

Capacitación dirigida a docentes del Colegio HaPe para favorecer la educación emocional

Sara María Tiuso Corredor

Ángela Marcela Baquero Pérez (Asesor)

Universidad de La Sabana

Facultad de Educación

Licenciatura en Educación Infantil

Chía, 2020

Índice

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Justificación	9
Objetivos.....	12
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos	12
Marco referencial.....	13
Educación emocional.....	13
Desarrollo en los niños de 6 a 13 años.....	19
Biblioteca virtual.....	24
Formación y actualización docente.....	26
Estado del arte.....	30
Plan de acción.....	34
Resultados.....	45
Conclusiones y recomendaciones	58
Referencias.....	63
Apéndices.....	67

Tabla de apéndices

Apéndice A. Ruleta HaPe atención.....	67
Apéndice B. Cronograma.....	68
Apéndice C. Diario de campo.....	75
Apéndice D. Diario de campo.....	77
Apéndice E. Diario de campo	78
Apéndice F. Organización del material	79
Apéndice G. Biblioteca Virtual.....	80
Apéndice H. Capacitación virtual.....	81
Apéndice J. Ejecución ruleta con estudiantes	82
Apéndice K. Resultados actividades.....	84
Apéndice L. Cuestionario	86
Apéndice M. Definiciones educación emocional	89
Apéndice N. Evaluación Autoestima.....	90
Apéndice Ñ. Evaluación empatía.....	91
Apéndice O. HaPensar 1	92
Apéndice P. Capacitación Autoconociencia.....	93
Apéndice Q. Proyecto HaPe te guía.....	94
Apéndice R. Mindfulness.....	95

Apéndice S. HaPensar 2.....	96
Apéndice T. Video introducción rueda HaPe atención.....	97
Apéndice U. Autoestima.....	98
Apéndice V. Material respiración.....	99
Apéndice W. Capacitación empatía.....	100
Apéndice X. Material relajación.....	101
Apéndice Y. Capacitación motivación.....	102
Apéndice Z. Material coloreo.....	103
Apéndice A.2. Material módulo yoga.....	104
Apéndice B.2. Material meditación.....	105

Lista de tablas

Tabla 1. Desarrollo en los niños entre las edades de 6 a 10 años, 21

Tabla 2. Desarrollo en los niños entre las edades de 11 a 13 años, 22

Tabla 3. Investigaciones incluidas en el estado de arte, 30

Tabla 4. Caracterizaciones docentes de nivel primaria HaPe, 34

Tabla 5. Estructura del plan de acción para el proyecto de educación emocional, 36

Tabla 6. Preguntas kahoot, capacitación del tema autoestima, 49

Tabla 7. Estructura del cronograma de acciones del proyecto para capacitaciones de docentes del nivel primaria, 68

Lista de figuras

Figura 1. Respuestas docentes educación emocional, 46

Figura 2. Acrósticos, 47

Figura 3. Respuestas correctas capacitación autoestima, 50

Figura 4. Porcentaje de preguntas correctas de cada pregunta, 50

Figura 5. Palabras que definen empatía, 52

Figura 6. Temas de capacitación que recuerden los docentes, 53

Figura 7. Satisfacción por parte de los docentes con respecto a las capacitaciones, 54

Figura 8. Punto de vista docentes con respecto a la selección de los temas, 54

Resumen

El cerebro humano cuenta con dos hemisferios. El derecho que es reconocido por sus capacidades emocionales y el izquierdo por sus capacidades intelectuales; ambos con la misma importancia, pero no reconocidos por igual, puesto que hoy en día se trabajan más los aspectos cognitivos del estudiante, pensando que estos son los que van a ser más útiles a futuro para su vida adulta y profesional. Es importante tener en cuenta que la persona no solo necesita de sus conocimientos para poder ser exitoso en sus quehaceres, sino también necesita ser formado integralmente para desarrollar todas las dimensiones de la persona, esto implica educar en el ámbito emocional, por esto, el docente es quien juega un papel fundamental en este proceso.

Por lo tanto, en la institución educativa donde se ejecutó el proyecto, se hicieron una serie de capacitaciones que tuvieron como fin informar y proporcionar a los docentes estrategias y actividades para ellos mismos y de esta forma trabajarlos con sus estudiantes. Con base a estas capacitaciones se generó una propuesta de elaboración de técnicas enfocadas en el mindfulness dirigidas a los docentes para que puedan hacer uso del material en sus pausas activas o direcciones de grupo. Esos contenidos fueron publicados en una biblioteca virtual que está generando la institución con el fin de compartir información académica para docentes.

En los resultados, se plasmó la importancia de la educación emocional por parte de los docentes, donde reconocieron el valor del tema, no solo para inculcarlo en los niños sino también para trabajarlo con ellos mismos. Igualmente, identificaron que las emociones son necesarias para formar personas íntegras y así crear ambientes favorables tanto para la convivencia como para los buenos resultados académicos.

Palabras claves. Educación emocional, docentes, capacitaciones, biblioteca virtual, mindfulness.

Abstract

The human brain has two hemispheres. The right one that is recognized for its emotional capacities and the left one for its intellectual capacities; both with the same importance, but not recognized equally, since nowadays more importance is given to the cognitive aspects of the student, thinking that these are the ones that are going to be more useful in the future for his adult and professional life. It is important to take into account that the person not only needs his knowledge to be successful in his tasks, but also needs to be trained integrally to develop all the dimensions of the person, this implies educating in the emotional area, therefore, the teacher is the one who plays a fundamental role in this process.

Therefore, in the educational institution where the project was implemented, a series of trainings were held to inform and provide teachers with strategies and activities for themselves and thus work with their students. Based on these trainings, a proposal was generated for the elaboration of techniques focused on mindfulness directed to the teachers so that they can use the material in their active breaks or group directions. These contents were published in a virtual library that the institution is generating in order to share academic information for teachers.

In the results, the importance of emotional education by teachers was expressed, where they recognized the value of the subject, not only to instill it in the children but also to work with them. Likewise, they identified that emotions are necessary to form upright people and thus create favorable environments both for coexistence and for good academic results.

Key words. Emotional education, teachers, training sessions, virtual library, mindfulness.

Justificación

El proyecto que será expuesto en el escrito va a ser ejecutado en el colegio HaPe, el cual queda ubicado en la calle 135B # 12C – 18, en la ciudad de Bogotá. Es una institución privada, la cual cuenta con un modelo holístico, donde relaciona a la persona con el saber, desarrollando el sentir, actuar y pensar. Por ello, HaPe hace uso de estrategias e implementa clases como los son: mesas de discusión, formación en finanzas y administración del hogar, inteligencia emocional y autogobierno; con el fin de que los estudiantes aprendan a vivir, convivir y emprender, siendo los protagonistas de su proceso de aprendizaje.

La institución tiene como misión “educar y formar al individuo desde una propuesta del aprendizaje basado en la experiencia respetando la diferencia; adaptando el programa académico y potencializando el desarrollo de habilidades de acuerdo a el ritmo propio del estudiante” (colegio HaPe, 2018). Adicional, el colegio plasma en su PEI un propósito AAA, donde busca “Que 3 de cada 10 estudiantes en Colombia, potencialicen sus fortalezas y sean ciudadanos del mundo, mediante un modelo pedagógico innovador”

Con respecto a la misión, se hace un énfasis en la propuesta de aprendizaje experiencial, donde, los estudiantes se basan en experiencias y en lo que viven diariamente, ayudando entonces a promover el autodescubrimiento por medio de la relación entre la experiencia y reflexión. (Ruiz & Pérez, 2012). Por esto, Ruiz & Pérez (2012) mencionan la importancia de recalcar que el conocimiento está constituido por la experiencia y sensación ya que estas son las que los conecta con la realidad. Es importante recalcar que el tema emocional cumple diferentes funciones y asimismo aporta en gran parte al desarrollo de la persona. Se hace mención, puesto que el control y conocimiento de las propias emociones influyen, ya que, estas pueden

condicionar la percepción de las personas en su actuar, en su toma de decisiones, resolución de problemas, en cómo ven el ambiente, entre otras cosas.

Ahora bien, es necesario tener en cuenta que durante la pasantía realizada en el periodo 2020 – 2, se planeó y ejecutó un proyecto de educación emocional, donde se planteó la idea a partir de una serie de observaciones realizadas a las clases de los grados de primaria de forma virtual. Se realizó de esa forma puesto que las instituciones educativas tuvieron un cierre temporal físico por causas de la pandemia del COVID – 19. Como conclusión de dichas observaciones, se pudo determinar que algunos estudiantes se distraían con facilidad en el momento de la clase y de igual forma, cuando tenían algún conflicto ya fuera con el docente o con alguna situación de su casa se alteraban fácilmente.

A partir de la conclusión mencionada, la población con la que se trabajó fueron cinco (5) docentes de primaria (Primero a quinto), las cuales trabajan en la institución aproximadamente hace 4 años. Se hicieron una serie de capacitaciones a las docentes, dado que ellos son los agentes que tienen interacción directa con los estudiantes. De esta forma, el objetivo era informarlos y brindarles estrategias suficientes para que ellos pudieran ponerlas en práctica ante situaciones de conflicto o en pausas activas para captar la atención de los niños.

Es importante recalcar que el tema de educación emocional cumple diferentes funciones y asimismo aporta en gran parte al desarrollo de la persona. Se menciona esto, puesto que el control y conocimiento de las propias emociones influyen y pueden condicionar la percepción de las personas en su actuar, en su toma de decisiones, resolución de problemas, en cómo ven el ambiente, entre otras cosas.

Para capacitar a las docentes se trabajaron también las competencias intrapersonales y las interpersonales, ya que es importante que el mismo docente tenga la capacidad de conocer sus

emociones, estados de ánimos, y de esta forma reconozca la persona que es para poder ayudar a sus estudiantes. Garrido, M (2017) define el primer termino como la capacidad que la persona misma tiene de entenderse y comprender sus motivaciones, miedos y sentimientos que está experimentando y así poder regular la vida propia; y el segundo termino, como la capacidad de entender a las demás personas y así facilitar la relación con los demás. Cuando el docente se conoce y hace uso adecuado de estas competencias puede usarlas para influir positivamente en el desempeño de sus estudiantes.

Para que estas capacitaciones lograran captar la atención de la población se tuvieron en cuenta los diferentes canales de percepción (visual, auditivo y kinestésico) con el fin de facilitar el aprendizaje y la interiorización de los temas. De igual forma se tuvieron presentes para la información que se adjuntó en la biblioteca virtual del colegio.

Cómo mencionan Gamboa Mora, Briceño Martínez & Camacho González (2015), hay tres tipos de canales:

1. Visual, que se caracteriza por la persona que memoriza información mediante las imágenes, prefiere leer a escuchar, la mayoría de las veces aprende haciendo mapas, esquemas y resúmenes y recuerda las cosas mirando el material.
2. Auditivo, estas personas se les facilita repetir lo que escuchan y asimismo memorizar secuencias o procedimientos. Cuando van a aprender algo nuevo lo hacen oyendo o dialogando con otra persona; y por último.
3. Kinestésico, se caracteriza porque las personas se expresan mucho con su cuerpo, de igual forma memorizan las cosas moviéndose ya que le permite concentrarse en sus acciones, en el momento de estudiar un tema o aprender algo nuevo, lo hace experimentando, haciendo o sintiendo.

Estos canales, se tuvieron en cuenta para el diseño de los materiales con los que se capacitó a las docentes y para las técnicas y estrategias que se les facilitó para aplicarlo con los estudiantes.

Objetivos

Objetivo general

Desarrollar estrategias de capacitación dirigidas a las docentes de nivel primaria del Colegio HaPe, por medio de seminarios virtuales y materiales adjuntos en la biblioteca virtual para favorecer la educación emocional de los niños

Objetivos específicos

- Investigar y apropiarse del tema de educación emocional para la planeación del proyecto por desarrollar (capacitaciones).
- Diseñar, elaborar y entregar a los docentes materiales pertinentes relacionados al tema de educación emocional, para el uso de las capacitaciones virtuales.
- Ejecutar las capacitaciones planeadas con los docentes de primaria sobre educación emocional con actividades y preguntas, con el fin de que conozcan el tema y de esta forma puedan hacer uso de técnicas o estrategias con los estudiantes.
- Realizar acciones estratégicas para medir el impacto de las capacitaciones y de los recursos propuestos a las docentes.
- Motivar a las docentes a visitar la biblioteca virtual para poner en práctica con los estudiantes y recordar la importancia de la educación emocional.

