



Centro de las artes, la cultura y las personas

# Material Complementario: Educación Emocional Y Autoconocimiento En El Aula

## **Introducción:**

Queremos reflexionar y poner en práctica la importancia de trabajar la educación emocional en el aula y justificaremos por qué es importante implementar programas para potenciar las competencias socio-emocionales.

La investigación muestra que los programas de aprendizaje socio-emocional en el aula pueden tener un impacto positivo sobre el clima escolar y promover una serie de beneficios académicos, sociales y emocionales de los estudiantes.

Estudios demostraron, que los programas de instrucción de competencia socio-emocional en el aula:

- Mejoran el rendimiento académico de los alumnos implicados. o un promedio de 11 puntos porcentuales más altos que los estudiantes que no recibieron instrucción SEL.
- Mejora de las actitudes y comportamientos: mayor motivación para aprender, un compromiso más profundo respecto a la escuela, aumento del tiempo dedicado a las tareas escolares, y un mejor comportamiento del aula.
- Reduce los comportamientos negativos: disminución de la conducta disruptiva clase, incumplimiento, agresión, actos delictivos, y referencias disciplinarias.
- Reducen la angustia emocional: menos informes de la depresión de los estudiantes, la ansiedad, el estrés.

A través de la instrucción eficaz en el aula, la participación de los estudiantes en actividades positivas dentro y fuera del aula, y la amplia participación de padres y de la comunidad en la planificación, implementación y evaluación de programas para el fomento las competencias socio-emocionales.

Las 5 competencias socio-emocionales básicas son:

**Autoconocimiento:** Capacidad para entender qué me pasa y saber expresar este sentimiento con palabras.

**Autocontrol:** La habilidad para poder generar una estrategia positiva delante de una emoción fuerte

**Habilidad de relación:** Capacidad para relacionarnos de una manera saludable con los demás.

**Habilidad Social:** La habilidad para entender y respetar las diferencias, para ponerse en lugar del otro (empatía)



Centro de las artes, la cultura y las personas

Toma Responsable de decisiones: La habilidad para tomar decisiones calibrando las consecuencias de nuestro impacto no sólo en nosotros mismos sino también en nuestro entorno.

Este taller invita a los profesores de cualquier sector de aprendizaje que quiera aprender estas metodologías. El taller está hecho para que todos los estudiantes de cualquier edad, entiendan juegos teatrales y puedan ponerlo en práctica.

Esta escuela para profesores tiene una duración de una semana, donde las sesiones serán consecutivas y cada día se enseñará una metodología diferente. Al ser un taller práctico ligado a la pedagogía teatral, los participantes finalizarán con una muestra escénica la cual tendrán que poner en práctica los conocimientos adquiridos. Los días se dividirán así:

Día uno: Educación Emocional: ¿Qué es?

Día dos: habilidades sociales

Día tres: autocontrol

Día cuatro: trabajo en equipo y autoconocimiento

Día cinco: muestra final

La meditación será la única metodología que se ira enseñando día a día, con el objetivo de ir practicando y demostrando como se debe hacer con los estudiantes. Esta metodología se hará como propone el libro "Tranquilos y atentos como una rana" de Eline Snel.

## **DÍA 1: EDUCACIÓN EMOCIONAL: ¿QUÉ ES?**

En una presentación de ppt, la unidad de educación comenzará explicando porque es tan importante esta metodología y necesaria ponerla en práctica con los estudiantes. Hablarán del tema transversal que se dará en este taller que es la meditación, y como vamos a inducir la día a día. **30 minutos.**

### **Juego n°1: circuito de nombres**

***Objetivo: romper el hielo para generar confianza en el grupo.***

Los y las integrantes formarán un círculo, dirán su nombre. Luego se les entregará una pelota y antes de pasarla a otra compañera o compañero, deberá decir el nombre de la persona que se le entregará. No se podrá pasar la pelota a alguien que ya la tuvo. El objetivo es formar un circuito. Este juego se hará durante todas sesiones y se irá subiendo de nivel, incorporando más pelotas.

