos resultados académicos de los estudiantes y docentes, y empezar a plantear la calidad de la educación no sólo en términos cognitivos, sino también medirse en términos de habilidades socioemocionales.



Imagen 5. Docente haciendo clases. Gamba. 2009

1.1.

¿Cómo se rige la educación en Chile?



A.

Ministerio de Educación

- (1) Órgano Rector del Sistema.
- (2) Propone e implementa Política Educacional: Otorga reconocimiento oficial, define normativas, provee financiamiento y promueve desarrollo profesional docente.
- (3) Elabora: Bases Curriculares, planes y programas de estudio, estándares de aprendizajes, otros indicadores de calidad, indicativos de desempeño, plan de evaluaciones SIMCE e internacionales, sistemas de Información y Registros, estudios.
- (4) Apoya a Establecimientos: Asesoría pedagógica y recursos educativos.

B.

Superintendencia de educación

- (1) Fiscaliza normativa educacional y aplica sanciones.
- (2) Fiscaliza legalidad de uso de recursos y Audita rendición de cuentas.
- (3) Investiga y resuelve denuncias y media reclamos.

C.

Consejo nacional de educación

- (1) Aprueba e Informa: Bases curriculares, planes y programas, estándares de aprendizaje y otros de calidad, estándares indicativos de desempeño y plan de evaluación.

D.

Agencia de calidad

- (1) Evalúa logros de aprendizaje de alumnos y cumplimiento de otros indicadores de calidad.
- (1) Ordena escuelas según estándares aprendizaje y otros de calidad.
- (1) Evalúa desempeño de escuelas en base a estándares indicativos de desempeño y da orientaciones de mejora.
- (1) Informa a la comunidad.

Actualmente, en el sistema educativo, existen tres tipos de establecimientos educacionales:

- (1) **Escuelas municipales:** Son financiadas por el Estado, a cargo de las municipalidades y administradas por el DAEM o corporaciones municipales.
- (2) **Colegios particulares subvencionados:** Son financiados por el Estado y son administrados por privados.
- (3) **Colegios particulares pagados:** Son financiados por padres y apoderados a través de cobros privados (ej.: matrículas) y son administrados por privados.

Para efectos de este proyecto, se hará mención principalmente en los establecimientos municipales.

2. Rol del docente

Si se habla de educación, no se puede dejar de lado el papel principal que tienen los docentes en esta área, ya que son ellos quienes cumplen el rol de educar y formar.

Son los docentes los que están a cargo de acompañar de manera cognitiva, emocional y social a sus estudiantes durante este proceso de formación, entregando las herramientas necesarias para que puedan resolver y superar los conflictos y obstáculos que les presente la vida y la sociedad (González y Cortés, 2015).

Bajo este marco, el sistema educativo necesita que el docente esté preparado para afrontar constantes cambios y transformaciones. El desafío actualmente es que sean capaces de promover el desarrollo de las habilidades del siglo XXI a través de una enseñanza efectiva y equitativa generando aprendizajes significativos (Reimers & Chung, 2016). Los docentes son un punto fundamental bajo este contexto de transformación actual, es importante reconocer la relevancia y trascendencia que tienen en sus estudiantes y visualizarlos como uno de los agentes de cambio más relevantes.

Actualmente se propone que el docente no se centre solamente en la enseñanza de contenidos y materias formales, ya que esto no es suficiente para lograr el desarrollo integral de un estudiante; se espera que cumpla un rol más completo e integrado, que pueda entregar apoyo emocional y fomentar el desarrollo de las competencias emocionales, lo que es más útil para un individuo al momento de enfrentarse a la vida.

Según Bisquerra & Mateo (2019) estamos ante un cambio de paradigma en la educación, donde el desarrollo integral y el desarrollo de competencias emocionales deben ser elementos claves de la práctica educativa. Relevando de esta manera el rol del docente en este contexto; es importante entender que el fomentar el desarrollo de competencias emocionales en los docentes contribuye a que sean personas con una formación integral, con mayor creatividad, autonomía, empatía, sana afectividad y

sentido de bienestar, lo cual beneficia directamente a los estudiantes con los que interactúan, ya que mejora el proceso de enseñanza-aprendizaje (Pacheco, 2017).

Es importante tener claro, que el aprendizaje no es sólo un proceso cognitivo, sino que también es un proceso emocional, por lo que es fundamental que el docente, que es un actor significativo en el proceso de aprendizaje, logre generar un ambiente idóneo y seguro para sus estudiantes, para que influya positivamente en su aprendizaje, y logre que se sientan motivados y con confianza durante este proceso.



Imagen 6. Docente haciendo clases. El desconcierto

2.1.

Formación emocional inicial y continua

Actualmente los currículum en la formación inicial docente, y los programas de actualización, normalmente ofrecen escasa formación teórica en aprendizaje socioemocional y en estrategias que lo favorezcan (Gaete et al., 2016).

En Chile, la gran mayoría de mallas curriculares de las universidades que imparten la carrera de Pedagogía en Educación Básica, carecen de ramos enfocados en educación emocional, lo que deja como consecuencia docentes que no cuentan con las habilidades y herramientas necesarias para abordar esta área durante su práctica docente (Berger et al., 2009).

A pesar de que el Ministerio de Educación se hace cargo de la formación continua de los docentes a través del CPEIP (Centro de Perfeccionamiento, Experimentación e Investigaciones Pedagógicas del Ministerio de Educación), cuyo propósito es fortalecer la profesión docente y directiva por medio de la formación, no cuenta con cursos o programas enfocados en la educación emocional.

Ambas circunstancias, la carencia de educación emocional en la formación inicial y continua, contradicen a la Ley General de Educación (LGE) que establece que los estudiantes deben recibir una educación que les ofrezca oportunidades para su formación y desarrollo integral, ya que los docentes y en la mayoría de los establecimientos educacionales, el llamado a la educación y desarrollo integral se restringe sólo al desarrollo cognitivo (Carrasco-Aguilar et al., 2018).

Es de suma importancia que el docente se encuentre preparado para enfrentar situaciones complejas en el contexto educacional, por lo que es necesario que adquiera mediante su formación inicial y continua, conocimientos y estrategias que le faciliten esta tarea, junto al desarrollo de sus competencias y su inteligencia emocional. Sin embargo se le ha dado una insuficiente atención al tema hoy en día, provocando consecuencias en la práctica educativa que realizan.

Por otro lado, es valioso mencionar que los docentes aprenden y desarrollan su competencia profesional en el tiempo mediante un proceso cíclico que podría responder de manera flexible a las nuevas necesidades educativas que surgen en distintos contextos. El aprendizaje del docente se puede desarrollar a través de “reflexiones sobre y desde la experiencia individual y colectiva, retroalimentación de estudiantes, pares y docentes directivos, participación en instancias de desarrollo profesional que permiten acceder a nuevos conocimientos sobre el aprendizaje y el desarrollo en contextos diversos y sobre la disciplina que enseña, su didáctica y evaluación, innovación pedagógica y políticas educacionales” (MBE, 2021, p.13).

2.2. Formación emocional y desempeño profesional del docente

Si bien el tema del desarrollo emocional se puede estar incorporando de manera paulatina en documentos importantes para la educación, como lo son el marco para la buena enseñanza y las bases curriculares, no se puede dejar de lado que es el docente quien tiene la responsabilidad de llevar a cabo todas esas propuestas pedagógicas al aula y a los estudiantes. Tal como menciona Hernández (2017), ya no es suficiente centrarse sólo en lo que se utiliza para enseñar o sólo en lo que se enseña, sino que es igual de importante reflexionar y poner énfasis en la persona que realiza esta enseñanza y formación.

Bajo este contexto, es difícil que el docente pueda cumplir con las expectativas esperadas si la formación inicial y continua que recibe son insuficientes, se necesita que reciban una formación que les permita estar preparados para favorecer el desarrollo de habilidades y competencias de sus estudiantes.

La incidencia del conocimiento que el docente tenga de sí mismo y de sus estudiantes, influye notoriamente en la forma que desempeña su práctica docente; una baja autoestima en el docente puede generar dificultades en su aprendizaje o desarrollo profesional, lo que puede afectar directamente a los estudiantes con los que se relaciona, a diferencia de un docente que logra un buen desarrollo de sus competencias emocionales, que es capaz de lograr lo mismo en sus estudiantes. Si un docente se siente feliz, tiene una estabilidad emocional y sabe manejar sus emociones, logrará entregar a sus estudiantes una educación integral y de calidad.

En algunos casos, los docentes pueden ser conscientes de la necesidad de incorporar la educación emocional en aula, pero no saben como hacerlo, ya que no presentan la formación adecuada o no disponen de los medios suficientes para desarrollar esta labor y sus esfuerzos por educar emocionalmente se queda en una conversa a la cual sus estudiantes responden con una actitud pasiva (Abarca et al., 2002).



Imagen 7. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

2.3. Salud del docente

La docencia es una de las profesiones que presenta mayor riesgo de padecer enfermedades, tales como trastornos, ansiedad, depresión, síndrome de Burnout, debido a las condiciones laborales, la falta de recursos, falta de disciplina y mal comportamiento en sus estudiantes, bajo rendimiento y malos resultados académicos, entre otros. Estas condiciones, inevitablemente afectan su bienestar psicológico y su rendimiento laboral, lo cual se verá reflejado en su desempeño como docente, afectando directamente a los estudiantes, percibiendo la baja de calidad en la educación debido a los problemas que presenta personalmente el docente (Extremera y Berrocal, s.f.). Esta situación deja en evidencia la necesidad e importancia del desarrollo de las competencias emocionales en los docentes, para que sean capaces de enfrentar situaciones personales y externas de la mejor forma posible. Las habilidades de la inteligencia emocional tienen efectos que benefician a nivel preventivo a los docentes, esto quiere decir que la capacidad para razonar sobre las propias emociones, percibirlas y comprenderlas, ser capaz de regularlas, ayudan a moderar y prevenir los efectos negativos del estrés a los que están expuestos los docentes diariamente (Extremera y Berrocal, s.f.).

3 *TERCERA PARTE* **APRENDIZAJE Y ROL DEL DISEÑO**

1.0. Aprendizaje

1.1. Aprendizaje colaborativo

1.2. Aprendizaje colaborativo en docentes

2.0. Rol de diseño

3 APRENDIZAJE Y ROL DEL DISEÑO

1.

Aprendizaje

El aprendizaje es un proceso por el cual se adquieren nuevos conocimientos, competencias y habilidades. A través de este se pueden generar cambios importantes en la conducta y creencias de un individuo.

Es un proceso que inicia desde el primer momento en la vida de una persona y se mantiene de forma permanente durante toda su vida, mientras las facultades cognitivas lo permitan.

El aprendizaje humano se vincula directamente con el desarrollo personal; se produce de la mejor manera cuando el individuo tiene la disposición para aprender, se necesita una implicación activa en el proceso para que se produzca un cambio significativo (Beltrán, 1993).

Para aprender, además de la disposición se necesitan estrategias para hacerlo, estas funcionan como una guía para alcanzar los objetivos propuestos en el proceso de aprendizaje e influyen en la forma en que se adquiere el nuevo conocimiento.

Actualmente existen diversos tipos de aprendizaje, que se diferencian por la forma en que se aprende.

1.1.

Aprendizaje colaborativo

El aprendizaje colaborativo es una técnica didáctica que se centra en el trabajo en equipo de pequeños grupos en donde se promueve la participación en actividades que permiten a todos sus miembros poner a disposición sus habilidades para mejorar su aprendizaje. Al ser colaborativo, genera que los individuos trabajen en conjunto para conseguir los objetivos compartidos y se genera una responsabilidad y compromiso mutuo para que todos puedan cumplir sus objetivos. Lograr esta reciprocidad, permite que los individuos trabajen juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás (Johnson et al., 1999).

Para poder generar un aprendizaje colaborativo y tener éxito a largo plazo, es necesario estructurar sistemáticamente los siguientes componentes esenciales (Johnson et al., 1999):

(1) Interdependencia positiva: Que los individuos generen un vínculo con sus compañeros de grupo, de tal forma que no puedan cumplir sus objetivos sin ellos y viceversa. Para poder lograr el éxito, deben coordinar sus esfuerzos, compartir recursos y apoyarse durante el proceso.

(2) Interacción cara a cara: Es necesaria ya que en esta instancia existe un conjunto de actividades cognitivas y dinámicas interpersonales que sólo ocurren cuando las personas interactúan entre sí en relación a las actividades y materiales, permitiendo que se puedan ayudar y asistir entre todos.

(3) Valoración personal - responsabilidad personal: El propósito de los grupos de aprendizaje colaborativo es fortalecer académicamente y actitudinalmente a sus integrantes, por lo tanto, se requiere de la existencia de una evaluación del avance personal, la cual va dirigida hacia el individuo y hacia el grupo.

(4) Habilidades interpersonales y de equipo: A los estudiantes se les deben enseñar las habilidades sociales requeridas para lograr una colaboración de alto nivel, además de enseñarle a conocerse y confiar en los otros integrantes, a comunicarse, aceptarse, apoyarse mutuamente y resolver conflictos.

(5) Evaluación grupal: Los integrantes del grupo necesitan reflexionar y discutir entre sí cuál es el nivel de logro de sus metas y mantenimiento efectivo de relaciones de trabajo, identificando cuáles de las acciones de los miembros son útiles, cuáles no, y tomar decisiones acerca de las acciones que deben continuar o cambiar.

Para el aprendizaje colaborativo no existe un grupo ideal, la productividad no está determinada por quienes lo integran, sino por la forma en que trabajan y se desenvuelven juntos como equipo. Es ideal formar grupos heterogéneos para que el grupo se conforme con integrantes que tienen distintas aptitudes, experiencias e intereses, lo que favorece que surjan ideas variadas con distintas perspectivas, diferentes formas de trabajar y resolver problemas, que se generen desequilibrios cognitivos, lo que estimula el aprendizaje y el desarrollo, además de profundizar en la comprensión y razonamiento de cada integrante.

Para propiciar el aprendizaje colaborativo se puede utilizar diversas estrategias, tales como: descubrir distintas formas de resolver un problema, interactuar y resolver conflictos en conjunto, realizar actividades que mantengan activos a los participantes para aprender y reflexionar y analizar situaciones (Agencia de calidad de la educación, 2016).

1.2.

Aprendizaje colaborativo en docentes

En el contexto educacional, se utiliza el trabajo colaborativo para el desarrollo profesional docente, ya que permite generar una instancia de aprendizaje donde “ocurre un proceso de co-construcción del conocimiento, en donde los saberes y experiencias de los docentes se retroalimentan, discuten y reformulan, generando nuevas propuestas para la mejora” (Mineduc, 2019, p. 3). Al trabajar de manera colaborativa, los docentes sienten más seguridad al momento de implementar propuestas o estrategias en el aula o en sus prácticas pedagógicas (Mineduc, 2019). Por otro lado, estas instancias de aprendizaje y trabajo colaborativo, generan un ambiente confiable y agradable en la comunidad educativa, lo cual mejora el bienestar personal y emocional de los docentes, ya que este se vincula directamente con las interacciones que se dan en un entorno significativo para el individuo (Educarchile, 2020).



Imagen 8. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

2.

Rol del diseño

Si se analizan las bases y estrategias recién descritas del aprendizaje colaborativo, se puede reconocer una fuerte correlación con las metodologías de diseño, ya que plantean diversas formas de abarcar una situación y resolver una problemática, en las que se pueden utilizar distintos procedimientos, herramientas o instrumentos para lograr un objetivo determinado.

Sin embargo, a pesar de esta similitud que se puede encontrar entre las metodologías de aprendizaje y de diseño, en la práctica y la realidad actual se percibe una ausencia o carencia de estas metodologías en la cotidianidad de la educación, contexto en el cual suceden los procesos de enseñanza-aprendizaje más significativos.

De esta manera, la educación se percibe como una disciplina obsoleta y anticuada, lo cual se relaciona con lo anteriormente mencionado, que hoy en día existe la necesidad de que la educación se adapte a las transformaciones que se viven en la actualidad y se necesita que incorpore nuevos métodos y herramientas para promover el aprendizaje.

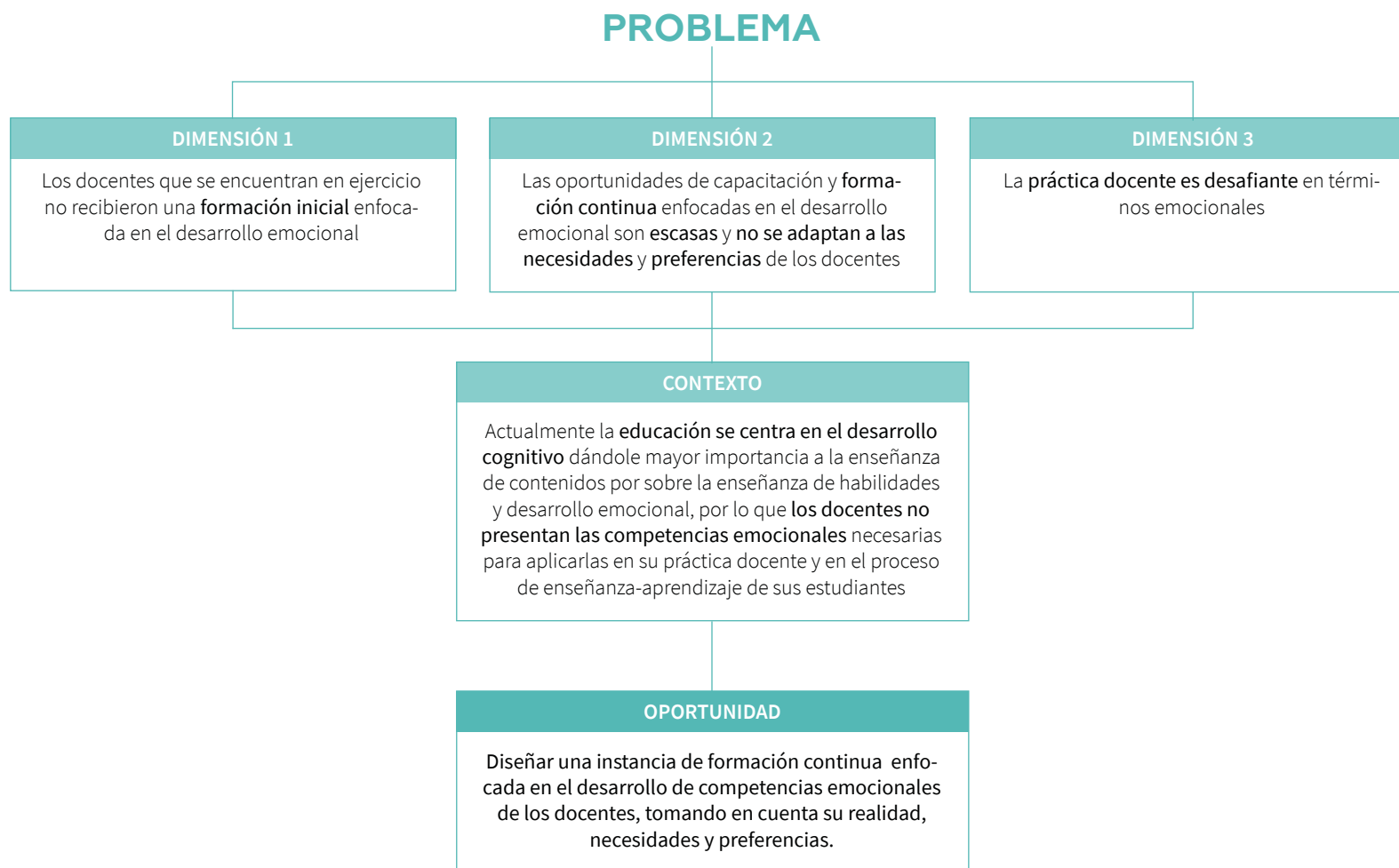
Bajo este contexto, el diseño toma un papel fundamental, ya que puede ser el agente de cambio que se necesita en la educación y la sociedad, mediante diversos procesos este puede identificar problemáticas y falencias y encontrar soluciones que se adapten a las necesidades detectadas de los usuarios, de manera pertinente y novedosa.

4

CUARTA PARTE

PROYECTO

1. Problemas y oportunidades
 2. Requerimientos
 3. Formulación y objetivos
 4. Usuarios
 5. Contexto
 6. Antecedentes
 7. Referentes
-



REQUERIMIENTOS DEL PROYECTO

(1) Realidad docente: Es fundamental diseñar tomando en cuenta la realidad que viven los docentes en el día a día, que el programa se adecue al tiempo limitado y escaso que tienen y se incorpore de manera natural a su rutina.

(2) Responsabilidad directiva: El equipo directivo, o directamente el director es un punto clave para que el proyecto se lleve a cabo en un establecimiento, ya que es el responsable de autorizar y organizar las actividades que potencien el desarrollo permanente de los docentes y mejoren sus prácticas.

(3) Aprendizaje significativo: Los docentes tienen preferencia hacia las instancias de aprendizaje y formación que trabajen a partir de la realidad que viven en la práctica docente y en su vida cotidiana, no trabajar con actividades que solo queden en ese momento, necesitan que estas favorezcan la participación experiencial y activa para generar aprendizajes significativos que puedan adquirir en sus vidas y puedan llevarlo al aula con sus estudiantes.

4. Práctico y lúdico: Es importante que las actividades e intervenciones que contempla el programa tengan este carácter, ya que se adecua a las preferencias de los docentes y además permitirá tener un espacio de “quiebre”, algo distinto dentro de la rutina (sin interrumpir).

5. Entre pares: Los docentes muestran inclinación hacia el trabajo colaborativo entre colegas, lo que permite que se pueda generar un clima agradable y de confianza para trabajar, lo es fundamental para el proyecto ya que el tema de las emociones para muchas personas es algo muy personal y necesitan sentirse en un espacio seguro y cercano para poder expresarse.

FORMULACIÓN DEL PROYECTO

¿Qué?

Programa de **educación emocional** que permite desarrollar las **competencias emocionales** de **docentes de primer ciclo básico** de escuelas municipales a través de sesiones de trabajo y el uso de un kit de herramientas que favorecen el **aprendizaje colaborativo**.

¿Por qué?

Porque la educación y formación docente actual se centran en el desarrollo de competencias y habilidades cognitivas dejando de lado el desarrollo emocional, lo que provoca que los docentes no puedan educar integralmente a sus estudiantes y se les haga más complejo sobrellevar situaciones desafiantes de la práctica docente.

¿Para qué?

Para mejorar la formación emocional de los docentes y puedan adquirir las herramientas y estrategias necesarias que les permitan aumentar su bienestar personal y desarrollar estas competencias en sus estudiantes favoreciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje, rendimiento académico y sus habilidades socioemocionales.

Objetivo general

Generar una instancia práctica que motive a los docentes a adquirir competencias emocionales y así puedan incorporarlas en su vida personal, su práctica docente y en el proceso de enseñanza aprendizaje de sus estudiantes.

Objetivos específicos

(1) Desarrollar una propuesta de un programa de aprendizaje colaborativo que se adecue a las necesidades detectadas en los docentes.

I.O.V. Encuesta y entrevistas docentes, sistematización de información.

(2) Encontrar un establecimiento educacional y un grupo de docentes para testear y validar la propuesta.

I.O.V. Acuerdo de colaboración y disponibilidad de docentes durante un mes.

(3) Realizar sesiones de trabajo con docentes para testear e iterar continuamente la propuesta.

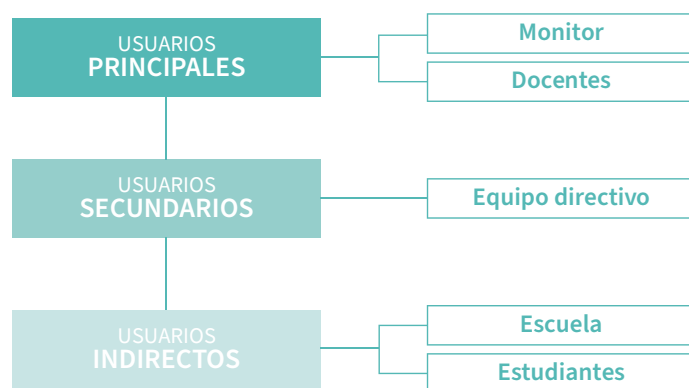
I.O.V. Ejecución de 5 sesiones de testeo, validación de la propuesta mediante evaluaciones a docentes.

(4) Empaquetar el servicio de acuerdo a su propuesta de valor y contexto comercial.

I.O.V. Diseño de narrativa e identidad gráfica, branding, definición de tono y estilo, modelo de negocios.

USUARIOS PRINCIPALES Y SECUNDARIOS

Para el desarrollo del proyecto existen **3 tipos de usuarios**. En primer lugar está “el monitor” que es el usuario a quien va dirigido el instructivo/manual y es quien tiene la responsabilidad de llevar a cabo el programa y por otro lado están “los docentes” que son los usuarios a quienes va dirigido el programa y viven la experiencia. Luego está “el equipo directivo”, que es el usuario que se hace cargo de poner en marcha el programa en el establecimiento educacional y por último, los usuarios indirectos, que en este caso son los establecimientos educacionales y los estudiantes, son los que se ven beneficiados indirectamente por el desarrollo e implementación del programa.



1. Monitor

Este usuario puede ser una persona de la dupla psicosocial (psicólogo/asistente social) o un docente del establecimiento educacional, en este caso, el profesor puede ser de cualquier nivel, sólo es necesario que cumpla con las características que se establecen para ser monitor (disponibles en el manual). Esta persona tiene un rol fundamental para el desarrollo del programa, ya que es la persona encargada de preparar y realizar las sesiones de trabajo, y estará a cargo durante todo el periodo del proceso de enseñanza-aprendizaje de los docentes (usuario secundario).

2. Docentes

Son profesores de escuelas municipales que realizan clases en primer ciclo (1º a 4º básico) y pueden tener entre 25 a 60 años aproximadamente.

El programa se enfoca específicamente en este segmento de docentes ya que cumplen una gran responsabilidad con el aprendizaje de sus estudiantes en esta etapa. En este periodo, se produce un aumento de las interacciones sociales de los niños, lo que repercute en la formación de su autoconcepto (Abarca, 2003), lo cual va acompañado de la comprensión de actitudes que otras personas tienen hacia ellos, lo que afecta directamente en su formación personal, por lo que las actitudes y comportamientos del docente frente a ellos tienen un gran impacto en su desarrollo.

Es esencial que los docentes presenten las habilidades y competencias emocionales necesarias para interactuar de manera positiva con sus estudiantes y así poder generar un aprendizaje significativo en ellos, favoreciendo así su desarrollo integral que les permitirá en un futuro ser individuos preparados para enfrentarse a la vida y a la sociedad.

3. Equipo Directivo

El equipo directivo está conformado por el director, jefe de UTP, inspector general y encargado de convivencia escolar. Para este proyecto el director es un fundamental en la etapa de implementación del programa en el establecimiento educacional, es la persona encargada de gestionar y programar el funcionamiento de este. Los otros integrantes del equipo, pueden participar como encargados del desarrollo del programa en conjunto del monitor.

4. Escuela y estudiantes

El colegio/escuela al implementar el programa tendrá docentes emocionalmente inteligentes, que estarán preparados para transmitir mediante su práctica docente estos conocimientos y habilidades a sus estudiantes, entregando una educación de mejor calidad. Al mismo tiempo los docentes podrán propiciar una mejor convivencia en el aula, un clima escolar positivo, mejorar el proceso de enseñanza- aprendizaje y fomentar el bienestar de sus estudiantes.

Para el desarrollo del proyecto, se trabajó con la Escuela Emilia Lascar de Peñaflores. En el proceso de testeo, una profesora de matemática de primer ciclo (1º a 4º básico) cumplió el rol de monitora y las docentes del nivel 1º y 2º básico participaron en las sesiones de trabajo.

Como era etapa de testeo, en conjunto de la Directora de la escuela, nos hicimos cargo de programar las fechas de trabajo y la implementación de las actividades. Los recursos que se utilizaban en las sesiones fueron gestionados por mí semanalmente.



Imagen 9. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

Escolar

El proyecto se enmarca en escuelas municipales que pertenecen al sistema de educación pública en Chile, ya que son establecimientos que presentan estudiantes con altos índices de vulnerabilidad, problemas socioeconómicos, entre otros, y los docentes deben estar preparados para enfrentar esta realidad de la mejor manera posible y tener las competencias y herramientas necesarias para ser un pilar importante y positivo para sus estudiantes.

En un estudio que realizó el Mineduc (2019) se registraron 249.865 docentes en todo el sistema educacional chileno y reveló que el 44,9% trabaja en establecimientos públicos, y el 50,8% ejerce como docente en educación básica. Estos datos, interpretados desde la escasa formación emocional que reciben, dejan en evidencia que existe un grupo extenso de docentes que no cuentan con las competencias emocionales suficientes para formar integralmente a sus estudiantes, o que durante su práctica docente no puede transmitir aprendizajes significativos en relación a lo emocional.

 **249.865**Docentes en el **sistema educativo** **112.189**Docentes trabajan en **escuelas municipales** **56.992**Docentes ejercen en **educación básica**



Imagen 10. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. HPV

Se trabajó principalmente con la **Escuela municipal Emilia Lascar** de Peñaflores, establecimiento educacional que accedió a participar durante este proceso y que además, cumple con las características requeridas para este proyecto (municipal y con educación básica). A través de la conexión que se realizó con esta escuela, se facilitó el poder tener contacto directo con varios docentes de educación básica que quisieran participar de las actividades que se realizaron durante la investigación. Durante la etapa de seminario, trabajar con esta escuela favoreció la conexión con otros establecimientos municipales de la comuna, como la Escuela República Checa, la Escuela Mandatario Eduardo Frei Montalva, Escuela Sonia Plaza, entre otras.

La escuela con la que se trabajó durante este proceso está dispuesta a implementar programas o capacitaciones en pos de mejorar la calidad de la educación que entregan sus docentes. La directora reconoce que hay una ausencia de competencias emocionales en los profesores, especialmente en los de mayor edad, quienes recibieron una formación mucho más estructurada, enfocada en contenidos y en la obtención de resultados.

A través del proceso de investigación, se puede afirmar que los docentes del establecimiento muestran interés hacia su propio desarrollo emocional ya que se han visto en diversas ocasiones sin las habilidades necesarias para manejar una situación compleja, en un contexto personal y laboral. Sin embargo, las opciones que tienen disponibles son escasas o no satisfacen sus expectativas y necesidades.

Actualmente en esta escuela los docentes tienen la oportunidad de pertenecer al programa Habilidades Para la Vida (HPV) que imparte la JUNAEB, el cual promueve estrategias de autocuidado y desarrolla habilidades para la convivencia de los diferentes actores de la comunidad escolar (estudiantes, equipo docente, otros).



Imagen 11. Docentes de la Escuela Emilia Lascar. HPV

Sin embargo, a través de las entrevistas realizadas a los docentes durante el proceso de seminario, declaran que esta instancia no cumple su objetivo ni sus expectativas. Dentro de las críticas que realizan, es que el programa intenta que los docentes compartan cosas personales de manera forzada, lo que genera un ambiente incómodo, ya que algunas personas no sienten la confianza suficiente o creen que no es necesario exponer algunos aspectos de su vida para su desarrollo personal. Por otro lado, mencionan que es poco sistemático, ya que todas las sesiones son muy predecibles, al igual que las actividades que realizan, las que además generan gran rechazo, ya que consideran que no están enfocadas en docentes y que en algunos casos exceden lo lúdico, al límite de lo infantil.