Marco referencial

Educación emocional.

Las instituciones educativas existen no solo para enseñar contenidos cognitivos, estas, deben enfocarse también a educar para la vida, por ello es importante responder de igual forma a las necesidades sociales de las personas que conforman la institución.

Concepto. Bisquerra (2000) define la educación emocional como:

Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social (p. 243).

Es de importancia reconocer que la educación emocional debe ser vista para que tanto docentes como estudiantes tengan la capacidad de conocerse a si mismos y de igual forma conocer a los demás, para poder generar un ambiente de respeto y así poder conseguir un desarrollo integral en la persona. Se menciona lo anterior, debido a que la educación implica tanto los procesos cognitivos como los emocionales ya que estos son los que forman a una persona, asimismo y como menciona García (2012) cuando un docente desarrolla su clase es importante tener en cuenta que al momento de ejecutar los temas y busque que los estudiantes los interioricen depende más veces de la emoción que de la razón. Es por esto que, los dos procesos deben estar siempre de la mano para poder tener éxito no solo en lo académico sino también en la vida personal.

La educación emocional no solo va a ser positiva para resultados académicos, sino también da la oportunidad a la persona de poder desarrollar la inteligencia interpersonal y la intrapersonal, que tal como menciona Gardner (2001) hacen parte de las inteligencias múltiples y son esenciales para poder generar empatía y de esta forma entablar relaciones sociales positivas, a partir del reconocimiento de emociones de los demás y de las propias. La idea es que el estudiante o docente pueda relacionar lo que piensa, siente y hace, enfrentando distintas situaciones de una forma acertada.

Es necesario que la educación emocional esté presente a lo largo del ciclo vital, por lo tanto, la institución educativa tiene como responsabilidad incluirla dentro de su currículo académico ya que este debe tener la formación total de la persona, la cual abarca, cuerpo, emociones e intelecto. De esta forma, al tener en cuenta lo mencionado se podrán desarrollar habilidades sociales que serán útiles para desenvolverse en una comunidad y así poder afrontar conflictos correctamente; teniendo en cuenta que, dentro de la sociedad se presentan tensiones emocionales, tales como, el estrés, problemas familiares, violencia, malas noticias, etc.

Para lograr cumplir con el desarrollo de planeaciones relacionadas con la educación emocional, es importante que haya una participación colaborativa, entre todos los docentes de la institución y cada una de las personas que trabajan allí. Adicional, el apoyo en el contexto familiar es fundamental puesto que complementan lo que se trabaja en el contexto escolar.

Habilidades de la educación emocional. Los estudiantes diariamente suelen enfrentarse a situaciones a las que deben hacer uso de sus habilidades emocionales para poder solucionar un conflicto o cualquier acción que vayan a ejecutar, ya sea personal o dentro del contexto educativo. Adicional, es importante que el docente también sea capaz de usar una correcta

inteligencia emocional, tanto para su desarrollo personal como para ser de guía con sus alumnos.

Según Mayer, Salovey & Caruso (2004) dichas habilidades son:

1. La percepción emocional: se refieren a la capacidad de identificar y reconocer tanto las emociones propias como las de otras personas, por medio de expresión faciales o posturas en su cuerpo, los tonos de voz o sus movimientos. Dentro de un aula de clase los docentes cuando tiene desarrollada esta habilidad son capaces de identificar si sus alumnos están aburridos o animados, ya sea por su postura física o sus comentarios. De igual forma, los estudiantes podrían darse cuenta si su profesor esta molesto o no ante una situación presentada en clase.
2. La facilitación o asimilación personal: esta se presenta cuando la persona es capaz de tener en cuenta sus sentimientos al momento de tomar una decisión, por esto el estado de ánimo influye en la decisiones tomadas. Cuando se sabe usar esta habilidad correctamente, las personas son capaces de hacer que sus emociones influyan positivamente en sus acciones.
3. La comprensión emocional: es la habilidad de clasificar las emociones y reconocer en que categorías se acomodan según los sentimientos. Además, esa comprensión emocional, permite a las personas interpretar las emociones complejas o secundarias (asco, celos, miedo, sorpresa).
4. La regulación emocional: es una de las habilidades más complejas según Mayer, Salovey & Caruso, ya que es para regular las emociones, tratando de controlar las negativas e intensificar las positivas. Esta habilidad esta relacionada con la competencia intrapersonal, donde el sujeto tendrá que reflexionar sobre sus emociones para poder actuar y de esta forma lograr un crecimiento tanto emocional como intelectual.

Estrategias y actividades. Varios autores proponen diferentes métodos para desarrollar la educación emocional de una forma efectiva y positiva tanto para el educador como para el alumno. Para entrar más afondo con este apartado es importante mencionar los contenidos de la educación emocional, esto con el fin de entender que se va a trabajar a través de las estrategias y actividades.

Bisquerra (2005), menciona que dichos contenidos están relacionados con “el marco conceptual de las emociones” el cual incluye: a) la definición de emoción; b) los fenómenos afectivos; c) los tipos de emociones; y adicional conocer las características de las emociones principales. Bisquerra, menciona una metodología práctica que ayuda a favorecer el desarrollo de la educación emocional. En primer lugar, menciona la conciencia emocional, que consiste en conocer las emociones propias y las de las demás. En segundo lugar, menciona la regulación de emociones y hace un aporte diciendo que “probablemente es el elemento esencial de la educación emocional”, para ello es importante trabajar la empatía, la tolerancia, el manejo de ira, etc. De igual forma, propone técnica como el diálogo interno, asertividad, control del estrés por medio de meditación, respiración y relajación. De terceras está la motivación, que la relaciona con las emociones de la primera mención ya que a través de estas se puede llegar a que las personas realicen las cosas con voluntad. Por último, están las habilidades socio – emocionales, las cuales facilitan las relaciones interpersonales, es decir con las otras personas; para esto, se aconseja trabajar escucha activa y empatía las cuales favorecen la interacción con los demás.

Ahora bien, conociendo los contenidos de la educación emocional se pueden plantear algunas estrategias y actividades para trabajarlos. Se mencionará el nombre, el objetivo y un breve resumen de su desarrollo. Es relevante mencionar que las actividades se pueden ejecutar en cualquier materia, pero es necesario adaptarlo a ella.

Comportamiento impulsivo. Bisquerra (2005). El objetivo de esta actividad es tener una serie de estrategias para controlar el comportamiento impulsivo de los niños. El docente explica el significado de comportamiento impulsivo y posterior le pide al estudiante que de ejemplos. Continuando se hace una serie de preguntas que invita al estudiante a ponerse en situaciones y poder responder desde su perspectiva.

Noticias agradables y noticias desagradables. López (2005). El objetivo es expresar sentimientos y emociones que se han vivido. Durante la semana se recolectan vivencias que cuentan los niños que estén relacionados con el colegio. Estas deben ser clasificadas en una hoja según lo agradable o desagradable que sea, la idea es que al terminar la semana se lean nuevamente las noticias agradables recalcando lo bueno y leen igualmente las desagradables para reflexionar y buscar soluciones.

Siento y pienso. Bisquerra (2005). La actividad busca que las personas tomen conciencia de emociones y pensamientos. Se le da la explicación a los estudiantes de que muchas veces podemos sentir sensaciones no tan positivas como el enfado o estrés y estas nos llevan a un pensamiento. Se les pedirá a los estudiantes tener en una hoja los subtítulos: “cuando”, “me siento”, “pienso”, la idea es que el docente de una situación y el alumno plasme como se siente y que piensa al respecto.

¿Buenos días como te sientes? Bisquerra & Pérez (2012). El objetivo es dar a conocer sentimientos y emociones. En la mañana y en diferentes momentos del día, preguntarles a los estudiantes de una forma alegre, como se sienten. Es importante que el docente invite al estudiante a responder más y dar una justificación de su respuesta.

Importancia. Aunque anteriormente ya se han mencionado algunos puntos que hacen que la educación emocional sea importante tanto en adultos como en niños, es relevante

mencionar con más precisión sus objetivos y en consecuencia porque es esencial para las personas. En lo que llevamos de escrito se ha indicado la relevancia de tener en cuenta las emociones dentro de la institución, principalmente incluirlas en el currículo y en la ejecución de actividades que correspondan a las materias ordinarias (matemáticas, español, sociales, etc)

Está claro que incluir ejercicios, estrategias y actividades al diseño de planeaciones pueden ser favorables para el desarrollo de la emoción y estas pueden evitar generar en la persona efectos negativos como lo son la ansiedad, estrés o depresión. Al evadir estos efectos se les está dando un papel importante a las emociones, puesto que estas ayudan a manejar situaciones que pueden llevar a la violencia, a no poder tolerar la frustración, la ira, entre otras cosas. Este conocimiento de las propias emociones genera aspectos positivos para la convivencia social, intrapersonal, para poder resolver problemas, para favorecer la salud mental y un mejoramiento al rendimiento académico. (Bisquerra & Núria, 2012).

Lo mencionado, es posible lograrlo por medio de la educación emocional ya que, a través del aprendizaje de este tema, se pueden desarrollar habilidades importantes. Como mencionan Bisquerra (2005) y López (2005) permite:

1. Entender las propias emociones y las de los demás.
2. Regular las emociones y tener un autocontrol de las mismas ante situaciones conflictivas.
3. Tener mejores relaciones sociales.
4. Favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.
5. Poder trabajar la tolerancia.

En el ámbito escolar, es importante que el docente tenga en cuenta que “no se aprende lo que no se quiere aprender, no se aprende aquello que no motiva, y si algo no motiva se debe a que no genera emociones positivas que impulsen a la acción en esa dirección” (García, 2012).

Por esto, se considera que las emociones hacen parte del aprendizaje y de la persona misma y es relevante tenerlas en cuenta dentro de la planeación docente. Dar una clase, no significa únicamente transmitir un conocimiento sino de lo contrario lograr que los estudiantes se apropien del mismo y así poder usarlos para su diario vivir. La vida no solo va a exigir a la persona saber temas teóricos, sino que también pone al sujeto en constante socialización, donde debe desenvolverse y tratar a los demás para poder lograr objetivos.

Desarrollo en los niños de 6 a 13 años.

Es valioso tener en cuenta que el rango de edad de los alumnos que están cursando educación básica (primaria) en el colegio HaPe tienen entre 6 y 13 años y cursan los grados entre primero y quinto. De esta forma es conveniente reconocer que durante estos años escolares se busca tener una formación integral en los estudiantes, Montes; Gamboa & Lago de Fernández (2013) mencionan que esto va a permitir “el desarrollo de destrezas o competencias básicas, hacia la formación de actitudes y valores, hacia la preparación para la vida familiar, social y de trabajo y hacia la educación permanente, sin prejuicio de los objetivos convencionales, de carácter puramente propedéutico”. (p.145)

Para ser más específicos, la UNESCO (2010) menciona que durante este periodo de educación básica se buscan cumplir los siguientes objetivos:

1. Reconocer las habilidades físicas, intelectuales y emocionales para poder tener un desarrollo armónico
2. Identificar factores que influyan en el desarrollo social del estudiante
3. Crear habilidades, conocimientos, y destrezas a través de experiencias educativas. Para ser más específicos, estos objetivos deben proporcionar a los estudiantes “habilidades

comunicativas, conocimientos matemáticos, formación en valores, formación artística y comprensión del medio físico, social y cultural” (UNESCO, 2010).

Ahora bien, para poder iniciar describiendo el desarrollo de los niños en las edades entre los 6 y 13 años, es valioso conocer que pasa en las etapas de desarrollo. Montessori (s.f.) apunta que a medida que los niños van creciendo aprenden y logran desarrollar tareas o habilidades que realizan dependiendo su edad. El desarrollo de los niños varía y no es obligatorio que realicen esa actividad ya que es normal que puedan estar adelantados o atrasados con respecto a algunas características de la edad.