Tiempo: 15 minutos.



Centro de las artes, la cultura y las personas

### **Juego n°2: conociendo nuestra respiración**

***Objetivo: conocer y controlar la respiración para identificar los resonadores.***

El mismo círculo comenzara a respirar y llevar la respiración desde el estómago, pasando por los intercostales, garganta y nariz.

- respiremos llevando el aire al estómago, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire los intercostales, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire al pecho, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire a la garganta, votamos en 5 tiempos.
- respírenos llevando el aire a la nariz, votamos en 5 tiempos.

Tiempo: 20 minutos.

### **Juego n°3: meditación**

***Objetivo: comenzar a introducir la meditación como lo propone el libro “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel.***

En este primer día haremos una instrucción de este libro y haremos la meditación de 10 minutos. Con los días iremos incorporando más minutos.

Tiempo: 5 minutos.

### **Juego n°4: yo toca a... pero no dejo que me toquen.**

***Objetivo: activar el cuerpo***

Caminaran por el espacio, se explicará el juego. el facilitador les pedirá que cada uno toque una parte del cuerpo a otro, pero no deben dejar tocarse esa parte mencionada.

Ejemplo: “tengo que tocar 5 hombros con la mano derecha, pero yo no dejo que me toquen”.

*Tiempo: 10 minutos.*

### **Juego n°5: diccionario de la emociones**

**Objetivo: conocer las emociones**

Se dividirán en 5 grupos, en una cantidad equitativa de participantes. Cada grupo representara una emoción básica:



Centro de las artes, la cultura y las personas

-amor

-rabia

-tristeza

-miedo

-alegría

Para que sea más democrático será por sorteo.

En un paleógrafo, se pondrán imágenes que se busquen en revistas de las emociones que les toco. Trataran de dibujar un animal con que asocien esa emoción y con los recortes lo rellenaran. una vez que terminen, cada grupo presentará su diccionario de las emociones y deberán explicar el porqué del animal. Ya para finalizar este ejercicio, se pegaran los paleógrafos en la sala y ahora cada vez que lleguen a la sala en un post it con su nombre deberán poner su nombre en la emoción con la que lleguen. Pueden mover su post it durante la jornada.

30 minutos

#### **Juego n°6: ayúdenme a tomar una decisión**

##### **Objetivo: escucharse entre el equipo de trabajo**

Para este juego necesitamos 6 voluntarios. Al azar 5 voluntarios serán las emociones y el otro será un personaje. Los monitores le entregará al personaje un conflicto, donde tendrá que tomar una decisión, y las emociones deberán opinar y defender su decisión. el juego finaliza hasta el personaje toma una decisión.

15 minutos.

## **DÍA 2: HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES**

En una presentación de ppt, la unidad de educación comenzará explicando porque es tan importante las habilidades sociales, cuales son y cómo ponerla en práctica con los estudiantes.

15 minutos

### **Juego n°1: circuito de nombres**

***Objetivo: romper el hielo para generar confianza en el grupo.***

Los y las integrantes formarán un círculo. Se les entregará una pelota y antes de pasarla a otra compañera o compañero, deberá decir el nombre. No se podrá pasar la pelota a alguien que ya la tuvo. El objetivo es formar un circuito. Dependiendo de la capacidad del círculo, se agregarán pelotas.

Tiempo: 15 minutos.

### **Juego n°2: conociendo nuestra respiración**

***Objetivo: conocer y controlar la respiración para identificar los resonadores.***

El mismo círculo comenzara a respirar y llevar la respiración desde el estómago, pasando por los intercostales, garganta y nariz.

- respiremos llevando el aire al estómago, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire los intercostales, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire al pecho, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire a la garganta, votamos en 5 tiempos.
- respírenos llevando el aire a la nariz, votamos en 5 tiempos.