Es por esto, que consideran que es una **pérdida de tiempo**, que está **mal enfocado** y que no les entrega las herramientas necesarias para trabajar con los estudiantes, lo que ha provocado que la gran mayoría de los docentes no muestre interés por asistir a las sesiones, por lo que se desperdicia la instancia de aprendizaje y además el tiempo de los docentes.

Hacen énfasis en que si una instancia de aprendizaje y formación pretende mejorar la práctica docente y lo que esta conlleva, es necesario que se trabaje a partir de la realidad que se vive en la práctica y no trabajar con actividades que solo queden en ese momento, necesitan que sea significativo y que les permita llevar ese aprendizaje a sus estudiantes.

Es por esto, que se realizó un análisis del contexto en el que se inserta en docente para poder comprender desde cerca su rutina y tiempos que tienen durante su jornada laboral.

A partir de la información obtenida por los docentes de la escuela se construyó un horario similar al que tendría un docente que trabaja jornada escolar completa (JEC) con 44 horas en una escuela municipal.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8:00 - 9:30	CLASES	REUNIÓN DEPARTAMENTO	CLASES	REUNIÓN DEPARTAMENTO	CLASES		
9:30 - 9:45	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO		
9:45 - 11:15	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES		
11:15 - 11:30	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO		
11:30 - 13:00	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES		
13:00 - 14:00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO			
14:00 - 15:30	CLASES	CLASES	CLASES	CLASES			
15:30 - 17:00	PLANIFICACIÓN	REUNIÓN PIE	CONSEJO PROFESORES				
17:00 - 18:30	PLANIFICACIÓN	REUNIÓN PIE	CONSEJO PROFESORES				

1ª CATEGORÍA 2ª CATEGORÍA 3ª CATEGORÍA

En la construcción del horario se puede visualizar una separación de los tiempos en 3 categorías:

1ª categoría: corresponde a las horas lectivas del docente, en las que desarrolla la docencia en el aula o en el contexto de una clase. Estas horas no pueden ser modificadas o ser utilizadas para otras actividades.

2ª categoría: corresponde a las horas no lectivas del docente, donde realiza labores educativas complementarias a la función del aula. Estas horas son utilizadas para planificación, consejo de profesores, reuniones de departamento, reuniones PIE, almuerzo y recreos.

En el caso de los docentes de la escuela en estudio, el programa HPV se inserta en las horas no lectivas del docente y una vez al mes se reemplaza por el consejo de profesores.

3ª categoría: corresponde a las horas de libre disposición, tiempo libre del docente que no está contemplado en la jornada laboral y que no puede ser modificado por el establecimiento (son 6 horas semanales en una JEC).

Con el desarrollo de esto, se puede ver claramente la gran carga académica que viven constantemente los docentes, sin tomar en cuenta, que en el horario no se visualizan las horas libres de disposición que muchos de los docentes deben utilizar para seguir trabajando, considerando hasta los días del fin de semana, porque durante la semana no alcanzan a realizar todo el trabajo. En los últimos años, la ley 20.903 ha establecido una baja gradual de la proporción de las horas lectivas y no lectivas de los docentes, con la finalidad de que tengan más tiempo para realizar sus tareas docentes dentro de su horario laboral y no tengan que utilizar sus horas de libre disposición para trabajar, sin embargo, hay distintos factores que influyen en el cumplimiento de esta ley en la práctica, como situaciones fortuitas dentro del establecimiento, por ejemplo, reemplazar a un docente con licencia o hacerse cargo de alguna situación compleja con un estudiante o el número de cursos que tienen a cargo, ya que a veces el tiempo que tienen disponible en sus horas no lectivas no es proporcional al trabajo que genera la cantidad de estudiantes, lo que conlleva a los docentes a utilizar regularmente sus horas de libre disposición (3ª categoría) para realizar las tareas que no pueden hacer en su jornada laboral por falta de tiempo. Por lo que es importante, tener en consideración al momento de querer incorporar alguna actividad en el horario de los docentes, que el tiempo ya es escaso y limitado, y la instancia que se sume a la rutina de los docentes se debe adaptar a esta realidad y ser útil y productiva.

Por otra lado, se deja en evidencia que para poder realizar una intervención en los establecimientos, esta debe ser inserta en la 2ª categoría, ya que corresponde a las horas no lectivas del docente, que abarcan todo el trabajo y tareas complementarias que realizan fuera del aula durante la jornada laboral (Centro de políticas UC, 2016).

ANTECEDENTES DEL PROYECTO



HPV

Habilidades para la vida, es un programa de la JUNAEB que promueve el autocuidado y el desarrollo de habilidades para la convivencia de los diferentes actores de la comunidad escolar.

Relevancia: Carece de un enfoque sistemático ya que no es un programa enfocado específicamente para docentes, lo que dificulta cumplir con los objetivos y poder generar un aprendizaje en la comunidad.



El juego de tótems

Herramienta educativa que ayuda a crear el espacio necesario para el diálogo y la expresión de las emociones.

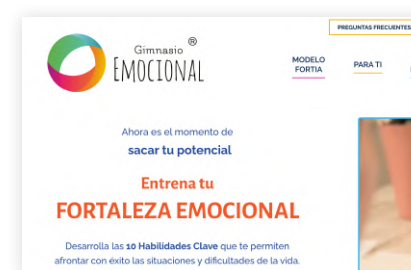
Relevancia: Está diseñado para que los niños se involucren en su formación y aprendizaje. Cuenta con un kit de fichas o tótems que representan un valor educativo y estos se trabajan de manera paulatina.



Tinker trak

Actividades de docentes, con uso de una metodología que postula que el aprendizaje es más efectivo si se hace a través de experiencias memorables y ligadas a las emociones de los estudiantes.

Relevancia: Promueve el trabajo colaborativo entre docentes y hacen uso de material concreto para expresar sus ideas.



Gimnasios emocionales

Talleres y entrenamientos para desarrollar habilidades emocionales a través de distintos métodos de trabajo.

Relevancia: Esta enfocado en que la persona se involucre en su desarrollo emocional, que sea parte de este cambio, mediante entrenamientos y herramientas.

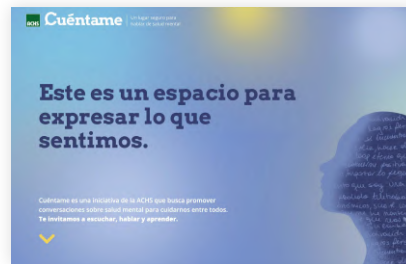
REFERENTES DEL PROYECTO



WAYNA

Herramienta pedagógica para mejorar la convivencia en las comunidades escolares a través de una metodología lúdico-participativa.

Relevancia: A través de material didáctico, simple y atractivo, logran trabajar 3 pilares fundamentales: el reconocimiento de emociones, desarrollo de la empatía y la valoración de la diversidad. Utiliza distintas formas de jugar y diferentes herramientas para trabajar los temas principales.



"Cuéntame"

Es una iniciativa de la ACHS que busca promover conversaciones sobre salud mental para cuidarse mutuamente.

Relevancia: La estructura que utilizan para guiar la implementación de la campaña y el diseño instruccional.



What is affordable housing?

Esta herramienta de taller interactivo analiza la política de vivienda asequible de la ciudad de Nueva York con imágenes fáciles de entender.

Relevancia: El formato y diseño simple del kit de herramientas y el manual de instrucciones que tiene el paso a paso de como llevar a cabo un taller.



Espacios de coworking

Oficinas o lugares donde convergen distintas personas, de diferentes intereses y profesiones. El espacio intenta conectarlos y generar oportunidades profesionales o personales.

Relevancia: La importancia que se le da a los factores que influyen en un espacio de trabajo, los cuales pueden generar un ambiente favorable y la integración de herramientas que favorecen el trabajo colaborativo.

5 QUINTA PARTE PROCESO DE DISEÑO

1. Levantamiento de información
2. Propuesta preliminar
3. Testeo 0
4. Testeo 1
5. Testeo 2
6. Testeo 3
7. Testeo 4
8. Testeo 5

RESUMEN ETAPAS

PROCESO DE DISEÑO

1. Levantamiento de información

Se realizó una revisión bibliográfica exhaustiva y se desarrollaron distintas entrevistas y encuestas a docentes de distintos establecimientos educacionales. A partir de la información obtenida en esta etapa, se encontraron hallazgos importantes para el desarrollo del proyecto.

2. Propuesta preliminar

Se realizó una primera aproximación de la propuesta. Se diseñó una estructura y metodología de trabajo.

3. Etapa testeo 0

Se llevo a cabo una actividad enfocada en una de las etapas que se plantean en la propuesta preliminar. Fue instalada en una escuela para que los docentes pudieran interactuar con ella.

4. Etapa testeo 1

Se realizaron las 3 etapas que se plantean en la propuesta preliminar (preparación, implementación e intervención) enfocadas en trabajar la conciencia emocional de los docentes en el contexto educacional.

5. Etapa testeo 2

Se realizaron las 3 etapas que se plantean en la propuesta preliminar (preparación, implementación e intervención) enfocadas en trabajar la regulación emocional de los docentes en el contexto educacional.

6. Etapa testeo 3

Se realizaron las 3 etapas que se plantean en la propuesta preliminar (preparación, implementación e intervención) enfocadas en trabajar la autonomía emocional de los docentes en el contexto educacional.

7. Etapa testeo 4

Se realizaron las 3 etapas que se plantean en la propuesta preliminar (preparación, implementación e intervención) enfocadas en trabajar la competencia social de los docentes en el contexto educacional.

8. Etapa testeo 5

Se realizaron las 3 etapas que se plantean en la propuesta preliminar (preparación, implementación e intervención) enfocadas en trabajar las competencias para la vida y el bienestar de los docentes en el contexto educacional.

1 LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se realizaron 10 entrevistas y una encuesta que respondieron 30 docentes, ambas se realizaron para poder levantar información relevante acerca de la formación emocional y sus competencias emocionales a partir sus experiencias y realidad durante su práctica docente. (Ambas actividades fueron enfocadas hacia docentes de diversas edades, sexo, asignatura y curso, para obtener resultados variados).

Debido al contexto de pandemia, fue difícil realizar estas actividades de manera presencial por lo que las entrevistas fueron realizadas vía zoom y la encuesta por Google form, en ambas técnicas participaron docentes de diferentes escuelas municipales.

1. Entrevista

La entrevista se enfocó en la obtención de información de distintos temas, entre ellos se destaca: la definición que tienen acerca de su rol como docentes, la relevancia que le otorgan a su incidencia en la formación integral de sus estudiantes, su formación en la universidad en relación a lo emocional y el manejo de sus emociones.

A partir de la información obtenida, se realiza un análisis y se detectan hallazgos importantes para la investigación. *(Las citas fueron extraídas de las entrevistas realizadas a docentes en mayo de 2021 durante la etapa de seminario)*

(1) Los docentes declaran no haber tenido ramos sobre educación emocional o enfocados en el desarrollo emocional durante su formación inicial.

“Siempre digo, a nosotros en la universidad no nos enseñan ni a manejar emociones ni a hacer el libro de clases” (Morales, entrevista personal, 2021)

(2) La mayoría se ha visto enfrentado a situaciones complejas con estudiantes y no ha podido manejarlas por falta de recursos y herramientas.

“Me he enfrentado muchas veces a situaciones complejas de manejar, sobre todo cuando niños y niñas presentan dificultades emocionales o cognitivas” (Sánchez, entrevista personal, 2021)

(3) Se involucran mucho con la vida y realidad de sus estudiantes, lo que los afecta emocionalmente de manera constante.

“Es difícil desprenderse, si yo tengo que llorar con los niños, lloro con ellos” (Hernández, entrevista personal, 2021)

(4) Recurren a colegas cuando necesitan conversar o cuando quieren desahogarse, debido a que entienden de manera más cercana el sentimiento o las emociones.

“Si el problema es muy grave o me siento muy afectada trato durante el día conversar con algún colega, me siento bien desahogándome con ellos, si es un problema menor la verdad no lo comento” (Sánchez, entrevista personal, 2021)

(5) Son conscientes de que la educación es mucho más que un aprendizaje cognitivo, que es un aprendizaje para la vida.

“Ahora la educación no es un tema de memoria, sino que es contextualizar a los niños en el mundo en el que viven, darles las herramientas y esperanzas de que pueden ser lo que ellos quieran, somos un agente de cambio” (Hernández, entrevista personal, 2021)

2. Encuesta

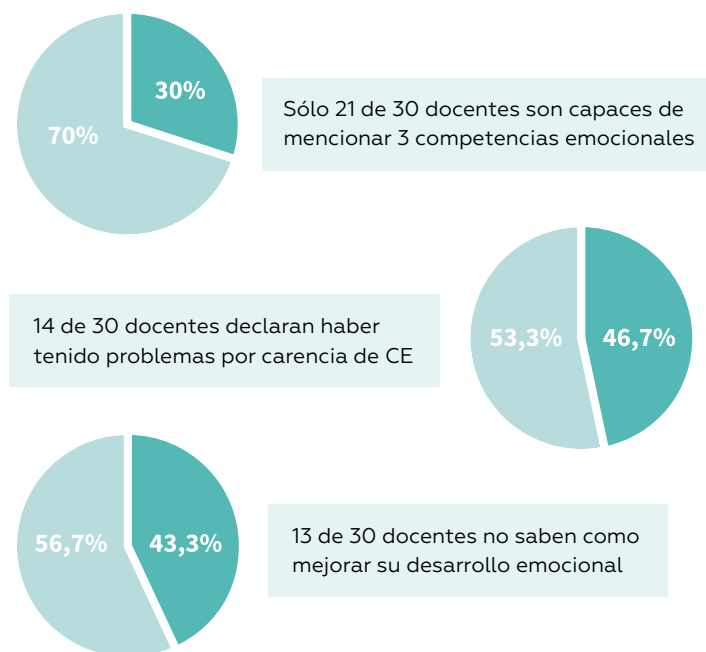
En la encuesta que se realizó, se utilizó de referencia un cuestionario que hizo Hernández (2017) para su investigación sobre “las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional” para obtener información acerca del conocimiento de los docentes acerca de las competencias emocionales y sobre la incidencia de estas en su práctica docente.

A partir de esta técnica, se sistematizó la información y se obtuvieron datos relevantes acerca de la realidad emocional en los docentes, tales como:

(1) El 100% considera que las competencias emocionales son necesarias para su desempeño como docente, sin embargo sólo el 76,7% conoce cuáles son las competencias emocionales y sólo el 70% es capaz de mencionar 3 de ellas.

(2) El 46,7% declara haber tenido dificultades educativas y/o personales debido a la falta de competencias emocionales.

(3) El 100% está dispuesto a emprender acciones para mejorar su desarrollo emocional, sin embargo el 43,3% no conoce estrategias ni herramientas para hacerlo.



2 PROPUESTA PRELIMINAR

Con la investigación y levantamiento de información que se pudo hacer previamente se llegó a una primera propuesta: Programa de educación emocional de cinco etapas, basándose en las 5 categorías de competencias emocionales que plantea Bisquerra y Pérez (2007).

Desde un principio la idea fue que el programa no solo se centrara en sesiones de trabajo, sino que la alfabetización emocional fuera mucho más allá, que los docentes se sintieran parte de algo nuevo y llamativo.

Para esto, se pensó que el programa tuviera **3 partes**, una de **preparación**, que estaría enfocada en dar pistas al docente del tema que se trabajaría en cada etapa a través de actividades lúdicas y participativas instaladas en un lugar estratégico del establecimiento que además, pretendía generar expectativa en el usuario. La segunda, una parte de **implementación**, que serían sesiones de trabajo presenciales con los docentes, de carácter práctico, lúdico y conciso. Por último, la parte de **intervención**, que estaría enfocada en reforzar lo trabajado en las sesiones mediante símbolos en el espacio del establecimiento, con la finalidad de poder generar pregnancia y construir de a poco una cultura emocional en la comunidad educativa.

Para que el programa fuera una instancia agradable y se generará un ambiente seguro y de confianza, se decidió que la persona que guiará este proceso de aprendizaje, fuera una persona de la misma comunidad educativa, idealmente un docente o una persona de la dupla psicosocial.



Imagen 12. Directora de la Escuela Emilia Lascar. Registro personal

Inicio proceso de testeo

El proceso de testeo e iteración de la propuesta se realizó en conjunto con la Escuela municipal Emilia Lascar de Peñaflo. Para iniciar este proceso, primero se le presentó la propuesta a la directora del establecimiento para saber si le interesaba el proyecto y si estaba dispuesta a que los docentes de su escuela participaran.

La respuesta fue positiva, por lo que el siguiente paso fue decidir con qué docentes de primer ciclo trabajar, ya que la escuela cuenta con 16 profesores que pertenecen a este grupo y para el proceso se necesitaban entre 8 a 15 personas.

Se decidió estratégicamente trabajar con los docentes de primer ciclo de 1° y 2° básico, ya que cumplían con las características necesarias para ser parte del testeo y eran docentes que presentaban mayor disposición a participar de instancias de este tipo (prácticas/nuevas).

Luego de decidir, se le avisó a todos el grupo de docentes que serían parte de un proceso de testeo, y se les preguntó quién estaba dispuesto a participar, ya que para efectos del proyecto era necesario que fuera una instancia presencial y no online, por lo que los docentes que participaran del proceso, tenían que tener la disponibilidad y disposición para asistir presencialmente a la escuela. Cabe mencionar que actualmente por la pandemia, el establecimiento se encuentra con un sistema híbrido de clases, y recién están con un retorno paulatino de los estudiantes y docentes a clases presenciales.

Para el desarrollo del proyecto una docente de nivel básico de la asignatura de matemática accedió a cumplir el rol de monitora, por lo que ella fue la encargada de guiar el proceso.

3 ETAPA TESTEO 0

El primer testeo que se realizó fue una actividad enfocada en la etapa de preparación con la finalidad de testear cómo los docentes reciben este tipo de actividades. Este se realizó con un pliego de cartulina y material impreso y fue ubicado en el diario mural de la sala de profesores.

Esta actividad consistía en 3 columnas, cada una correspondía a un momento del día y todas tenían las mismas 11 emociones.

Se esperaba que el docente pudiera marcar en estos 3 momentos la emoción que sentía o la que más predominaba en ese instante. Para eso, tenía que tomar un lápiz, poner su nombre en uno de los iconos (opcional) y marcar la emoción que sentía.

El objetivo de la actividad era que trabajaran la conciencia emocional, ya que para poder marcar la emoción era necesario que se dieran unos segundos para ser conscientes de cómo se sentían.

Lo ideal era que al final del día, los docentes pudieran visualizar cómo cambiaban sus emociones durante el transcurso de la jornada y ver la realidad de sus colegas en torno al ámbito emocional. Sin embargo los resultados no fueron los esperados. Creer que los docentes iban a interactuar 3 veces con la actividad en un día fue muy utópico.

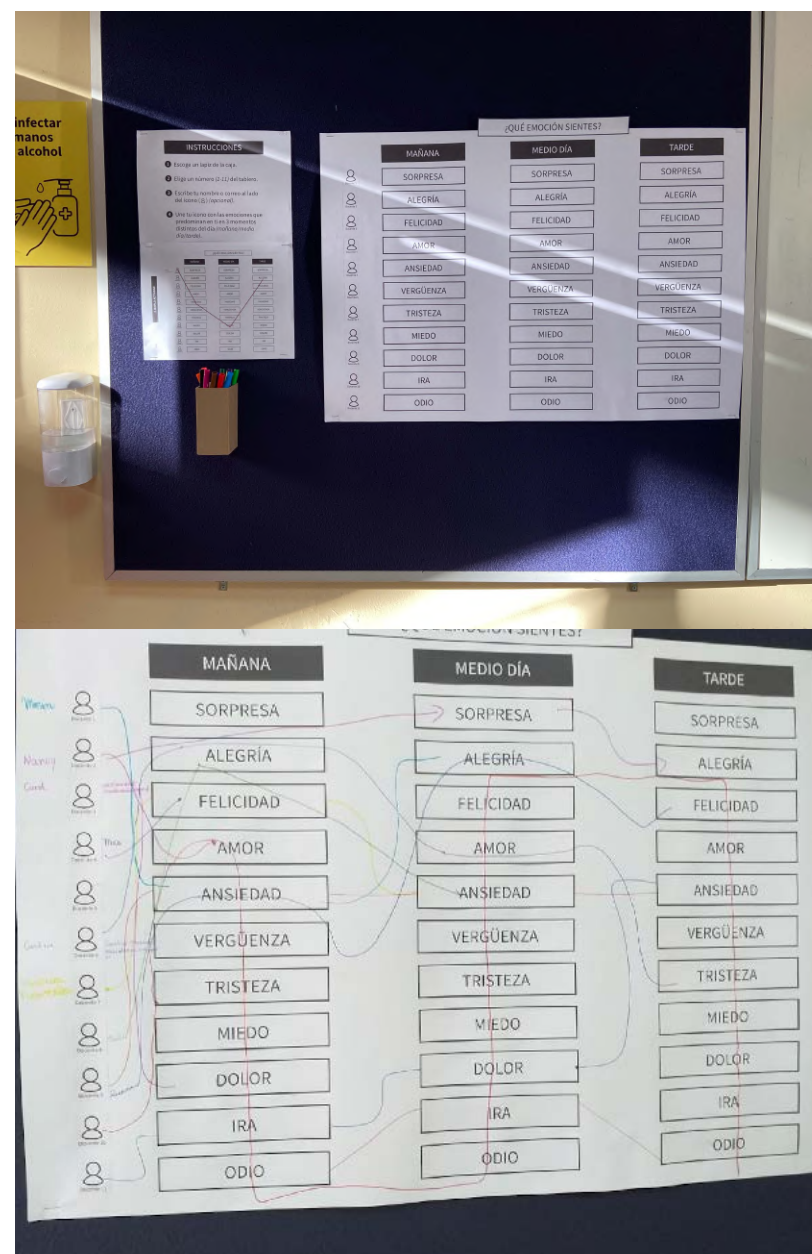


Imagen 13 y 14. Testeo 0. Registro personal

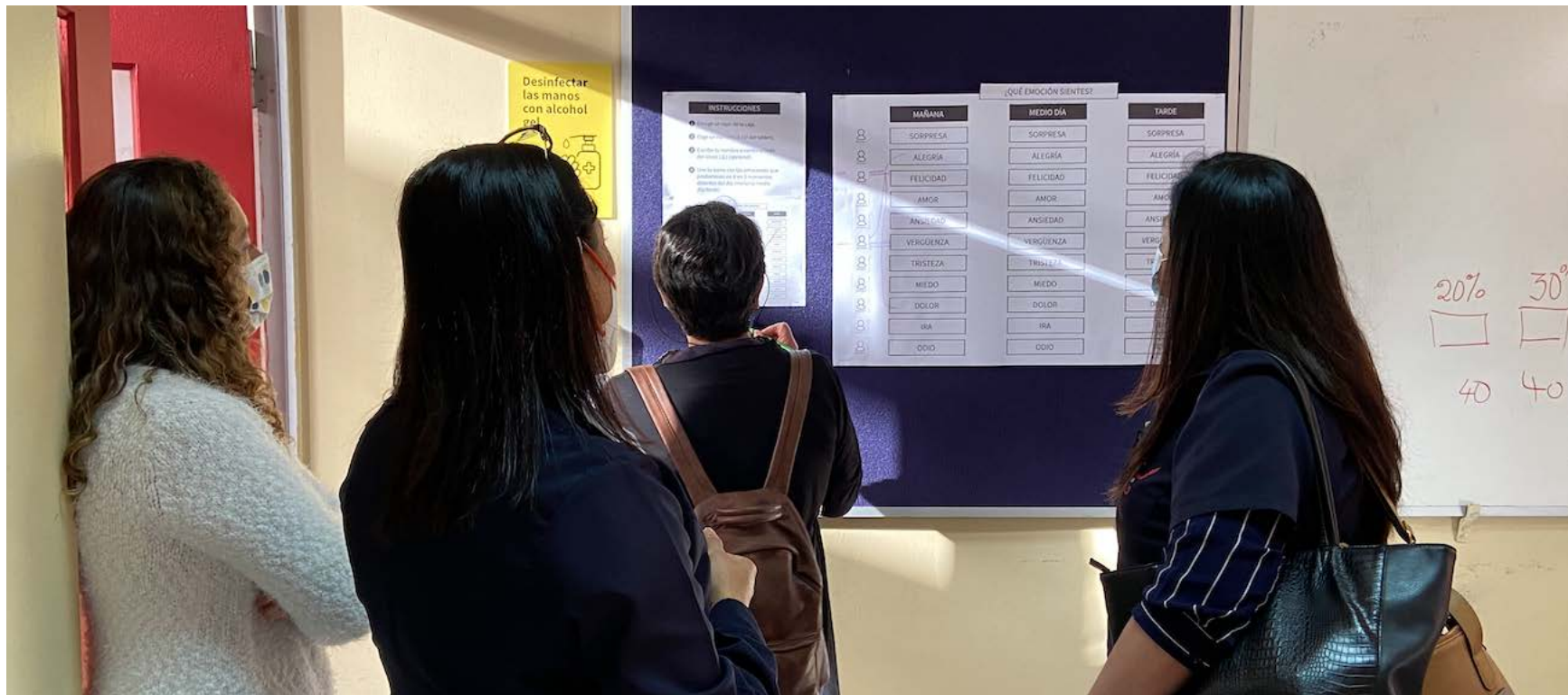


Imagen 15. Testeo 0. Registro personal

Lo que realmente ocurrió fue que algunos docentes no terminaron de completar los 3 momentos y los que sí lo completaron, lo hicieron en días distintos. Los motivos fueron:

- (1) **Olvido:** Mencionaron que no pasaban por la sala de profesores durante todo el día, por lo que se les olvidó ir a marcar los otros momentos (mediodía o tarde).
- (2) **Tiempo:** Algunos sí lo vieron en los 3 momentos del día, pero no tuvieron el tiempo de detenerse y marcar las emociones. (No se puede dejar de lado que la actividad no tomaba más de 1 minuto).

(3) **Inseguridad:** Una minoría no quiso participar o no completo los 3 momentos porque no sabía identificar cómo se sentía y prefirió no marcar antes de equivocarse.

Resultados

Con esta actividad se reafirmó que el tiempo es uno de los factores fundamentales para el proyecto. Si se espera que los docentes participen y además se cumpla el objetivo de la actividad, esta debe ser más práctica y rápida al momento de interactuar.

Testeo en 5 etapas

Para la continuación del proceso de testeo, se utilizó una estrategia de trabajo. Se planificaron 5 semanas de trabajo en conjunto de los docentes, con el objetivo de poder testear de manera continua y así poder iterando la propuesta.

Se trabajó desde el **8 de noviembre hasta el 10 de diciembre**.

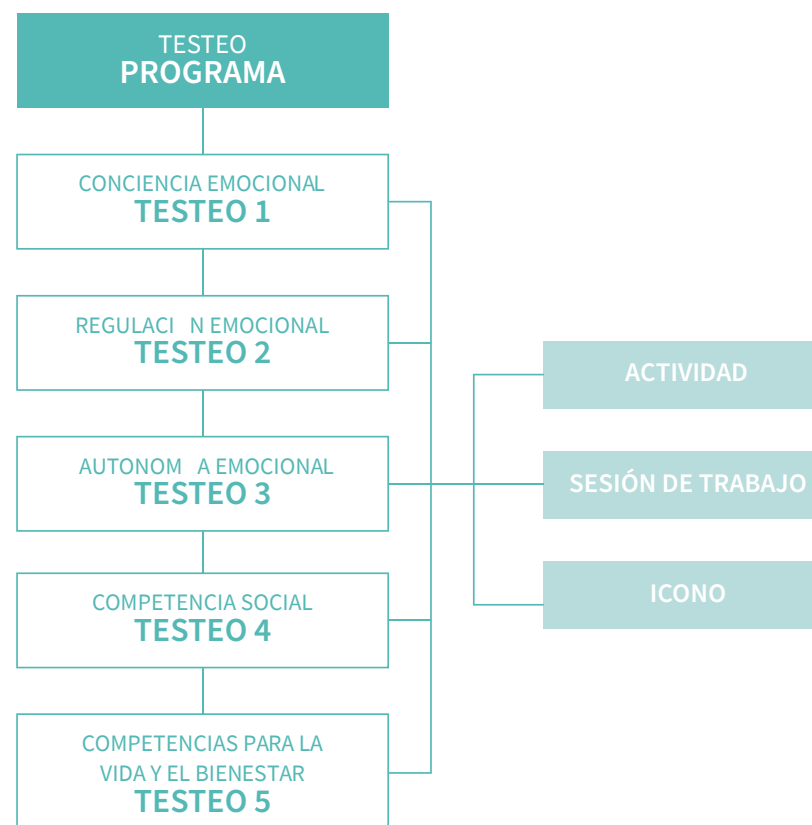
Todas las semanas se siguió la siguiente estructura:

Lunes: Instalación de actividad de la etapa de preparación (se dejaba instalada de lunes a miércoles).

Miércoles: Sesiones de trabajo de la etapa de implementación (en el horario 9:00 - 10:00) e instalación de la etapa de intervención.

Todas las sesiones de trabajo fueron realizadas por la docente que accedió a trabajar como monitora durante el proceso de testeo, yo solo estuve como oyente en las sesiones.

Las actividades de preparación y sesiones de trabajo fueron diseñadas por mí y se utilizaron diversos referentes visuales y bibliográficos para su construcción y respaldo.



4 ETAPA TESTEO 1

La primera etapa de testeo se enfocó en trabajar la primera competencia emocional que corresponde a la **conciencia emocional**. Para este testeo se diseñó una actividad de preparación, una sesión de trabajo y un icono.

1. Actividad de preparación

Fecha: Lunes 8 de Nov. (instalación) - Miércoles 10 de Noviembre (Retiro)

Lugar: Diario mural de la sala de profesores

Proceso

Se realizó un “**tablero de las emociones**”, que tenía la pregunta ¿Qué emoción sientes? como elemento principal. Se pusieron 16 emociones para que el docente pudiera responder, una lámina de sticker y las instrucciones. Invitaba al docente a preguntarse qué emoción sentía y que respondiera colocando un sticker en la emoción que correspondiera. Se les daba la oportunidad de participar las veces que quisieran durante el día o mientras estuviera disponible.



Imagen 16 y 17. Testeo 1. Registro personal

Resultados

Información obtenida mediante docentes que se acercaban a conversar durante el retiro de la actividad y a través de los docentes que participaban en la sesión de trabajo.

- (1) Hubo una **alta participación** de los profesores, considerando que aún no había un retorno del 100% de los docentes al establecimiento y una gran inclinación hacia la emoción ansiedad (47 stickers).
- (2) Un **porcentaje de docentes no participó** porque no sabían de qué se trataba o no tenían claro si es que podían hacerlo, ya que podía ser una actividad privada o sólo para un segmento de los docentes.
- (3) Las personas que participaron declararon que les llamó mucho la atención el tipo de actividad, destacaron que era algo **nuevo y distinto**, ya que el diario mural generalmente sólo se ocupa para poner documentos con información.
- (4) Mencionaron que **agregarían más color** a las emociones e instrucciones, ya que podría generar una mayor participación.
- (5) Algunos quisieron ser parte de la actividad pero declararon que **no pudieron reconocer las emociones** que sentían, por lo que desistieron de participar.
- (5) Hubo una **intervención “extraña”** minutos antes de retirar la actividad, un docente puso muchos sticker en las emociones ansiedad y odio.