A continuación, se realizará una breve descripción del desarrollo, es decir tareas o habilidades que tienen los niños en una edad específica, con el fin de conocer la población de los docentes del colegio HaPe. Se dividirá esta presentación en dos rangos de edades: de 6 a 10 años y de 11 a 13 años, las cuales son las edades de los niños que se encuentran cursando educación básica en la institución.

Desarrollo entre las edades de 6 a 10 años. Según el Gobierno de Navarra (s.f.) a partir de esta edad, los niños y niñas comienzan a atravesar periodos de calma y concentración y de igual forma, estarán dispuestos para nuevos procesos y aprendizajes los cuales suelen ser los más decisivos. En esta etapa los niños comienzan a adaptarse a la realidad y a las condiciones que hay en el mundo, su actuar comienza a ser más consciente ante las diferentes situaciones que se les presenta. Otro factor importante en esta etapa es que los niños entran al colegio y empiezan a socializar con sus pares, teniendo ellos un protagonismo en la vida de los menores, esto lleva a que la mayoría de sus experiencias ahora se dan fuera del contexto familiar.

Para explicar las características del desarrollo de los niños en estas edades, se realizó una tabla la cual está organizada cronológicamente.

Tabla 1

Desarrollo en los niños entre las edades de 6 a 10 años.

Desarrollo Intelectual	Desarrollo Físico	Desarrollo Social
- Son capaces de razonar y entender concretamente las cosas.	- Comienzan a perder sus dientes de leche.	- Comienzan a entablar relaciones de amistad con otros niños.
- El crecimiento se vuelve más lento.	- Controlan sus músculos grandes y pequeños.	- Antes de los nueve (9) años los niños y niñas tienen grupos para cumplir necesidades como los son actividades o intereses propios como los juegos. Después de esta edad estos grupos cambian y ya van más afines con compartir los mismos gustos.
- Tendrá la capacidad de hacer uso de la inteligencia basada en la lógica abstracta.	- Han desarrollado resistencia, por lo tanto, los niños y niñas tienen mejor condicionamiento físico.	- Les llama la atención la literatura y esto les permite ampliar su vocabulario.
- Es capaz de reflexionar lo que le sucede.	- Sus habilidades motrices finas muestran una mejoría en sus trabajos.	- Aparece la honestidad, cooperación, solidaridad y el respeto.
- Mayor tolerancia a la frustración.	- Su capacidad de aprendizaje mejora y comienzan a ser más	- Comienzan a ayudar con las tareas de la casa.
- Comienzan a dar explicaciones realistas, dejando a un lado la fantasía.		
- Trabajan seriación y clasificación.		

- Les interesa saber y conocer todo.	creativos y entender conceptos complejos.	- Descubren que es la justicia e igualdad.
- Empiezan a leer y a escribir.	- Disminuye el	- Aprende a defender sus
- Se interesa por el espacio que su cuerpo ocupa.	egocentrismo.	derechos.
- Cuenta con la lógica formal y abstracta.		- Después de que los grupos de amigos o amigas estaban conformados por solo hombres o mujeres, estos tenderán a unirse nuevamente.
- Hacen un razonamiento a partir de hipótesis.		

Tomado de: Gobierno de Navarra (s.f.); Papalia (2009); Mapfre (2019) y Papalia (2009)

Desarrollo entre las edades de 11 a 13 años. El Gobierno de Navarra (s.f.) menciona que, en este rango de edades entran en una etapa de cambio donde dejan de ser niños, pero no son adultos aún, definiéndolo entonces como adolescentes. Está en una fase de transición entre dos (2) etapas: la niñez y la madurez, suele ser conocida por la inestabilidad emocional que lleva a provocar conflictos, aunque no siempre es así y esto no significa que vivan una etapa agradable y feliz.

Tabla 2

Desarrollo en los niños entre las edades de 11 a 13 años.

Desarrollo Intelectual	Desarrollo Físico	Desarrollo Social
- Aprenden sistemas abstractos de pensamiento.	- Presentan cambios hormonales que aceleran el crecimiento.	- Para evitar castigos, comienzan a seguir las normas.

<p>- Usa la lógica proposicional y el razonamiento científico y proporcional.</p> <p>- Tomás & Almenara (s.f.) mencionan que “el pensamiento hace la transición de lo real a lo posible” (p.18)</p> <p>- Mantienen una actitud crítica y reflexiva con respecto a lo que viven.</p> <p>- La capacidad de recordar las cosas están ligadas con las emociones, esto quiere decir que recuerda y aprende lo que le interesa.</p> <p>- Desarrollan la capacidad para pensar en términos abstractos y hacer uso del pensamiento científico.</p> <p>- Su pensamiento inmaduro se refleja en algunas actitudes.</p>	<p>- Aumenta la sudoración y el olor corporal.</p> <p>- Se les dificulta controlar el cambio de tono y timbre de voz.</p> <p>- Se pueden presentar riesgos de salud, como trastornos de alimentación.</p> <p>- Toma conciencia del papel que debe seguir y de sus experiencias se da lugar a su propia identidad.</p>	<p>- Buscan una aprobación social y de esta forma piensan en el bien común.</p> <p>- Empiezan a ser más autónomos con respecto a la toma de decisiones.</p> <p>- Pueden llegar a sentirse solos si los padres no preguntan por sus amistades, pero al mismo tiempo controlados si preguntan muy seguido.</p> <p>- Pasan más tiempo con personas de su edad y comienzan a compartir sentimientos o preocupaciones buscando apoyo en ellos.</p> <p>- Sus amigos comienzan a influir sobre las decisiones que tomen.</p>
--	---	---

Tomado de: Tomás & Almenara (s.f.); El Gobierno de Navarra (s.f.); Papalia (2009) & Delgado (2015)

Biblioteca virtual

Concepto y características. Las bibliotecas virtuales brindan contenidos y servicios haciendo uso de la tecnología (es decir, de forma digital por lo tanto se puede acceder a través de computadoras, celulares, etc.) con el fin de facilitarle a los usuarios tener información y así poder encontrar lo que necesiten. Es necesario tener en cuenta que lo que hace prosperar y tener más visitas a una biblioteca, es la buena calidad de sus contenidos y su distribución la cual facilite su uso (Pérez, 2000).

Sun y Yuan (2012), mencionan que estas bibliotecas tienen tres (3) componentes claves que hacen prosperar el recurso: a) personas; b) recursos de información y c) tecnología.

Asimismo, menciona nueve (9) principios que ayudarán al diseño y el éxito de la biblioteca: a) Cambios; b) contenido; c) población adecuada; d) sistemas utilizables; e) acceso abierto; f) derechos de los datos; g) adoptar los estándares; h) calidad; i) persistencia.

Sabus (2000), menciona que una de las ventajas que ofrecen las bibliotecas virtuales es que permiten la entrada a todos los usuarios teniendo las mismas oportunidades de acceso a los recursos que se ofrecen, de igual manera su uso está disponible a cualquier hora sin importar la ubicación y varias personas puedan navegar al mismo tiempo en la página. De igual modo, Sun y Yuan (2012), agregan que estas bibliotecas virtuales tienen más espacio para subir información y por esto el costo de mantenerla es mucho menor a tener una física. Los documentos o media que ofrecen durarán más por el tema del mantenimiento y de esta forma se conservarán documentos valiosos, aunque los veas en una pantalla, su acceso a tenerlo de forma física es fácil, puesto que dan la opción de imprimirse y su lectura puede ser inmediata.

La información que se puede encontrar a través de la biblioteca virtual, no necesariamente son documentos con texto, adicional se pueden anexar videos, audios, gráficos entre otras cosas, que faciliten la comprensión del lector.

Contenidos. Cada una de las bibliotecas virtuales pueden ofrecer diferente contenido, esto dependerá de su público o de lo que están dispuestos a brindar. Con esto se hace referencia a que no todas las bibliotecas deben contener libros o multimedia de todos los campos. Hay bibliotecas que pueden ofrecer muchos servicios dándole al usuario diferentes opciones, ya sean prestamos, textos o revistas electrónicas, resúmenes de documentos o libros, entre otras cosas.

Cabrera y Coutín (2005), señalan que hay bibliotecas virtuales que pueden ofrecer servicios como instrucciones, educación a distancia, gestión de recursos digitales, acceso a museos o galerías, lectura en línea ya sean de textos, partituras, etc. Esta variedad de contenido puede llegar a determinar qué tan provechosas, económicas e interesantes pueden ser para los usuarios.

Sánchez y Vega Valdés (2002), clasifican los tipos de bibliotecas por grupos, de la siguiente forma: en el primer grupo, ubican a las bibliotecas que tienen página por internet, pero no ofrecen servicios directamente por la web (se puede decir que son las que dan información sobre la biblioteca, es decir el edificio). En el segundo grupo, están las bibliotecas que además de tener planta física, también ofrecen asistencia y servicio por internet. Por último, el tercer grupo son las bibliotecas virtuales o digitales, que son aquellas que están montadas a la red y cualquier persona puede acceder a ellas desde cualquier parte del mundo.

Utilidad / usos. Estas bibliotecas virtuales permiten al usuario encontrar información de forma rápida y adicional encontrar una base de datos amplia sobre lo que necesita, al buscar por internet alerta a los usuarios páginas o documentos similares a su interés de búsqueda. (Jange &

Angadi, s.f.), por lo tanto, permite que el usuario tenga acceso a recursos ilimitados de información creando así una base de datos de documentos encontrados.

Delgado (2006), apunta que estas bibliotecas son utilizadas para crear, almacenar y gestionar información para comunicarla a su público y de esta forma se pueda acceder al conocimiento de una forma sencilla, teniendo en cuenta que, algunos de los documentos que pueden encontrar en la web pueda que no estén impresos en una biblioteca física. Adicional, agrega que, dentro de las bibliotecas virtuales pueden encontrar información de una forma sencilla, puesto que, se hace uso de un índice o un catálogo que tan solo con toque (clic) a la opción se puede abrir y leerlo de forma inmediata.

Formación y actualización docente.

Teniendo en cuenta esta categoría, es importante mencionar el artículo 109 de la ley 115 de 1994 donde se establece cómo propósitos de la formación para docentes:

1. Formar un educador de la más alta calidad científica y ética.
2. Desarrollar la teoría y la práctica pedagógica como parte fundamental del saber del educador;
3. Fortalecer la investigación en el campo pedagógico y en el saber específico, y
4. Preparar educadores a nivel de pregrado y de posgrado para los diferentes niveles y formas de prestación del servicio educativo. (capítulo segundo)

Concepto. En Colombia la ley 115 de 1994 cuenta con criterios para la formación de docentes, donde se entiende como un proceso permanente y transversal. Es relevante tener en cuenta que, esta formación busca ser construcción de la propia identidad del profesor, tener la satisfacción de ejercer y ser suficientemente proactivo como profesional del ámbito educativo.

Nieva & Martínez (2016) mencionan que el concepto de formación necesita una visión integral, donde se centren tanto en lo interno como en lo externo del docente y las relaciones que suceden en su entorno, teniendo en cuenta que esto hace parte de su desarrollo y además su rol es desempeñado en la sociedad. Por esto, Delgado (2013), identifica cuatro (4) enfoques de esta formación:

1. Paradigma conductista: se ve una formación técnica por el entrenamiento y repetición.
2. Paradigma personalista o humanista: se centran en la calidad de persona, por esto buscan que los docentes en formación consigan tener empatía, congruencia y consideración positiva.
3. Paradigma tradicional de oficio: el docente aprende por ensayo y error. Consideran la enseñanza como un oficio y al docente cómo la persona que lo domina.
4. Paradigma indagador, reflexivo o crítico: el docente es capaz de analizar su práctica y poder mejorar sus acciones.

Adicional, Salazar & Tobón (2018), mencionan que la formación docente, es la que se encarga de responder las necesidades y superación profesional de los docentes en el país. De este modo, la clasifican en dos niveles. El primero, que es la formación inicial, más conocida como la carrera universitaria donde tienen que seguir un sistema curricular y de esta forma, estudiar unas asignaturas y tener experiencias académicas, para obtener un título que los acredite como docentes. El segundo, es la formación permanente, que se entiende como los aprendizajes posteriores al primer nivel, actualizándose y conociendo más elementos que se puedan usar para su práctica profesional; estos estudios, pueden llegar a ser posgrados, maestrías, especializaciones o diplomados.