Tiempo: 20 minutos.

### **Juego n°3: meditación**

***Objetivo: comenzar a introducir la meditación como lo propone el libro “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel.***

Como nuestro gran referente de meditación para esta taller es el libro de “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel, comenzaremos como lo propone ella. Será una respiración de 10 minutos. 10 minutos.



Centro de las artes, la cultura y las personas

#### **Juego n°4: 1-2-3-4**

##### **Objetivo: activar el cuerpo**

Con un pequeño trote dentro de la sala, los participantes tendrán que escuchar lo que deberán hacer al nombrar el número correspondiente, podrá ser en orden correlativo o no.

- 1: saludar
- 2: levantar entre 2 compañeros a 1
- 3: choque de manos con un compañero/a
- 4: abrazo

Tiempo: 10 minutos

#### **Juego n°5: de esquina a esquina**

##### **Objetivo: conocer el cuerpo, activarlo y tomar decisiones**

Los participantes se pondrán todos en una esquina de la sala. Tendrán que correr hacia la otra esquina, luego frenar en el centro levantar manos y talones hacia arriba. Luego caer hacia el suelo dar una vuelta, levantarse y seguir corriendo. Todos deben pasar y probar por lo menos 3 veces. Este ejercicio es para tener conciencia de las velocidades y de cómo controlar el cuerpo.

Tiempo: 15 minutos

#### **Juego n°6: evolución**

##### **Objetivo: controlar y activar el cuerpo**

Se les mostrara 3 posiciones corporales:

1. monito
2. chango
3. humano

Todos por el espacio caminaran como monito que será el nivel bajo. Cuando me encuentro con un monito tengo que jugar al piedra papel o tijera. el que gana sube de nivel a chango, y puede ir a buscar a otro chango y jugar nuevamente al piedra papel o tijera el que gana puede subir de nivel en esta caso a humano, y el que pierda baja de nivel de nuevo a monito. Cuando la persona haya pasado por las tres evoluciones pude salir del juego y observar.

### **Juego n°7: Sico teatro**

**Objetivo: interactuar con otros, entender sus emociones y compartirlas**

Los participantes caminaran por el espacio. Y seguirán las siguientes instrucciones:

1. caminaran por el espacio
2. cuando se encuentren con una tela, la tocan y luego la dejan.
3. cuando tome una tela invitaré a que otra persona a que interactúe conmigo. Descubriendo las posibilidades de su textura.
4. caminaran nuevamente y se les pedirá que traigan un recuerdo feliz a su mente que les haya producido esta exploración con las telas
5. dejaran la tela a un lado, se encontraran con un compañero/a y le contarán que sensación les causo eso, y que tipo de recuerdo le causo.
6. caminaran por el espacio, nuevamente se encontraran con otro compañero/a pero esta vez le contarán el recuerdo de su compañero anterior, sin decir nombre ni identidad.
7. caminaran por el espacio, ahora tendrán que tomar una de las dos historia que les acabaron de contar. Se encontraran con otra persona y se contarán la historia que eligieron.
8. ahora entre los dos, elegirán una historia. Para luego juntarse con 2 parejas más, y se contarán las historias.
9. entre los 6 elegirán una historia interesante y la representarán.

Es muy importante que no se diga ni sexo de la persona, nombre, ni característica.

40 minutos



## DÍA 3: AUTOCONTROL y TRABAJO EN EQUIPO

En una presentación de ppt, la unidad de educación comenzará explicando porque es tan importante el autocontrol, como mejorarlo y cómo ponerlo en práctica con los estudiantes. 15 minutos

*Antes de comenzar, se les entregará un papel, para que escriban un sueño personal. Tienen que escribirlo sin nombre, y luego doblar el papel en cuatro y entregarlo.*

### **Juego n°1: circuito de nombres**

***Objetivo: romper el hielo para generar confianza en el grupo.***

Los y las integrantes formarán un círculo. Se les entregará una pelota y antes de pasarla a otra compañera o compañero, deberá decir el nombre. No se podrá pasar la pelota a alguien que ya la tuvo. El objetivo es formar un circuito. Dependiendo de la capacidad del círculo, se agregarán pelotas.