Hallazgos

- (1) Necesidad de dar una introducción e invitación a todos los docentes de la escuela para que sientan la confianza y seguridad de participar en las actividades de la etapa de preparación.
- (2) La falta de competencias emocionales les impidió participar.
- (3) Agregar colores y elementos llamativos puede generar mayor participación en los docentes.

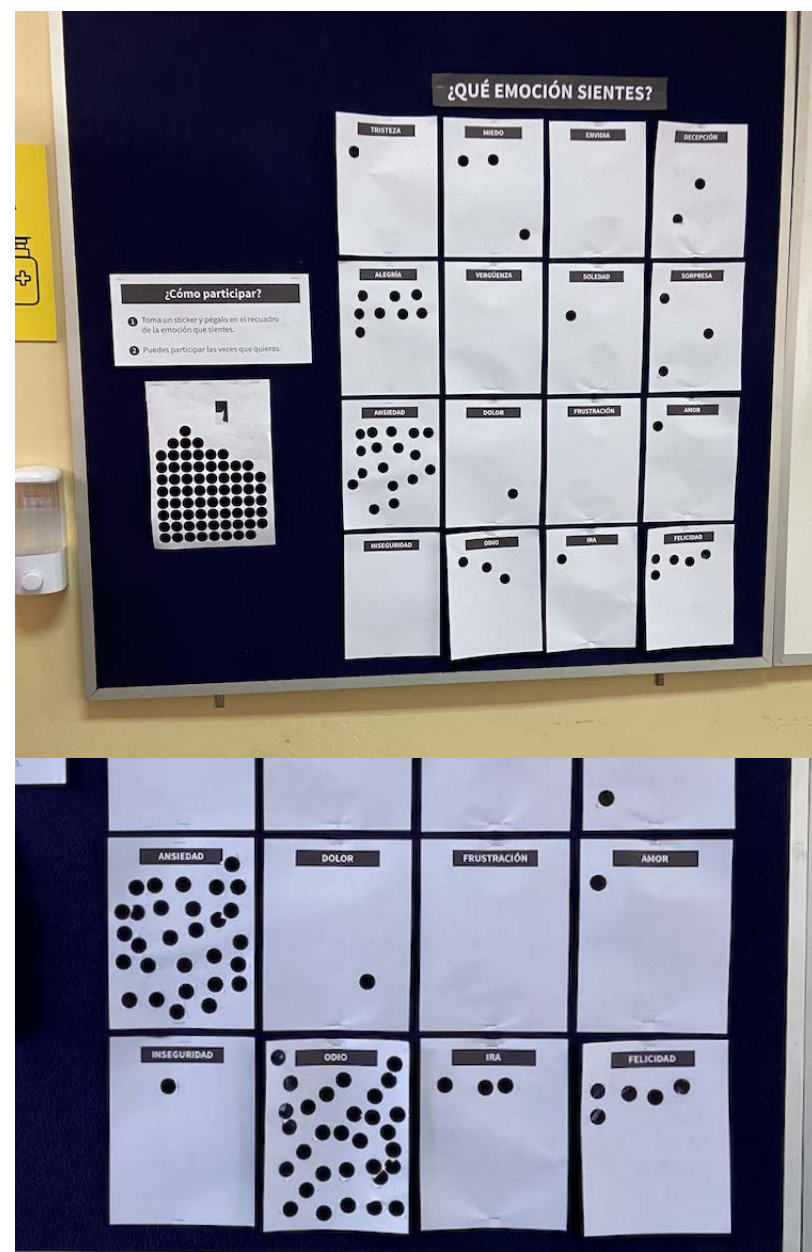


Imagen 18 y 19. Testeo 1.
Registro personal



Imagen 22. Testeo 1.
Registro personal

Después de que todas identificaron sus emociones y tenían listos los dibujos, debían intercambiar las hojas con la persona que se encontraba a su derecha, y esta debía interpretar lo que se encontraba en el dibujo y explicar en voz alta hacia el grupo la emoción que creía que sentía su compañera y el porqué (Ej. Yo creo es amor, porque dibujo corazones y mariposas en la zona del estómago), después de que la persona interpretaba lo que veía, la dueña del dibujo debía decir cuál era la emoción que había dibujado.

Al finalizar la ronda donde todas tuvieron que interpretar el dibujo de su compañera, se dio el espacio para opinar y conversar sobre la actividad, con la finalidad de poder identificar quién había tenido dificultades para identificar sus propias emociones o la de su compañera y cuáles habían sido las complicaciones. Luego de este espacio, la monitora les reforzó la importancia de aprender a identificar sus emociones y lo que estas generan en nuestro cuerpo, ya que el ser conscientes de ellas, permite poder autogestionarlas.

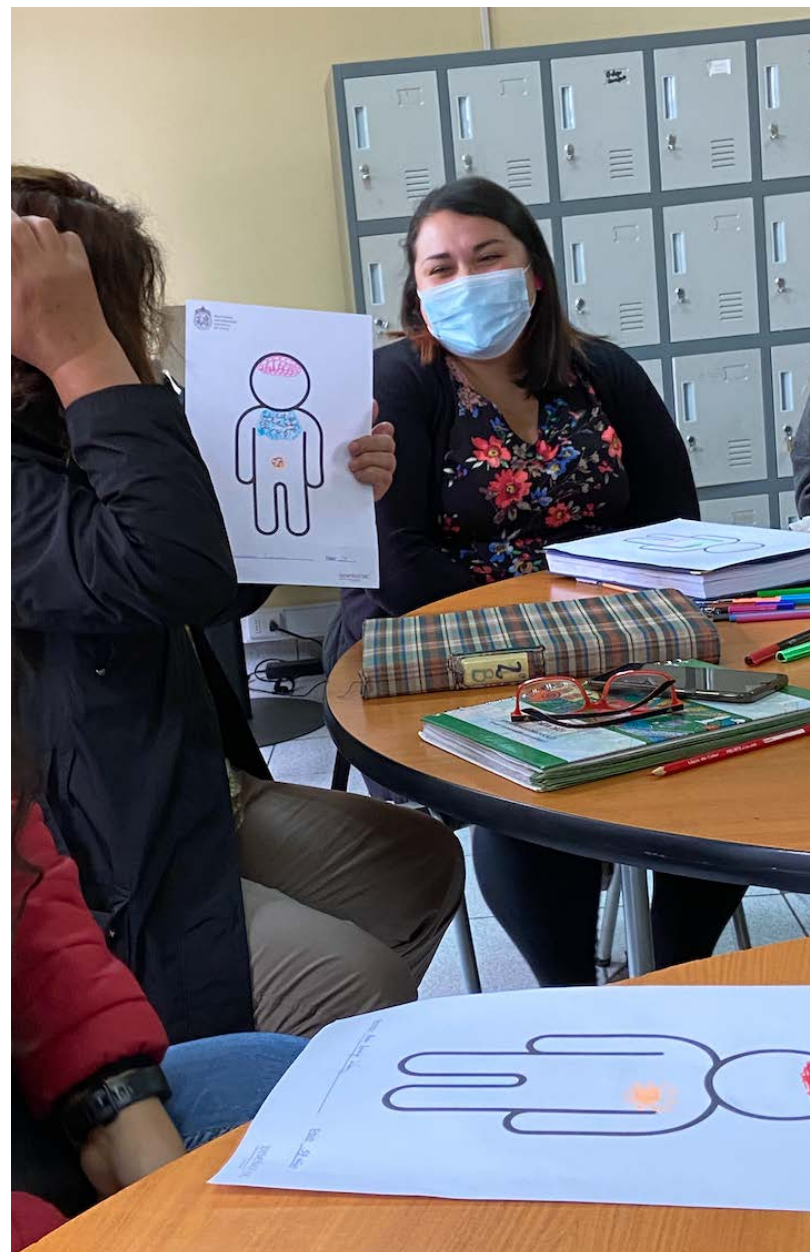


Imagen 23. Testeo 1.
Registro personal

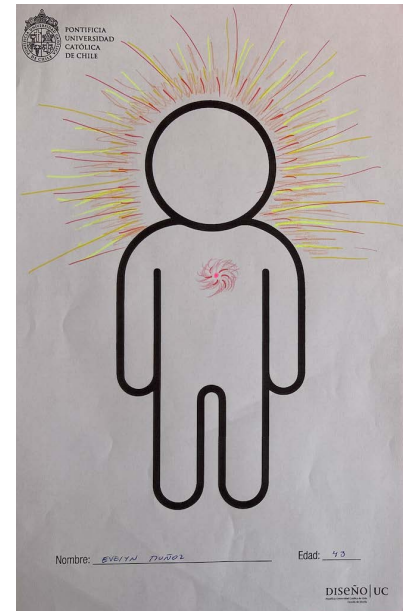
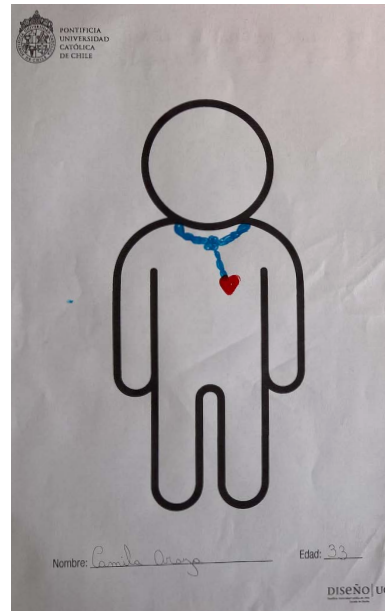
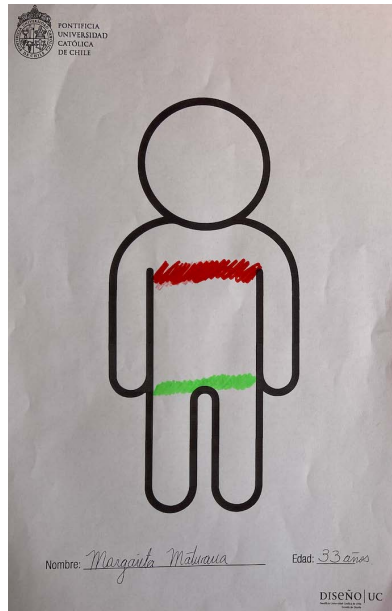
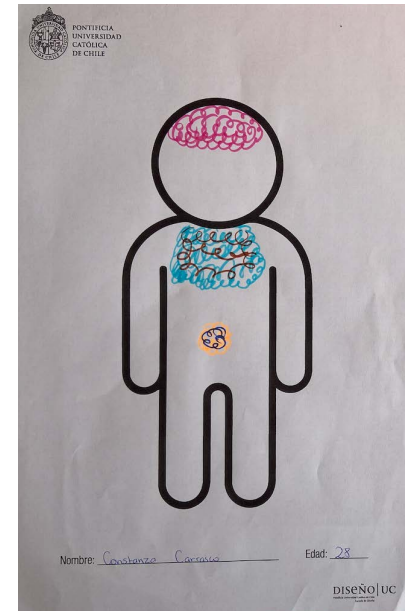




Imagen 24. Testeo 1.
Registro personal

(4) Para cerrar la sesión, se les enseñó un **ejercicio de respiración** que les permitía ser más conscientes de sus emociones. El objetivo de este ejercicio era que pudieran realizarlo en cualquier momento del día y paulatinamente desarrollar su conciencia emocional.

(5) Para mantener en práctica el aprender a identificar sus emociones, se les mostró un **icono** que sería instalado en lugares estratégicos de la escuela para que cada vez que lo vieran recordaran realizar este ejercicio de respiración. En conjunto, decidieron cuáles serían los lugares indicados para poner los iconos.

(6) Finalizada la sesión de trabajo, se les entregó una evaluación enfocada en obtener información sobre cómo se habían sentido y sobre el desarrollo de las actividades.



Imagen 25. Testeo 1.
Registro personal

“Venía acelerada y lo vi en el diario mural y dije.. Ya lo voy hacer, y de verdad que te tranquiliza y te baja los decibeles” Rossana

“Yo todos los días voy a dejar a mi hija, también en el auto de repente hice el ejercicio, en los tacos y me decía a mi misma, acuérdate del monito verde, y me aliviaba” Ester

Resultados

- (1) En la introducción algunas docentes no mostraron mucho **interés** y siguieron en sus asuntos, realizando sus planificaciones o en el celular.
- (2) Fue muy útil para la introducción realizar la sesión de trabajo en el mismo **espacio** que se instaló la actividad de preparación, ya que las docentes pudieron analizar en ese instante los resultados y así poder comentarlos.
- (3) La actividad del dibujo permitió que se generará un **ambiente agradable**, se dio el espacio para que se rieran y pudieran conocer cómo se sentían sus colegas, sin embargo les **costó identificar las emociones** que dibujaron sus compañeras, principalmente por falta de vocabulario emocional que les permitiera relacionar lo que veían en dibujo.
- (4) La libertad con el uso de colores y figuras, les permitió interpretar mucho los dibujos y explayarse en la actividad.
- (5) Al momento de explicar cuál era la emoción que había dibujado cada una, se sintieron con **confianza** de contar temas personales o laborales importantes para ellas y permitió que se dieran **apoyo y contención** entre todas.

Resultados icono

*Información obtenida en la **sesión 2**, los iconos estuvieron una semana instalados*

- (1) Los iconos más utilizados fueron los que se ubicaron en la **sala de profesores y en las puertas de las salas**, los del baño y espejos pasaron levemente desapercibidos ya que los recreos son muy acotados y van corriendo al baño.
- (2) Los iconos en las puertas de la sala sirvieron para hacer un **quiebre entre el cambio de cursos**, no se detuvieron a hacer el ejercicio de respiración, pero sí lo hicieron en el transcurso.
- (3) Se generó mucha **curiosidad por parte de los profesores que no participaron de la sesión**, varios se acercaron a otros docentes a preguntar de qué se trataban. Entre ellos se enseñaron el ejercicio de respiración y así más personas podían practicarlo.

HACÍA FALTA ESTOS
ENCUENTROS CON TEMAS
QUE CONSIDERE NUESTRAS EMOCIONES

Muchas Gracias!

Hallazgos

(1) Es clave la parte de preparación

En la introducción de la sesión de trabajo se dio la oportunidad de **analizar la realidad emocional de los docentes de la escuela**, mediante los resultados obtenidos en la actividad de preparación. Esto generó **impacto e interés** en el tema ya que muchas se sorprendieron que la **emoción predominante fuera la ansiedad**.

(2) Sentimiento de agradecimiento y sorpresa

Al explicar que la sesión de trabajo está enfocado en testear un programa de educación emocional para docentes tomando en cuenta su realidad se sorprenden, ya que **reconocen que la mayoría de programas emocionales se enfocan sólo en estudiantes**.

(3) Importancia del papel del monitor

Es necesario que la persona que realice la actividad **prepare la sesión previamente** y **cuenta con habilidades sociales** para comunicarse con sus pares, todo esto para lograr que la sesión sea continua y fructífera. Además, que tenga la **capacidad de tomar decisiones** y hacer cambios si es que necesario, en el caso de que la actividad presente dificultades para realizarse.

(4) “Romper el hielo”

Preguntarle a cada participante si es que pudo participar en la actividad de preparación sirvió para que entraran en confianza y así se concentraran en la actividad, dejando de lado el trabajo que estaban haciendo.

(5) Manejo del tiempo

Es necesario que el monitor sepa **respetar y manejar los tiempos** de cada actividad, ya que los docentes al sentirse en un espacio seguro y de confianza, se abrieron a conversar más y contar experiencias laborales/personales, lo que puede generar que la sesión se extienda mucho más de lo presupuestado.

(6) Importancia de las actividades lúdicas

Los docentes tienen **buen recibimiento** a las actividades que incluyan uso de **materiales didácticos**, preferencia hacia el **trabajo grupal y participativo**.

5 ETAPA TESTEO 2

La segunda etapa de testeo se enfocó en trabajar la 2º competencia emocional que corresponde a la **regulación emocional**. Para este testeo se diseñó una actividad de preparación, una sesión de trabajo y un icono.

1. Actividad de preparación

Fecha: Lunes 15 de Nov. (instalación) - Miércoles 17 de Noviembre (Retiro)

Lugar: Diario mural de la sala de profesores

Proceso:

Se realizó la actividad “**Que te hace sentir**”, la cual tenía 3 estados emocionales y 5 categorías que se relacionaban con las emociones.

Invitaba al docente a preguntarse e identificar qué le hace sentir feliz, triste y enojado. Para responder habían 5 ámbitos de la vida de una persona en los que se pueden experimentar estos estados emocionales (trabajo, familia, salud, amigos, otro).

Para contestar sólo tenían que sacar un ticket de la/s categoría/s que les hicieran sentir triste/feliz/enojado.

Se incorporó un “espacio privado” para que las personas pudieran escribir otra cosa que les hiciera experimentar esas emociones y para que pudieran desahogarse en el caso de necesitarlo, ya que en la actividad 1 ocurrió una intervención “extraña” en la actividad.

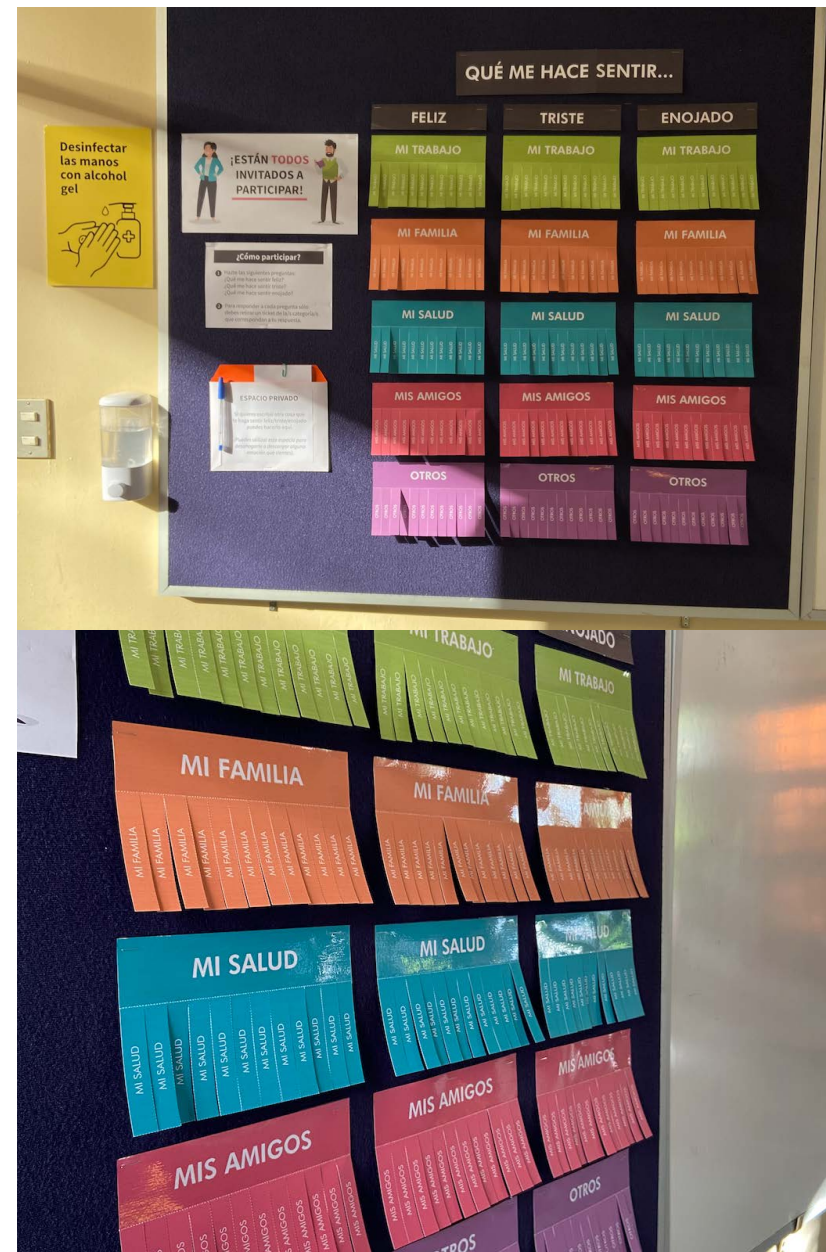


Imagen 26 y 27. Testeo 2. Registro personal

Resultados

Información obtenida mediante docentes que se acercaban a conversar durante el retiro de la actividad y a través de los docentes que participaban en la sesión de trabajo.

- (1) Hubo una **alta participación** de los profesores, considerando que aún no había un retorno del 100% de los docentes al establecimiento.
- (2) El **uso de colores** sí llamó más la atención de los docentes, mencionaron que al entrar o salir de la sala resaltaba la actividad y llamaba a participar.
- (3) Algunos docentes declaran que **les costó entender** en un inicio la forma en que se respondía, lo que provocó que algunos respondieran de manera incorrecta (ej: no en columna, sino que en fila).
- (4) **Fracasó el “espacio privado”**, ninguno de los docentes escribió otra cosa que les hiciera sentir feliz/triste/enojado. Tampoco hubo intervenciones en la actividad como ocurrió en la primera.

Hallazgos

- (1) Necesidad de redactar las **instrucciones de una forma más clara y concisa**, que no deje espacio para ninguna confusión de los docentes.
- (2) Tomar en consideración que los **docentes** que interactúan con las actividades están en un rango de **25 - 65 años**, por lo que las instrucciones deben cubrir las necesidades de todos.
- (3) El formato de **ticket limitaba la cantidad de personas** que podían participar, ya que solo eran sólo 12 por categoría. Algunos docentes mencionaron que participaron pero de manera incompleta, ya que no quedaban ticket en una categoría.

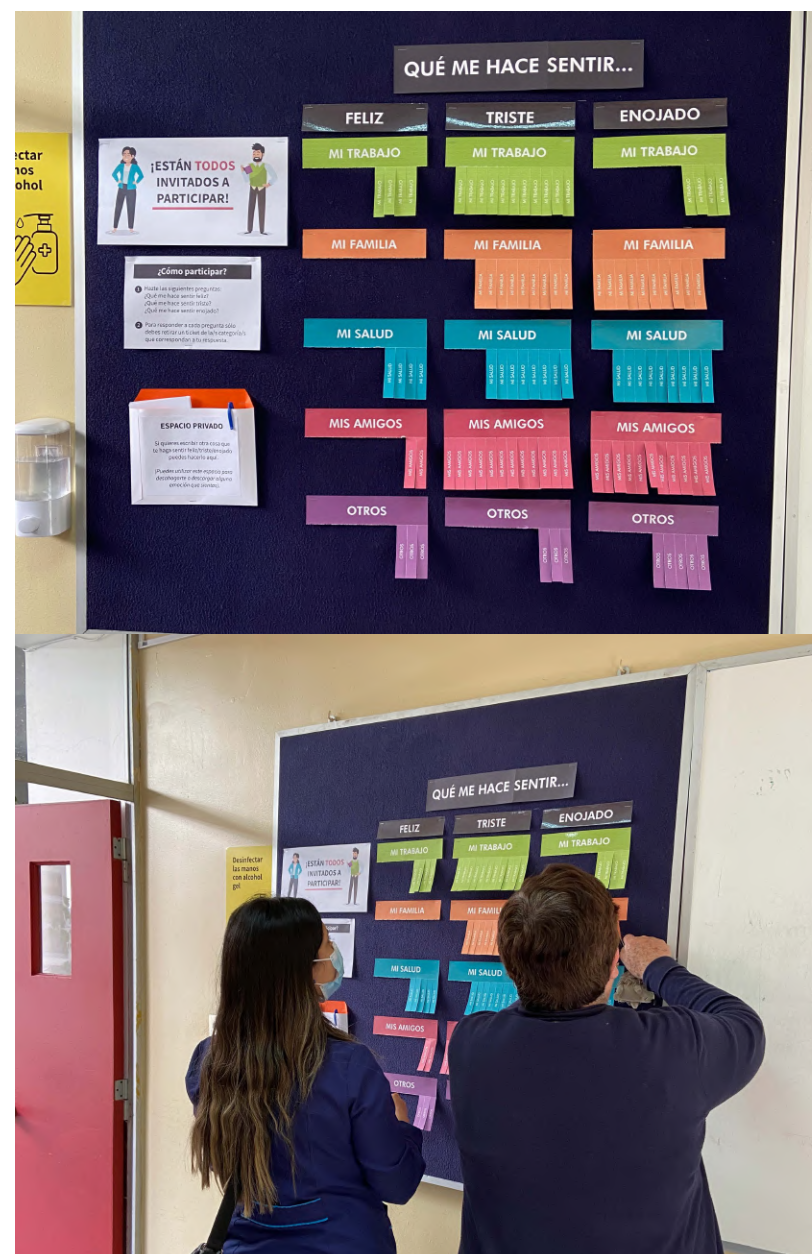


Imagen 28 y 29. Testeo 2. Registro personal

2. Sesión de trabajo

Fecha: Miércoles de 17 de Noviembre (9:00 - 10:00 a.m.)

Lugar: Sala de profesores

Participación: 11 docentes (1 monitora + 10 participantes)

(Algunas docentes no pudieron asistir por temas personales y otras por estar en cuarentena por un caso positivo de covid en un curso de la escuela).

Espacio: todas las mesas juntas (dibujo)

Proceso

(1) La sesión se inició **comentando la intervención** con los iconos en los distintos lugares de la escuela, preguntando en qué lugares les había acomodado realizar el ejercicio de respiración, si pudieron identificar la emoción que sentían, etc. (Resultados en la parte anterior).

(2) Luego se les preguntó sobre su **participación con la actividad** de preparación que se había instalado en el diario mural.

(3) Se realizó un resumen del objetivo de la sesión anterior, que fue trabajar la conciencia emocional para luego introducir el **objetivo de la sesión** en curso, que tenía como foco principal la regulación emocional.

(4) Para aprender estrategias de regulación emocional, primero era necesario que los docentes **identificarán cuales son las emociones positivas y negativas**. Para esto se realizó una actividad donde cada una debía decir una emoción y clasificarla en positiva o negativa, para luego armar en conjunto una definición de lo que entienden por cada una.

Ya lista la definición, la monitora leyó una definición formal de las emociones positivas y negativas para poder complementar y analizar la que habían realizado en conjunto.



Imagen 30 y 31. Testeo 2. Registro personal

(5) La **estrategia de regulación** que se les enseñó en la sesión se enfoca en identificar las virtudes de cada uno, para luego utilizarlas para reducir el significado negativo de una situación y así poder autogestionar emociones positivas.

Para esto cada una tuvo que escribir en un papel una situación personal que las hiciera sentir tristes o enojadas e identificar el porque eso las hacía sentir así (ej: Me siento muy enojada cuando me quedo dormida porque me atraso con lo que tenía planificado para el día). Luego, debían escribir 1 virtud o puntos fuertes que reconocieran en sí mismas y pasarlo a la persona que estuviera a su derecha para que hiciera lo mismo y así sucesivamente hasta que cada una recuperara su hoja. Después de analizar las virtudes que las demás veían en cada una, debían utilizarlas para reducir el efecto negativo en la situación que había escrito.

(6) Para cerrar la sesión, se les enseñó un **ejercicio de práctica mental** que facilita el poder expresar de manera adecuada las emociones. El objetivo de esta actividad era que aprendieran que el practicar varias situaciones mentalmente es un potente motivador de cambio al momento que toca enfrentar realmente esas situaciones, y permite sentirse mucho más seguro al momento de expresar las emociones.



Imagen 32 y 33. Testeo 2.
Registro personal

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

- Ven a mi mamá o Papá, con más edad, trabajando. Ven a mis hermanas mal, mi familia en general. Enojado: injusticia en general. (nión, familia).
- Optimista, pensosa, cooperadora, ayuda en general de lo que más puedo. Auto convencido para estar con todos un rato y estar alegre y calmado. Siempre preocupado y atento de todo. (En el trabajo me esfuerzo para hacer feliz a los niños).

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

- Cuando discuto con mi marido me siento enojado. todo lo malo que se pasa a mi familia (en especial a mis hijos) me pone triste.
-

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

- Enojo -> Llegar atrasada a lugares por darme muchas vueltas o confiar en que en 15' llego.
- Pensar en que puedo organizar mejor mi tiempo y recordar que soy responsable y debo cumplir con lo que tengo que hacer.

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

- LA SALUD DE MIS PADRES, ME HACE SENTIR TRISTE NO PODEO AYUDARLOS. (MI PADRE).
- Buenos voluntades, Responsabilidad, generosidad y Generosidad con mis padres.

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

1. MALTRATO ANIMAL ^{severidad: 80%}
2. ABUSO DE PODER -> la gente se deja atrapar x ignorancia de como actuar en dif. situaciones
- Organizar grupos de ayuda en el barrio o comunidad, por voyan en:
1. beneficio de los animales (vacunación - adopción - charlas etc.)
2. ESTAR BIEN informada de beneficios y derechos de los ciudadanos para irrumbarlos y que no se dejen atrapar.

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

¿QUÉ ME HACE SENTIR TRISTE/ENOJADO?

- triste: me siento triste cuando son integrantes de mi familia se enferma o le pasa algo regular.
- Por ser una persona organizada y actuar rápido en situaciones de trabajo, logro superar la angustia provocada en el momento.

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

VIRTUDES / PUNTOS FUERTES

- Generosidad. - preocupado.
- Paciencia. - Optimista
- Amable. - sincera
- alegre. - cariñoso (BUEN AMIGO)
- Carismática
- Envolvedora.
- Cooperadora.

Nombre: Camila Espinoza.

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

VIRTUDES / PUNTOS FUERTES

- Cariñosa.
- Creativa.
- Activa.
- Responsable.
- Amable.
- solidaria
- Alegre.
- Cree en el cuento, se ama.
- Artista.