Es necesario que los docentes sean personas que puedan adaptarse para enseñar en diferentes contextos, por esto su formación recibe diferentes enseñanzas o herramientas que les permita apoyar el aprendizaje dentro del ámbito educativo. Gorodokin (s.f.), apunta que esta formación debe enfocarse en el “saber-hacer, el saber-obrar y el saber-pensar” (p. 2) relacionándolas con la instrucción y su ejecución en el aula. De igual forma, se articulan las prácticas de enseñanza y aprendizaje con el fin de que los profesores se apropien de su oficio de docente.

Un docente con una formación activa será capaz de transferir y adaptar actividades o problemas que se le presenten en su labor, puesto que ellos deben caracterizarse por una ejecución correcta de sus competencias, las cuales se van creando con su práctica profesional. Por ello, es importante que la formación se entienda como un proceso continuo.

Rico (2016), define esta formación docente como la construcción de su identidad, la satisfacción de ejercer y sentirse útil como profesional de la educación, puesto que son parte del desarrollo integral del estudiante y de la misma forma comparte su conocimiento y le aporta nuevos aprendizajes a los demás.

Importancia. Una vez los docentes tengan una completa formación ellos serán capaces de dejar atrás ciertos modelos de educación como lo es la tradicional, para comprender que ellos no transmiten el conocimiento, sino que lo comunica intencionalmente. (Gorodokin, s.f.). De igual forma entienden que ellos son un agente importante para el estudiante, ya que son los que a partir de sus conocimientos según Pavié (2011), pueden llegar a “organizar y animar situaciones de aprendizaje; elaborar y hacer evolucionar dispositivos de diferenciación; implicar a los alumnos en su aprendizaje y en su trabajo; trabajar en equipo y afrontar los deberes y los dilemas éticos de la profesión” (p. 74).

El docente, como ya se ha mencionado, juega un papel importante en el ámbito educativo y social, ya que, si él no cambia y no se prepara para actualizar y conocer nuevos temas, no tendrá la capacidad de adaptar su programa conforme a las necesidades que se presenten. Su actualización dependerá de ellos mismos e influirá en su trabajo y en lo que es capaz de ofrecer, ya que muchas instituciones buscan ser competitivos para crecer y poder ofrecer calidad educativa. Esta calidad educativa, depende de lo que la institución ofrezca, pero la mayoría de las veces es de los docentes y su preparación es la que más va a influir en su crecimiento.

Montes & Ramos, (2017) agregan que la formación permanente del docente les permitirá tener una mejor adaptación a los cambios y de esta forma tendrán innovación en sus prácticas, no solo en su aula, sino también en el apoyo entre docentes de la institución para mejorar y hacer más fuertes sus planeaciones, esto lo sostienen ya que se sabe hay una diversidad de pensamiento y esto implica diferentes formas de pensar.

Beneficios. El docente tendrá la capacidad de identificarse como un sujeto que al igual que sus estudiantes se forma en los planos cognoscitivos, afectivos y sociales, como un proceso de estructuración y no de acumulación. Esto le permitirá entender como son los procesos de aprendizaje de sus estudiantes y así la forma en la que relaciona a sus estudiantes con el conocimiento revela los lazos personales del docente con el saber que enseña (Gorodokin, s.f).

Pavié (2011), recalca que los docentes al estar formados podrán conocer sobre el desarrollo y aprendizaje de sus estudiantes, con el beneficio de poner en práctica metodologías o estrategias que puedan ayudar con el aprendizaje. De esta forma, podrán aplicar el conocimiento a la planeación de sus clases de una forma adecuada a sus estudiantes con la selección de tareas significativas relacionadas con el tema. Adicionalmente, Rico (2016), señala que estos docentes

serán capaces de resistir los cambios, implementar nuevas tecnologías en sus clases y fomentar tanto la enseñanza teórica como la práctica.

Como consecuencia de una buena preparación, muchos docentes tendrán la capacidad de generar investigaciones y de esta forma mejorar la educación, puesto que a partir de ellas se generarán nuevos descubrimientos o información que le será útil a muchos docentes para su práctica. A partir de nuevos documentos la formación será permanente y así se lograrán mejores resultados en el ámbito educativo. (Montes & Ramos, 2017).

Estado del arte

Para poder fortalecer el conocimiento del tema central educación emocional se hizo una búsqueda de información sobre este a partir de diferentes investigaciones o artículos hechos anteriormente, los cuales ayudarían a la formación del marco referencial que se desarrolló durante el trabajo escrito y de la misma forma complementar el conocimiento previo de la pasante para el diseño y ejecución de su proyecto.

Tabla 3

Investigaciones incluidas en el estado del arte.

Titulo	Autor/es	Objetivo	Resumen	Conclusiones / Resultados
--------	----------	----------	---------	------------------------------

Investigating the Relationships Among Emotional Intelligence, Servant Leadership Behaviors and Servant Leadership Culture	Jeanine Parolin	Investigar el impacto de la inteligencia emocional de los líderes en percepción de sus seguidores.	La inteligencia emocional (IE) puede ayudar a los líderes a percibir con mayor precisión la realidad a través de la comprensión y relación con las emociones de los demás. Estos líderes no podrían llegar a alcanzar su máximo potencial sin IE, ya que estas son las que le facilita las habilidades sociales a las personas.	Lo que piensan los seguidores sobre los líderes, es cultural ya que lo ven más con poder que cómo líder. Por esto, es importante que el líder muestre interés y empatía en sus seguidores para generar confianza. A partir de la investigación, se pudo observar que las personas mayores muestran menos habilidades sociales que los jóvenes.
Investigating the relationship between library anxiety and	Shohreh SeyyedHosseini; Abdolrasoul Khosravi	Investigar la relación entre la ansiedad bibliotecaria y la inteligencia	Con respecto a la ansiedad bibliotecaria se refiere a las personas que creen no tener habilidades para	La ansiedad bibliotecaria está relacionada con sentimientos y emociones (inteligencia emocional). Los resultados revelaron que la tasa de ansiedad es

emotional intelligence	& Reza BasirianJahromi	emocional de los estudiantes	hacer uso de los materiales que esta ofrece y de esta forma se sienten “ignorantes” por ello. La población de esta investigación fueron estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas, donde se recopiló información con cuestionarios de inteligencia emocional.	menor que el promedio y la relación entre ansiedad e inteligencia emocional fue negativa.
La Inteligencia Emocional En El Currículo De La Formación	Maria Pilar Teruel Melero	Demostrar la importancia de la formación para maestros en educación emocional.	Se expone el estado actual de la educación emocional y las consecuencias de ella. De igual forma, se muestra la importancia de la	Es importante que los futuros maestros interioricen un modelo de educación en inteligencia emocional, conociendo pautas y estrategias para su aprendizaje, con el fin de que puedan ser puestas

Inicial De			educación afectiva	en práctica en su clase y
Los Maestros			en el aula.	afrontar conflictos emocionales.
Psicología	Rafael	Incrementar	En el artículo se	La educación es mucho
Positiva,	Bisquerra	la felicidad	busca argumentar	más que la instrucción de
Educación	Alzina &	de agentes	porque es importante	contenidos académicos
Emocional Y	Silvia	educativos y	potenciar el	debe impulsar el
El Programa	Hernández	potenciar el	bienestar en la	desarrollo social de los
Aulas Felices	Paniello	desarrollo	educación.	alumnos y es importante
		social y		relacionar el aprendizaje
		personal.		con el bienestar.
La educación	José	Dar a	Incorporar los	La educación emocional,
emocional, su	Ángel	conocer la	aspectos	debe ser vista para que
importancia	García.	importancia	emocionales en el	profesores y estudiantes
en el proceso		de relación	proceso educativo es	se conozcan ellos mismos
de		entre la	importante, para ello	y a los demás. De igual
aprendizaje		dimensión	es necesario conocer	forma es relevante dar
		emocional y	en qué consisten las	importancia al desarrollo
		cognitiva en	emociones y qué	integral, en lo cognitivo y
		la educación.	papel juegan dentro	emocional.
			de la educación.	

Teniendo en cuenta la bibliografía tomada para el estado de arte y sus resultados, se puede concluir que el tema de educación emocional, es un aspecto importante dentro de las instituciones educativas, de igual forma, es relevante educar a los docentes con respecto a este tema, no solo para que tengan la capacidad de enseñar sino también para que puedan ser líderes de un aula, donde sus estudiantes los vean con interés, confianza y empatía. Con el fin de lograr lo mencionado, es necesaria una planeación completa que no solo este enfocada en el aprendizaje teórico, sino que también se relacione con el bienestar de los sujetos aprendices.

Plan de acción

El modelo holístico y el proceso de aprendizaje experiencial en el cual se guía el colegio HaPe permite que los procesos de aprendizaje y enseñanza sean apropiados para los estudiantes y asimismo los docentes innoven y busquen metodologías para poder seguirlo. Es por esto que el proyecto que se planteó y ejecutó en la institución buscó seguir los mismos modelos para que la población los pudiera seguir y utilizar en sus clases. Las docentes con las que se trabajaron y a las que fueron dirigidas las capacitaciones se caracterizan por los siguientes aspectos:

Tabla 4

Caracterizaciones docentes de nivel primaria HaPe.

Aspecto	Clasificación	
	Femenino	Masculino
Sexo	5	0
Años en la institución	Menos de un año	2 – 4 años
	2	3
Licenciados en educación infantil	Si	No

	5		0
País donde realizaron sus estudios	Colombia	Venezuela	Argentina
	1	3	1

El proyecto que dio la institución a la pasante fue construir un vínculo en la biblioteca virtual de HaPe, de un tema que pueda ser usado por los docentes y sea útil para las clases virtuales como las presenciales. De esta forma, para poder encontrar el tema adecuado y la necesidad en los docentes y estudiantes se realizaron observaciones a las clases virtuales y se plasmaron a través de instrumentos como lo fue un diario de campo (para poder analizarlos y concluir el tema).

Al discutir con las coordinadoras de psicología y académica lo que se había concluido de las observaciones, se determinó que el tema sería educación emocional y se trabajaría con las docentes por medio de capacitaciones y estrategias para brindarles información de cómo manejar la educación emocional tanto en los estudiantes como en ellos mismos, puesto que para ayudar a los demás es importante que el sujeto mismo se encuentre bien. Las estrategias y técnicas que se les presentaron a las docentes fueron por medio de una ruleta basada en el mindfulness (Apéndice A) la cual fue subida a la biblioteca virtual, junto a los materiales y actividades que se usaron en las capacitaciones.

A continuación, se adjunta tabla del plan de acción que se tuvo en cuenta para el desarrollo del proyecto, y en el apéndice B, estará el cronograma de cada una de las actividades que se realizaron durante la pasantía 2020 – 2 en el colegio HaPe.

Tabla 5

Estructura del plan de acción para el proyecto de educación emocional.

