

“Educación emocional para una inclusión integral”



FAPADHEA

Mgter. Héctor Báez

Idea Central: ¿qué es ?

“La inclusión es :

*....una actitud frente a la vida
que se debe aprender
desde la infancia”*



- Comprender que la exclusión social y el maltrato escolar están provocados por nuestros problemas para relacionarnos. (*educar la conciencia*).
- Son insuficientes la identificación de culpables y los medios sancionatorios porque no modifican la conducta. (*Protocolos*).

Proponemos:

- CREAR VÍNCULOS SANOS CON LAS HERRAMIENTAS DE

- 1) Educación Emocional**
- 2) Dinámicas de Grupo**



¿Qué significa educar las emociones?

- Conocer,
- comprender y
- guiar lo que siento.



Produce bienestar y salud.



¿Qué pasa si no las educo?

- Rechazar,
- mal interpretar y
- perderme en lo que siento.



Produce malestar y enfermedad.

Educación Emocional

- ❖ En las personas difícilmente haya maldad, lo que sí hay es mucha confusión.
- ❖ En resumen, la educación emocional es tener claridad sobre lo que sentimos.



Educación Emocional

- **La confusión** comienza desde muy chicos, viene de creer que “yo soy más importante que los demás”
- **La claridad** viene de comprender algunas premisas básicas que debemos educar desde sala de 3 hasta 5 to año.



Premisas Básicas

TODOS LOS SERES HUMANOS VALEMOS LO MISMO

- Tu cuerpo vale lo mismo que el de los demás.
- Tus emociones valen lo mismo que la de los demás.
- Tus pensamientos valen lo mismo que el de los demás



Educación Emocional

REVISEMOS ALGUNAS CREENCIAS:

- **Lo que yo siento vale más.**
- **Existen emociones buenas y emociones malas.**
- **Se habla de las emociones para perder el tiempo.**
- **No es tan importante como lengua y matemática.**
- **Es mejor cuando no intervienen porque complican las cosas.**
- **Antes no se hablaba de emociones y estábamos mejor.**
- **No le pasa nada, se hace el vivo nomás.**

Modalidad de Abordaje

Existen diversas maneras de presentar este tema y todas son muy interesantes:

- Neurociencias.
- Estudio de las emociones.
- Práctica de las emociones.
- El enfoque práctico de trabajar las emociones en el aula requiere de un acuerdo institucional que involucre a la comunidad educativa.
- Cada intervención debe ser reflexionada, modificada y aplicada según las características de la etapa evolutiva del estudiante y su contexto.

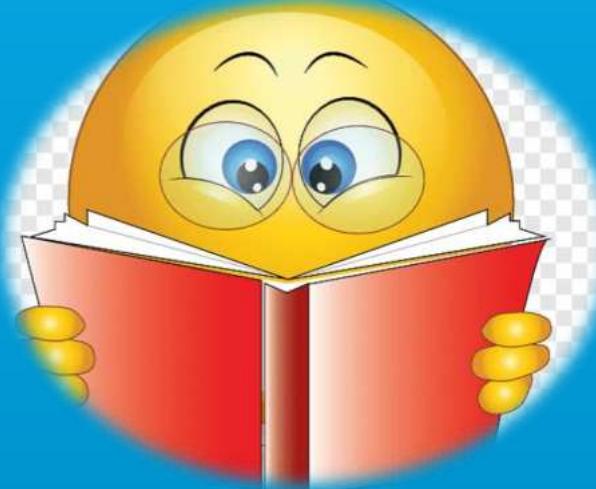


Educación Emocional

- **PROUESTA INICIAL:**

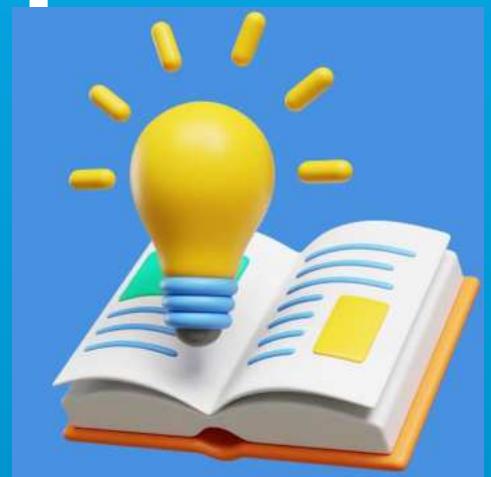
**crear una carpeta/cuaderno
que sea para educación emocional.**

Para que algo exista, debe tener espacio.