Nombre: Carol

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE | Diseño|UC

VIRTUDES / PUNTOS FUERTES

- Capacidad de escuchar.
- Empatía. - encantadora
- paciente.
- Tranquila
- Responsable
- Altruista.
- Simpatía (cariñosa)
- Solidario (lar mejor)

Nombre: Michelle Gajardo ✓

SEGUNDA SESIÓN DE TRABAJO | TESTEO PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA DOCENTES

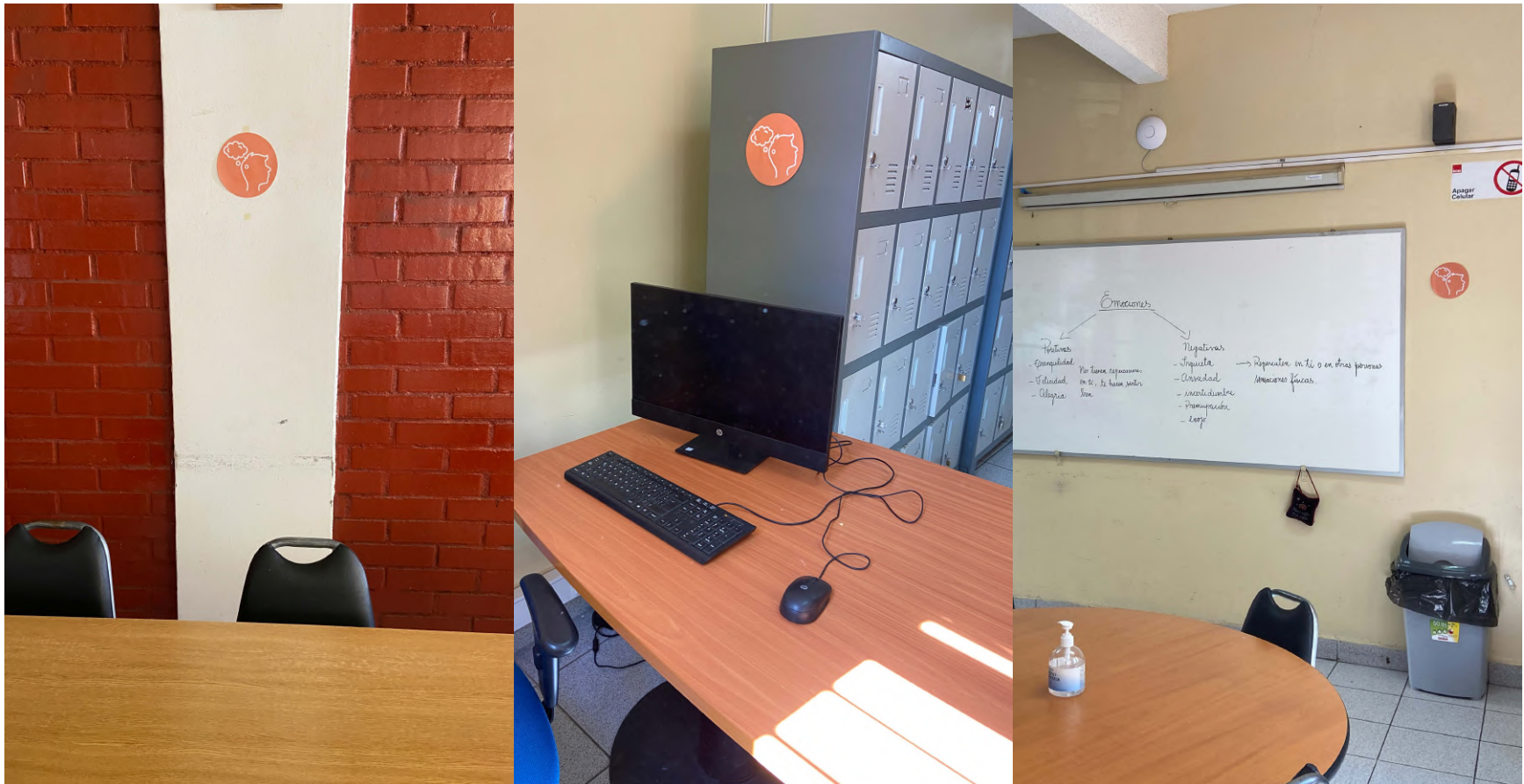


Imagen 34. Testeo 2.
Registro personal

7) Para mantener en práctica las estrategias que permiten expresar las emociones de manera adecuada, se incorporó un **segundo icono** que estaría relacionado al ejercicio de práctica mental, para que lo realizarán en los minutos libres que tuvieran durante el día. Fueron ubicados en los lugares que los mismos docentes consideraban que podrían realizar el ejercicio (casino, sala de profes).

8) Finalizada la sesión de trabajo, se les entregó una **evaluación** enfocada en obtener información sobre cómo se habían sentido y sobre el desarrollo de las actividades.

Resultados

(1) Sienten **incertidumbre al nombrar emociones** en la primera actividad porque no están seguras si realmente corresponde a una emoción (ej. tranquilidad).

(2) Hablar de las emociones positivas y negativas generó el espacio para conversar de **situaciones personales**.

“A pesar de que yo estoy feliz ahora, me siento nerviosa, y ese nerviosismo me genera cosas físicas, por ejemplo si me enfrento a algo, el corazón se me acelera, o se me aprieta la guata” Carol

(3) Les **costó entender las instrucciones de la 2ª actividad**, el ejemplo no fue suficiente para que hicieran su propia frase, utilizaron situaciones externas y no personales, lo que dificultó el desarrollo de la actividad.

(4) Se dio la **oportunidad de que reflexionaran sobre el papel que cumplen como docentes** y la importancia que tiene la regulación emocional en su día a día, ya que la forma en que puedan reaccionar frente a una situación puede afectar directamente a un estudiante.

(5) Agradecen que se dé el espacio para **conocerse en otros aspectos**, ya que algunas se conocen hace años pero solo en el ámbito académico, la falta de tiempo en su rutina diaria no ha permitido que algunas se conozcan más allá del trabajo.

“A mi me funciona más el icono verde, porque es más práctico de hacer durante los labores de la escuela” Michelle

“A mi sirvió el naranjo, pero no hice lo que había que hacer, me ponía a reflexionar de mis cosas, de lo que de repente me aqueja” Ester

Resultados icono

Información obtenida en la **sesión 3**, los iconos estuvieron una semana instalados

(1) Les **costó incorporar el icono naranjo**, ya que implicaba más tiempo el poder realizar la actividad que tenía asociada.

(2) El **contexto de pandemia dificulta el uso continuo de los iconos**, ya que algunas docentes están asistiendo sólo algunos días al establecimiento.

(Algunas docentes que están participando sólo asisten los miércoles para la sesión).

(3) **Se mantuvo la curiosidad por parte de los docentes** que no participaron de la sesión, y entre ellos se fueron explicando los ejercicios.

Mi salud emocional
debo cuidarla

Agradecer por el espacio
que nos han brindado

Hallazgos

(1) Sensibilización del usuario

Con las actividades se logró **sensibilizar a los docentes** en relación a temas personales y laborales.

(2) Espacio seguro

Destacan que en ambas sesiones se han sentido en **espacio seguro y cómodo**, ya que están en un grupo de personas con las sienten confianza.

(4) Comparación con HPV

Al final de la sesión de trabajo, mencionan que **les gustaría sentirse así en el programa “habilidades para la vida”**, el cual tiene como finalidad el auto cuidado de los docentes. Les molesta que las sesiones sean por zoom, que participen más de 100 personas, la poca cercanía, las actividades, entre otros.

(6) Tiempo

Les gustaría que la sesión se extendiera, para poder conversar y explayarse mucho más. Mencionan que la hora de trabajo “se pasa volando”.

(3) Cantidad de personas

La cantidad de docentes que participan en la sesión es fundamental, ya que si la actividad excede a 15 personas, se pierde un poco el foco y la atención. Cuando son menos participantes pueden darse el **tiempo de hablar sin límite y tener las energías de escuchar a todos los colegas** que están participando.

(7) Rompe hielo

Al inicio de la sesión se observa la **necesidad de realizar una actividad que les permita entrar en el ambiente de confianza**, al principio les cuesta participar o hablar de manera voluntaria, independiente de que se encuentran con las mismas compañeras de trabajo.

(5) “Lo dulce”

Mencionan que lo “único” que les falta para sentirse en un espacio cómodo y completo, es la **comida**, unas galletas para compartir mientras realizan la actividad, un té o café, etc.

6 ETAPA TESTEO 3

La tercera etapa de testeo se enfocó en trabajar la 3º competencia emocional que corresponde a la **autonomía emocional**. Para este testeo se diseñó una actividad de preparación, una sesión de trabajo y un icono.

1. Actividad de preparación

Fecha: Lunes 22 de Nov. (instalación) - Miércoles 24 de Noviembre (Retiro)

Lugar: Diario mural de la sala de profesores

Proceso

Se realizó la actividad “Me autopercibo como una persona...”, la cual tenía una escala con 7 niveles y 3 perfiles.

Invitaba al docente a analizar la forma en que se autopercibe entre (1) triste/frustrado/hostil, (2) inseguro/confundido/compasivo y (3) feliz, agradecido, empático.

Para responder el docente debía sacar un sticker y pegarlo en el nivel que más lo representará de la escala.

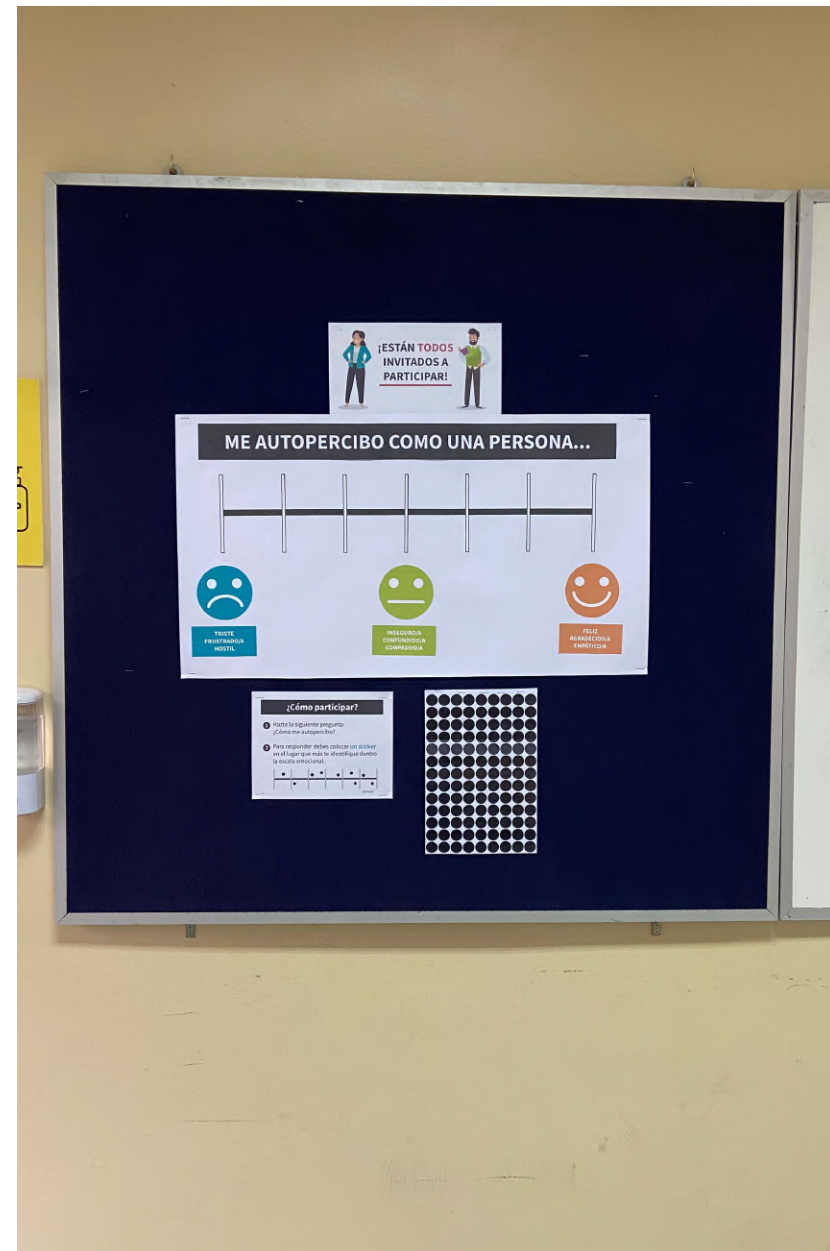


Imagen 35. Testeo 3. Registro personal

Resultados

- (1) Hubo una **alta participación**, en dos días participaron aproximadamente 36 docentes.
- (2) La mayoría respondió entre los últimos dos niveles, los que tenían relación con autoperibirse como una persona feliz, agradecida y empática. Sólo una persona se autopercibe como una persona triste, frustrada y hostil.
- (3) Mencionaron que era una **actividad llamativa**, ya que la mayoría nunca se había preguntado a sí mismo de qué manera se autopercibe.

Hallazgos

- (1) Agregar un **ejemplo** en las instrucciones permitió que los docentes entendieran más rápido.
- (2) Los datos que entregaron las intervenciones de preparación generaron mucho **interés en el equipo directivo**, ya que estaban entregando información importante sobre el estado emocional de los docentes de la escuela.

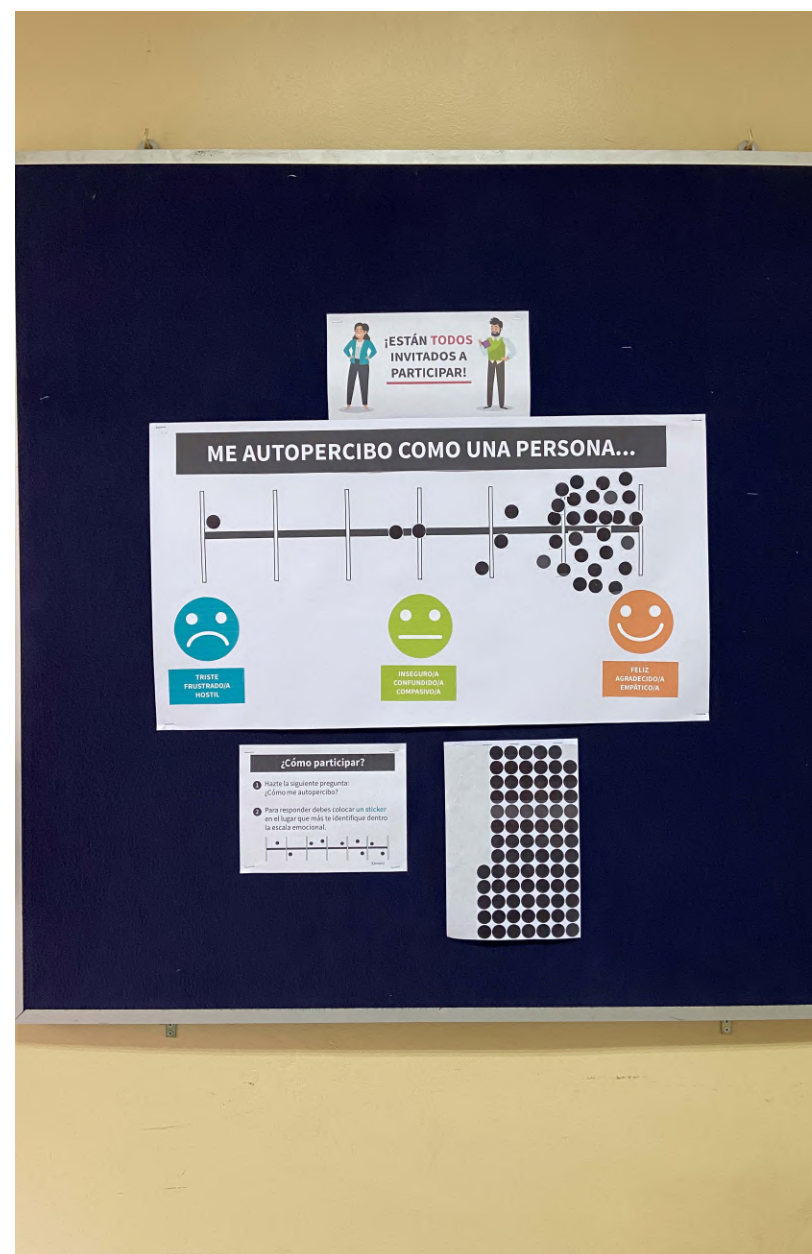


Imagen 36. Testeo 3.
Registro personal

2. Sesión de trabajo

Fecha: Miércoles de 24 de Noviembre (9:00 - 10:00 a.m.)

Lugar: Sala de profesores

Participación: 15 docentes (1 monitora + 14 participantes)

(En esta sesión se incorporó otra docente de segundo básico, que no había podido asistir a las dos sesiones anteriores).

Proceso

(1) Antes de partir la sesión se **preparó una mesa aparte** con las cosas necesarias para servirse un té/café/jugo durante el desarrollo de la sesión y en cada mesa se pusieron distintas cosas para comer.

(2) La sesión se inició con la **actividad rompe hielo** “¿Quién es?”, esta pretendía poner a prueba al grupo y ver cuanto se conocían entre ellas. Para esto cada una debía escribir en un post it algo que le gustara hacer fuera de su vida laboral y luego ponerlos todos en un frasco. La monitora debía sacar y leer en voz alta cada uno y preguntar ¿quién es? para que todas adivinaran, sí lo adivinaban o no, la persona debía presentarse y decir porque le gustaba realizar esa actividad.

(3) Se **comentó la intervención** con los iconos en los distintos lugares de la escuela, preguntando si habían podido realizar el ejercicio de práctica mental (resultados en la parte anterior).

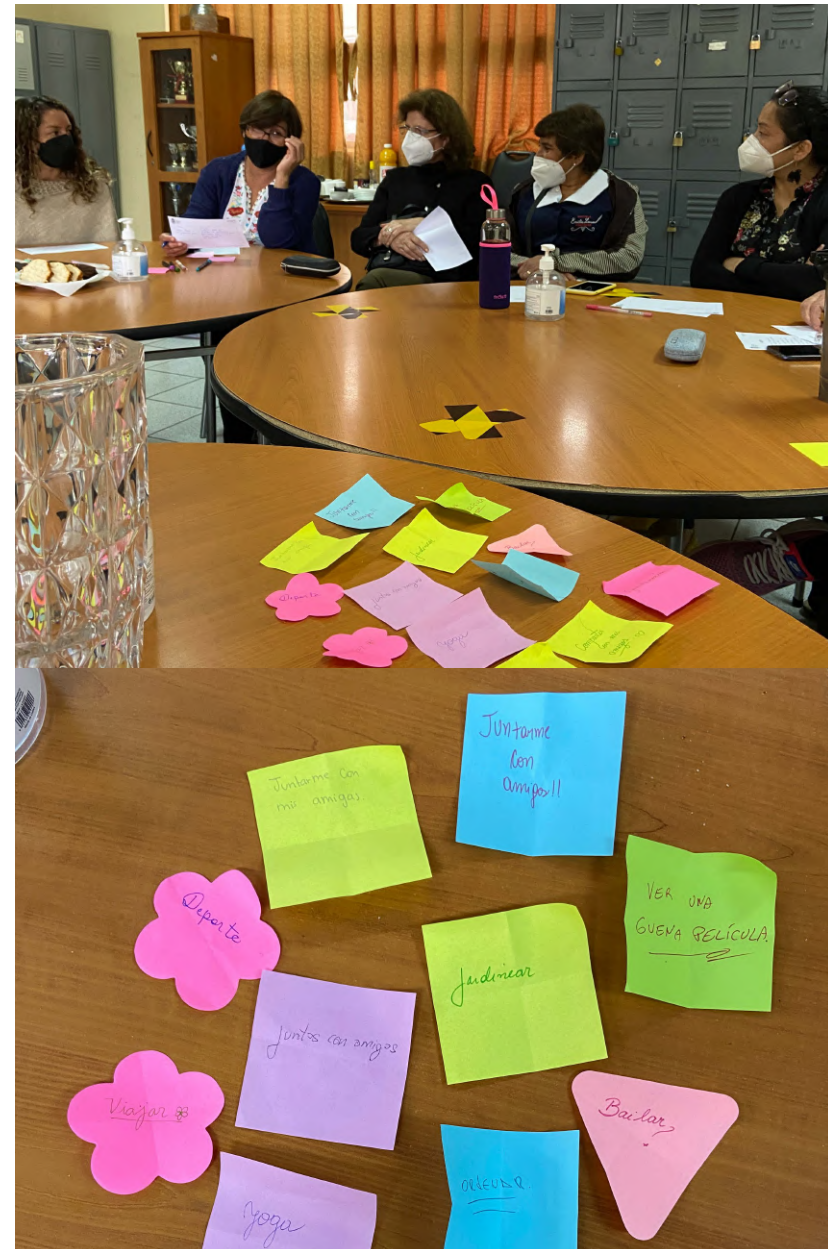


Imagen 37 y 38. Testeo 3. Registro personal

(6) Para trabajar la autonomía emocional, es fundamental desarrollar habilidades para trabajar la autoestima, la autoeficacia y la capacidad de automotivarse, por lo que las actividades de esta sesión se enfocaron en esas habilidades. Para trabajar la autoestima, cada una debía escribirse una **carta a sí misma** en tercera persona, en la cual tenían que describir cualidades, virtudes, talentos y cosas positivas, destacando la importancia que tenía esa persona para ellas. El objetivo de esta actividad era que fueran conscientes de todas las cualidades que tenían.

(7) Para trabajar la autoeficacia se realizó una **actividad** en la que debían escribir una **lista de todos sus logros** (personales/profesionales/etc) con la intención de hacer visible y dejar registro de lo que eran capaces de lograr. Al reverso de la hoja debían escribir algo que quisieran lograr a corto o largo plazo y plantear los objetivos que tenían que seguir para cumplirlo.

(8) Por último, para cerrar la sesión se les pidió que escribieran en un post it o pensar en algo que las motiva hoy en día.

(9) Luego se les mostró el nuevo **icono** que sería ubicado en la escuela, el cual estaría relacionado con la automotivación, cada vez que se encontraran con el icono debían volver a recordar todas esas cosas que las motivan que reconocieron al final de la sesión.

10) Finalizada la sesión de trabajo, se les entregó una **evaluación** enfocada en obtener información sobre cómo se habían sentido y sobre el desarrollo de las actividades.



Imagen 39 y 40. Testeo 3.
Registro personal

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC
24/11/2021

CARTA

Buenos días Washita linda; que alegría poder escribir esta carta. Quiero decirte que eres fabulosa, me encanta tu perseverancia, sinceridad, lo buena amiga que eres, rescato en ti la eterna paciencia que ~~siempre~~ tienes, la valentía para enfrentar cualquier situación que se presente. Espero que nos sigamos conociendo y ampliando este lindo amor que nos tenemos. Te amo mucho.
Michelle G.

Es importante porque tu alegría y tranquilidad puede aportar, ayudar a tu entorno.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Ella es una mujer muy bonita en cuanto a su entorno, no le es indiferente el dolor o pena ajeno. Lo que la caracteriza es una persona espeluzna y muy exagerada en cuando la rodean.

Una gran virtud es la paciencia que entrega a quienes quiere y otorga, lo que a veces no es tan bueno, pero que no deja a nadie.

Su dedicación al trabajo y al "hacer" son una fortaleza y al mismo tiempo un desafío. Una dedicación a sus hijos y a su mamá. Disputa decir.

Es importante porque te sostiene, te sostiene y te pone contenta.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Estimada Rosana: Te felicito y te saludo con un gran abrazo por tu forma de ser, por tus logros obtenidos durante estos años eres una persona responsable, trabajadora tienes una hermosa familia con amor que te ama, unos hijos oportunos y con muchos valores.

Estas en una etapa de tu vida que debes ser muy feliz por todo lo obtenido y que no se te olvide disfrutar y hacer las cosas que te gustan!!

Recuerda siempre serás importante por todo lo que entregas a cada persona.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Que tal o cómo estás?

Quiero contarte sobre como es Carol. Ella es una persona muy cariñosa y regala, siempre en su mente está ocupado e inventando cosas, para sus niños(as) y su baile.

Cuando está en su casa (le encanta estar en su casa) regala a sus hijos y esposo, es muy ordenada y estudiosa.

Cuando está con su familia y amigos es alegre y divertido, se emociona con facilidad y es una apasionada por las cosas que se propone.

Lo que es importante es que debe cuidarla, debe guiarla y amarla para estar siempre por sus hijos.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Querida amiga (a):

Quiero que sepas que Camila es una persona muy alegre, positiva, siempre tiene palabras de aliento, siempre está dispuesta a ayudarte. Me le gustan las injusticias, siempre lucha para combatirlas en todo orden de cosas. Es preocupada por su familia, amigos(as) y entorno cercano.

Es perseverante, siempre consigue lo que quiere (es hinchaplata jajaja).

Tiene talento de pensar mil veces, y seguir adelante, de cuestionarse a lo que veía, su pose típica. ¡No doble, de esta vida o no hay otra!

Ella es muy importante para mí, porque quiero mí, es un pilar importante en la familia y grupo de amigos, siempre está ahí para mí!!

Estoy muy orgullosa de ella, porque ha sido valiente y está en un proceso muy sanador. La felicito cada día y sé que no se vendrá.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

¡Hola!

Te quiero contar que Cony es una persona muy amable, risueña, le gusta ayudar a los demás.

Ha aprendido tantas cosas en este último tiempo, y eso le hace sentir muy bien, contenta y muy motivada.

Hola, pasó mi día muy importante porque le pedí ganas a todo lo que realizas en la vida, y a todo.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Eres una persona respetuosa, comprometida, empática y perseverante.

Capaz de sobrellevar situaciones muy difíciles en la vida y salir adelante por tus afectos, sobotado por ti mismo, cada día es nuevo desafío que enfrentas...

Lo felicito por ser una mujer luchadora, buena amiga y paciente.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE diseño UC

CARTA

Esta persona es perseverante, no se los obstáculos cuando decide lograr algo en su vida.

- Su familia la quiere mucho. Ha demostrado ser una buena madre y buena compañera de su esposo.
- Como profesional, siempre preocupada de dar lo mejor a sus alumnos.
- Mantiene buenas relaciones personales y laborales con su equipo de trabajo.
- Ama los animalitos, sus plantas y por sobre todo a sus esposo y sus 3 queridos hijos.

Lo felicito por ser una mujer luchadora, buena amiga y paciente.

TERCERA SESIÓN DE TRABAJO | TESTO PROGRAMA DE EDUCACIÓN OCUPACIONAL PARA DOCENTES

MIS LOGROS

- Estabilidad Laboral
- Estabilidad emocional (en todo sentido).
- Independizarme (vivir en mi casa, pareja).
- Ser responsable a mi manera (folfo, puros, pido).
- Viajes.

MIS LOGROS

- En pace
- Madre
- Estudios Superiores
- casa
- Trabajo
- Vivi tranquila
- Abuela.
- Viajar

MIS LOGROS

- TENIENE MI CASA Y MI META B.
- SER MAMA
- TENER UNA BUENA FAMILIA.
- HABER ESTABADO MIS Y ESTANDO MI GUSTO EN EL TIEMPO.
- BETA UNO
- TENER UN TRABAJO DE NIÑO, QUE SE HA TRABAJADO POR MI RESPONSABILIDAD Y PERSEVERANCIA.
- HACER TRABAJOS BUENOS EN MIS HIJOS Y QUE SE CREAN BIEN A BIEN.

MIS LOGROS

- Aprender a manejar
 - Estaban, poner atención (al PAVO).
 - Yo se me acuerdo.
 - Crearme el punto.
 - Nota que me cara independiente.
- Estudiar
 - Pasa cual es la mejor opción.
 - hacerlo y ya!!
- Aprender a viajar
 - Ver opciones, justas flaco, pasaban cosas.
 - Ver que? (no a pavo).

MIS LOGROS

Meta

- Independizarme del trabajo

Plan

- Establecer un negocio, realizado desde ya los lineamientos a seguir.
- Estudios de mercado, tener no etc
- Organizar lugar y personas involucradas.
- Que que?
- Viajar con amigos.

MIS LOGROS

- Seguir estudiando (Magister).
- tener casa propia.
- creencia.

MIS LOGROS de michelle

- Cambiar hábitos (alimentación, actividad física en la rutina).
- Comenzar el portafolio.
- Santísimo tengo el gusto por leer.

Vacaciones

MIS LOGROS

- SER MAMA
- TENER CASA PROPIA (CASA)
- HABER PASADO LOS ESTUDIOS DE MI META
- SER PROFESIONAL, PROFESORA, 20 años.
- CUMPLIR MIS RESPONSABILIDADES (FAMILIARES, TRABAJO).
- REALIZAR COSAS PARA EL ESPÍRITU.

MIS LOGROS

- AUTONOMÍA EMOCIONAL
- INDEPENDENCIA ECONOMICA
- RESPETO PROFESIONAL
- MIS HIJOS

MIS LOGROS

Meta

- Sembrar el gusto por escribir en mi hijo.

Plan de acción

- motivando con alguien natural.
- Hacer actividades.

MIS LOGROS

Plan de acción

- IR A LA PLAYA DE VACACIONES.
- MANTENERSE Y LA SALUD COVID.
- CERRAR UN PEQUEÑO LOCAL PARA USAR TIEMPO DE BARRA.

MIS LOGROS

- Viaje sola
- Hacerme T°
- Comprar el pasaje
- ir al aeropuerto.



Imagen 41. Testeo 3.
Registro personal

Resultados

(1) La actividad rompe hielo sirvió mucho para generar un ambiente cómodo entre todas, permitió que se rieran y se hicieran bromas en relación a lo que había puesto cada una.

Al momento que adivinaban el papel de una de ellas, se dio el espacio de que explicaran el porqué hacen esa actividad y les permitió conocer lados “nuevos” de sus colegas, ya que en 3 ocasiones no pudieron adivinar de quién era el papel (Ej. Deporte/viajar/yoga).

(2) Se motivaron al escribir la carta, mencionaron que les faltó tiempo y espacio para seguir escribiendo.

(3) Fue opcional compartir en voz alta lo que había escrito en su carta, algunas querían participar pero estaban inseguras de hacerlo ya que podía sonar muy egocéntrico.

(4) Se dio un espacio de conversa y de cuestionamiento sobre el autoestima, por qué cuesta tanto reconocer las cosas buenas de uno a diferencia de las malas.

(5) En la actividad de los logros, varias quisieron compartir lo que había escrito y se dio el espacio para hablar de cosas personales y reírse con las bromas que salen en la dinámica.

“Terminar mi enseñanza media porque fui mamá joven” logro

“Terminar de pagarle los estudios a mi hijo, el estado no me ayudo en niño y el papa de mi hijo tampoco” logro

“Cada vez que vi el icono recordé las cosas que me motivan a seguir, que son mis hijos y mis logros en el trabajo, que me hacen sentir muy orgullosa y con ganas de seguir avanzando” Camila

Resultados icono

Información obtenida en la sesión 4, los iconos estuvieron una semana instalados.

(1) Les sirvió para recordar que pueden cumplir sus metas y los objetivos que se propongan, mencionaron que les sirvió en todos los lugares que fueron ubicados los iconos.

(2) El contexto de pandemia sigue dificultando el uso continuo de los iconos, ya que los docentes están asistiendo sólo algunos días al establecimiento.

(3) Se mantuvo la curiosidad por parte de los docentes que no participaron de la sesión, y entre ellos se fueron explicando los ejercicios.

Me parece una buena
Experiencia
¡¡ Feliz !!

Hallazgos

1. Comida

Incorporar cosas para comer y tomar durante la sesión **evitó que en los momentos libres se metieran al teléfono o se pusieran a hacer cosas de la escuela** (Ej. Cuando escribieron la carta, algunas terminaron antes, por lo que no interrumpieron a sus compañeras con ruidos en el teléfono ni sacando material de la escuela, sólo comieron en su puesto o se pararon a servir un te/café).

2. Nueva forma de compartir

Agradecen la **oportunidad de poder compartir** estas instancias con sus colegas, poder compartir cómo se sienten o simplemente conocer qué hacen en su vida fuera del ámbito laboral, ya que la rutina diaria a veces no les permite parar ni hablar de otros temas que no tengan que ver con clases.

3. Aprendizaje

En las evaluaciones se puede observar que **las sesiones están cumpliendo su objetivo**, ya que las docentes escriben aprendizajes significativos y potentes.

1. Emocionalidad

Las distintas actividades logran **despertar el lado emocional** de los docentes. En la actividad de la carta, declararon haber sentido un conjunto de emociones, por ejemplo:

- (1) Pena por darse cuenta que no se dan el tiempo suficiente de reconocer sus cualidades y cosas positivas.
- (2) Vergüenza e inseguridad al leer la carta a sus compañeras, porque podían creer que era demasiado egocéntrico.
- (3) Alegría por estar disfrutando un momento distinto a la rutina diaria de la escuela.

7 ETAPA TESTEO 4

La cuarta etapa de testeo se enfocó en trabajar la 4ª competencia emocional que corresponde a la **competencia social**. Para este testeo se diseñó una actividad de preparación, una sesión de trabajo y un icono.