Fases	Objetivos	Funciones	Componentes	Descripción	Métodos / Instrumentos	Resultados
Investigación	1. Conocer información de la institución y función de pasantía. 2. Realizar y analizar diarios de campo.	1. Investigar sobre la institución. 2. Observar y determinar tema por trabajar en el proyecto.	Elección del tema	A partir de las observaciones realizadas de las clases virtuales, se llegó a la conclusión de que se trabajaría el tema de educación emocional en el colegio HaPe.	1. Trabajo independiente de investigación. 2. Asistencia a las clases virtuales, solo como observadora. Instrumentos: - Computador.	Diarios de campo (Apéndice C, D, E)
	Profundizar sobre el tema de	Buscar y leer documentos relacionados	Revisión de documentos	1. Se hizo una búsqueda bibliográfica sobre educación emocional	Trabajo independiente de investigación. Instrumentos:	No aplica

educación emocional.	con el tema central del proyecto.		para conocer con profundidad el tema. 2. Por cada tema de capacitación se hizo búsqueda apropiada para exponerles a las docentes.	- Computador.	
Definir categorías importantes de educación emocional.	Profundizar los temas de las categorías seleccionadas, para tener bases sólidas del proyecto.	Organización de los datos	Una vez se cumpliera el componente anterior, se realiza esta organización de datos para exponerlos a las coordinadoras y de esta forma exponer ideas para proseguir con la fase de planeación.	Trabajo independiente de lectura de los documentos seleccionados. Instrumentos: - Documentos - Computador	No aplica

Planeación	Crear objetivo del proyecto.	Organizar las ideas para plasmarlas en una propuesta concreta.	Propósito	Plantear un objetivo del proyecto para que este sea la guía de elaboración del producto.	Trabajo independiente. Instrumentos: - Computador	Aprobación del proyecto
	Presentar a coordinación propuesta de proyecto.	Organizar las ideas y exponerlas a coordinación.	Diseño del producto	Hacer un boceto de cómo sería el producto en este caso la rueda y que contenidos tendría cada módulo (estrategias y técnicas de mindfulness), igualmente de cómo se desarrollarían las capacitaciones a las docentes.	Reunión plataforma classroom y trabajo independiente. Instrumentos: - Computador.	Organización del material (Apéndice F)

Planear los momentos de ejecución de cada una de las tareas por realizar.	Establecer un cronograma con fechas de entrega de los productos.	Organización de horarios	Se realiza un cronograma con las fechas y horas en las que se va a presentar el producto y ejecutar las capacitaciones, para organizar con las coordinadoras tiempo disponible.	Trabajo independiente para organizar y pasar al computador las funciones asignadas por realizar a cada fecha. Instrumentos: - Calendario. - Computador.	Cronograma final (Apéndice B)
1. Investigar y diseñar material para capacitaciones y estrategias. 2. Planear actividades	1. Buscar temas que sean relevantes e importantes para la educación emocional.	Preparación del producto	Una vez se haya realizado la investigación del tema se inicia la elaboración del producto, ya sean infografías o videos.	Trabajo independiente. Instrumentos: - Computador. - Cámara. - Editores de video.	No aplica

	HaPensar para docentes.	2. Crear planeación de actividad.				
	Explicar y mostrar el trabajo desarrollado para la ejecución del proyecto.	Exponer a las coordinadoras material de capacitación y rueda.	Socialización coordinadora s	Se designa fecha y hora para hacer reunión con las coordinadoras para que puedan revisar el producto y de esta forma ser aprobado para exponer a las docentes.	Reunión a través de la plataforma classroom. Instrumentos: - Computador.	Ruleta (Apéndice A)
Ejecución	Organizar materiales para capacitación.	No aplica	Preparación de materiales	Como las capacitaciones se están haciendo de forma virtual, es importante tener los recursos que se van a	No aplica	No aplica

usar listos para no tener inconvenientes.

Reunir a la coordinadora para organizar tiempos.	Solicitar espacio para ejecutar capacitaciones y subir información en la biblioteca.	Medio	Durante las horas de la mañana en las reuniones de docentes llevar a cabo las capacitaciones. Posteriormente subir dicha información en la biblioteca virtual.	- Reunión con coordinadora a través de la plataforma classroom. - Trabajo independiente. Instrumentos: - Computador.	Biblioteca virtual (Apéndice G)
1. Exponer a las docentes temas relacionados con educación emocional.	1. Informar y capacitar a las docentes con los temas escogidos (autoconcienci	Metodología	Forma en la que se les expone a las docentes los temas de capacitación.	Reunión de docentes a través de la plataforma classroom. Instrumentos: - Computador.	Capacitación virtual (Apéndice H)

	2. Proponer y demostrar a los docentes actividades de dispersión para los estudiantes	a emocional, autoestima, empatía y motivación)		2. Investigar y planear actividades de dispersión.		
Ejecución proyecto biblioteca virtual	1. Mostrar a las docentes la biblioteca virtual. 2. Aplicar los módulos de mindfulness con los cursos de primaria.	1. Compartir con las docentes el link de la biblioteca y explicarles cómo se usa.	Aplicación	1. En reunión compartir pantalla con las docentes para poder explicar como hacer uso de la biblioteca. (Apéndice I) (pendiente de revisión) 2. Entrar a la dirección de grupo de los grados de	- Reunión de docentes a través de la plataforma classroom. - Asistencia de dirección de grupo de prima a través de classroom. Instrumento:	No aplica

2. Demostrar y ejecutar algunos ejercicios en clase.

primaria para hacer un ejemplo de como trabajar con los niños. (Apéndice J)

Nota: La ejecución de la ruleta se tiene planeado desarrollarlo en la semana del 19 al 23 de octubre.

Evaluación	Aplicar a las docentes actividades relacionadas con el tema de capacitación.	Diseñar preguntas y observar resultados de las docentes.	Ejercicios de cierre	Al finalizar cada capacitación se hace un ejercicio para probar si las docentes comprendieron o no el tema.	Reunión de docentes a través de la plataforma classroom. Instrumentos: - Computador.	Resultados actividades (Apéndice K)

Conocer nivel de satisfacción por parte de las docentes con respecto a las capacitaciones.	Elaborar cuestionario y enviar a las docentes.	Cuestionario	Enviar a las docentes cuestionario de satisfacción y mejoría con respecto a las capacitaciones y estrategias planteadas.	- Trabajo independiente. - Vía email. Instrumentos: - Computador.	Cuestionario enviado a docentes (Apéndice L)
--	--	--------------	--	--	---

Resultados

A partir de las capacitaciones ejecutadas durante la pasantía, los resultados obtenidos del proyecto que tenía como objetivo: Desarrollar estrategias de capacitación dirigidas a las docentes de nivel primaria del Colegio HaPe, por medio de seminarios virtuales y materiales adjuntos en la biblioteca virtual para favorecer la educación emocional de los niños; se obtuvieron datos, en los cuales se pudo evidenciar que las docentes capacitadas conocen la importancia de las emociones dentro de una aula de clase y de esta forma, tienen en cuenta los aspectos emocionales y cognitivos de los estudiantes.

Concepciones docentes sobre educación emocional.

Definición de educación emocional.

Al momento de plantear la pregunta de ¿qué es educación emocional?, 3 de las docentes asocian este término con la inteligencia emocional, razón por la cual muchos de ellos la definieron como el manejo y reconocimiento de las emociones. (Apéndice M)

“Ser una persona que maneja sus emociones de manera asertiva en todo momento”

(Profesor # 1)

“Es reconocer y saber manejar las emociones” (Profesor # 2)

“ Es ser una persona capaz de reconocer sus emociones manejarlas con ecuanimidad”

(Profesor # 3)

Por otro lado, dos (2) de las docentes asocian el término por definir como un aprendizaje o formación de las emociones.

“ La educación emocional consiste en el aprendizaje y manejo de las emociones para poderlas expresar de manera asertiva y no dejarse dominar de ellas. Permite tener el control de ellas y no al contrario” (Profesor # 4)

“Es formar y formarse emocionalmente equilibrado, es decir que pueda reconocer”

(Profesor # 5)

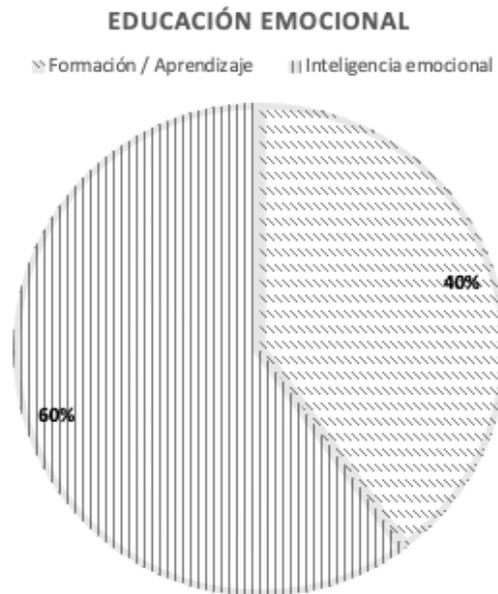


Figura 1. Respuestas docentes educación emocional.

Al observar la figura 1, se puede evidenciar que más del 50% de las docentes asocian el término de inteligencia emocional con educación emocional. Es importante reconocer que todos definen el término relacionándolo con el manejo de las emociones y su control.

Capacitaciones ejecutadas.

Los temas de las capacitaciones que se hicieron con las docentes del nivel primaria fueron escogidos después de realizar una investigación sobre la educación emocional y sus habilidades según Mayer, Salovey & Caruso (2004), de esta forma los temas abordados fueron: a) Autoconciencia, b) Autorregulación, c) Empatía y d) Motivación.

Autoconciencia. El primer tema fue escogido pensando en la habilidad de la percepción emocional, lo que se buscó a través de esta capacitación fue invitar a las docentes a reconocer la importancia de identificar los propios sentimientos para que así sea fácil conocer la de los

estudiantes. De esta forma, se les pidió a las docentes realizar dos acrósticos donde la palabra base fuera su nombre; uno de ellos tenía que tener aspectos positivos que los describieran y las otras cosas por mejorar como se puede observar en la imagen de ejemplo.



Figura 2. Acrósticos.

Al momento de pedirles a las docentes compartir los resultados del acróstico positivo, todos querían hacerlo, razón por la cual se dio el tiempo necesario para compartir los resultados. Por otro lado, cuando se les pidió socializar los aspectos por mejorar solo una persona accedió a hacerlo. Para finalizar, se les preguntó a las docentes cómo se habían sentido y cual acróstico se les dificultó más.

“(...) es más fácil hacer el acróstico positivo de pronto porque nos cuesta más encontrarnos errores” (Profesor # 1)

“Mi nombre es muy largo, me costo mucho encontrar palabras que iniciaran por cada letra. Me pasó que pensaba en una palabra típica, pero sentía que probablemente no me describía muy bien, entonces siendo sincera me toco buscar para ver con cual me sentía identificada, esto me paso con el de aspectos por mejorar” (Profesor # 2)

“De pronto nos da pena reconocer que no somos perfectos frente a los demás y que no queremos que sepan de nuestros errores” (Profesor # 3)

“Mi nombre tiene una “y” y realmente encontrar una palabra por esa letra fue difícil, entonces lo que hice fue usarla como un conector y quiero aceptar que, aunque era la más fácil pues porque no tenía que empezar con una letra específica se me complicó (risas) porque no se me ocurrían más aspectos por mejorar” (Profesor # 4)

“La verdad traté de pensar en cómo me ven los demás, yo sé que soy exigente y por eso puse esa palabra” (Profesor # 5)

Al escuchar las respuestas de las docentes, la mayoría de ellos manifestaban y justificaban el porque el acróstico de aspectos por mejorar era más complicado que el positivo. De igual forma, se pudo identificar que, a muchos de ellos, más del 70% no querían compartir sus respuestas con los demás, motivo que fue expresado a partir de sus respuestas citadas con anterioridad.

Autoestima. Este tema está relacionado con la habilidad de la regulación emocional. Durante la capacitación y exposición del tema, se les expuso a las docentes que existen 6 pilares para desarrollar una buena autoestima, muchos de ellos manifestaron no conocerlos, pero reconocieron su importancia.

Al finalizar la explicación del tema, se hizo un ejercicio con las docentes a través de la plataforma Kahoot donde se les puso segmentos de la película “intensamente” y ellos tenían que reconocer cual de los pilares estaba siendo interpretado por los personajes. El objetivo era observar si las docentes habían comprendido el tema e igualmente si sabían identificarlas dentro de una situación. (Apéndice N)

Por medio de la siguiente tabla se describirá lo que sucede en el segmento de la película, la pregunta y las opciones de respuesta que se les daba a las docentes:

Tabla 6

Preguntas kahoot, capacitación del tema autoestima.