Educación Emocional

- El espacio puede tener el nombre "**TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL**".
- Esa carpeta debe ser desarrollada por cualquiera de los docentes sin importar el área en la que se desempeñen.



Educación Emocional

- No es necesario que exista una correlatividad en las actividades.
- No será una carpeta teórica, será más bien práctica, quedarán registradas las actividades que se realizan durante el año.



Educación Emocional

•Los ejercicios pueden ser individuales o grupales y deben incluir prácticas con la familia.



¿Cómo comenzar?

- Necesitamos recuperar el cuerpo, todo comienza con el cuerpo, tanto las emociones como los pensamientos. (*somos espectadores*).
- Es suficiente una hora de pantalla para que mi cuerpo desaparezca.



¿Cómo comenzar?

- Recupero mi cuerpo cuando vuelvo a conectar con señales directas como respiración, latidos del corazón, pulso, etc. (aquí estoy, presente).
- El cuerpo y la mente son los que me permiten recuperar el equilibrio emocional (respirar intentando dirigir la atención a ese foco).



¿Cómo comenzar?

- La vida de los chicos no puede ser un desastre y después queremos que estén tranquilos.



*Descanso,
actividad y
alimentación
adecuada).*

Comenzar por nosotros, seguir con los demás

- Empatía/ Indiferencia
- Tolerancia/ Intolerancia.
- Cooperación/ Competencia.

Empatía/ Indiferencia

El punto de partida es fortalecer la autoestima:

CUERPO.
EMOCIONES.
PENSAMIENTOS.
CONDUCTAS.

PADRES.
HISTORIA
BARRIO.
ESCUELA.



Actividades en el aula: EMPATÍA

- **CUERPO:**
Apoyar mi mano para registrar las pulsaciones, la respiración y tomarme el pulso. Hacerlo también con el cuerpo de los demás (según la edad y hasta dónde se pueda).
- **EMOCIONES:**
Expresarme y escuchar a los demás en las situaciones u objetos que me producen miedo, tranquilidad, tristeza, alegría, etc. (en varios encuentros).

Actividades en el aula: EMPATÍA

- **PENSAMIENTOS:**

Dar mis opiniones y escuchar a los otros, aprender a respetar los turnos de la palabra sin hablar encima ni ser verborrágico. (entender al que no quiere hablar).

- **CONDUCTAS:**

Describir las actitudes que me caracterizan.
(señalar cambios y progresos).

Actividades en el aula: EMPATÍA

- **LOS PADRES:**
Socializar características de ellos, información de costumbres y trabajos que realizan. (muchos chicos no conocen esto o tienen prohibido contar).
- **HISTORIA:**
Escribir mi autobiografía o dibujarla, con la información que tenga respecto a mí mismo. Escuchar la de los demás. (dejar que surjan las anécdotas, aunque sean tristes).

Actividades en el aula: EMPATÍA

- **BARRIO:**
Dibujar o describir mi barrio con sus clubes, iglesias, colectivos, etc. (tolerar las reacciones).
- **ESCUELA:**
Socializar mi historia con la escuela, las cosas que me gustan y las que no. (aceptar las respuestas)

Tolerancia/ Intolerancia

**El punto de partida es:
FORTALECER LA AUTOESTIMA**

- Gustos.
- Límites.
- Sueños.
- Objetivos.
- Creencias.
- Prejuicios.
- Fanatismos.
- Expectativas.

Actividades en el aula: TOLERANCIA

- **GUSTOS:**

Describir y socializar las cosas que me agradan y las que no. ¿Qué me pasa cuando no lo tengo?. (**habrá conexión emocional**).

- **LÍMITES:**

Identificar y comentar lo que me resulta difícil, inaceptable de mí mismo y de los demás. (**puede haber silencio**).

- **SUEÑOS:**

Compartir el mundo imaginario, lo que parece ilusorio, pero permite entender nuestros estados de ánimo.