1.

Actividad de preparación

Fecha: Lunes 29 de Nov. (instalación) - Miércoles 1 de Dic. (Retiro)

Lugar: Diario mural de la sala de profesores

Proceso

Se realizó una actividad donde la frase “**Para establecer o mantener buenas relaciones con otras personas necesito...**” era el elemento principal y tenía 8 habilidades relacionadas al tema (ser asertivo, ser empático, ser respetuoso, ser comprensivo, saber comunicarse, saber resolver conflictos, saber escuchar, saber expresarse).

Invitaba al docente a preguntarse que necesitaba para establecer y mantener una buena relación con otra persona; para responder debían pegar un sticker en sus esencial para lograrlo, con un máximo de 5 categorías.

Resultados

- (1) **Baja participación**, aproximadamente participaron 15 docentes.
- (2) Mencionaron que la actividad era **llamativa** pero el fin de año los tenía muy ocupados y que cada vez que entraban a la sala de profesores era para algo puntual y **no tuvieron tiempo** para detenerse a participar.

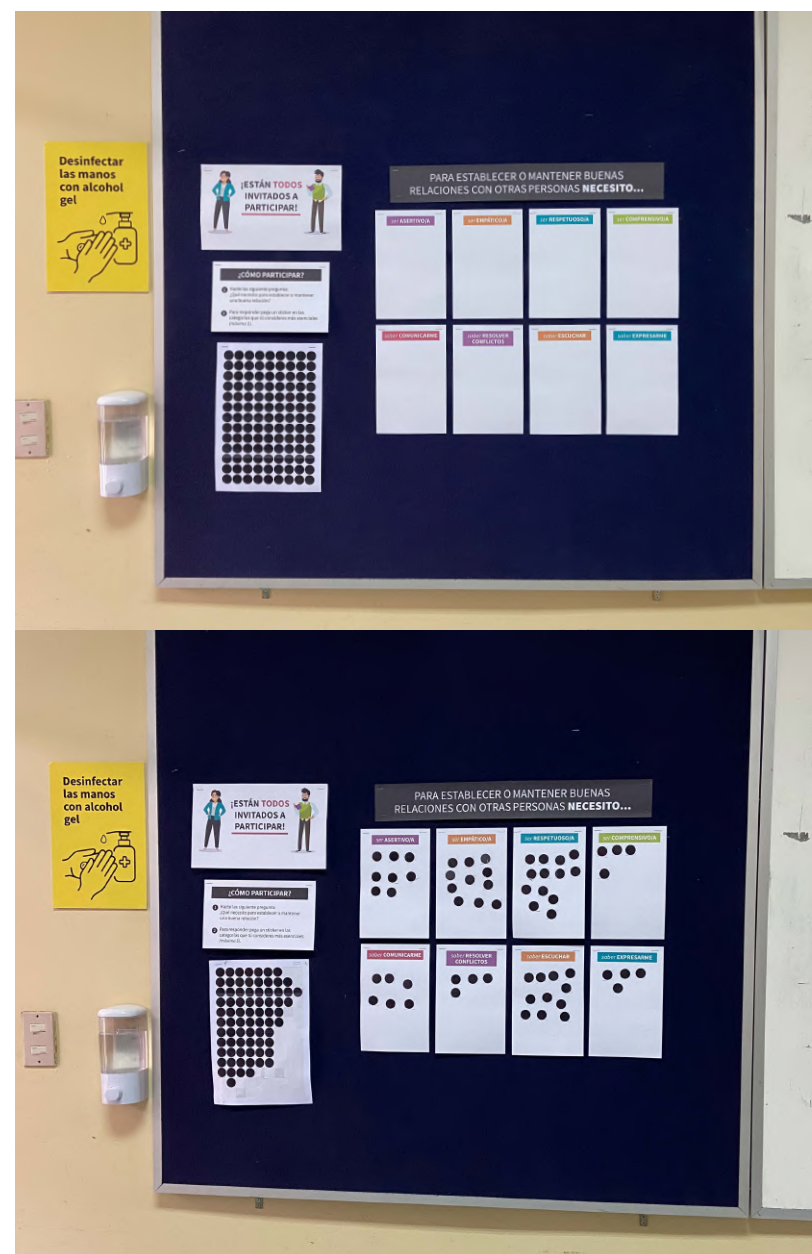


Imagen 42. Testeo 4. Registro personal

2.

Sesión de trabajo

Fecha: Miércoles de 1 de Diciembre (9:00 - 10:00 a.m.)

Lugar: Sala de profesores

Participación: 14 docentes (1 monitora + 13 participantes)

Proceso

(1) Antes de partir la sesión se preparó una mesa aparte con las cosas necesarias para servirse un té/café/jugo durante el desarrollo de la sesión y en cada mesa se pusieron distintas cosas para comer.

(2) La sesión se inició con la **actividad rompe hielo** “Semejantes”, esta pretendía que reconocieran que cosas comparten entre ellas. Para esto cada una debía escribir en un post it una semejanza y el nombre de la persona con la que creía que compartía algo parecido. Luego debían ponerlos todos en un frasco y la monitora debía sacar y leer en voz alta cada uno, y entre todo el grupo debe adivinar quién era la persona que lo había escrito.

(3) Se **comentó la intervención** con los iconos en los distintos lugares de la escuela, preguntando si se habían dado el tiempo de recordar las cosas que las motivaban (resultados en la parte anterior).

(4) Luego se les preguntó sobre su **participación con la actividad** de preparación que se había instalado en el diario mural para dar inicio al tema de la sesión 4.

(5) Se realizó un resumen del objetivo de las sesiones anteriores, que fue trabajar la conciencia, regulación y autonomía emocional para luego introducir el **objetivo de la sesión** en curso, que tenía como foco principal las competencias sociales.

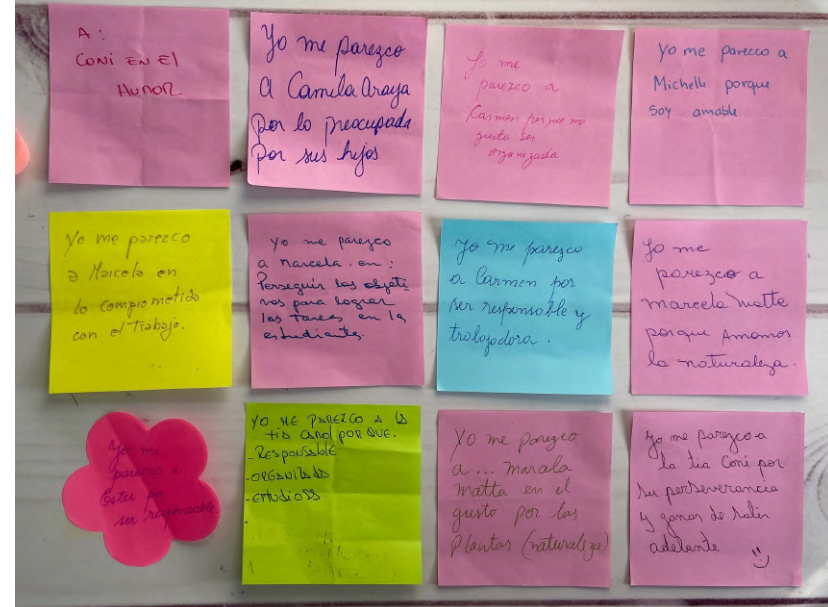


Imagen 43 y 44. Testeo 4. Registro personal



Imagen 45. Testeo 4.
Registro personal

(6) Las actividades de la sesión estaban enfocadas en desarrollar habilidades que permiten mantener buenas relaciones con otras personas, trabajar las habilidades sociales básicas, la comunicación verbal y no verbal y el respeto.

(7) La primera actividad se enfocó en **trabajar la asertividad**, cada una debía escribir en un post it lo que entendía como asertividad y pegarlo en la pizarra para que la monitora pudiera leer todos los papeles, para luego poder compararla con una definición más formal. Después de analizar la información, a cada grupo se le entregaron 4 fichas con distintas situaciones en las que se pone prueba la asertividad, entre todos los integrantes debían dar una respuesta a cada situación. Al terminar, cada grupo debía leer sus respuestas y posteriormente la monitora les entregaba información sobre estrategias para desarrollar la asertividad. En este espacio se dio la oportunidad que pudieran analizar sus respuestas y las acciones que realizan a diario en sus vidas.

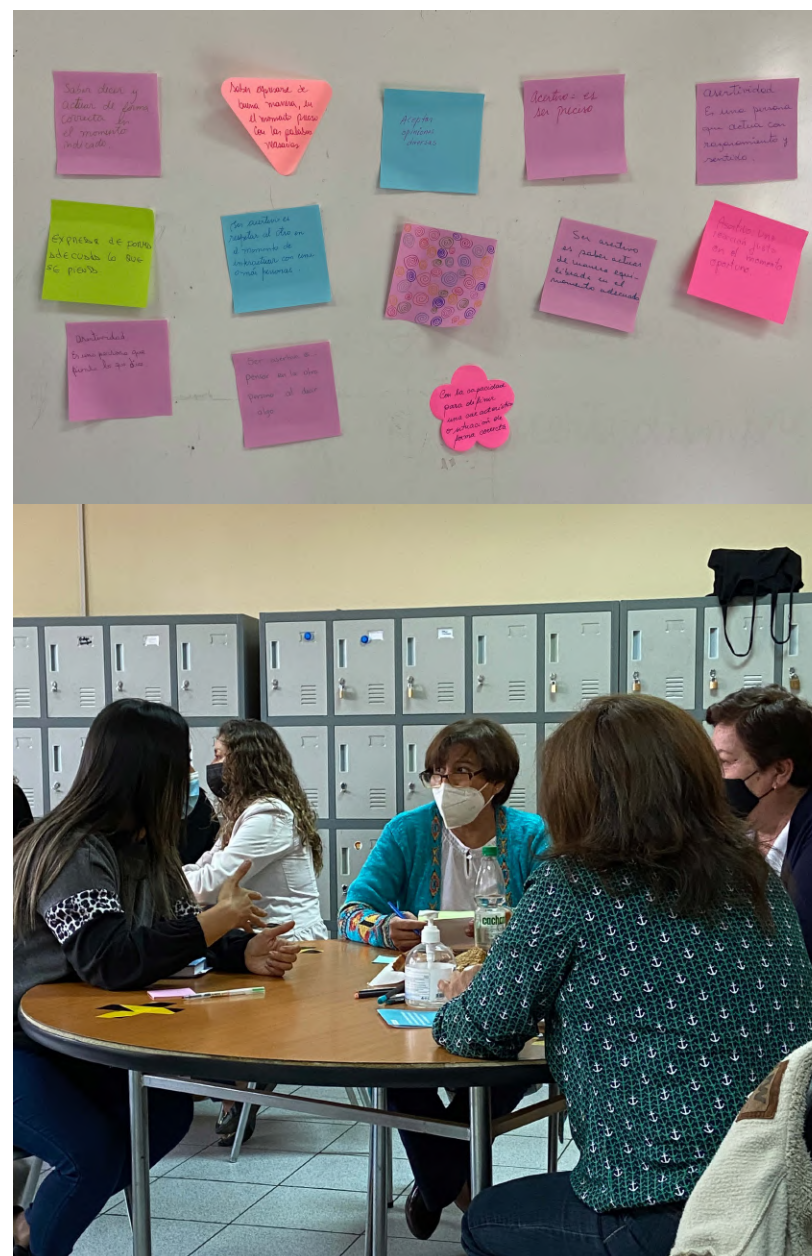


Imagen 46 y 47. Testeo 4.
Registro personal

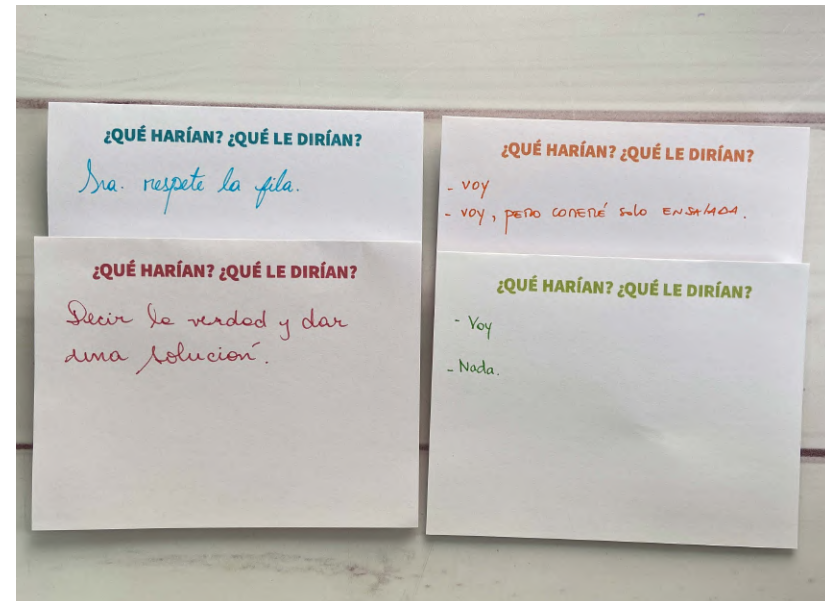
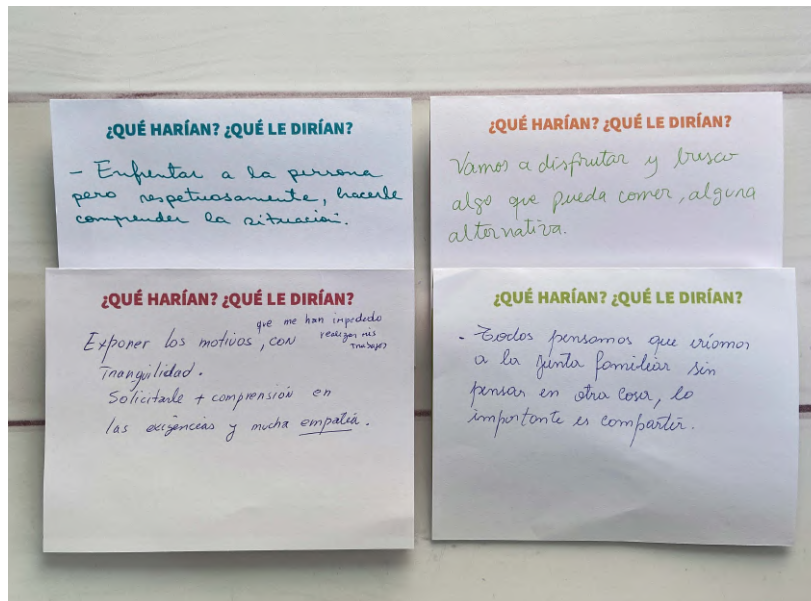
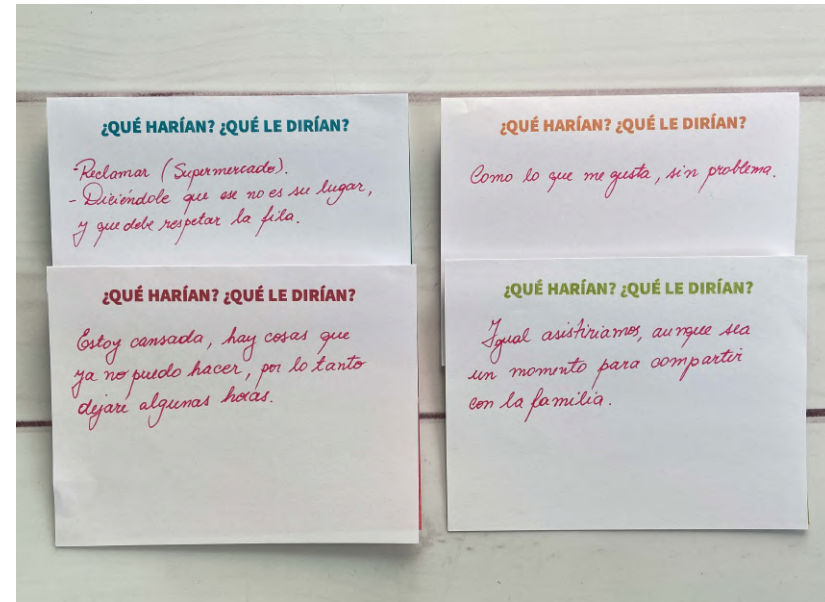
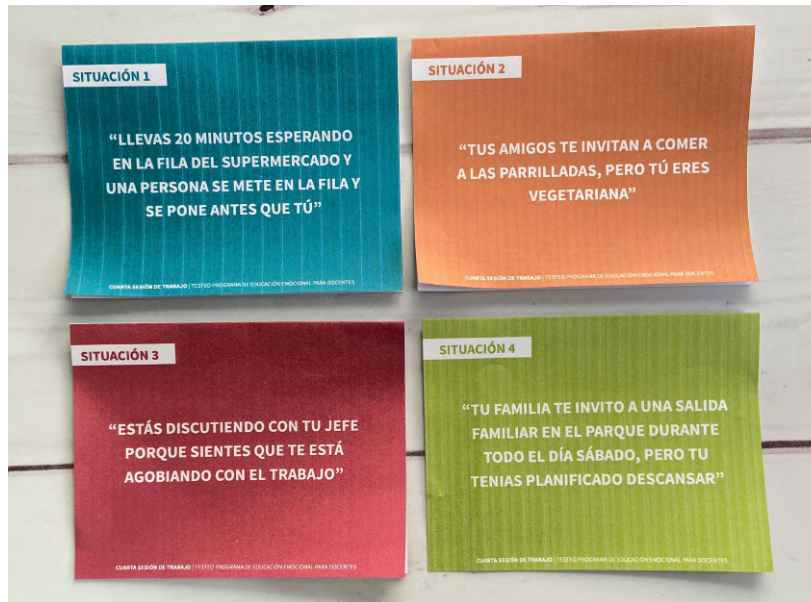




Imagen 48 y 49. Testeo 4.
Registro personal



Imagen 50. Testeo 4.
Registro personal

(8) La segunda actividad se enfocó en trabajar la comunicación verbal y no verbal en relación a las emociones. Se enumeró a todas las participantes como 1 y 2, todos los 1 debían sacar un papel al azar que tenía una emoción escrita y luego describirla de manera verbal a los 2 hasta que adivinaran. Cuando los 2 adivinaban, debían buscar a otro 1 y debían describirla de manera no verbal hasta que adivinaran. La actividad tenía como objetivo que fueran conscientes de la importancia que tiene la comunicación verbal y no verbal en la forma que interactuamos con otras personas.



Imagen 51. Testeo 4.
Registro personal

(9) Por último, para cerrar la sesión se hizo una **reflexión sobre el respeto**, destacando que es uno de los valores esenciales para reconocer, aceptar y valorar cualidades y derechos del otro.

(10) Luego se les mostró el nuevo **icono** que sería ubicado en la escuela, el cual estaría relacionado con el respeto, este sería puesto en lugares que es importante mantener el respeto en la comunidad educativa.

(11) Finalizada la sesión de trabajo, se les entregó una **evaluación** enfocada en obtener información sobre cómo se habían sentido y sobre el desarrollo de las actividades.

Resultados

- (1) La actividad rompe hielo sirvió para **destacar cosas buenas** en la vida laboral y personal de las participantes, se dijeron cosas bonitas y empatizaron entre ellas.
- (2) Hubo una **predominancia entre grupos**, las profesoras de primero destacaron cosas de sus pares de nivel y así las de segundo. Además, permitió que se sintieran parte de un grupo, se sintieron contentas al saber que sus compañeras notaban y destacaban sus características.
- (3) Al momento de escribir lo que entendían por asertividad, no estaban las características más fundamentales del concepto, sin embargo se dio un **espacio para discutir** acerca de la definición que dio la monitora.
- (4) En la actividad de las situaciones para trabajar la asertividad **los grupos generaron estrategias** para que todos pudieran participar en las respuestas.
- (5) Las situaciones fueron cercanas a ellas, por lo que la mayoría las había vivido, lo que permitió que se diera un **espacio de reflexión y discusión** frente a las respuestas. Al momento de revisar las respuestas, varias quisieron compartir distintas experiencias que habían vivido en situaciones de ese tipo.
- (6) La actividad de las emociones les gusto mucho ya que tuvieron que pararse e interactuar entre todas. Mencionaron sentirse como niños realizando la actividad, porque les permitió **actuar y reírse**.
- (7) Les costó interpretar y adivinar algunas emociones de manera no verbal, mencionan que hay **emociones muy “ambiguas”** por lo que no sabían cómo entregarle información a su compañera.

“En las reuniones de la sala de profesores sirvió que estuviera el icono, ya que a veces uno se deja llevar en el momento y pasa llevar a sus colegas” Carmen

Resultados icono

Información obtenida en la sesión 5, los iconos estuvieron una semana instalados.

- (1) Los iconos que fueron ubicados en la oficina de dirección y en la sala de profesores fueron los que más les hicieron sentido durante la instalación.
- (2) El contexto de pandemia sigue dificultando el uso continuo de los iconos, ya que los docentes están asistiendo sólo algunos días al establecimiento.
- (3) Se mantuvo la curiosidad por parte de los docentes que no participaron de la sesión, y entre ellos se fueron explicando los ejercicios.

Muy bueno el taller y entretenido.

Hallazgos

1. Colegas

En la actividad rompe hielo las docentes demostraron que era **importante para ellas trabajar con compañeras con las que compartieran harto** en la escuela, que no sería lo mismo estar con docentes que no tienen mayor contacto que un saludo.

2. Confianza

Se sienten en un **espacio seguro para dar opiniones distintas al resto**. En la actividad de la asertividad fueron capaces de discutir y exponer al grupo su forma de pensar y actuar. En ningún momento se faltaron el resto entre ellas por tener un pensamiento distinto.

3. Motivación

Todas las docentes mostraron **interés por hacer un cierre significativo** y distinto en la última sesión de trabajo, por lo que se pusieron de acuerdo para llevar cosas (comida/bebestibles) que les permitieran disfrutar el último momento del testeo.

4. Movimiento

Reciben de buena forma las actividades en las que se deben mover y parar de su puesto, ya que les permite activarse. Mencionan que hacer cosas de pie las obliga a estar más despiertas y eso les facilita partir el día de mejor manera.

8 ETAPA TESTEO 5

La quinta etapa de testeo se enfocó en trabajar la 5ª competencia emocional que corresponde a las **competencias para la vida y el bienestar**. Para este testeo se diseñó una actividad de preparación, una sesión de trabajo y un icono.

1. Actividad de preparación

Fecha: Lunes 6 de Dic. (instalación) - Jueves 9 de Dic. (Retiro)

Lugar: Diario mural de la sala de profesores

Proceso

Se realizó una actividad que les preguntaba a los docentes “**cómo te enfrentas a...**” y debían responder a 8 situaciones distintas. Cada una de estas situaciones tenía 4 cuadrantes, en el eje x estaba “me enfrento de manera negativa/ positiva) y en el eje y estaba seguro/inseguro o cómodo/incómodo. Para responder tenían que pegar un sticker en el cuadrante que correspondiera a la respuesta que más los identificaba.

Esta actividad invitaba al docente a reflexionar sobre la manera de enfrentarse a diversos desafíos que se pueden presentar en la vida de la persona, en el ámbito personal, familiar, profesional, social, etc.



Imagen 52. Testeo 5. Registro personal

Resultados

- (1) Hubo una **baja participación**, aproximadamente 10 docentes, ya que coincidió con la semana que los estudiantes salieron de clases, por lo que un gran porcentaje de docentes dejó de asistir presencialmente a la escuela.
- (2) Las **instrucciones fueron claras y concisas**, ningún docente mencionó tener dificultades para entender la forma de responder en los cuadrantes.

Hallazgos

- (1) Es importante que el **programa se realice en un periodo de clases que no tenga mayores interrupciones**, para que todos puedan participar de las actividades y se puedan realizar de manera fructífera.



Imagen 53. Testeo 5.
Registro personal

2.

Sesión de trabajo

Fecha: Jueves 9 de Diciembre (18:45 - 20:45 pm)

Lugar: Patio de kinder

Participación: 10 docentes (1 monitora + 9 participantes)

(Esta sesión no se pudo realizar el día miércoles porque fue feriado, por lo que el grupo se puso de acuerdo en el día y hora que más les acomodaba para hacer la última sesión. Algunas lamentablemente no pudieron asistir por compromisos personales. Debido a la hora en la que se realizó la sesión permitió ocupar un espacio distinto, ya que no habían niños ni mayores interrupciones en ese horario).

Proceso

(1) Antes de partir la sesión **se preparó una mesa** aparte con las cosas necesarias para servirse un té/café/jugo durante el desarrollo de la sesión y en cada mesa se pusieron distintas cosas para comer.

(2) La sesión se inició con la **actividad rompe hielo** "2 verdades 1 mentira", esta pretendía poner a prueba cuánto conocían de la otra persona. Para esto cada una debía escribir en un post it 3 cosas, de las cuales 2 eran verdades y 1 era mentira, para luego leerla en voz alta al grupo y todos adivinaran cuál era la mentira.

(3) Se **comentó la intervención** con los iconos en los distintos lugares de la escuela, preguntando si les había recordado al tema al que hacía referencia, que era el respeto (resultados en la parte anterior).

(4) Luego se les preguntó sobre su **participación con la actividad** de preparación que se había instalado en el diario mural para dar inicio al tema de la sesión 5.



Imagen 55 y 56. Testeo 5.
Registro personal



Imagen 57. Testeo 5.
Registro personal



Imagen 58. Testeo 5.
Registro personal

- (5) Se realizó un resumen del objetivo de la sesión anterior, que fue trabajar las competencias sociales, para luego introducir el **objetivo de la sesión** en curso, que tenía como foco principal las competencias para la vida y el bienestar.
- (6) Las actividades de la sesión se enfocaron en desarrollar habilidades que nos permiten adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, facilitando así experiencias de satisfacción y bienestar.
- (7) La primera actividad se enfocó en **aprender a fijar metas y objetivos**, ya que tiene un efecto positivo en la calidad de vida de una persona. Para esto se les entregó una hoja donde tenían que escribir 3 metas, en el ámbito ser/hacer/tener para luego aprender a fijar objetivos para cumplir esas metas mediante los criterios SMART.



Imagen 59. Testeo 5.
Registro personal



Imagen 60. Testeo 5.
Registro personal

(8) La segunda actividad tenía como objetivo **trabajar la toma de decisiones**, ya que es un proceso que se presenta inevitablemente en cualquier contexto de la vida cotidiana de una persona. Para esto, a cada grupo se le entregaron 3 fichas con distintas historias, en las que el personaje debía tomar una decisión, tenían que discutir como grupo cuál era la mejor decisión considerando todos los factores.



Imagen 61. Testeo 5.
Registro personal



Imagen 62. Testeo 5.
Registro personal

(9) Para finalizar la sesión y el proceso de testeo del programa, se realizó una actividad de cierre que se llamaba “el último mensaje” está invitaba a los docentes a ponerse de pie y hacer una reflexión voluntaria sobre el aprendizaje que habían tenido durante las 5 semanas de trabajo. Si los docentes deseaban podían dedicarle unas palabras a su grupo. Para esta actividad fue invitada la directora y subdirectora de la escuela para que pudieran ser parte del cierre del proceso y además pudieran escuchar directamente de sus docentes el aprendizaje con el que se quedaban después de esta intervención enfocada en el desarrollo emocional.

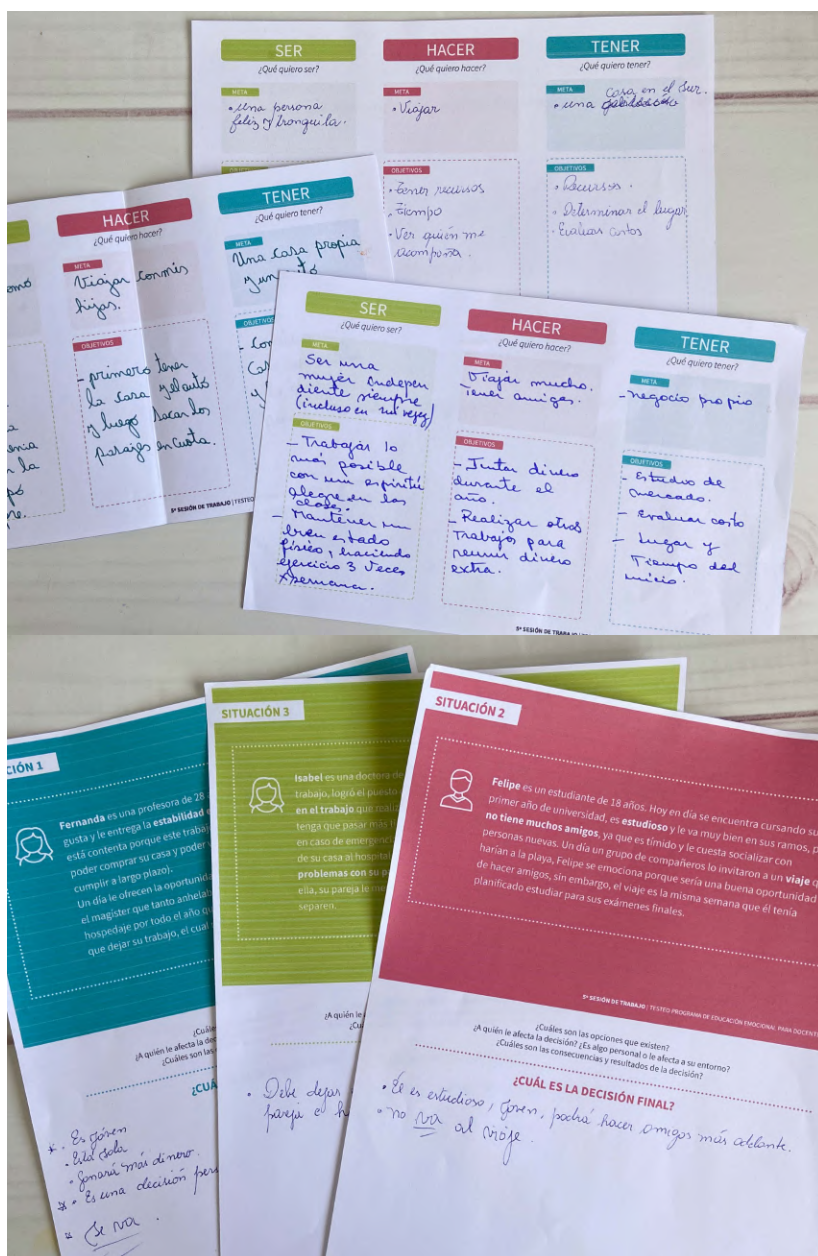


Imagen 63. Testeo 5. Registro personal

Resultados

- (1) Lograron hacer una reflexión en torno a los objetivos, que generalmente ellas se ponían objetivos muy utópicos y se frustraban porque no eran capaces de cumplirlos. Además les permitió extrapolarlo a la realidad que viven muchos niños de la escuela, que ellas constantemente se encuentran con mamás que le echan la culpa a sus hijos y los responsabilizan de no poder cumplir sus metas.
- (2) En la segunda actividad se sintieron totalmente identificadas, ya que las situaciones que se utilizaron las podía vivir cualquier persona. Algunas se sintieron identificadas con la edad, otras con la familia, otras con los logros profesionales, etc.
- (3) Se dieron respuestas distintas en los equipos frente a las situaciones, lo que permitió que cada uno justificara sus decisiones y reflexionaran en torno a la responsabilidad de la decisión.
- (4) La actividad de cierre fue un espacio muy significativo para los docentes y para la directora de la escuela, mencionaron estar totalmente agradecidas de la instancia que se había dado y esperaban que se pudiera replicar en todos los docentes de la escuela, ya que son conscientes de que es algo que necesitan y es urgente de que se incorpore en las escuelas.