Descripción video	Pregunta	Opciones de respuesta
La protagonista escapa de su casa, sus padres preocupados la llaman para saber dónde está. Ella no responde y sigue con su plan que era huir de la ciudad en un bus de transporte público.	# 1. En la siguiente escena riley no hace buen uso de:	<ul style="list-style-type: none"> a. Auto – respeto b. Autorresponsabilidad c. Integridad personal d. No sé
El primer día de clase la protagonista comparte con sus nuevos compañeros como era la ciudad de donde venía, pero de un momento a otro esos recuerdos la hacen sentir triste.	# 2. La siguiente escena corresponde al pilar de:	<ul style="list-style-type: none"> a. Asertividad b. Innovación c. Autorresponsabilidad d. Vivir conscientemente
La protagonista al querer huir de su casa roba dinero de la billetera de su madre.	#3. En esta escena Riley no logra	<ul style="list-style-type: none"> a. No lo sé b. Innovar c. Vivir conscientemente
Se puede ver a la protagonista jugando hockey y se escucha la voz se una de las emociones hablando de lo feliz que se sentía al hacer lo que le gustaba.	#4. La siguiente escena corresponde al pilar de:	<ul style="list-style-type: none"> a. Autorresponsabilidad b. Vivir con propósito c. Ser feliz d. Auto - respeto
Después de querer escapar de casa, la protagonista vuelve con sus padres y reconoce	# 5. La siguiente escena	<ul style="list-style-type: none"> a. Autoaceptación b. Autorresponsabilidad

su error explicándoles el porqué lo había hecho.	corresponde al pilar de:	c. Vivir con propósito d. Innovación
--	--------------------------	---

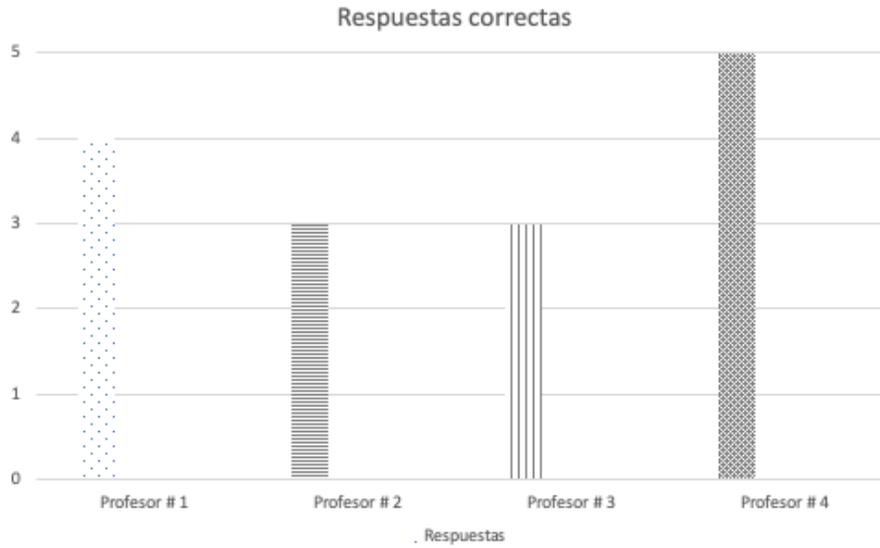


Figura 3. Respuestas correctas capacitación autoestima

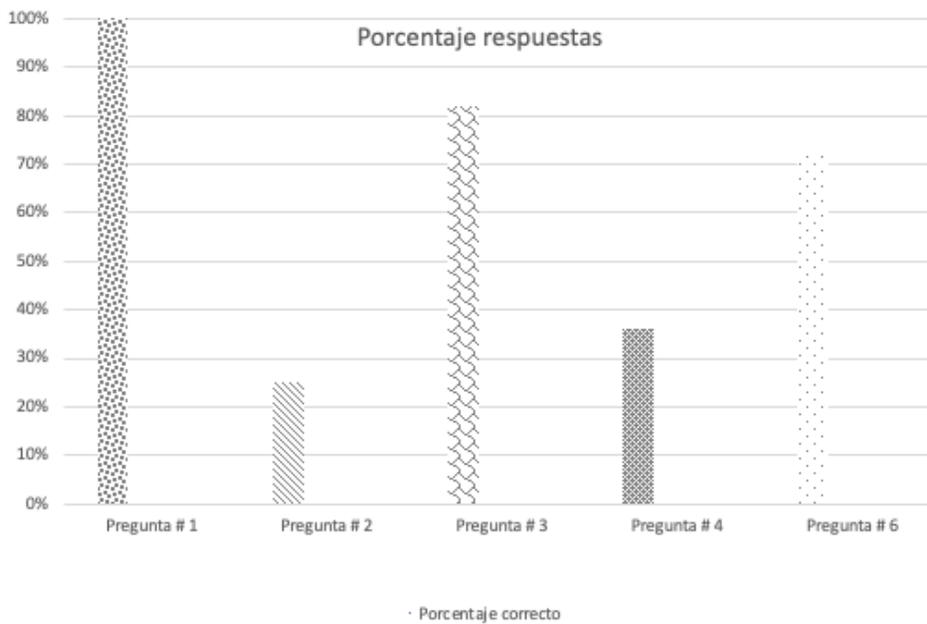


Figura 4. Porcentaje de preguntas correctas de cada pregunta

Como se puede observar en la figura 4 el 100% de las docentes, comprenden el significado del pilar de la autorresponsabilidad, son capaces de distinguirla frente a una situación, demostrando entonces que conocen su significado y las consecuencias de su actuar. Con respecto a la asertividad, las docentes la confunden con el vivir conscientemente, al hacer retroalimentación de la pregunta mencionaron que son dos pilares que pueden ser confundidos fácilmente, puesto que al exponer el tema se les explicó que la asertividad no solo era tener una buena habilidad para escuchar sino también la capacidad para expresar lo que sentimos de una manera sincera.

En la pregunta tres (3), el tema era vivir conscientemente, aunque las docentes confundieron este pilar con el de asertividad, al observar el video que se les mostró todos obtuvieron la respuesta correcta y lograron relacionarla con su significado. Con respecto a la pregunta 4, dos de las opciones de respuesta estaban relacionadas con el video, pero solo una de ellas era la correcta ya que llevaba el nombre del pilar. Solo un docente logró reconocer el significado y relacionarlo con el pilar de vivir con propósito. Con el tema de la autoaceptación 3 de las docentes reconocieron y relacionaron el significado con lo que vieron, al darse cuenta de que la protagonista acepta los errores que tuvo.

Empatía. Una vez las docentes lograban tener autoconciencia con ellos mismos, era importante que también reconocieran a los demás, en este caso a sus compañeros de trabajo. Se hizo un ejercicio de amigo secreto para que las docentes pudieran observar durante una semana a la persona que le tocó. Sus mensajes fueron los siguientes (Apéndice Ñ):

“(...) una mujer que inspira tranquilidad, y que siempre esta alegre” (Profesor # 1)

“(...) quiero decirte que desde que te conocí me pareciste una profe agradable. Te percibo como creativa, e inteligente (...)” (Profesor # 2)

“Te felicito por ser tan pila y creativa. Además, te ríes con una facilidad que contagia”

(Profesor # 3)

“Tu servicio y disponibilidad con el equipo de trabajo es maravilloso” (Profesor # 4)

“Una chica siempre dispuesta, feliz y mega simpática” (Profesor # 5)

Teniendo en cuenta que las clases y reuniones de docentes del colegio HaPe se están desarrollando de manera virtual, a las docentes se les complicó poder describir a una persona puesto que algunas de ellas no son muy participativas en las reuniones. Con respecto a los mensajes que compartieron las docentes, todos expresaron e identificaron aspectos positivos y de igual forma recalcaron alguna acción que hicieran bien. Cuando la actividad terminó se les pidió a las docentes responder la siguiente pregunta con una sola palabra: ¿Qué se necesita para poder llegar a comprender, conocer a los demás y de esta forma lograr empatía?, sus respuestas fueron:



Figura 5. Palabras que definen empatía

A partir de las respuestas que dieron las docentes, se puede analizar que todos relacionan la palabra empatía con relacionarse e involucrarse de manera afectiva con el otro.

Cuestionario final para docentes.

Una vez las capacitaciones finalizaron, se compartió con las docentes un formulario donde se les pedía responder las siguientes preguntas:

1. Recuerda usted, ¿cuáles fueron los 4 temas desarrollados en las charlas ofrecidas por la pasante? ¿Podría mencionarlos?
2. ¿Está usted satisfecho con las capacitaciones ofrecidas?
3. ¿Cree usted que los temas escogidos fueron apropiados y útiles para tener en cuenta tanto en la vida profesional como personal?
4. ¿Ha implementado o ha puesto en práctica las actividades o temas que se han expuesto en las capacitaciones?
5. Mencione brevemente algún aprendizaje o reflexión que haya podido obtener de estas capacitaciones
6. ¿Tiene alguna recomendación o sugerencia para la practicante con respecto a las capacitaciones realizadas?

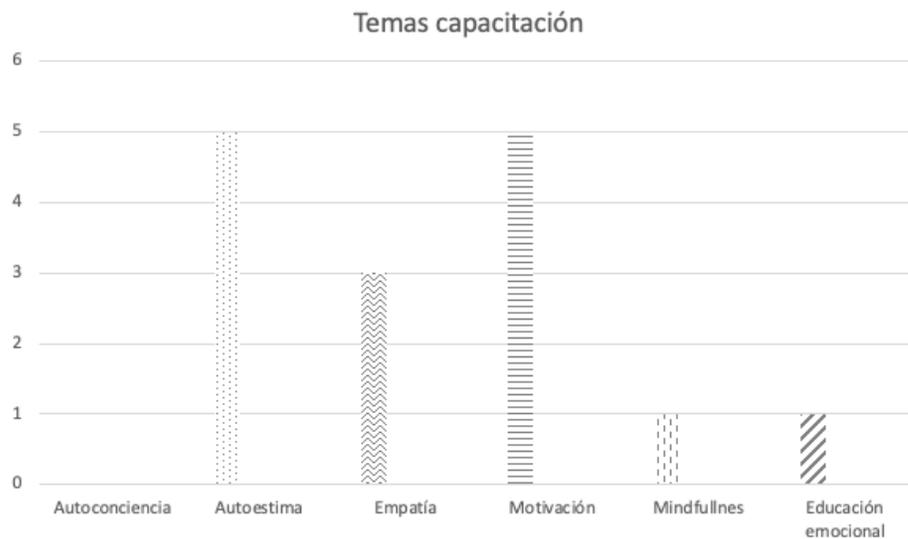


Figura 6. Temas de capacitación que recuerdan los docentes

Con respecto a la primera pregunta, todas las docentes acertaron en tres (3) de los cuatro (4) temas expuestos en las capacitaciones. La autoestima y motivación fueron los dos temas más recordados, ya que todas lo mencionaron en su respuesta. Con respecto al mindfullnes, es

importante mencionar que fue un tema que se mencionó durante una de las capacitaciones, pero las charlas no estuvieron centradas en ese tema. Con relación a la educación emocional, durante la capacitación # 1 que fue la de autoconciencia, se introdujo el tema con el fin de conocer conocimientos previos de las docentes para conocer si sabían o no sobre la educación emocional. Es importante recalcar que este tema no fue uno de los principales ya que el objetivo no era solo dar su definición sino formar para una correcta inteligencia emocional y de este modo capacitar a las docentes para educar emocionalmente a sus estudiantes.

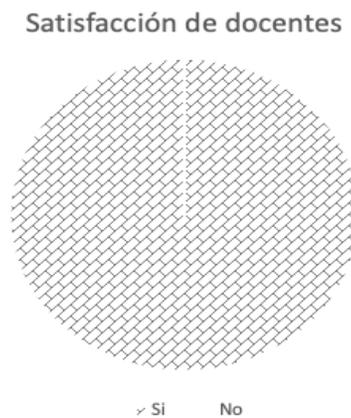


Figura 7. Satisfacción por parte de los docentes con respecto a las capacitaciones.