Tiempo: 15 minutos.

### **Juego n°2: conociendo nuestra respiración**

***Objetivo: conocer y controlar la respiración para identificar los resonadores.***

El mismo círculo comenzara a respirar y llevar la respiración desde el estómago, pasando por los intercostales, garganta y nariz.

- respiremos llevando el aire al estómago, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire los intercostales, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire al pecho, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire a la garganta, votamos en 5 tiempos.
- respírenos llevando el aire a la nariz, votamos en 5 tiempos.

Tiempo: 20 minutos.

### **Juego n°3: meditación**

Como nuestro gran referente de meditación para esta taller es el libro de “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel, comenzaremos como lo propone ella. Será una respiración de 10 minutos. 10 minutos.

#### **Juego n°4: atmósferas sonoras**

***Objetivo: controlar la respiración y comenzar a trabajar en grupo. Comenzar a formar una armonía en grupo para trabajar en equipo.***

En círculo de pie, cada uno emitirá un sonido con la voz según el concepto dado, y comenzaran a crear una atmósfera cerca a lo que ellos entienden por esa atmósfera. Los conceptos son los siguientes: ciudad, mar, selva, aeropuerto, recreo, misa, lluvia-tormenta.

Tiempo: 15 minutos

#### **Juego n°5: cuadrado de la emociones**

**Objetivo: conocer las emociones y jugar con ellas**

En el suelo habrá cuatro cuadrados que representan cuatro emociones distintas. Participaran dos integrantes colocándose cada uno en un cuadrado. Se pedirá un tema o conflicto para que comiencen a jugar. Cada vez que se diga cambio, pasaran al cuadrado de al lado, manteniendo la situación. Así sucesivamente hasta los dos pasen por los cuatro cuadrados. Tristeza, rabia, alegría, amor y miedo. Se pedirán voluntarios. Ejemplos de situaciones:

- No te dije lo que hice ayer.
- No me gusta tu comida.
- Estoy embarazada.
- No me baño hace tres días.

Tiempo: 20 minutos

#### **Juego n°6: apunto – stop – frente y aplauso**

**Objetivo: coordinación personal y grupal.**

Se pondrán de 3 integrantes uno al lado de otro. Coordinados y conectados deberán apuntar con su mano derecha a la esquina derecha de la sala. Con la mano izquierda en la esquina izquierda deberán hacer el stop. Luego giraran su torso incluida cabeza hacia la esquina derecha de tras, y con la mano derecha deberán tocarse la frente. Para finalizar giraran a la esquina de atrás izquierda y deberán de dar un aplauso. Luego repetirán la secuencia, avanzando así hasta llegar al punto de finalización del ejercicio.

20 minutos.

***Se pedirá que traigan una foto de él o ella de chico para mañana.***

## DÍA 4: AUTOCONOCIMIENTO

En una presentación de ppt, la unidad de educación comenzará explicando porque es tan importante desarrollar el trabajo en equipo con los estudiantes y el autoconocimiento, como mejorarlo y cómo ponerla en práctica en los colegios. 15 minutos

### **Juego n°1: circuito de nombres**

***Objetivo: romper el hielo para generar confianza en el grupo.***

Los y las integrantes formarán un círculo. Se les entregará una pelota y antes de pasarla a otra compañera o compañero, deberá decir el nombre. No se podrá pasar la pelota a alguien que ya la tuvo. El objetivo es formar un circuito. Dependiendo de la capacidad del círculo, se agregarán pelotas.

Tiempo: 30 minutos.