*Felicidades.
idealmente que se repita
muy acogedora
y tranquila*

Hallazgos

1. Espacio

Disfrutaron el cambio de lugar, el realizar la sesión de trabajo al aire libre permitió otro ambiente para trabajar. La oportunidad de ocupar estas instalaciones de la escuela les agradaba, ya que actualmente son pocas las instancias que tienen de compartir o hacer algo extra programático en estos espacios.

2. Agradecimiento

En el cierre del programa, la mayoría dio las gracias por ser elegidas para participar en la etapa de testeo. Agradecieron este espacio y que se trabajara un tema que era fundamental para ellas en su día a día.

3. Sorpresa de dirección

La directora y subdirectora se sorprendieron positivamente del buen recibimiento del testeo por parte de las docentes. Mencionaron que el aprendizaje y reflexiones que hicieron en torno al desarrollo emocional gracias al testeo es enormemente significativo para los docentes y la escuela.

4. Tiempo

El horario en el que se realizó la sesión, permitió que se pudiera extender como lo habían querido en las sesiones anteriores. El no tener límite de tiempo, permitió que se expresaran en sus reflexiones e historias personales.

APRENDIZAJES Y REFLEXIONES CIERRE TESTEO



Me gustaron mucho las dinámicas de todas las sesiones y las actividades entretenidas porque **te sacan de tu contexto, te sacan de la rutina, te sacan de tus problemas**, te sacan de todo, fueron muy bonitas, son **actividades muy evidenciales**.

(Docente - Michelle - 33 años)



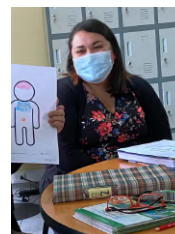
Quiero dar las gracias por la oportunidad porque a mí **me permitió un autoanálisis**, hacer un alto y llegar a pensar en uno, porque uno a veces no se da ese tiempo.

(Docente - Rosita - 57 años)



En la primera sesión **a mí me costo decir mi emoción**, la pena que tenía, la frustración, pero después llegue a la casa y dije porque le voy a tener vergüenza a hablar con mis compañeras de trabajo, de contarle mis cosas si puedo recibir apoyo, por eso **el curso me hizo súper bien a nivel personal y aprender de las otras profes**, del apoyo...

(Docente - Camila - 34 años)



Me ha servido para expresarme porque a mí me cuesta o me costaba mucho, esto igual **se conectó con lo que yo estaba viendo con mi terapeuta** y me encantaba.

Uno a veces en la escuela igual hace cosas porque las tiene que hacer pero esto no, **yo lo hice muy encantada y me gustaba venir a las sesiones**.

(Docente - Constanza - 28 años)



Siempre es bueno **ver la parte humana**, poder conocernos un poco más, reflexionar, hacer una introspección, a veces uno sigue y sigue la vida y no se da cuenta.

(Docente - Yolanda - 59 años)



Me permitió **conectarme de una manera distinta** con mis colegas, abrió espacios de compartir experiencias muy personales, lo que te hace sentir que no estas sola y que hay otras personas que pueden haber vivido lo mismo y sus experiencias te ayudan. Fue importante entender que el trabajo socioemocional no es difícil, sólo basta la disposición para abrir tu espacio personal, compartir y recibir.

(Monitora - Carolina - 44 años)



Hacer un alto en nuestra rutina nos sirvió mucho porque compartimos varias cosas personales de esta etapa, poder escuchar a la colega, lo que está viviendo, yo creo que todo eso lo vamos a guardar en el corazón.

(Docente - Marcela - 54 años)

6 *SEXTA PARTE* **PROPUESTA FINAL**

1. Visión general
2. Blueprint
3. Contenidos
4. Estructura
5. Plan de trabajo
6. Componentes
7. Diseño gráfica y narrativa

VISIÓN GENERAL PROYECTO

En la búsqueda de generar una instancia que se adapte a la realidad de los docentes y a la vez satisfaga sus necesidades y preferencias, se propone "**La pata coja**", un programa de educación emocional enfocado en desarrollar las competencias emocionales de los docentes a través del aprendizaje colaborativo.

Este programa está diseñado para ser inserto en el mismo establecimiento educacional, de esta manera el docente no necesita recurrir a un ente externo para recibir una formación emocional, sino que es el equipo directivo de cada escuela el que se hace cargo de incorporar el programa.

Al mismo tiempo, este programa está enfocado en que lo realice una persona de la misma comunidad educativa, de preferencia de la dupla psicosocial o un mismo docente, con la finalidad de que este espacio de desarrollo emocional sea seguro y de confianza.

Para la implementación la escuela sólo debe planificar las fechas, elegir un encargado y un monitor. Este último será quien está a cargo de implementar las 5 etapas que lo componen en 12 semanas mediante la utilización de la página web y un kit de herramientas que contienen todos los materiales necesarios.

El programa busca ser una instancia de **formación continua** para los docentes en ejercicio y que a través de este puedan desarrollarse emocionalmente y de esta forma, adquirir nuevas habilidades, estrategias y herramientas que faciliten su práctica docente y mejoren su calidad de vida y bienestar.

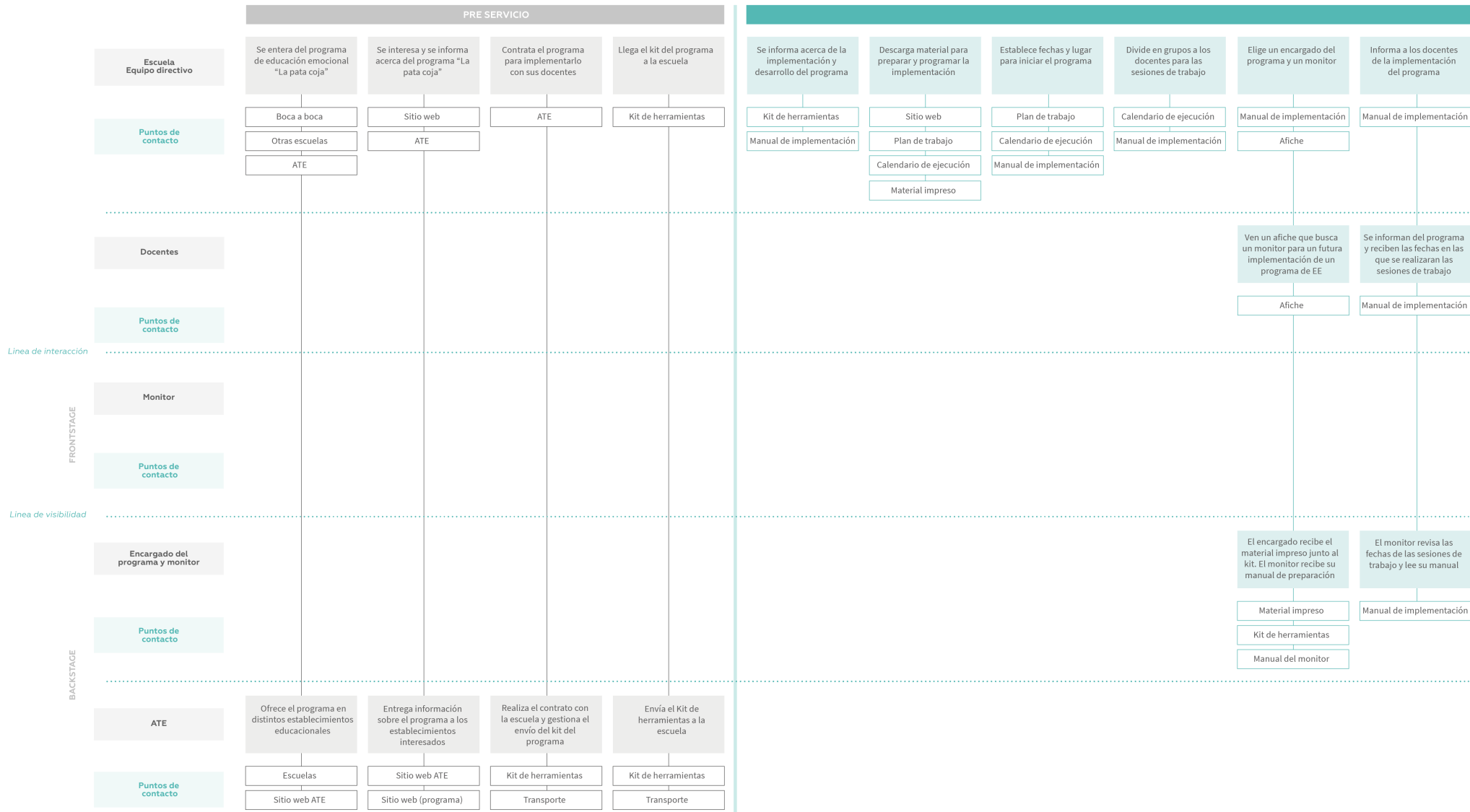
El servicio que se ofrece a los establecimientos cuenta con una etapa de pre y post servicio. A continuación se relatan los puntos más importantes de cada etapa y para comprender en mayor detalle el funcionamiento del servicio se puede revisar el blueprint que se encuentra en las páginas siguientes:

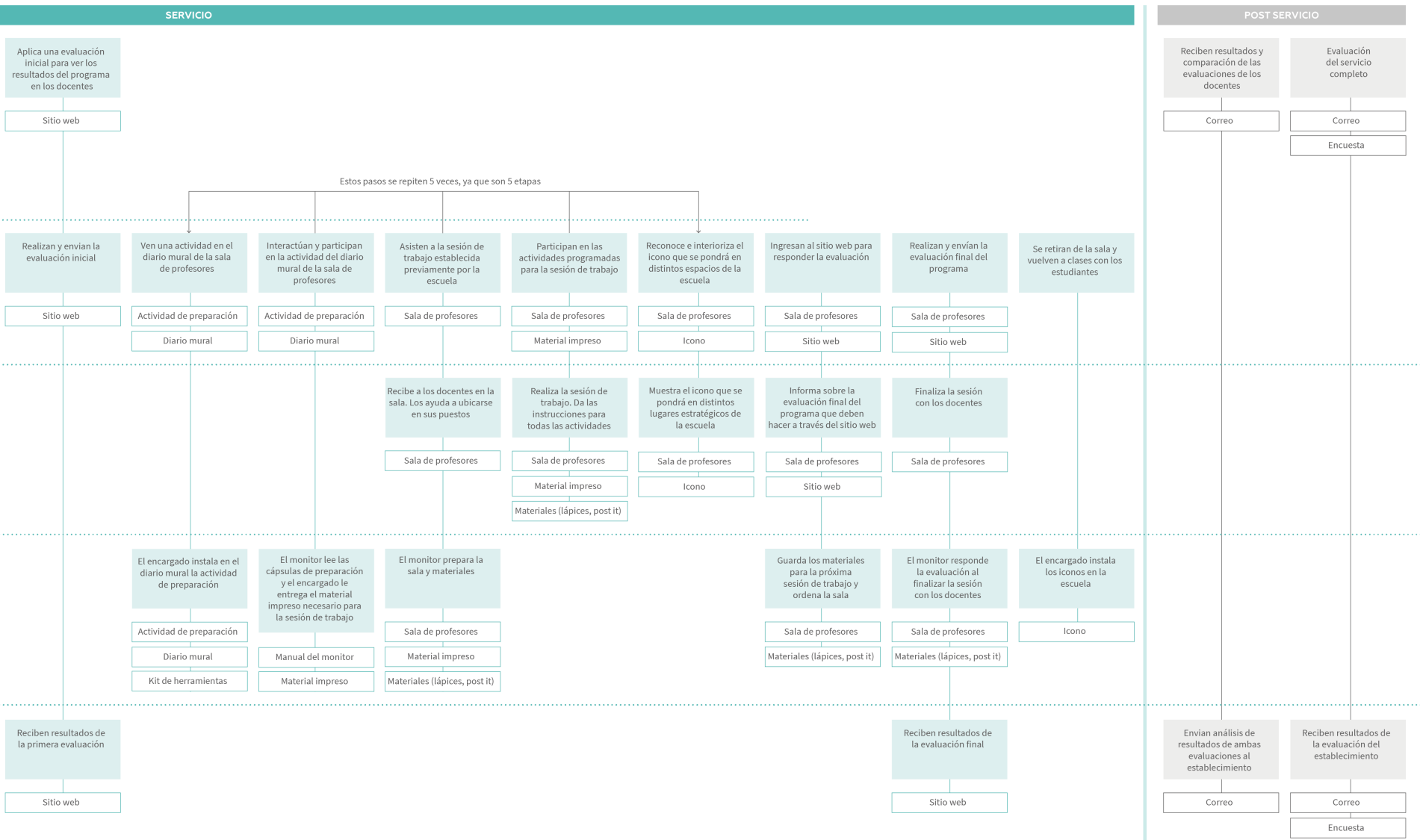
Pre servicio: Empieza cuando la ATE (Asistencia Técnica Educativa) ofrece a los establecimientos educacionales el programa y es contratado para implementar en una escuela.

Servicio: El equipo directivo prepara lo necesario para la implementación e informa a los docentes del programa y estos interactúan con las actividades de preparación, asisten a las sesiones de trabajo e incorporan los iconos. Realizan una evaluación inicial y final.

Post servicio: El establecimiento educacional recibe un análisis de los resultados obtenidos en ambas evaluaciones.

BLUEPRINT SERVICIO



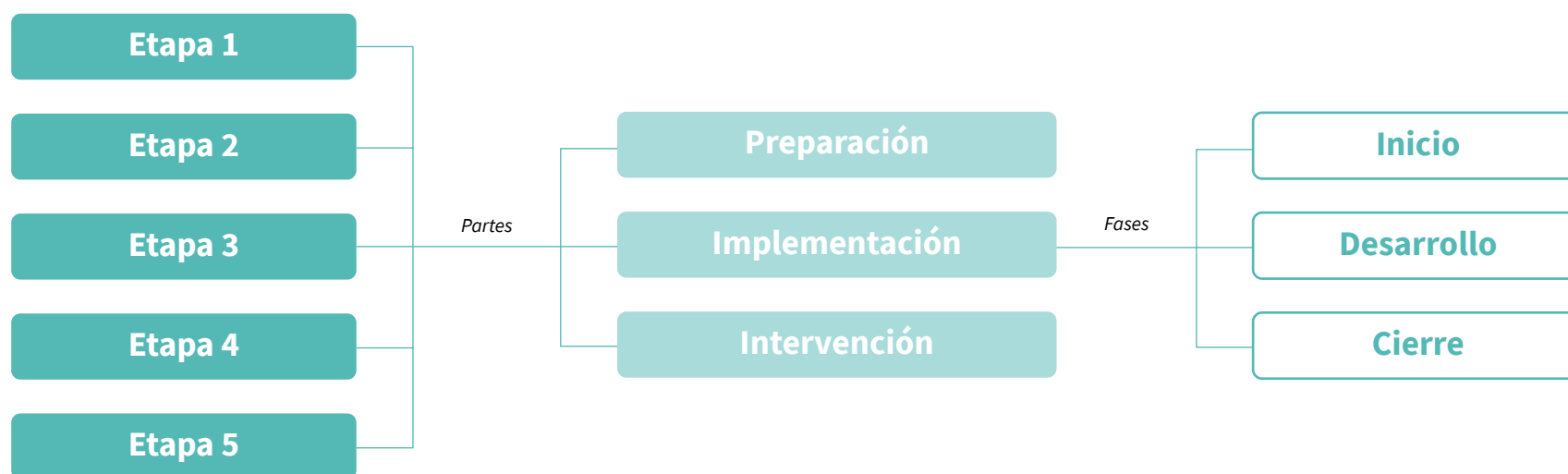


CONTENIDOS PROGRAMA

Etapa 1 Conozcamos nuestras emociones	Etapa 2 Controlemos nuestras emociones	Etapa 3 Potenciamos nuestra personalidad	Etapa 4 Trabajemos nuestras habilidades sociales	Etapa 5 Aprendamos a enfrentarnos a la vida
Competencia Conciencia emocional	Competencia Regulación emocional	Competencia Autonomía emocional	Competencia Competencia social	Competencia Competencias para la vida y el bienestar
Objetivo Identificar, comprender y reconocer sus propias emociones y las de los demás.	Objetivo Comprender y expresar sus emociones de forma adecuada y puedan aprender estrategias para afrontar las emociones negativas y poder autogestionar las positivas.	Objetivo Desarrollar habilidades para trabajar la autoestima, la responsabilidad, la capacidad de automotivarse y la autoeficacia emocional.	Objetivo Desarrollar habilidades sociales que les permitan mantener buenas relaciones con otras personas.	Objetivo Desarrollar habilidades que les permitan adoptar comportamientos apropiados para enfrentar los desafíos de la vida.

ESTRUCTURA PROGRAMA

“La pata coja” consta de **5 etapas**, cada una de ellas tiene **3 partes**, las cuales se deben desarrollar en orden durante todo el proceso y la parte de implementación, que incluye las sesiones de trabajo, consta de **3 fases**.



(1) Inicio: Actividades cortas y rápidas que permiten "romper el hielo" para generar un ambiente cómodo y de confianza. Además, permiten generar conexiones y relaciones entre los participantes.

(2) Desarrollo: Actividades enfocadas en desarrollar las competencias emocionales utilizando distintas herramientas y estrategias.

(3) Cierre: Actividad que se relaciona directamente con la etapa de intervención (iconos).

Preparación: En esta parte se instalarán Intervenciones que tienen como objetivo generar expectativa en los docentes y despertar su curiosidad, mediante actividades participativas que permiten la visualización análoga de datos y entregar información de los mismos docentes, de manera rápida y simple.

Implementación: En esta parte se realizan sesiones de trabajo que están segmentadas en distintas actividades con diferentes objetivos. Las actividades promueven el aprendizaje y trabajo colaborativo mediante distintas metodologías.

Intervención: En esta parte se realiza una instalación en los espacios del establecimiento educacional a través de iconos que generen pregnancia y permitan mantener una continuidad entre las distintas etapas. Están relacionados con las actividades de cierre de cada sesión de trabajo.

PLAN DE TRABAJO PROGRAMA

Etapas	Actividades	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
Etapa de preparación	Informar a la escuela	■											
	Evaluación inicial	■											
Etapa 1 "Conozcamos nuestras emociones"	Actividad preparación 1		■										
	Sesión de trabajo 1			■									
	Icono 1			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Etapa 2 "Aprendamos a controlar nuestras emociones"	Actividad preparación 2			■									
	Sesión de trabajo 2				■								
	Icono 2				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Etapa 3 "Potenciamos nuestra personalidad"	Actividad preparación 3					■							
	Sesión de trabajo 3						■						
	Icono 3						■	■	■	■	■	■	■
Etapa 4 "Trabajemos nuestras habilidades sociales"	Actividad preparación 4							■					
	Sesión de trabajo 4								■				
	Icono 4								■	■	■	■	■
Etapa 5 "Aprendamos a enfrentarnos a la vida"	Actividad preparación 5									■			
	Sesión de trabajo 5										■		
	Icono 5										■	■	■
Evaluación	Evaluación final											■	

La **implementación** esta programada para realizarse en **12 semanas**. Se da inicio con una etapa de preparación, que considera el informar a la escuela y realizar la evaluación inicial que mide el desarrollo emocional actual de los docentes, luego se desarrollan las **5 etapas** que corresponden a las cinco competencias emocionales y finalmente se realiza una segunda evaluación que mide el avance de los docentes en términos emocionales y la calidad del programa para poder realizar futuros cambios.

Las actividades de preparación están programadas para que estén instaladas durante una semana, las sesiones de trabajo tienen una duración de 1 hora aproximadamente y las intervenciones con los iconos idealmente deberían quedarse instalados en la escuela sin fecha de termino.

Se recomienda a los establecimientos educacionales **programar la implementación para inicios del semestre** escolar para que no sea interrumpido por las actividades del cierre de semestre.

Se plantea **realizar las sesiones de trabajo en las horas no lectivas** del docente, que corresponden a las horas en las que se realizan actividades complementarias a la función en el aula.

Las fechas específicas en las que se realizaran las instalaciones y sesiones de trabajo queda a criterio de cada escuela según sus horarios y disponibilidad.

IMPLEMENTACIÓN PROGRAMA

El equipo directivo debe:

(Toda la información se encuentra en el manual de implementación que llega a la escuela en el kit de herramientas)

(1) Ingresar al sitio web del programa "La pata coja" y descargar el plan de trabajo, calendario de ejecución y material para las sesiones de trabajo, para luego poder imprimirlos.

(2) Planificar las fechas en que se realiza el programa siguiendo la estructura del plan de trabajo.

(3) Elegir un lugar para realizar las actividades de las etapas de preparación y uno para realizar las sesiones de trabajo.

(4) Organizar a los docentes en grupos, ya que las actividades están programadas para un máximo de 15 participantes.

(5) Elegir un encargado de programa, que será la persona que estará cargo de respetar las fechas estipuladas en el calendario, de instalar las actividades de la etapa de preparación y de tener disponible el material impreso para las sesiones de trabajo.

(6) Elegir un monitor, que será la persona que estará a cargo de llevar a cabo el programa y realizar las sesiones de trabajo con los docentes (siguiendo las recomendaciones del manual).

(7) Preparar e informar a los docentes de la implementación del programa en la escuela.

(8) Informar sobre la evaluación inicial.

(9) Dar inicio al programa "La pata coja" junto al encargado y el monitor.

COMPONENTES PROYECTO

1.

Kit de herramientas

- 1 Manual de implementación
- 1 Manual del monitor
- 5 set de material para las actividades de preparación
- 35 Iconos (6 por cada etapa)

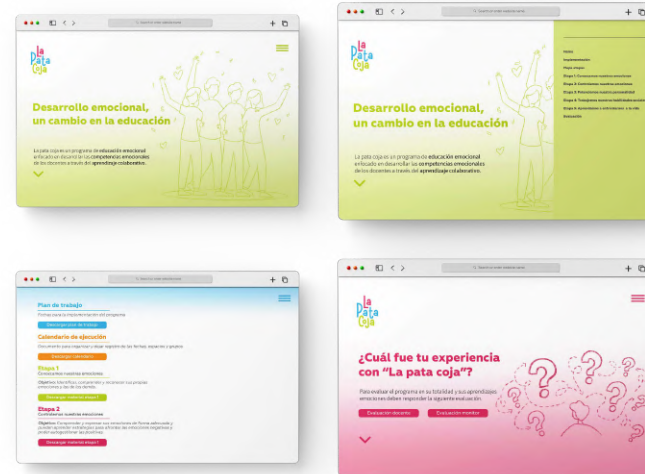


2.

Sitio web

Secciones:

- Home
- Implementación
- Mapa etapas
- Etapa 1 / Etapa 2 / Etapa 3 / Etapa 4 / Etapa 5
- Evaluación



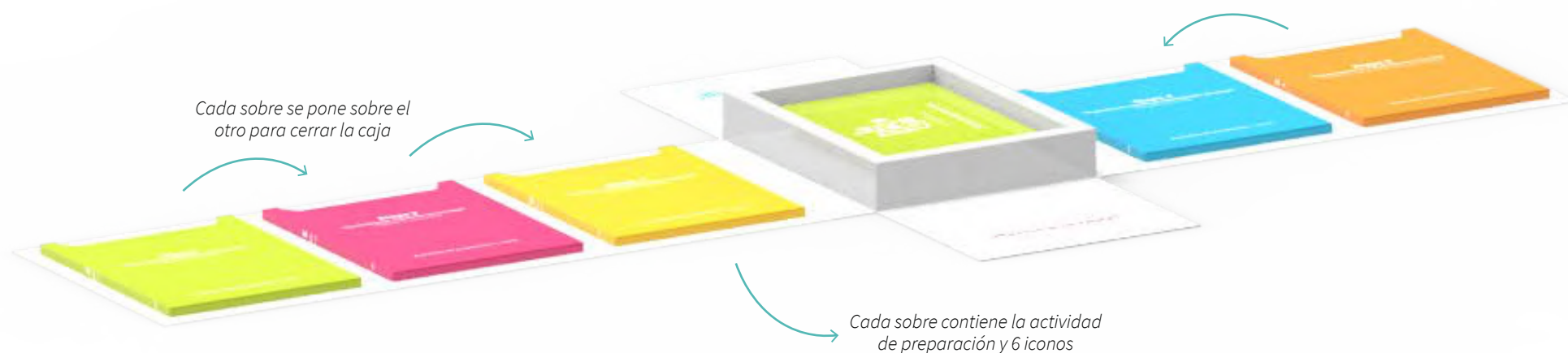
1 KIT DE HERRAMIENTAS

El kit de herramientas es enviado por la ATE a los establecimientos educacionales para que puedan implementar el programa con sus docentes.

Al interior se encuentra el **manual de implementación**, que va enfocado hacia el equipo directivo, el **manual del monitor**, que contiene las instrucciones y preparación para la persona que guiará la implementación y 5 sobres correspondientes a cada una de las etapas del programa que contienen en su interior el material necesario para instalar las **actividades de la etapa de preparación** y los **iconos**.



Al retirar la banda celeste, se abre la caja y se desprenden las distintas partes del packaging.



2 MANUAL DE IMPLEMENTACIÓN

El manual de implementación tiene **todas las instrucciones que necesita el equipo directivo para desarrollar el programa en su escuela**. Al interior se encuentra la forma en que se debe planificar la implementación, recomendaciones para escoger los lugares, encargado de programa y monitor. Consta de la estructura completa del programa y un resumen de cada etapa con sus respectivas actividades de las etapas de preparación, implementación e intervención.





Programa "La pata coja"

Ingresa al sitio web de la pata coja

www.programalapatacoja.cl

Aquí podrás encontrar distintas secciones:

- Home
- Implementación
- Mapa etapas
- Etapas 1: Conocemos nuestras emociones
- Etapas 2: Controlamos nuestras emociones
- Etapas 3: Potenciamos nuestra personalidad
- Etapas 4: Trabajamos nuestras habilidades sociales
- Etapas 5: Aprendamos a enfrentarnos a la vida
- Evaluación

Programa "La pata coja"

Sitio web...

En la sección de implementación podrás descargar el plan de trabajo, calendario de ejecución y material para cada etapa

Plan de trabajo: Estructura del programa y fechas para la implementación

Calendario de ejecución: Herramienta para registrar las fechas de la implementación en la escuela

Material: Plantillas para imprimir y utilizar durante las sesiones de trabajo

¡Debes imprimirlos antes de partir!

Programa "La pata coja"

Antes de empezar...

- Planifica las fechas en que se realizará el programa siguiendo la estructura del plan de trabajo. Anota las fechas en el calendario de ejecución.
- Organiza a los docentes en grupos para las futuras sesiones de trabajo. Anota los grupos y nombres de los participantes en el calendario de ejecución.
- Elige un lugar para realizar las actividades. Necesitas un espacio para instalar las intervenciones de la etapa de preparación y otro para realizar las sesiones de trabajo. Anota los lugares en el calendario de ejecución.

Programa "La pata coja"

Recomendaciones para elegir un espacio

- Intervenciones**
Busca un espacio que sea constantemente transitado por los docentes para que puedan ver e interactuar con las actividades. Es necesario que en este espacio se pueda pegar o poner material impreso.
- Sesiones de trabajo**
Busca un espacio amplio, ordenado, limpio, silencioso y con buena iluminación. Es necesario que tenga sillas y mesas para personalizar en cada sesión según sus requerimientos.

Puedes utilizar un diario mural, una pizarra, una pared lisa, etc.

Puedes utilizar una sala de profesores, casino de profesores, etc.

Programa "La pata coja"

Para una mejor implementación tienes que buscar...

- Encargado/a de programa**
Esta persona estará a cargo de que se respeten las fechas estipuladas en el calendario, de instalar las intervenciones y de tener el material impreso que se necesita para cada sesión de trabajo.
Recomendación:
Puede ser una persona del equipo directivo, equipo de convivencia escolar o de la dupla psicossocial.
Busca a una persona que se destaque por tener buena disposición y que sea motivado/a.
- Monitor/a**
Esta persona será la encargada de llevar a cabo el programa "La pata coja", realizará las sesiones de trabajo con los docentes durante la implementación.
¡No puedes olvidar!
Este rol tan importante tiene una restricción, el monitor sólo puede ser una persona de la dupla psicossocial o un docente de la misma comunidad educativa.
¿Por qué?
Porque queremos que los docentes se sientan en un espacio de confianza y entre pares. El equipo directivo puede interferir en el clima de la sesiones o en la disposición de los docentes a participar.

Programa "La pata coja"

Recomendaciones para elegir un monitor

- Esta persona debe...**
Destacar por sus habilidades sociales
Tener buena relación con la comunidad educativa
Ser responsable y comprometido/a
Ser empático/a y comprensivo/a
Saber escuchar
- Ser capaz de...**
Generar un clima seguro y de confianza
Fomentar la participación de los docentes
Respetar y respetar los tiempos
Apropiarse del rol de monitor
Realizar sesiones fluidas
- Para facilitar la búsqueda del monitor puedes utilizar el rol de monitor que está en el sitio web www.programalapatacoja.cl

Programa "La pata coja"

Llegó el momento... ¡Cuéntale a tu escuela!

Convócalo y cuéntale de que se trata el programa, hacia que docentes está dirigido, la duración de la implementación y sobre la evaluación inicial.

Destaca que será una buena experiencia y una gran oportunidad. Podrán desarrollarse emocionalmente y conseguir grandes beneficios para su vida y práctica docente.

¡Deben responder la evaluación inicial en el sitio web!

Programa "La pata coja"

Resumen Pasos que necesitas seguir...

- Ingresa a la página web y descarga e imprime los documentos
- Planifica las fechas en las que se realizará el programa
- Organiza a los docentes en grupos
- Encuentra un lugar para las intervenciones y sesiones de trabajo
- Elige un encargado de programa y un monitor
- Prepara e informa a tu escuela

Es muy importante que realices todos los pasos antes de partir con la implementación del programa

Programa "La pata coja"

¡Estás listo para partir!

En la siguiente sección podrás encontrar un desglose en detalle de todas las etapas del programa la pata coja. Revisa esta parte del manual junto al monitor y el encargado de programa para que se interioricen y conozcan su estructura.



¡No lo olvides!
El monitor es quien debe llevar a cabo el programa con el apoyo de su manual.

10

Programa "La pata coja"

Etapas

Etapas	Objetivo	Implementación
Etapas 1 Conozcamos nuestras emociones Competencia: Conciencia emocional	Objetivo Identificar, comprender y reconocer las propias emociones y pasarlas a la acción.	Implementación Semana 2 y 3
Etapas 2 Aprendamos a controlar nuestras emociones Competencia: Regulación emocional	Objetivo Comprender y expresar las emociones de forma adecuada y poder controlar el impacto que éstas tienen en el ambiente emocional y poder reconocerlas en otros.	Implementación Semana 4 y 5
Etapas 3 Potenciamos nuestra personalidad Competencia: Autonomía emocional	Objetivo Desarrollar habilidades para trabajar la autoestima, la responsabilidad, la identidad de uno mismo y la autoeficacia emocional.	Implementación Semana 6 y 7
Etapas 4 Trabajemos nuestras habilidades sociales Competencia: Competencia social	Objetivo Desarrollar habilidades sociales que les permitan mantener buenas relaciones con otras personas.	Implementación Semana 8 y 9
Etapas 5 Aprendamos a enfrentarnos a la vida Competencia: Competencias para la vida y el bienestar	Objetivo Desarrollar habilidades que les permitan reconocer sus capacidades para enfrentar los desafíos de la vida.	Implementación Semana 10 y 11

11

Programa "La pata coja"

Resumen Estructura del programa



Recordar:
"La pata coja" consta de 5 etapas, cada una de ellas tiene 3 fases, las cuales se deben desarrollar en orden durante todo el proceso y la parte de implementación, que incluye las sesiones de trabajo, consta de 3 fases.