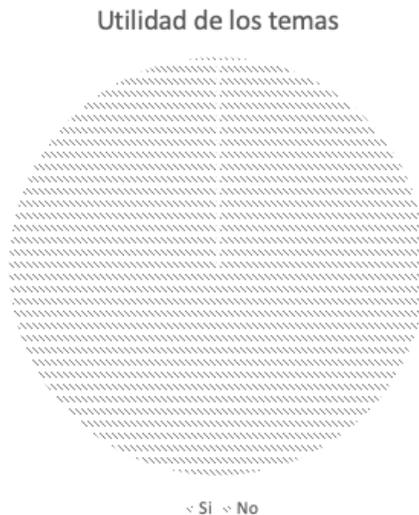


Figura 8. Punto de vista docentes con respecto a la selección de los temas

Como se puede observar en las figuras 7 y 8 el 100% de las docentes estuvieron satisfechas con los temas y con la elección de los mismos. De igual forma, teniendo en cuenta las respuestas de las preguntas 4 y 5 consideran que son importantes tanto para la vida personal como profesional. Asimismo, mencionan como aprendizaje la importancia de la actitud dentro de un aula de clase ya que esta influenciará en la ejecución de sus actividades y en la influencia que llegan a tener las docentes en sus estudiantes (Apéndice L).

Ejecución con estudiantes de la ruleta HaPe atención.

Para la ejecución de la rueda HaPe atención se desarrolló en la hora de dirección de grupo y únicamente se trabajó el módulo de meditación para demostrarles a las docentes como se hacia el ejercicio.

Johann Pestalozzi (niños 6 – 7 años)

Con el grado de Pestalozzi (Primero de primaria) se trabajó el ejercicio de meditación “magia en el mar” (Apéndice J), se les pidió a los estudiantes imaginar la situación que se les describía. Su duración fue de 8:36 minutos y continuando se les pidió a los estudiantes compartir que vieron y que sintieron, sus respuestas fueron las siguientes:

“Cuando escuché el mar me dio un poquito de sueño, pero empecé a ver a un cangrejo, una familia de gatitos y cangrejos, pero también me puso triste porque vi uno solo pero yo lo llevé con una nueva familia” (Estudiante # 1)

“Vi una familia de elefantes, una pantera y un tigre cuando estaba caminando por la playa” (Estudiante # 2)

“Yo estuve con una sirena, peces de colores azul, amarillo y rojo y blanco, cangrejos brillantes y cuando estaba viendo al cielo no vi los algodones de azúcar sino un pegaso muy brillante” (Estudiante # 3)

“Muchos gatitos en una caja en la playa, caballo de mar, pulpo tocando bateria y un pez cantando, estabamos en fiesta y me sentía muy feliz” (Estudiante # 4)

Los estudiantes tienen un buen uso de su imaginación, a partir de sus respuestas se puede inferir que siguieron correctamente las instrucciones. Con respecto a su actitud durante la meditación, el estudiante # 1 inició la actividad haciendo muchos movimientos, no lograba quedarse quieto, pero al pasar el tiempo y entre más se les hablaba se notaba más tranquilo. Al finalizar el ejercicio, se les dio a los estudiantes la instrucción de inhalar el aire por la nariz y exhalar por la boca, esto con el fin de terminar de una forma más tranquila.

Margarita Aponte (niños de 8 – 10)

Con el grado Margarita Aponte (tercero de primaria) se ejecutó el ejercicio “el árbol” (Apendice J), su duración fue de 6:45 minutos. Al terminar se les pidió a los estudiantes compartir como se sintieron durante la actividad, sus respuestas fueron las siguientes:

“En mi imaginación vi una mariposa naranja, el sol un lugar tranquilo” (Estudiante # 1)

“Me sentí chevere, lo que más me gusto fue sentir el aire en mi cara” (Estudiante # 2)

“Bajando vi una nube de muchas formas y me gustó como me sentí en el árbol”

(Estudiante # 3)

Al iniciar con el ejercicio de meditación, los estudiantes estaban muy distraídos, les costaba trabajo mantener los ojos cerrados e imaginar la intrucción que se les daba. El estudiante # 2 quería relacionar lo que describía la practicante con lo que veía a su alrededor (una ventana, un árbol y la luz del sol) interrumpiendo el ejercicio y mostrando esa parte de su casa; al momento de indicarle instrucciones que tenían que ser imaginadas y que él no podía observar en su casa, se mantuvo en silencio, con sus ojos cerrados.

Los otros 2 estudiantes se mantuvieron en silencio, pero les costaba tener sus ojos cerrados, motivo por el cual se distrían en ocasiones. Aunque se haya podido observar lo que se mencionó, al finalizar el ejercicio y a partir de sus respuestas se pudo concluir que comprendieron las instrucciones que se iban narrando e hicieron uso de su imaginación, ya que lo que los estudiantes compartieron al terminar, estaba relacionado con lo que la practicante les pedía imaginar durante la meditación, es decir que podían ver en el bosque, como se sentían cuando estaban en el cielo, etc.

Gardner – Freire (niños de 10 - 12 años)

En los cursos de Gardner – Freire están los niños de cuarto y quinto de primaria y al igual que el grupo anterior se trabajó la meditación del árbol, la ejecución del ejercicio con este grupo fue tranquila y rápida ya que los estudiantes no tuvieron ninguna distracción al iniciar, durante o al finalizar la meditación. Las respuestas que compartieron fueron las siguientes:

“Me imaginé todo bien, dibujo bien y me imaginé mis dibujos” (Estudiante # 1)

“Sentí un poco de calorcito cuando la luz del sol entró por la ventana” (Estudiante # 2)

“Me sentí como un niño pequeño porque hace mucho no imaginaba tantas cosas cheveres” (Estudiante # 3)

“Me sentí más relajado” (Estudiante # 4)

“Me desperté porque me dio un poquito de sueño, no dormí muy bien” (Estudiante # 5)

Con los estudiantes de este curso sucedió algo que no había pasado con los anteriores, sus respuestas, como se puede observar, no estuvieron muy enfocadas con lo que pudieron haber visto dentro del bosque, sino que las relacionaron con sensaciones, experiencias o un estado de ánimo. A diferencia de uno de los estudiantes, que mencionó haber imaginado diferentes cosas pero no las mencionó.

Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta el objetivo general planteado, la construcción del marco teórico y los resultados obtenidos durante la ejecución del proyecto por medio de capacitaciones para las docentes de nivel primaria; se definen las siguientes conclusiones:

A partir de los diarios de campo realizados a los cursos de primaria, se definió el tema de educación emocional; por esto, el primer objetivo específico consistió en investigar sobre el tema. Dado que el modelo educativo del colegio HaPe es holístico, es importante tener en cuenta el sentir, pensar y actuar del estudiante, lo cual está relacionado con parte de la definición de educación emocional que menciona Bisquerra (2000), la cual “(...) tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social de una persona”, de esta forma la educación emocional es importante y necesaria dentro del aula de clase, no solo para los estudiantes sino también para los docentes. Un buen manejo de la inteligencia emocional por parte del profesorado da resultados de una buena educación emocional con los estudiantes. Ante una situación donde hay descontrol emocional por parte del estudiante, que se puede evidenciar en muchas situaciones ya sea por estrés personal o educativo (por exámenes, alguna nota, el no entender un tema), el docente juega un papel importante; esto no significa, que se tenga control de las emociones del niño, sino de lo contrario tener la capacidad para modificar y crear estrategias que puedan ayudar a manejar la situación.

El segundo objetivo, tenía como fin elaborar los materiales apropiados para el tema del que se iba a hablar en el seminario, los cuales necesitaban ser adecuados para la modalidad virtual. De igual forma, era importante no solo dar a los docentes información adecuada sobre educación emocional sino también brindar diferentes metodologías (plataformas o programas)

para que puedan hacer uso de ellas con sus estudiantes, y así puedan lograr hacer sus clases más dinámicas y de esta forma llamar la atención de sus estudiantes.

A causa de la nueva implementación virtual de las instituciones muchos docentes no tenían conocimiento de la variedad de programas que se pueden usar para hacer de una clase más dinámica, causando entonces distracción y poca participación por parte de los estudiantes, de allí surge la importancia de compartir entre docentes páginas y metodologías que se usan para poder planear y hacer de la educación más motivadora.

Continuando, el tercer objetivo específico era la ejecución de las capacitaciones para los docentes del nivel primaria. Como se pudo evidenciar en los resultados, este objetivo pudo ser desarrollado adecuadamente. Los docentes demostraron tener altos conocimientos teóricos en inteligencia emocional, del mismo modo, se pudo evidenciar que los aplican para ellos mismos y de esta forma son docentes capacitados para poder educar a sus estudiantes emocionalmente.

Ahora bien, brindar capacitaciones a los docentes no significa que no conozcan del tema, también es importante reconocer que a partir de ellas se busca la construcción de su propia identidad (Ley 115, 1994). Es necesario recalcar lo mencionado ya que el objetivo de estas capacitaciones era formar a los docentes para que ellos mismos conozcan del tema y lo apliquen en su vida para que de esta forma puedan inculcarlo en los estudiantes y ser ejemplo para ellos. Como se pudo ver en los resultados muchos de ellos saben, identifican o reconocen el contenido que se expuso, pero siempre es relevante actualizar conocimientos o recordar la importancia de un tema como lo es la educación emocional.

Cuando se van a ejecutar capacitaciones, es importante tener en cuenta que para poder cumplir con el objetivo es necesario tener un apoyo por parte de la institución para organizar tiempos y de la misma forma espacios para que esta sea exitosa y asimismo la participación de la

población sea alta. Por otro lado, es necesario tener la capacidad de planear creativamente y de forma innovadora y apuntar a que esta formación según Gorodokin (s.f) este siempre relacionada con el saber hacer, obrar y pensar para que la atención de la población este enfocada en lo que se presentará, y tener en cuenta el cómo se va a exponer al público el tema.

Como se mencionó en el marco referencial, el proyecto fue ejecutado de una forma virtual, por esto, la adaptación es un factor que toda persona necesita, puesto que está relacionada con el cambio. Al estar viviendo una pandemia, las cosas no son iguales y por esto sus metodologías necesitan ser modificadas. El segundo objetivo específico, también hace mención a las técnicas y estrategias que fueron ofrecidas a los docentes para poder trabajar la educación emocional en los niños; se escogió el mindfulness como técnica ya que esta está relacionada con la meditación y permite a la persona ser consciente de su cuerpo y mente. Es importante recalcar lo valioso que fue implementar estas estrategias primero con los docentes, ya que les permitió conocer y sentir lo que sus estudiantes iban a vivir. De esta forma el poder vivir la experiencia, permitirá al docente trabajarla correctamente en el aula de clase.

Con respecto al cuarto objetivo específico, se quería medir el impacto de las estrategias utilizadas para trabajar la educación emocional con los docentes de primaria para los estudiantes del colegio HaPe. Teniendo en cuenta las respuestas dadas por los docentes y los ejercicios de meditación que se ejecutaron con los grados de primaria, tanto los estudiantes como docentes, están teniendo un mejor uso y control de las emociones, muchas veces esto lo hacen de forma inconsciente, pero se dan cuenta de ello por sus reacciones físicas y también por los comentarios que se hacen entre ellos mismos, ya que reconocen la emoción o sentimiento en la otra persona.

En cuanto al uso de la biblioteca virtual, generó facilidad a las docentes para tener material disponible y suficiente relacionado a la educación emocional. El contenido de esta

biblioteca logró brindarles a las docentes recursos de información, un acceso abierto al contenido, calidad y una correcta explicación para su uso, los cuales según Sun y Yuan (2012), son factores y principios claves para el éxito de una biblioteca de calidad.

La educación emocional es un tema relevante dentro de la pedagogía, toda persona necesita conocerse para poder comprender al otro y de esta forma lograr conseguir un bienestar tanto personal como social. Para la vida no solo se necesitan conocimientos teóricos, aunque sean necesarios, vivimos en un mundo donde interactuar con otras personas es difícil de evadir, por esto, el comportamiento de cada sujeto puede llegar a influir en el otro; de aquí surge la importancia de las instituciones educativas y sus docentes, ¿cómo pueden ellos ayudar con la formación integral de un estudiante para que se forme como ser humano y no como un ser deshumanizado?

En definitiva, la ejecución de este proyecto deja para la pasante a parte del conocimiento teórico, unas amplias enseñanzas para la vida, el ser humano se caracteriza no solo por ser un ser racional sino también porque tiene la capacidad de reconocer lo que siente y como se sienten los demás; al tener estas habilidades, se presenta la oportunidad de conocerse a si mismo y poder apoyar al que necesita ayuda. Adicional, el haber trabajado con una población diferente a la que una pedagoga infantil suele enfrentarse abrió nuevas perspectivas y nuevos campos al caer cuenta de que los conocimientos pueden ser útiles para los demás, sin importar el nivel de educación a la que los docentes se enfrenta. Aunque las docentes de primaria conocen sobre los temas expuestos, las estrategias que se brindaron eran nuevas para ellas.