### **Juego n°2: conociendo nuestra respiración**

***Objetivo: conocer y controlar la respiración para identificar los resonadores.***

El mismo círculo comenzara a respirar y llevar la respiración desde el estómago, pasando por los intercostales, garganta y nariz.

- respiremos llevando el aire al estómago, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire los intercostales, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire al pecho, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire a la garganta, votamos en 5 tiempos.
- respírenos llevando el aire a la nariz, votamos en 5 tiempos.

Tiempo: 20 minutos.

### **Juego n°3: meditación**

Como nuestro gran referente de meditación para esta taller es el libro de “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel, comenzaremos como lo propone ella. Será una respiración de 15 minutos. 15 minutos

### **Juego n°4: Encuentra mi mano**

En parejas. Ambos conocerán las manos de su pareja. Verán particularidades, suavidad, lo que les sirva para identificarlas. 5 minutos



Centro de las artes, la cultura y las personas

Luego se denominaran A y B. A saldrá del escenario, B se quedará en el escenario y cerrara los ojos. Ahora A recorrerá el escenario pasando las manos para que su pareja puedan reconocer las manos. Una vez que las reconozcan levantarán la mano para saber que está listo. Una vez que el grupo tenga una opción se abre los ojos.

#### **Juego n°5: yo soy un súper héroe (ina)**

**Objetivo: subir la autoestima**

A cada integrante se le entregará un papel con un lápiz. Escribirán su nombre y darán 7 características propias, luego se les pedirá que se presente como un súper héroe. Tiene que tener nombre y presentarse a la comunidad, y de que los va a salvar. Tiempo el que se estime conveniente.

#### **Juego n°6: que le dirías a tu niño/a**

**Objetivo: dar cuenta de lo que eran y son ahora**

En un trabajo muy personal, con la foto que trajeron le escribirán a su yo, pero de niño. Dándole consejo, que se debe preparar para el futuro. y que debe mejorar y preocupar. Luego de forma voluntaria se pedirá que lo lea.

## DÍA 5: MUESTRA

### Juego n°1: circuito de nombres

**Objetivo:** romper el hielo para generar confianza en el grupo.

Los y las integrantes formarán un círculo. Se les entregará una pelota y antes de pasarla a otra compañera o compañero, deberá decir el nombre. No se podrá pasar la pelota a alguien que ya la tuvo. El objetivo es formar un circuito. Dependiendo de la capacidad del círculo, se agregarán pelotas.

Tiempo: 30 minutos.

### Juego n°2: conociendo nuestra respiración

**Objetivo:** conocer y controlar la respiración para identificar los resonadores.

El mismo círculo comenzará a respirar y llevar la respiración desde el estómago, pasando por los intercostales, garganta y nariz.

- respiremos llevando el aire al estómago, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire los intercostales, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire al pecho, votamos en 5 tiempos.
- respiremos llevando el aire a la garganta, votamos en 5 tiempos.
- respírenos llevando el aire a la nariz, votamos en 5 tiempos.

Tiempo: 20 minutos.

### Juego n°3: meditación

Como nuestro gran referente de meditación para esta taller es el libro de “tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel, comenzaremos como lo propone ella. Será una respiración de 15 minutos. 15 minutos

Muestra Final:

Nos dividiremos en 3 grupos. Al azar los monitores les entregaran un sueño a cada grupo. Elijaran a un protagonista y recrearan ese sueño que les toco.



Centro de las artes, la cultura y las personas

Los sueños son de algunos de los integrantes que escribieron el día 3. Es importante mantener este sueño anónimo. Si en el caso que el protagonista del sueño tenga que recrear su sueño, se les pide que no diga que es su sueño. Es importante decirlo antes de comenzar.

Tiempo:

Ensayo: 30 minutos

Muestra en total: 15 minutos

Conversación sobre trabajos: 15 minutos

Conversación sobre taller en total: 30 minutos