12

Programa "La pata coja"

Etapas 1

"Conozcamos nuestras emociones"
Conciencia emocional

Semana 2	Semana 3	Semana 3
1 Instalar actividad de preparación	2 Realizar sesión de trabajo	3 Instalar ícono

13

Programa "La pata coja"

Etapas 2

"Aprendamos a controlar nuestras emociones"
Regulación emocional

Semana 4	Semana 5	Semana 5
1 Instalar actividad de preparación	2 Realizar sesión de trabajo	3 Instalar ícono

14

Programa "La pata coja"

Etapas 3

"Potenciamos nuestra personalidad"
Autonomía emocional

Semana 6	Semana 7	Semana 7
1 Instalar actividad de preparación	2 Realizar sesión de trabajo	3 Instalar ícono

15

Programa "La pata coja"

Etapas 4

"Trabajemos nuestras habilidades sociales"
Competencia social

Semana 8	Semana 9	Semana 9
1 Instalar actividad de preparación	2 Realizar sesión de trabajo	3 Instalar ícono

16

Programa "La pata coja"

Etapas 5

"Aprendamos a enfrentarnos a la vida"
Competencia para la vida y el bienestar


Semana 10	Semana 11	Semana 11
1 Instalar actividad de preparación	2 Realizar sesión de trabajo	3 Instalar ícono

17

Programa "La pata coja"

Evaluación

El monitor y todos los docentes que participaron del programa deben responder la encuesta que se encuentra disponible en el sitio web. Esta enfocada en medir el desarrollo emocional de los docentes y la calidad del programa.



Pasos a seguir

- Ingresar al sitio web a la sección evaluación
- Seleccionar el botón que dice encuesta (Según tu rol: monitor o docente)
- Responde la encuesta
- Envía los resultados haciendo clic en enviar
- Listo!

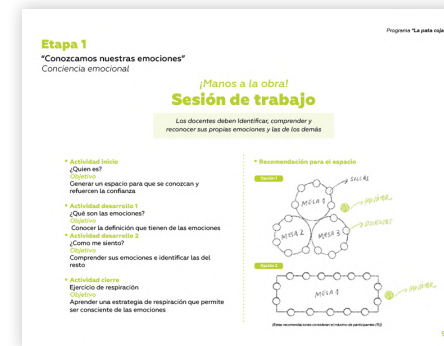
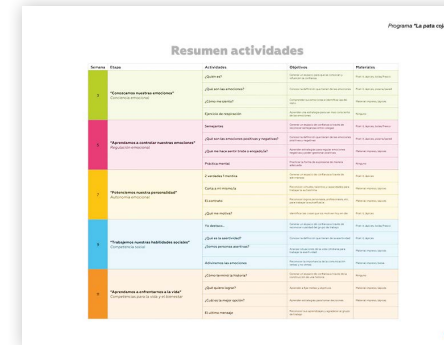
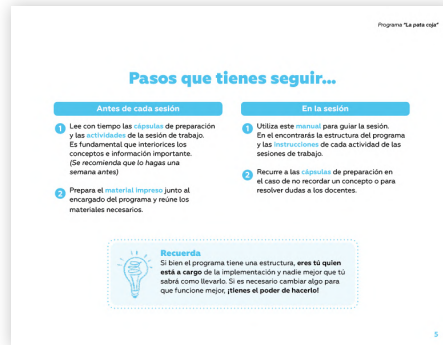
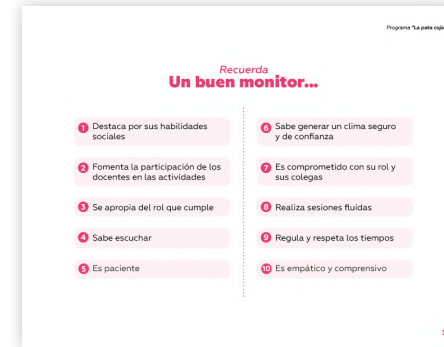
18

3 MANUAL DEL MONITOR

El manual del monitor tiene todo lo necesario para que la persona que asuma este rol, pueda cumplirlo de la mejor manera. Al interior se encuentran las características que debe tener un buen monitor, recomendaciones para el espacio de trabajo y los pasos que debe seguir durante el desarrollo.

Tiene en detalle todas las actividades del programa con sus respectivas instrucciones y cápsulas de preparación. El manual está diseñado para que sea una herramienta que acompañe al monitor durante todo el proceso, que lo utilice para prepararse y para realizar las sesiones de trabajo.





Programa "La pata coja"

Etapa 1

"Conozcamos nuestras emociones"

Conciencia emocional

Actividad Inicio: ¿Quién es?

Objetivo: Conocer un espacio para que se conozcan y refuerzan la confianza

Materiales: Post-it, lápices, frasco/bolsa

Tiempo: 10 minutos

Antes de partir coloca en las mesas los post-it y lápices. Recuerda tener a mano un frasco o bolsa.

Inicia la sesión saludando y preguntando cómo se encuentran los participantes. Te puedes guiar con estas preguntas: ¿Recuerdan de que se trata "La pata coja"? ¿Cómo están para partir esta experiencia? ¿Están motivados? ¿Que expectativas tienen? Etc.

Antes de dar las instrucciones menciona cuál es el nombre de la actividad y su objetivo.

Instrucciones:

- 1 Cada uno escribe en un post-it una actividad que le guste realizar fuera de su vida profesional. Por ejemplo: bailar, cocinar, correr, etc.
- 2 Al terminar pongan sus papeles en la bolsa/frasco.
 - Pueden pasar por puesto o que cada uno se pare a dejar su papel, según lo considere más cómodo o sea más conveniente.
 - Asegúrense de que todos pongan su papel en la bolsa/frasco.
 - Pueden preguntar: ¿Estamos listos? ¿Falta alguien para representar? etc.
 - Si alguien se demora más, dale el tiempo para que termine, que no se sienta presionado.
- 3 Ahora adelantará a quién correspondió el papel que sacó al azar. Cuando alguien quien escribió esa actividad la persona tiene que decir porque le gusta realizarla. Si no advienen la persona tiene que decir su nombre y explicar su porqué.
 - Sacó un papel al azar de la bolsa/frasco y pregunto en voz alta: ¿Quién es? Responde este proceso hasta que se acaban las post-it.
 - Cuando termina la actividad realiza un pequeño cierre mencionando los resultados que se obtuvieron.

Resumen: Las instrucciones están listas para leer a los docentes, surten a quienes les van a estar guiando y si que está escrito en gris... por información extra si solo pueden leerlo tú

10

Programa "La pata coja"

Etapa 1

"Conozcamos nuestras emociones"

Conciencia emocional

Actividad desarrollo 1: ¿Qué son las emociones?

Objetivo: Conocer la definición que tienen de las emociones

Materiales: Post-it, lápices, pizarrón/pared

Tiempo: 10 minutos

Inicia la actividad preguntando: ¿Que son las emociones? ¿Que entienden ustedes por emoción?

Instrucciones:

- 1 Cada uno escribe en un post-it lo que cree que son las emociones. Puede ser un concepto, una frase o una pequeña definición.
- 2 Trástanse con confianza y seguridad para que participen en voz alta, independientemente de que se equivoquen. Te puedes guiar diciendo: Recuerden que queremos conocer que entienden cada uno por emociones, no importa que la definición no sea correcta, no se sientan avergonzados o inseguros.

Objetivo: Conocer la definición que tienen de las emociones

Materiales: Post-it, lápices, pizarrón/pared

Tiempo: 10 minutos

Al terminar peguen todos los post-it en una pizarra o pared.

- Pueden pasar por puesto o que cada uno se pare a dejar su papel, según lo considere más cómodo.

Objetivo: Comprender e identificar sus emociones y las del resto

Materiales: Material impreso, lápices

Tiempo: 40 minutos

Antes de partir entrega el material impreso de la sesión (se descarga en el sitio web).

Instrucciones:

- 1 Cíerren los ojos por 10 segundos y concéctense con una emoción. Puede ser la que sienten en este momento o la que se les venga a la mente. Tienen que concentrarse y ser conscientes de lo que les genera esa emoción en el cuerpo, pueden ser sensaciones, dolores, movimientos, etc.
 - Procura que está silencio para no interrumpir la concentración de los docentes.
- 2 Abren los ojos y platican a través del dibujo todo lo que sienten en relación a esa emoción en la situación que se encuentren en la hoja. Pueden utilizar distintos colores y figuras para representar y expresar.

¿Toda emoción es un estado complejo que se caracteriza por una excitación o perturbación que precede a las acciones que resultan y se genera como respuesta a un acontecimiento externo o interno? (Bissegger, 2016).

• Ya comparadas y analizadas las definiciones, da el espacio para que comenten el tema. Luego empiezan a leer entendiendo que son las emociones: "¿Que es la más importante para ustedes? ¿Cómo algunas cosas? Etc."

12

Programa "La pata coja"

Etapa 1

"Conozcamos nuestras emociones"

Conciencia emocional

Actividad desarrollo 2: ¿Cómo me siento?

Objetivo: Comprender e identificar sus emociones y las del resto

Materiales: Material impreso, lápices

Tiempo: 40 minutos

Antes de partir entrega el material impreso de la sesión (se descarga en el sitio web).

Instrucciones:

- 1 Cíerren los ojos por 10 segundos y concéctense con una emoción. Puede ser la que sienten en este momento o la que se les venga a la mente. Tienen que concentrarse y ser conscientes de lo que les genera esa emoción en el cuerpo, pueden ser sensaciones, dolores, movimientos, etc.
 - Procura que está silencio para no interrumpir la concentración de los docentes.
- 2 Abren los ojos y platican a través del dibujo todo lo que sienten en relación a esa emoción en la situación que se encuentren en la hoja. Pueden utilizar distintos colores y figuras para representar y expresar.

Emoción angustia - en el dibujo haber un estado alrededor del cual porque esa emoción me hace sentir con la garganta apretada y de color negro porque me hace sentir mal.

• Asegúrate de que todos hagan su dibujo. Pueden preguntar: ¿Estamos listos? ¿Falta alguien para representar? etc.

• Si alguien se demora más, dale el tiempo para que termine, que no se sienta presionado.

• Cuando tengan listo el dibujo, escriban en la parte de atrás de la hoja la emoción que dibujaron, en que sea compañeros lo vean.

• Intercambien el dibujo con la persona que se encuentra a su derecha.

• Asegúrate de que nadie se quede con su dibujo.

• Sin ver la emoción que escribieron en la parte de atrás, cada uno debe interpretar la emoción que dibujó su compañero.

• Pueden tomar unos minutos para analizar lo que dibujaron y así poder interpretar.

13

Programa "La pata coja"

Etapa 1

"Conozcamos nuestras emociones"

Conciencia emocional

De manera ordenada, cada uno levante el dibujo y diga en voz alta cuál es la emoción que cree que dibujó su compañero y explique por qué cree que corresponde a esa emoción. Si alguien del grupo quiere comentar e intervenir puede hacerlo, siempre con la finalidad de aportar en la interpretación de la emoción.

Si alguien no la emoción, la persona que hizo el dibujo debe decir la emoción y explicar lo que intentó expresar, para saber si el resto logró interpretar de manera correcta la emoción.

Da el espacio para que comenten cómo se sintieron al realizar la actividad. Te puedes guiar con estas preguntas: ¿Les costó identificar sus emociones? ¿Que fue más complejo, identificar las propias o las del resto? Etc.

Recuerda que esta actividad permitió que identificar una emoción y pudieran ser conscientes de lo que esta les puede generar lo cual les permitirá en un futuro poder autoregular esa emoción. Menciona que esta actividad es un ejemplo de cómo las emociones se pueden manifestar de distintas formas en el cuerpo, el cual les permite entender lo que sienten y además, poder expresar ese sentimiento.

14

Programa "La pata coja"

Etapa 1

"Conozcamos nuestras emociones"

Conciencia emocional

Actividad cierre: ¿Qué son las emociones?

Objetivo: Aprender una estrategia de respiración que permite ser conscientes de las emociones

Materiales: Post-it, lápices, pizarrón/pared

Tiempo: 10 minutos

Instrucciones:

- 1 Cíerren los ojos.
- 2 Inhalan profundamente por la nariz.
- 3 Aguanta el aire unos segundos y exhala por la nariz en tres tiempos.
- 4 Durante la respiración debes ser consciente de tu cuerpo, emociones y pensamientos.
- 5 Repite 3 veces.

• Procura que está silencio para no interrumpir la concentración de los docentes. Si uno de los participantes se resistió a este tipo de actividades, respeta su decisión de no participar, solo recalca que debe respetar a los que sí la realizaron.

Mencionales que se ubicará un icono en distintos espacios estratégicos de la escuela para que recuerden registrar este ejercicio y así mantener en práctica el identificar y comprender las emociones.

Invítalos a escijan en conjunto los espacios que son ideales para ubicar el icono.

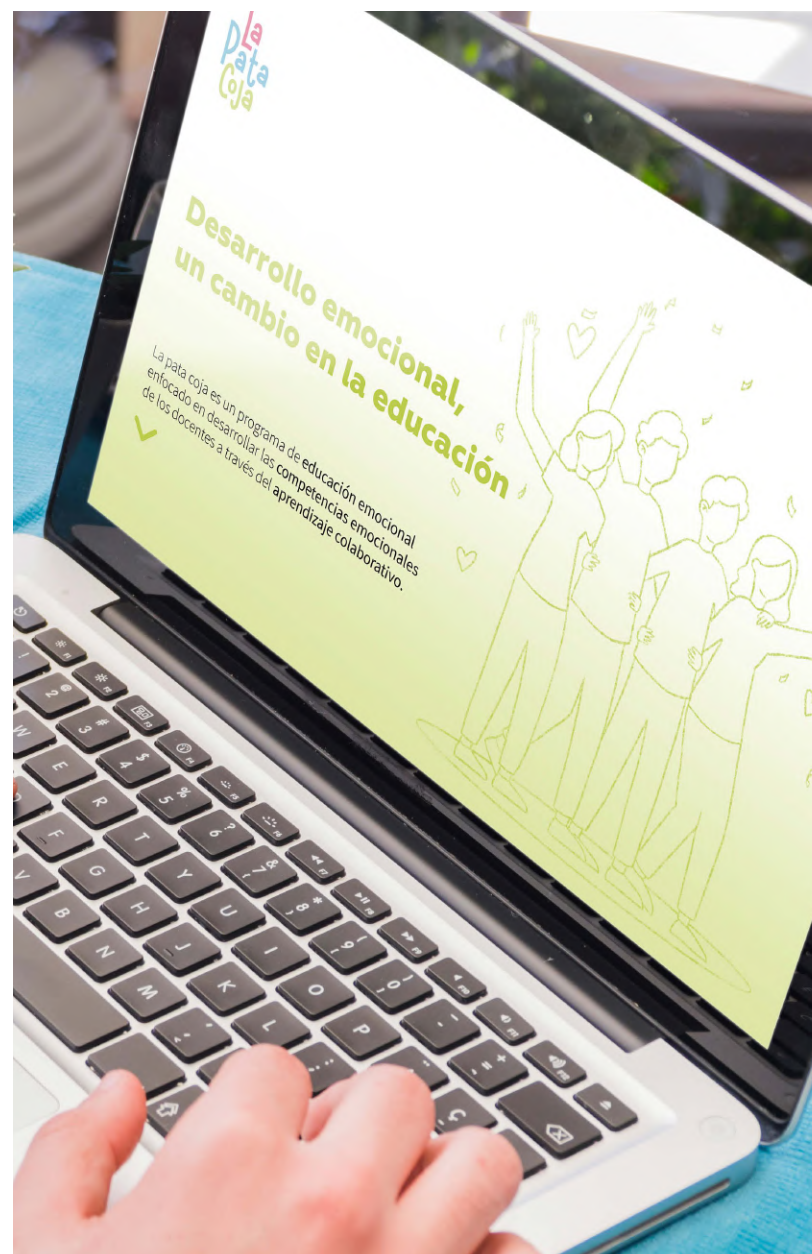
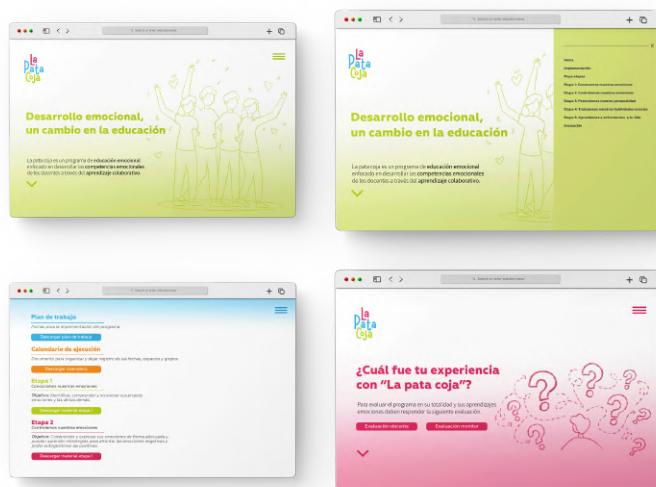
Espacios sugeridos: puertas de entrada, puertas de las salas de clases, espejo del baño sala de profesores, etc.

15

4 SITIO WEB

El sitio web es un **complemento del kit de herramientas** ya que en este se puede encontrar toda la información acerca del programa, las competencias emocionales en las que se enfoca, la metodología y estructura de trabajo, el detalle de cada etapa, el link para las evaluaciones que se proponen durante el proceso de implementación y por último, el **material descargable que se necesita para las sesiones de trabajo**.

Este material no viene incluido en el kit de herramientas, ya que la cantidad dependerá de docentes que participen en las sesiones de trabajo (Ej. En un colegio pueden participar 8 y en otro 15 docentes, por lo que la cantidad de hojas que se deben imprimir siempre será distinta).



IDENTIDAD GRÁFICA

1.

Naming

El nombre "La pata coja" surge de una expresión coloquial que se usa cuando algo esta incompleto o débil en algún ámbito.

En este caso se utiliza "la pata coja" para hacer referencia a la ausencia del enfoque emocional en la educación actual, en el caso de la formación de los docentes y de los estudiantes.

2.

Logotipo

Para el diseño del logotipo se trabajó con lo lúdico como concepto principal, en primera instancia se realizaron distintos bosquejos hechos a mano para conseguir este estilo, sin embargo no se lo logró un resultado satisfactorio, por lo que se decidió seguir explorando con tipografías ya existentes.

Tras la búsqueda de una tipografía que cumpliera con el estilo que se estaba buscando, se llegó a la tipografía "Raccoon", la cual fue intervenida para realizar el logotipo. Se utilizó una mezcla de las letras en minúscula y mayúscula para hacer un contraste y encaje entre ellas.

Para la bajada se utilizó una letra sans serif sencilla y clara para facilitar la lectura de la información, se ocupó en distinto tamaño y grosor.






Tipografía: Raccoon

a b c d e f g h i j k l m o p q r s t u v w x y z
A B C D E F G H I J K L M O P Q R S T U V W X Y Z

Tipografía: Geometría

a b c d e f g h i j k l m o p q r s t u v w x y z
A B C D E F G H I J K L M O P Q R S T U V W X Y Z
A B C D E F G H I J K L M O P Q R S T U V W X Y Z



				
# e83b75 CMYK: 0.87.25.0 RGB: 232.59.117	# 25b3d8 CMYK: 71.5.11.0 RGB: 37.179.216	#b9cf28 CMYK: 36.0.94.0 RGB: 185.207.40	# f49425 CMYK: 0.49.90.0 RGB: 244.148.37	#fdc613 CMYK: 0.24.92.0 RGB: 253.198.19

NARRATIVA PROGRAMA

Para el diseño de los manuales, sitio web y material se busco un **tono cercano y cálido**. Al mismo tiempo que fuera un poco **informal** al igual que el nombre del programa.

El objetivo principal de utilizar este tono, es que **la comunidad educativa se sienta parte del programa y se apropien** de el desde el primer momento que llega al establecimiento educacional.

Se busca que el programa no se perciba como una obligación, sino que sea percibido como algo entretenido y cercano al que asistirán de manera satisfactoria.

El **lenguaje** que se utiliza para las instrucciones es **simple y conciso**, con la finalidad de que puedan entender rápidamente la forma de implementar el programa, elegir a un monitor o realizar la sesión de trabajo.



Ejemplo de un tono cercano y de confianza con la persona que esta leyendo el manual.



Ejemplo de un lenguaje simple y conciso.

7 SEPTIMA PARTE IMPLEMENTACIÓN

1. Modelo de negocios
2. Proyecciones

SOCIO CLAVE ATE

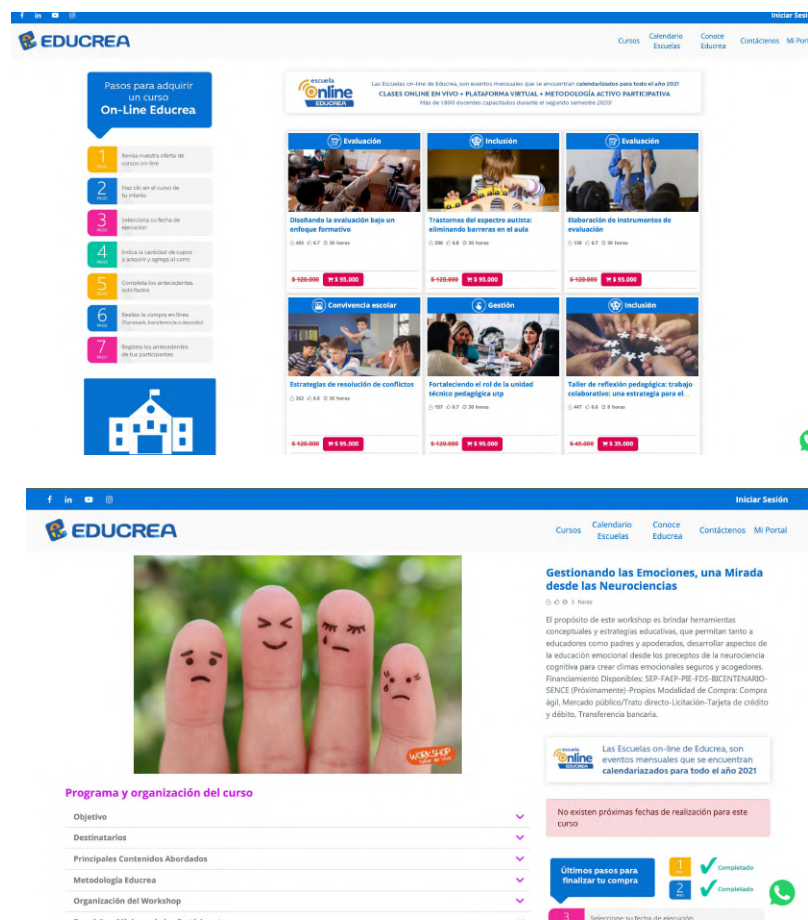
¿Qué es el registro ATE?

Según el MINEDUC es un registro público de personas o entidades pedagógicas y técnicas de apoyo, que pueden prestar asesorías o servicios de apoyo a establecimientos educacionales, para la elaboración, implementación y/o monitoreo del Plan de mejoramiento educativo (PME).

Un servicio de ATE (Asesoría Técnica Educativa) puede contribuir a la formación de los docentes con el objetivo de apoyar el mejoramiento de los aprendizajes de los estudiantes y al mismo tiempo puede generar un trabajo colaborativo con la comunidad educativa y favorecer el desarrollo de competencias y habilidades personales y profesionales de los integrantes de la comunidad.

Para la implementación del programa se plantea generar un vínculo con una ATE que ya trabaje actualmente con un enfoque emocional en sus capacitaciones y cursos, con la finalidad de poder trabajar en conjunto y revisar la estructura y metodología de implementación del programa. De la misma forma, este vínculo facilitaría la conexión con distintos establecimientos educacionales a los que se les podría ofrecer y vender el programa.

Esta unión facilitaría las primeras etapas de implementación ya que el programa aún necesita ser testeado en distintas escuelas y estar sujeto a diversas iteraciones para llegar a un mejor resultado que se adapte de la mejor manera a la mayoría de docentes de escuelas municipales.



EDUCREA es una ATE que se conforma por un equipo interdisciplinario de profesionales (docentes, educadores, psicólogos, comunicadores, etc) y promueve el aprendizaje continuo y permanente en el tiempo, donde los docentes pueden desarrollarse en el ámbito personal como profesional. Ofrecen una variedad de cursos y capacitaciones que varían en precios.

MODELO DE NEGOCIOS

A continuación se presenta el modelo de negocio del programa.

<p>Socios clave</p> <p>Vinculación con una ATE. Vinculación con instituciones que se enfocan en la formación continua de docentes para promocionar el programa.</p>	<p>Actividades clave</p> <p>Mantener en constante evaluación el programa para mejorar las condiciones. Promoción a los colegios para captar clientes. Activa relación con establecimientos educacionales Diseño de manuales y actividades junto a un equipo interdisciplinario</p>	<p>Propuesta de valor</p> <p>Docentes: Instancia de formación emocional que se adapta a su realidad y necesidades y les entrega las herramientas y estrategias necesarias para estar mejor preparados para las situaciones complejas que se presentan en la práctica docente y en su vida personal. Mejora en su bienestar personal y social.</p> <p>Establecimiento: Mejora en la calidad de la educación que entregan, ya que sus docentes tienen las competencias y habilidades para entregar una educación integral a sus estudiantes. Mejor clima laboral.</p>	<p>Relaciones con clientes</p> <p>Relación de compromiso con el establecimiento educacional que implementa el programa. Se le entrega un análisis de los resultados de las evaluaciones de sus docentes para generar acciones en torno a los resultados. Disponibilidad para responder dudas en el caso de necesitarlo.</p>	<p>Segmentos de cliente</p> <ol style="list-style-type: none"> Escuelas municipales de la región metropolitana y equipo directivo. Docentes de primer ciclo básico.
<p>Recursos claves</p> <p>Humanos: Diseñador gráfico y programador Psicólogo Equipo a cargo (interdisciplinario)</p> <p>Físicos: Imprentas para la impresión de los manuales Sitio web manual, packaging, materiales</p>		<p>Canales</p> <p>Sitio web Teléfono Visitas presenciales Recomendaciones de otras escuelas</p>		
<p>Estructura de costos</p> <p>Sueldos diseñador, programador y equipo interdisciplinario Costo imprentas (packaging y manuales)</p>			<p>Fuentes de ingreso</p> <p>Venta de programas de educación emocional a los establecimientos educacionales</p>	

PROYECCIONES

PROYECTO

1.

Establecimientos educacionales

Se espera que el programa pueda ser testeado en otras escuelas que estén dispuestas a participar de este proceso, de esta forma se podría obtener más información de la experiencia con "La pata coja" y mejorar los distintos componentes. Se plantea esta etapa de testeo como algo previo antes de comercializar el programa, para poder ser parte de las sesiones de trabajo e instalación de actividades y analizar en primera persona las interacciones que ocurren en el desarrollo y poder encontrar hallazgos importantes.

2.

Identidad gráfica y narrativa

Se espera poder trabajar junto a un equipo que desarrolle una identidad gráfica y narrativa más representativa del contexto en que se inserta el programa y tener la posibilidad de testearlo en las instancias recién mencionadas.

3.

Docentes

En un futuro se espera poder llevar el programa a docentes de segundo ciclo y testear con docentes de establecimientos particulares subvencionados y pagados para saber si se pueda replicar en este contexto y si es posible, incorporarlos dentro de los usuarios.

REFERENCIAS

Abarca, M. , Marzo, L. y Sala-Roca, J. (2002). La educación emocional en la práctica educativa de Primaria. *Bordón Revista de pedagogía*, 54(4), 505-518.

Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., Torretti, A., Arab, M. P., y Justiniano, B. (2009). Bienestar socioemocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios en Educación*, (17), 21-43.

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. *Praxis*.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas par la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.

Bisquerra, R. y Mateo, J. (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. *Horsori Editorial*.https://es.scribd.com/read/464040499/Competencias-emocionales-para-un-cambio-de-paradigma-en-educacion#b_search-menu_693147

Carrasco-Aguilar, C., Ascorra, P., López, V., y Alvarez, J. P. (2018). Tensiones normativas de los fiscalizadores de la Superintendencia de Educación en la(s) política(s) de convivencia escolar en Chile. *Perfiles educativos*, 40(159), 126-143.

Educarchile (29 de Julio de 2020). Sugerencias para una reflexión sobre el bienestar docente. <https://www.educarchile.cl/sugerencias-para-una-reflexion-sobre-el-bienestar-docente>

Extremera, N., Pena, M. y Rey L. (2010). La docencia perjudica seriamente la salud: análisis de los síntomas asociados al estrés docente. *Boletín de Psicología* (100), 43-54.

Fernandez, B., Jorge. V. y Bejar. E. (2009). Funcion protectora de las habilidades emocionales en la prevención del consumo de tabaco y alcohol: una puesta de intervención. *Psicooncología* 6 (1), 243 - 256.

Gaete, A., Gómez, V., y Bascopé, M. (2016). ¿Qué le piden los profesores a la formación inicial docente en Chile?. *Temas de la Agenda Pública*, 11(86), 1-18.
González, M. y Cortes, C. (2015). El rol del docente en la formación integral de los estudiantes ¿Que hacer para formar integralmente a mis estudiantes? [Archivo PDF]. https://www.ecorfan.org/proceedings/CDU_II/CDUII_1.pdf

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.

Hernandez, V. (2017). Las competencias emocionales del docente y su desempeño profesional. *Alternativas en psicología*, (37), 79-92.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los deficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología conductual*, 19 (2), 347-342.

Johnson, D., Johnson, R. y Holubec, E. (1999). *El aprendizaje cooperativo en el aula*. Paidós.

Martinez, A., Piqueras, J. y Inglés, C. (s.f). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. <https://www.javiercastilloformacion.com/wp-content/uploads/2016/11/Relaciones-entre-Inteligencia-Emocional-y-Estrategias.pdf>

Ministerio de educación (2019). Trabajo colaborativo y desarrollo profesional docente en la escuela. https://www.cpeip.cl/wp-content/uploads/2019/03/trabajo-colaborativo_marzo2019.pdf

Pacheco-Salazar, B. (2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 107-113.

Ramos Linares, Victoriano y Martínez González, Agustín Ernesto y Oblitas Guadalupe, Luis Armando (2009). EMOCIONES NEGATIVAS Y SU IMPACTO EN LA SALUD MENTAL Y FÍSICA. *Suma Psicológica*, 16 (2), 85-112.

Reimers, F., y Chung, C.K. (2016). Enseñanza y aprendizaje en el siglo XXI: metas, políticas educativas y currículo en seis países. Mejioco: Fondo de Cultura Económica.

Salovey, P., y Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.