Actividades en el aula: TOLERANCIA

- **OBJETIVOS:**
Explicar las expectativas del año respecto a la escuela, la familia, el deporte, etc.
- **CREENCIAS:**
Mitos, leyendas, historias que asumen los niños desde los adultos que a veces los protegen y otras los condicionan.

Actividades en el aula: TOLERANCIA

- **PREJUICIOS:**
Socializar las ideas referidas a algunos temas específicos y escuchar la de los demás (empezar por los temas menos polémicos).
- **FANATISMOS:**
Revisar todas las ideas que pueden llegar a separarnos como boca- river, bueno- malo, religioso-ateo. (permitir que se expresen).
- **EXPECTATIVAS:**
Compartir como me veo en este momento y en mi proyección en el futuro, ¿Cómo seré en 7mo grado o en 5to año?.

Cooperación/ Individualismo

El punto de partida es fortalecer la autoestima

- Confianza.
- Competencia.
- Rechazo.
- Aceptación.
- Inclusión.
- Exclusión.
- Liderazgo.
- Identificación



Actividades en el aula: COOPERACIÓN

- **CONFIANZA:**
Comentar las cosas en las que me veo bien y fuerte, en que cosas veo al grupo de la misma manera. (aceptar silencio).
- **COMPETENCIA:**
Describir mi historia de competencia en notas, en belleza o en el deporte. (puede haber conexión emocional fuerte).

Actividades en el aula: COOPERACIÓN

- **RECHAZO:**
Socializar vivencias difíciles en la que experimenté no ser querido ni aceptado por mis compañeros.
- **ACEPTACIÓN:**
Compartir historias sobre personas que antes eran enemigos y ahora amigos o cosas y comidas que nunca me gustaron y ahora las acepto.

Actividades en el aula: COOPERACIÓN

- **INCLUSIÓN:**
Comentar sobre personas que le dieron una oportunidad, alguien que le dijo “*sentate acá*”, “*vamos juntos a la escuela*” o “*Hagamos un grupo*”.
- **EXCLUSIÓN:**
Socializar situaciones de arrepentimiento por conductas que hemos tenido con los demás y que no volevríamos a hacerlo.

Actividades en el aula: COOPERACIÓN

- **LIDERAZGO:**
Describir sensaciones que me produce coordinar a mis compañeros u organizarlos para alguna actividad.
- **IDENTIFICACIÓN:**
Comentar los grupos de los que me siento parte y cómo llegué a incorporarme.

Educar desde la realidad

- **¿Qué sentimos al ganar y perder? (partido en educ. física)**
- **¿Qué pasa cuando alguien hace algo que no quiero?**
(trabajo de la célula)
- **¿Qué sentimos cuando alguien no se siente bien?**
(se perdió su perro)
- **¿Qué consejo le diría al que no está bien?**
(tiene miedo a los perros).
- **¿Cómo felicitaría a un compañero?**
(leyó muy bien un cuento)

Educar desde la realidad

- ¿Qué frases de apoyo a los demás puedo dar?
(se va a operar)
- ¿Qué le puedo decir a alguien que viaja?.
(se muda)
- ¿Qué consejo le doy a alguien que está triste?
(se perdió su gato)
- ¿Cómo aliento a alguien cuando cometió un error?
(perdió plata del recreo)

Desde el nivel inicial

- Rotación mensual de lugares.
- Iniciar campañas solidarias para beneficio comunitario.
- Desarrollar actividades de autoevaluación emocional.
- Incentivar la invitación a domicilio de distintos compañeros.
- Enfatizar en el trabajo grupal con alternancia de integrantes.
- Incorporar una pregunta sobre las emociones individuales.
- Impulsar consultas sobre estados emocionales grupales.
- Diseñar actividades expresivas con tolerancia a la escucha.

Diferencias Generales

- **EMOCIONES:**

- cortas/intensas:

“Me da bronca”



- **SENTIMIENTOS:**

- duraderas/estables:

“La odio”



¿Qué significa **EDUCAR LAS EMOCIONES?**

- Conocer, comprender y guiar lo que siento.
- Produce bienestar y salud.



Cierre...



“Educar es la herramienta más saludable para comprender lo que siento y lo que sienten los demás, educar nos hace libres y ayuda a liberar a los demás de un sufrimiento innecesario”