San Martín, M. (s.f). Inteligencia emocional y su relación con los trastornos de ansiedad generalizada. <http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/756/San%20Martin,%20Maria%20Ines.pdf;jsessionid=4B6D-172D584A7E3E26E5BABD18D52E12?sequence=1>

UNESCO (2015). Replantear la educación ¿hacia un bien comun mundial?

Weisinger, A. (1998). La inteligencia emocional en el trabajo. Buenos Aires: Javier Vergara.

ANEXOS

Guiones metodológicos utilizados en la etapa de testeo

¡Hola!

La siguiente sesión pertenece a un proceso de testeo de un programa de educación emocional para docentes que se encuentra en desarrollo.

Durante unos días estuvo disponible en la sala de profesores, una intervención acerca de las emociones, en la cual podían participar pegando un sticker en la emoción que sentían en ese momento.

Esta tenía como objetivo llamar la atención e identificar si eran capaces de reconocer sus emociones. El cual será el tema principal de esta sesión de trabajo.

¿Alguno de ustedes pudo participar en la intervención?

¿Pudieron identificar la emoción que sentían?

¿Qué les pareció?

(Motivar a que respondan las preguntas y luego dar inicio a la actividad)

tiempo: 5 minutos

Esta sesión tiene como objetivo trabajar la **conciencia emocional**.

la cual corresponde a la capacidad de identificar, comprender y reconocer mis propias emociones y las de los demás.

Para esto, primero necesitamos saber **¿Qué son las emociones?**

Por lo que realizaremos un pequeño brainstorming o lluvia de ideas.

Act 1:

1. Cada uno debe anotar rápidamente en un post it lo que cree que son las emociones. Puede ser un concepto, una palabra o una pequeña definición.
2. Juntar los post it y en conjunto armar una definición de lo que son las emociones.

tiempo: 5 minutos

Al tener lista la definición que armaron en conjunto, comparen y analicen la siguiente:

"una emoción es un estado complejo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a las acciones que realizamos y se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (Bisquerria, 2014).

Preguntar:

¿Se parece a su definición? ¿Por qué?

¿Entienden que son las emociones?

Para trabajar con ellas e identificarlas haremos la siguiente actividad:

Act 2:

1. Toma una hoja (con una silueta en su interior) y materiales (lápices).
2. Cierra los ojos por 15 segundos y conectate con una emoción (puede ser la que sientes en este momento o la que se te venga a la mente).
3. Concéntrate y sé consciente de lo que te genera esa emoción, sensaciones en el cuerpo, pensamientos, etc.
4. Abre los ojos y plasma toda la información en la hoja, utilizando la silueta del cuerpo para expresar esas sensaciones, movimientos, mediante figuras, colores y lo que tu imaginación te permita. **(5 min)**

Ej: mostrar un dibujo de ejemplo.

5. Listo el dibujo, escribe en la parte de atrás de la hoja la emoción, sin que tus compañeros lo vean.
6. Intercambia tu dibujo con la persona a tu derecha.
7. Sin ver la emoción que escribieron en la parte de atrás, cada uno debe interpretar la emoción que dibujó su compañero y decirlo en voz alta y explicar por qué cree que corresponde a esa emoción.
Ej: yo creo que es amor, porque dibujó corazones y mariposas en la zona del estómago.
Ej: yo creo que es pena, porque dibujó una mancha oscura en la zona de la garganta y el pecho y además tiene lágrimas.
8. Después de que todos interpreten el dibujo de su compañero, dar vuelta la hoja todos al mismo tiempo.
9. comentar la actividad.

Dar el espacio para opinar y conversar, guiado por las siguientes preguntas:

¿Quién pudo identificar la emoción?

¿Alguien presentó complicaciones? ¿Cuáles?

Esta actividad les permitió identificar una emoción y lo que está les generaba en su cuerpo y ser consciente de ella, lo cual les permitirá en un futuro, poder autogestionar esa emoción y su estado corporal.

Es un ejemplo de cómo las emociones se pueden manifestar de distintas formas a través de nuestro cuerpo, el cual nos permite entender lo que estamos sintiendo y además, poder expresarlo.

tiempo: 15 minutos

Para cerrar la sesión de trabajo, haremos un ejercicio de respiración para trabajar el ser consciente de nuestras emociones en cualquier momento.

(leer primero las instrucciones y luego realizar)

1. Cerrar los ojos.
2. Inhalar profundamente por la nariz,
3. retener el aire unos segundos
4. exhalar por la nariz en tres tiempos
5. repetir 3 veces

Durante el proceso debes ser consciente de tu cuerpo, emociones y pensamientos

Para mantener en práctica el aprender a identificar y comprender nuestras emociones, pondremos este icono () en espacios estratégicos de la escuela para repetir este ejercicio de respiración

cada vez que vean este icono () en espacios de la escuela, repetir este ejercicio de respiración.

Muchas gracias!

Ahora se les entregará una pequeña evaluación y se agradece mucho la participación!

Introducción

Hola ¿Cómo están?

Para partir, vamos a comentar la intervención con los iconos que se hizo en la escuela en relación a la primera sesión de trabajo.

Preguntar:

Cuando se toparon con el icono ¿Quienes se dieron el tiempo de realizar el ejercicio de respiración?
¿En qué lugares les acomodo más hacer el ejercicio?
¿Qué lograron realmente al hacer el ejercicio? ¿Pudieron identificar la emoción que sentían en ese momento y lo que esta les generaba (en su cuerpo, mente, etc)?

Seguimos...

En la sesión de trabajo anterior pudimos identificar nuestras emociones y poner atención a lo que esta generaba en nuestro cuerpo (actividad de dibujo) y además aprender a ser consciente de estas emociones (actividad de respiración).
Sin embargo... También es importante ser consciente de que estas emociones pueden generar cambios en nuestra actitud y tener efectos en la forma en que actuamos, por lo que es importante aprender a expresarlas y regularlas de la manera adecuada.

Por lo que esta sesión tiene como objetivo trabajar la **regulación emocional**.
La cual incluye la capacidad de comprender y expresar nuestras emociones adecuadamente y tener estrategias para afrontar las emociones negativas y autogestionar las positivas.

durante esta sesión de trabajo se realizarán 3 actividades.

tiempo: 5-10 minutos

Actividad de inicio

Para aprender a regular las emociones, primero necesitamos identificar cuales son las emociones positivas y negativas.

Para esto, identificaremos en conjunto cuales pertenecen a cada grupo.

Actividad 1:

Instrucciones:

1. Cada una debe decir una emoción y mencionar el grupo al que cree que pertenece (positivas o negativas) y el monitor debe escribirlas en la pizarra (preguntar uno a uno, que todos participen).
2. Ya completa la lista de emociones positivas y negativas, el monitor debe preguntar ¿qué entienden por emociones negativas y positivas? armar una pequeña definición en conjunto de cada una.

Ya listas las "definiciones" el monitor debe entregar la siguiente información y analizarla con los docentes.

"El decir que son emociones negativas no significa que sean emociones malas, TODAS las emociones que sentimos son buenas y necesarias, sin embargo hay algunas que nos hacen sentir bien y otras nos hacen sentir mal, es por esto que se denominan positivas y a otras negativas, en función de si aportan o no a nuestro bienestar".

tiempo: 10-15 minutos

Actividad de desarrollo

Entonces...

Ahora que tenemos claro que todas las emociones son buenas y necesarias, y cuales son las positivas y negativas, tenemos que aprender a hacernos cargo de ellas, ya que la forma en que las gestionamos determina los efectos que van a tener sobre nuestro bienestar y el de los demás.

Es importante tener claro que..

Para aprender a gestionar y regular nuestras emociones es importante **identificar la emoción, aceptarla y analizar el porqué** nos sentimos así.

Por lo que haremos la siguiente actividad:

Actividad 2:

Basándose en la intervención que se realizó en el diario mural:

1. Cada uno debe preguntarse ¿Qué me hace sentir triste o enojado? y escribir una situación en la que se sientan así e identificar el **por qué** la sienten (escribir en el n°1).
Es muy **IMPORTANTE** ser honesto con uno mismo al reconocer el "por qué" te sientes así.
Para esta actividad, las situaciones que escriban deben tener un porqué personal, no incluir a otras personas.
Ej: Me siento muy enojada cuando me quedo dormida porque me atraso con todo lo que tenía planificado.

Ya identificada la situación, aprenderemos una estrategia para manejar nuestras emociones negativas:

1. Al reverso de la hoja que escribieron la situación, deben escribir 2 virtudes o puntos fuertes de ustedes.
2. Luego, deben pasar la hoja a la persona que está a su derecha y cada uno debe escribir una virtud o punto fuerte que considere que tiene la otra persona. Así sucesivamente hasta que la hoja de cada uno pase por todos los participantes de la sesión de trabajo.
3. Cada uno debe leer y analizar todas las virtudes escritas en su papel de forma individual.

Ahora ¿qué haremos con estas virtudes?, las utilizaremos para **reducir el significado negativo** que le dimos a esta situación.

Ej: Me siento muy enojada cuando me quedo dormida porque me atraso con todo lo que tenía planificado.

Punto fuerte: ser puntual y organizada.

Ahora que identifique mis virtudes, cuando me vuelva a sentir enojada porque me quede dormida, dire: si, me quede dormida, pero siempre llevo temprano a todos lados y tengo tiempo para hacer las cosas que planifique, así que no es tan grave.

Así puedo regular mi emoción negativa y lo que esta puede generar en mi actitud o comportamiento. (ya que el enojo se podía transformar en responderle mal a la gente, o gritar, etc.)

1. Ahora ustedes deben reducir el significado negativo de lo que escribieron, basándose en sus virtudes o puntos fuertes (escribir en el n°2).
2. Ya listas, cada una debe leer la frase inicial y la final.
3. Comentar en conjunto ¿Les hace sentido? ¿Qué les pareció? ¿creen poder incorporarlo?

tiempo: 20-25 minutos

Actividad de cierre

Actividad 3:

Para cerrar la sesión de trabajo, aprenderemos un ejercicio de práctica mental que facilita el poder expresarse de manera adecuada y trabajar nuestras emociones.

El ejercicio consiste en:

1. visualizar una situación cotidiana o alguna en la que sientas que te cuesta expresarte (Puedes hacerlo con los ojos cerrados si te acomoda).
2. Imaginar a una persona que se comporta como a ti te gustaría hacerlo en esa situación.
3. Ej: situación: discusión con tu hij@/pareja/estudiante.
Te imaginas a una persona que está conversando tranquila, que deja escuchar al otro y no se exalta cuando la otra persona piensa distinto (ya que te puede costar llevar una discusión de manera tranquila).

El practicar mentalmente varias situaciones será un potente motivador de cambio al momento que te toque enfrentarte a esas situaciones y te sentirás más seguro al momento de expresar tus emociones.

tiempo: 10 minutos

Icono

Para mantener en práctica el expresar nuestras emociones de manera adecuada, agregaremos este icono en la escuela para que recuerden realizar este último ejercicio.

Pueden partir con estas situaciones y preguntarse ¿Cómo me debería expresar y actuar cuando ocurre esto?

- Conversar con sus estudiantes
- Trabajar con estudiantes con capacidades distintas
- Manejo de las clases online
- Situaciones con apoderados
- etc.

tiempo: 2 minutos

Ahora se les entregará una pequeña evaluación y se agradece mucho la participación.
Muchas gracias!

Actividad "rompe hielo"

Hola ¿Cómo están?

Para partir, vamos a hacer una pequeña actividad. Las pondremos a prueba! vamos a saber cuanto se conocen entre ustedes.

Cada uno debe escribir en un papel algo que le gusta hacer fuera de su vida profesional, por ejemplo, bailar y deben colocarlo en el frasco.

El monitor debe revolver las papeles y sacarlos de a uno, leerlo y preguntar **¿Quién es?** Entre todas deben adivinar cual corresponde a cada uno. Si lo adivinan o no, la persona debe presentarse y decir porque le gusta hacer esa actividad.

tiempo: 15 minutos

Introducción

Comentar la intervención con los iconos que se hizo en la escuela en relación a la segunda sesión de trabajo.

Preguntar:

Cuando se toparon con el icono ¿Quiénes se dieron el tiempo de realizar el ejercicio de las situaciones ficticias?

¿En qué lugares les acomodo más hacer el ejercicio?

¿Qué lograron realmente al hacer el ejercicio?

tiempo: 5 minutos

Introducción

En las sesiones anteriores aprendimos a identificar nuestras emociones y poner atención a lo que estas generaban en nuestro cuerpo. Además aprendimos estrategias para regular nuestras emociones, ser conscientes de ellas y ser capaces de expresarlas y gestionarlas de manera adecuada.

Esta sesión tiene como objetivo trabajar la **autonomía emocional**.

La cual incluye el desarrollar habilidades para trabajar la autoestima, la responsabilidad, la capacidad de automotivarse y la autoeficacia emocional.

¿De que nos sirve ser autónomos emocionalmente?

Nos sirve... para tener confianza en nosotros mismos, no necesitar la aprobación del resto, fortalecer nuestra autoestima, pensar de manera positiva, tomar decisiones coherentes con quienes somos y responsabilizarnos de nuestras decisiones.

tiempo: 5 minutos

<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>

Actividad inicio "EL AUTOESTIMA"

La **autoestima** es el valor que el individuo atribuye a su persona y a sus capacidades. Es una forma de pensar positivamente, una motivación para experimentar diferentes perspectivas de la vida, de enfrentar retos, de sentir y actuar, que implica que los individuos se acepten, se respeten, confíen y crean en ellos mismos.

Para trabajar el autoestima, haremos la siguiente actividad:

Actividad 1:

1. Cada uno debe escribir una carta a sí mismo, describiéndose en tercera persona. Considerar en la carta virtudes, cualidades, talentos y cosas positivas. Terminar escribiendo lo importante que es para ti esa persona.

Ejemplos:

Lo que mas me gusta de ella...

Estoy orgullosa de que ella haya cumplido...

Es unica porque...

Es una persona muy importante para mi porque me permite...

¿Como se sintieron? ¿Que recalcan de ustedes?

Cada una se puede quedar con su carta e idealmente que la puedan guardar en un lugar en la que puedan volver a encontrarse con ella y así recordar lo maravillosas que son.

tiempo: 20 minutos

Actividad desarrollo "AUTOEFICACIA"

La **autoeficacia** es la "opinión afectiva" que se tiene sobre la posibilidad de alcanzar determinados resultados, es decir, la confianza de alcanzar las metas exitosamente. Mediante la autoeficacia, es posible modificar tus conductas y actitudes para mejorar tu calidad de vida. Si sabes aquello que puedes lograr, es mucho más fácil que te propongas a hacerlo en primer lugar.

Para potenciar nuestra autoeficacia haremos visibles nuestros logros:

1. Cada uno debe escribir en la hoja un listado de todos sus logros, pueden ser profesionales, personales, entre otros. Con la intención de **dejar una prueba de lo que somos capaces de lograr.**

y haremos un contrato con nosotros mismos:

2. Al reverso de la hoja, escribir algo que quieres lograr, puede ser a corto o largo plazo.
3. A lado de lo que quieres lograr, plantea objetivos para lograrlo y un plan de acción para cumplirlo (pequeño).

Comentar

¿Como les fue con reconocer sus logros? ¿Eran conscientes de todas las cosas que han logrado hasta el día de hoy?

tiempo: 10 minutos

Actividad cierre "AUTOMOTIVACIÓN" e ICONO

Para mantener en practica la autoeficacia emocional y la automotivación, agregaremos el siguiente icono en la escuela.

()

Cada vez lo que vean y se encuentren sin animo o sin motivación, buscaran una razón o motivación que tengan para alcanzar sus objetivos, pueden ser cosas que sean importantes para ustedes o algun logro importante que los motive.

escribir en un post it algo que los motive.

tiempo: 5 minutos

<p>Actividad rompe hielo</p> <p>Hola ¿Cómo están? Para partir, vamos a hacer una pequeña actividad.</p> <p>Esta actividad se llama "Semejantes", veremos que tan parecidos encuentran que son!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. tomar un post it y un lápiz. 2. Cada una debe pensar en alguien del grupo con el que considere que tengan una semejanza y escribir el nombre de la persona y la semejanza en el post it. 3. Poner todos los post it en un frasco y revolver. <p>El monitor debe sacar uno a uno el papel y leerlo en voz alta, entre todo el grupo deben adivinar a quién corresponde el papel. <i>El monitor debe decir: Esta persona dice que se parece a "Juanita" en lo cariñosa y empática ¿Quién creen que se parece a "Juanita"?</i></p> <p>Si nadie adivina, la persona que escribió el papel debe presentarse y contar los motivos de porque cree que se parece a esa persona.</p>
<p>tiempo: 10 -15 minutos</p>

<p>Introducción</p> <p>Comentar la intervención con los iconos que se hizo en la escuela en relación a la tercera sesión de trabajo.</p> <p>Preguntar: Cuando se toparon con el icono ¿Quiénes se dieron el tiempo de recordar algo que los motivara? ¿En qué lugares les hizo sentido? ¿Qué lograron realmente al ver el icono?</p>
<p>tiempo: 5 minutos</p>

<p>Introducción</p> <p>En la sesión anterior pudimos trabajar la autonomía emocional, la cual considera el desarrollo de habilidades para trabajar el autoestima, la capacidad de automotivarse, la autoeficacia emocional, entre otras cosas importantes.</p> <p>Hay que tener en cuenta que ser autónomos emocionalmente nos permite confiar y tener seguridad en uno mismo, tomar decisiones coherentes con quienes somos y responsabilizarnos de estas decisiones.</p> <p>Ahora.. Si bien podemos desarrollar todas estas habilidades ¿Somos capaces de hacerlo sin pasar a llevar al otro? ¿Cómo le afecta a otra persona mis decisiones?</p> <p>Esta sesión tiene como objetivo trabajar las competencias sociales. Poder desarrollar habilidades que nos permitan mantener buenas relaciones con otras personas, aprender habilidades sociales básicas, respetar a los demás, practicar la comunicación verbal y no verbal, identificar conflictos, entre otras cosas.</p>

tiempo: 5 minutos

<p>Actividad inicio "La asertividad"</p> <p>Para trabajar una de las habilidades sociales fundamentales haremos siguiente actividad:</p> <p>Actividad 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada uno debe anotar en un post it que entienda por asertividad. 2. Pegar los post it en la pizarra. <p>El monitor debe leerlos en voz alta y complementar sus definiciones con la siguiente: "La asertividad es la habilidad social que nos permite defender nuestros derechos de manera adecuada sin vulnerar ni faltar el respeto a los demás. Esto influye de manera positiva en nuestra comunicación, autoestima y confianza"</p> <p>Para aprender a ser asertivos trabajaremos con distintas situaciones:</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deben organizarse en 2-3 grupos (máximo 5 personas por grupo). 2. A cada grupo se le entregarán 4 fichas con distintas situaciones. 3. Entre los integrantes de cada grupo deben discutir y responder las preguntas de cada situación (10 minutos). <p>Ya listos todos los grupos, el monitor debe preguntar a cada uno la respuesta de cada situación, respetando este orden: Respuesta 3 grupos - análisis información.</p> <p>Situación 1: "Llevas 20 minutos esperando en la fila del supermercado y una persona se mete en la fila y se pone antes que tú" ¿Qué harían? ¿Qué le dirían? Es fundamental reconocer los distintos tipos de comunicación, ya que es la forma en la que nos relacionamos con otras personas. Comunicación pasiva: Son personas que anteponen los deseos y derechos del resto sobre los propios. No expresa verbalmente sus emociones. (En este caso la persona se quedaría callada sin decirle nada a la persona, aunque signifique estar más tiempo en la fila. Esta situación provocaría que la persona se sintiera enojada y frustrada en su interior). Comunicación agresiva: Son personas que anteponen sus deseos y derechos sobre el resto. Suelen usar lenguaje brusco y agresivo. (En este caso la persona se acercaría enojada a insultar a la persona que se metió en la fila, sin preguntarle nada). Comunicación asertiva: La persona busca satisfacer sus deseos y derechos sin pasar a llevar al resto. (En este caso la persona se acercara a preguntarle a la otra porque se metió en la fila de esa forma, dejando claro que ella está esperando hace más de 20 minutos, pero que entiende el motivo de porqué lo hizo y le dice que para la próxima pregunte, porque no tiene problema con dejarlo pasar).</p> <p>Situación 2: Tus amigos te invitan a comer a las parrilladas, pero tu eres vegetariana ¿Que harían? ¿Qué les dirían? Es importante aprender a decir que NO, nos permite tomar nuestras propias decisiones y dirigir nuestra vida en distintas situaciones. Esto nos permitirá desarrollar la confianza en nosotros mismos y aumentar nuestra autoestima.</p> <p>Situación 3: "Estás discutiendo con tu jefe porque sientes que te está agobiando con el trabajo" ¿Qué harían? ¿Qué les dirían? Es importante que utilices el "yo" o el hablar en primera persona cuando estás expresando una desaprobación o un malestar, así la persona entiende que es algo que tu sientes o piensas, sin sentirse atacados (En este caso deberías decir "estoy agobiado con tanto trabajo v/s me tienes agobiado con tanto trabajo").</p> <p>Situación 4: Tu familia te invito a una salida familiar en el parque durante todo el día sábado, pero tu tenias planificado descansar ¿Que harían? ¿Qué les dirían? No debes sentirte obligado a dar explicaciones o justificar tu decisión, aunque no estés de acuerdo</p>

con tu decisión deben respetarla.

tiempo: 20 minutos

Actividad comunicación

¡Adivinemos las emociones!

Instrucciones:

1. Enumerar a todos los participantes en 1 y 2.
2. Todos los 1 deben sacar una emoción al azar de la bolsa.
3. Todos los 1 deben emparejarse con los 2 y describir verbalmente la emoción que les tocó.
Ej: Esta emoción me genera dolor en el pecho.
4. Cuando todos los 2 hayan adivinado la emoción descrita, deben buscar a otro 1 y describirla de manera no verbal.

Terminada la actividad el monitor debe entregar la siguiente información:

La actividad recién realizada es para que seamos conscientes de la importancia que tiene la comunicación verbal y no verbal en la forma en que nos comunicamos con otras personas. Como a través de un mensaje verbal podemos generar significados en la mente de un receptor y de la misma forma podemos hacerlo con un lenguaje no verbal, a través gestos, expresiones, posturas, etc.

Es importante ser consciente de nuestro lenguaje no verbal y que este no genera malentendidos en nuestra comunicación. A través de este se puede generar una comunicación de manera efectiva favoreciendo la transmisión de emociones y sentimientos, facilitando la comprensión del mensaje en el receptor.

tiempo: x minutos

Actividad respeto

Para mantener en práctica las competencias sociales, y tener en cuenta la importancia de estas para mantener buenas relaciones con otras personas, agregaremos el siguiente icono en la escuela.

()

Este hará referencia al respeto, cada vez que lo vean recuerden que el respeto es uno de los valores esenciales para reconocer, aceptar y valorar cualidades y derechos del otro.

Si alcanzamos:
Cada uno escriba en un post it el porque cree que debe ser respetado.

tiempo: x minutos

Actividad rompe hielo

Hola ¿Cómo están?
Para partir, vamos a hacer una pequeña actividad "rompe hielo".

Esta actividad se llama "**2 verdades y 1 mentira**", ¡veremos qué tanto se conocen entre ustedes!
Instrucciones:

1. Cada uno debe escribir en un post it 2 verdades y 1 mentira sobre sí mismo.
Ej: Tengo 3 hijos/ Vivo en Talagante/ Hago yoga en las tardes
2. Cuando todos tengan listos sus papeles, de a uno leerán lo que escribieron y el grupo debe adivinar cuál es la mentira entre las 3 frases.

(El monitor debe guiar la actividad para que sea en orden y acorde al tiempo asignado).

tiempo: 10 minutos

Introducción

Comentar la intervención con los iconos que se hizo en la escuela en relación a la cuarta sesión de trabajo.

Preguntar:
Cuando se toparon con el icono ¿Recordaron a que hacía referencia?
¿Qué lograron realmente al ver el icono?

(Este hace referencia al respeto, cada vez que lo vean deben recordar que el respeto es uno de los valores esenciales para reconocer, aceptar y valorar cualidades y derechos del otro).

tiempo: 2 minutos

Introducción

En la sesión anterior pudimos trabajar las **competencias sociales**, en la cual nos enfocamos en desarrollar habilidades que nos permiten mantener buenas relaciones con otras personas, en aprender habilidades sociales básicas y practicar la comunicación verbal y no verbal.

La sesión de hoy tiene como objetivo principal trabajar las **competencias para la vida y el bienestar**.
Está enfocada en desarrollar habilidades que nos permitan adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, facilitando experiencias de satisfacción y bienestar.

Como pudieron ver en el diario mural, la intervención iba enfocada en identificar de qué manera nos enfrentamos a distintos desafíos y situaciones que se presentan en nuestra vida o en el día a día, lo cual tiene relación directa con nuestras competencias (las que trabajaremos hoy).

tiempo: 3 minutos

<p>Actividad inicio: fijar objetivos</p> <p>El monitor debe preguntar: ¿Sabes cual es la diferencia entre una meta y un objetivo? Los participantes deben responder y el monitor debe complementar sus respuestas con lo siguiente: La meta es el fin y los objetivos son los pasos que se tienen que cumplir para alcanzar esa meta. La meta es a largo plazo y los objetivos pueden ser a mediano o corto plazo.</p> <p>El monitor debe entregar la siguiente información: Es importante aprender a fijar metas y objetivos, ya que esto nos puede permitir mejorar nuestra calidad de vida y analizar durante el camino las cosas que hacemos y hacer un diagnóstico sobre aspectos familiares, profesionales, entre otros ámbitos. Lograr las metas y objetivos, implica esfuerzo, dedicación y constancia. Es importante establecer prioridades e ir logrando metas y objetivos por etapas. Hacer seguimiento continuo sobre los objetivos y metas propuestos permite ir realizando los ajustes pertinentes.</p> <p><i>Recordar: en la sesión 3 hicimos un ejercicio parecido en relación a la autoeficacia.</i></p> <p>Para aprender a fijar objetivos haremos la siguiente actividad: Actividad 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> En la hoja que tiene cada una, hay 3 categorías: SER, HACER, TENER, en cada una deben identificar una meta. (Pueden escribir más de una meta por categoría). - En la categoría SER debe preguntarse ¿Qué quiero ser? ¿En que quiero convertirme? <i>Ej: Quiero ser emprendedora / mamá</i> - En la categoría HACER deben preguntarse ¿Qué quiero hacer? ¿Qué quiero cumplir? <i>Ej: Quiero viajar por el mundo / estudiar en el extranjero</i> - En la categoría TENER deben preguntarse ¿Qué quiero tener? <i>Ej: Quiero tener una casa propia / un auto</i> Debajo de las metas deben escribir los objetivos que necesitan cumplir para alcanzar la meta que escribieron (Pueden ser los que consideren necesarios). Para establecer los objetivos vamos a utilizar los criterios SMART, esto significa que deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con un marco de tiempo. <i>Ej: Para cumplir la meta de comprar un auto, uno de mis objetivos será ahorrar por tres años \$200.000 mensuales.</i> <p>Cuando todas terminen de rellenar su hoja de metas y objetivos, dar el espacio para que las personas que quieran puedan compartir lo que escribieron y se genere un espacio de conversación y reflexión en torno al tema.</p> <p>El aprender a establecer metas y objetivos nos permitirá organizar nuestra vida, facilitando experiencias de bienestar.</p> <p>tiempo: 20 minutos</p>

<p>Actividad desarrollo: toma de decisiones</p> <p>Es importante desarrollar mecanismos para tomar decisiones, ya que este es un proceso que se presenta inevitablemente en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea en el ámbito profesional, personal, familiar, entre otros. Es esencial aprender a asumir la responsabilidad de nuestras decisiones, tomando en consideración distintos aspectos (éticos, sociales, etc).</p> <p>Para trabajar con la toma de decisiones haremos la actividad “¿Cuál es la mejor opción?”</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Deben organizarse en grupos de 4-5 personas máximo. A cada grupo se le entregará unas fichas con distintas situaciones que deben analizar, reflexionar y tomar la mejor decisión en conjunto. Poner en práctica todo lo que se ha aprendido durante las sesiones de trabajo. <p>Cuando terminen de analizar las situaciones, el monitor debe preguntarle a cada grupo las decisiones que tomaron. En esta actividad no hay una respuesta correcta, sino que pretende que desarrollen sus habilidades para analizar y justificar cuál es la mejor opción frente a cada situación. Entre los grupos pueden diferir y discutir sus respuestas, dando el espacio para conversar y reflexionar.</p> <p>Situaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Sit 1: Fernanda es una profesora de 28 años. Hoy en día está en un trabajo que le gusta y le entrega la estabilidad económica que buscó por mucho tiempo, está contenta porque este trabajo le permite ahorrar constantemente para poder comprarse su casa y poder vivir junto a su pareja (meta que quiere cumplir a largo plazo). Un día le ofrecen la oportunidad de irse a estudiar al extranjero, a hacer el magister que tanto anhelaba, sin embargo tiene que costear el viaje y el hospedaje por todo el año que estará estudiando y para poder viajar tiene que dejar su trabajo, el cual no le asegura su puesto a la vuelta del viaje. ¿Cuáles son las opciones que existen? ¿Cuáles son las consecuencias y resultados de la decisión? ¿A quién le afecta la decisión? ¿Es algo personal o le afecta a su entorno? ¿Cuál es la decisión final? Sit 2: Felipe es un estudiante de 18 años. Hoy en día se encuentra cursando su primer año de universidad, es estudioso y le va muy bien en sus ramos, pero no tiene muchos amigos, ya que es tímido y le cuesta socializar con personas nuevas. Un día un grupo de compañeros lo invitaron a un viaje que harían a la playa, Felipe se emociona porque sería una buena oportunidad de hacer amigos, sin embargo, el viaje es la misma semana que él tenía planificado estudiar para sus exámenes finales. ¿Cuáles son las opciones que existen? ¿Cuáles son las consecuencias y resultados de la decisión? ¿A quién le afecta la decisión? ¿Es algo personal o le afecta a su entorno? ¿Cuál es la decisión final? Sit 3 (familiar): Isabel es una doctora de 35 años. Hoy en día se encuentra muy feliz con su trabajo, logró el puesto que quería en el hospital y se destaca exitosamente en el trabajo que realiza. Sin embargo, este nuevo puesto, ha generado que tenga que pasar más tiempo en el hospital y tenga que estar disponible 24/7 en caso de emergencia, por lo que hay momentos en los que se tiene que ir de su casa al hospital repentinamente, lo que ha provocado algunos problemas con su pareja e hijos, ya que esperan pasar más tiempo con ella, su pareja le menciona que si no regula sus horarios, el prefiere que se separen. ¿Cuáles son las opciones que existen? ¿Cuáles son las consecuencias y resultados de la decisión? ¿A quién le afecta la decisión? ¿Es algo personal o le afecta a su entorno? ¿Cuál es la decisión final? <p>tiempo: 20 minutos</p>
--

Actividad cierre

Para cerrar este significativo proceso de aprendizaje, haremos una actividad en conjunto que se llama "el último mensaje".

Instrucciones:

1. Entre todos hacer un círculo de pie y darse las manos.
2. El monitor debe preguntar en orden aleatorio ¿Que aprendieron durante este proceso?
¿Qué fue lo que más les hizo sentido?
Si los participantes desean pueden dedicarle palabras al grupo.

Cuando todos hayan respondido, el monitor debe dar un cierre a la sesión, agradeciendo su participación y buena disposición durante todo el proceso.

(Entregar regalos a cada una)

tiempo: x minutos