A partir del análisis de resultados y las conclusiones del proyecto, quedan abiertas nuevas posibilidades de indagación e investigación. Una de ellas esta relacionada con el mindfulness y los padres de familia, teniendo en cuenta que esta técnica puede ser usada en casa del niño para

poder ayudar a controlar las emociones. Es importante tener en cuenta, que esta técnica aunque se relacione con la cultura o influya en algunas religiones, no necesariamente tiene que ser vista desde ese punto de vista, la idea de este proyecto es que se vean las actividades como estrategias para llegar a un punto de tranquilidad y serenidad con uno mismo. Se sabe que el mindfulness es una técnica que ayuda positivamente a la persona, permitiéndole llegar a un estado de tranquilidad; una vez es implementada en las instituciones educativas, pueden ayudar a que el desarrollo de las clases sea eficaz en todos los aspectos, puesto que los estudiantes están en calma con ellos mismos y con los demás. Si este ejercicio fuese implementado de igual forma con los padres de familia, ¿podrían llegar a influir positivamente en los comportamientos tanto del niño como de la familia y en los resultados académicos?, ¿Qué tan beneficioso puede llegar a ser para la institución el comportamiento del niño si maneja y pone en práctica la técnica de mindfulness?

Referencias

- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
- Bisquerra, R & Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional Y El Programa Aulas Felices. *Sección monográfica*, 38 (1), 58 - 64
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (3), 98 - 99.
- Cabrera, A & Coutín, A (2005). Las bibliotecas digitales. Parte I. Consideraciones teóricas. *Scielo*, 13, (2), 6.
- Delgado B, V (2013). La formación del profesorado universitario. Análisis de los programas formativos de la Universidad de Burgos (2000-2011). (Tesis Doctoral de la Universidad de Burgos). <https://bit.ly/34GLvIC>
- Delgado, M. (2015). *Fundamentos de psicología*. Editorial Médica Panamericana.
- Delgado, E. (2006). Gestión de recursos digitales: biblioteca digital. *Revista Códice*, 2 (2), 10-13.
- Gamboa Mora, M; Briceño Martínez, J & Camacho González, J (2015). Caracterización de estilos de aprendizaje y canales de percepción de estudiantes universitarios. *Opción*, 31(3),509-527. Disponible en: <https://bit.ly/34D8AvR>
- Gardner, Howard. (2001). *Estructuras de la Mente: La Teoría de las inteligencias múltiples* (6° reimp.). Bogotá, Colombia: Fondo de Cultura Económica Ltda.

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación, 36* (1), 19.

Garrido, M (2017). Desarrollo de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en educación primaria a partir del uso de tecnologías de información y comunicación: estudio de casos. *Notandum, 44* (45), 179.

Gobierno de Navarra. (s.f.). Escuelas de familia moderna. Etapas desarrollo evolutivo (3-6 años). Participación de la familia, departamento de educación. Recuperado de:
<https://bit.ly/33FskzI>

Gobierno de Navarra. (s.f.). Escuelas de familia moderna. Etapas desarrollo evolutivo (7-10 años). Participación de la familia, departamento de educación. Recuperado de:
<https://bit.ly/3ddlrJd>

Gobierno de Navarra. (s.f.). Escuelas de familia moderna. Etapas desarrollo evolutivo (11-14 años). Participación de la familia, departamento de educación. Recuperado de:
<https://bit.ly/36Kbku2>

Gorodokin, I. (s.f.). La formación docente y su relación con la epistemología. *Instituto de Formación Docente Continua San Luis*. Recuperado de: <https://bit.ly/36N9Lfa>

Jange, S & Angadi, M. (s.f.). Digital libraries : an overview. Asstt. Librarian, Gulbarga University, Gulbarga. Recuperado de: <https://bit.ly/313Vozt>

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19* (3), 159.

Ministerio de Educación Nacional. (1994, enero – abril). Ley General de Educación. Recuperado de: <https://bit.ly/30Om6Me>

Mapfre. (2019). Desarrollo físico e intelectual de 6 a 12 años. Salud, canales mapfre. <https://bit.ly/3iCRC5S>

Mayer, J; Salovey, P & Caruso D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3), 199 – 200.

Montes, A; Gamboa, A & Lago de Fernández, C. (2013). La educación básica en Colombia: una mirada a las políticas educativas. *Saber, ciencia y libertad*, 8 (2), 145.

Montes, J & Ramos, D. (2017). La formación de maestros en Colombia: alcances y limitaciones. *Revista Espacios*, 39 (10), p. 2.

Montessori. (s.f.). *El desarrollo de los niños*. Bear River, head start.

Papalia, D; Wendkos, S & Duskin, R. (2009). Psicología del Desarrollo de la infancia a la adolescencia. Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana.

Parolin, J.(2005). Investigating the Relationships Among Emotional Intelligence, Servant Leadership Behaviors and Servant Leadership Culture. School of leadership studies. <https://bit.ly/34ypxrq>

Pavié, A (2011). Formación docente: hacia una definición del concepto de competencia profesional docente. *Revista Reifop*, 14 (1), p. 74-75.

Pérez, A. (2000). Usos y formas de la biblioteca virtual en la educación a distancia. UOC. Recuperado de: <https://bit.ly/33F3r7j>

- Rico, D. (2016). La gestión educativa: Hacia la optimización de la formación docente en la educación superior en Colombia. *Revista Sophia*, 12 (1), p. 2-12.
- Ruiz, D & Pérez, J. (2012). Aprendizaje experiencial, una herramienta estratégica en el desarrollo de competencias organizacionales. *Universidad Militar Nueva Granada*. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/143449254.pdf>
- Sabus. (2000). Teoría, concepto y función de la biblioteca. Recuperado de: <http://sabus.usal.es/docu/pdf/Concepto.PDF>
- SeyyedHosseini, S; Abdolrasoul, A & BasirianJahromi, R. (2014). Investigating the relationship between library anxiety and emotional intelligence. *Webology*, 11 (2), 1-11.
- Sun, J & Yuan, B (2012). Development and Characteristic of Digital Library as a Library Branch. *ELSEVIER*, 12 (17), 13-16.
- Sánchez Díaz, Marlery, & Vega Valdés, Juan Carlos. (2002). Bibliotecas electrónicas, digitales y virtuales: tres entidades por definir. *ACIMED*, 10(6), 9-10. Recuperado el 15 de agosto de 2020, de <https://bit.ly/3iI1b3E>
- Teruel, M. (2000). La Inteligencia Emocional En El Currículo De La Formación Inicial De Los Maestros. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* (38), 141 – 157.
- Tomás, J & Almenara, J (s.f.). Desarrollo cognitivo: las teorías de Piaget y de Vygotsky. Universidad Autónoma de Barcelona. <https://bit.ly/33HW139>
- UNESCO. (2010). Datos mundiales de educación. Recuperado de: <https://bit.ly/3nzxtRI>

Apéndices

Apéndice A. Ruleta HaPe atención



Haz clic sobre el módulo que salió en la ruleta

- Automasajes
- Meditación
- Yoga
- Colorea
- Relajación muscular
- Respiración consciente

Link biblioteca virtual: <https://colegiohape.wixsite.com/biblioteca/rueda-hape-atenci%C3%B3n>

Apéndice B. Cronograma.

Tabla 7

Estructura del cronograma de acciones del proyecto para capacitación de docentes del nivel primaria.

Objetivo	Acciones	Semana	Día	Tiempo
1. Conocer información de la institución y funciones.	1. Primera reunión. Encuentro asesoras colegio HaPe.	21 de julio – 30 de julio	Martes 21 – jueves 23	1. 8:00 am – 9:30am. 2. 10:30 – 4:00 pm.
2. Hacer un diseño de organización vínculo página web.	2. Elaboración de boceto en la página web.			
1. Conocer los contenidos que tendrá la página web.	1. Revisión links para la biblioteca.	21 de julio – 30 de julio	Lunes 27 – jueves 31	1. 8:00 am – 11:00 am. 2. 8:00 am – 8:30 am
2. Organizar el tiempo para poder estar más involucrada en las actividades escolares.	2. Reunión Maria José, organización horario semanal. 3. Observación clases en primaria.			3. 10:20 am – 2:00 pm
3. Conocer y definir tema por trabajar en el proyecto.				

1. Conocer y definir tema por trabajar en el proyecto.	1. Observación clases en primaria.	3 de agosto – 27 de agosto	Lunes 3 - Martes 4	1. 10:20 am – 2:00 pm
1. Profundizar sobre el tema de educación emocional.	1. Lectura documentos educación emocional.	3 de agosto – 27 de agosto	Miércoles 5 – lunes 10	1. 8:00 am- 4:00 pm 2. 3:00 pm – 4:00 pm
2. Profundizar y conocer sobre el colegio HaPe.	2. Investigación colegio HaPe.			
1. Finalizar la primera parte de la entrega corte 1.	1. Escribir documento final para entrega primer corte.	3 de agosto – 27 de agosto	Martes 11 – jueves 13	1. 8:00 am – 4:00 pm 2. 1:00 pm – 3:00 pm
2. Proponer y demostrar a los docentes actividades de dispersión para los estudiantes.	2. Actividad HaPensar. (Apéndice O)			3. 5:00 pm – 6:00 pm 4. 5:30 pm – 6:00 pm
3. Acompañar y apoyar en las HaPe olimpiadas de la institución.	3. HaPe olimpiadas.			
4. Organizar y plantear ideas de proyecto para la biblioteca.	4. Reunión coordinadora académica.			

1. Conocer el tema de mindfulness para poder explicarlo.	1. Tomar apuntes sobre el mindfulness.	3 de agosto – 27 de agosto	Martes 18 – martes 25	1. 8:00 am – 4:00 pm 2. 9:00 am – 4:30 pm 3. 9:00 am – 9:30 pm 4. 7:30 am – 8:00 am 5. 9:10 am – 10:00 a,
2. Entregar en la fecha estimada el video de explicación.	2. Grabar video.			
3. Exponer el trabajo hecho hasta la fecha.	3. Reunión coordinador psicología.			
4. Exponer a los docentes el tema y hacer actividades para desarrollar esta competencia.	4. Capacitación Autoconciencia. (Apéndice P)			
5. Exponer trabajo realizado y creación de diseño nuevo proyecto HaPe te guía. (Apéndice Q)	5. Reunión coordinadora académica y psicología.			
1. Entregar video a coordinadora académica.	1. Mandar video final de mindfulness. (Apéndice R)	3 de agosto – 27 de agosto	Miércoles 26	1. 8:00 am – 8:30 am
1. Profundizar sobre el tema de Autoestima.	1. Búsqueda nuevo tema de capacitación Autoestima.	3 de agosto – 27 de agosto	Jueves 27	1. 1:00 pm – 4:30 pm 2. 8:00 am – 11:30 pm

2. Realizar acompañamiento en las clases.	2. Observación clases en primaria.			
1. Proponer y demostrar a los docentes actividades de dispersión para los estudiantes.	1. Actividad HaPensar. (Apéndice S)	31 de agosto – 3 de octubre	Lunes 31	1. 7:30 am – 8:00 am 2. 9:00 am – 10:00 am 3. 12:00 pm – 4:00 pm
2. Exponer los materiales y teoría que se va a mostrar a los docentes.	2. Reunión coordinadora psicología.			4. 5:00 pm – 6:00 pm
3. Realizar cambios solicitados por la coordinadora.	3. Correcciones del material de capacitación.			5. 9:00 am – 3:30 pm
4. Acompañar y apoyar en las HaPe olimpiadas de la institución.	4. HaPe olimpiadas.			
5. Organizar el documento para la siguiente entrega.	5. Corregir entrega del trabajo primer corte y agregar plan de acción.			

<p>1. Proponer video para página web.</p> <p>2. Exponer a los docentes el tema y hacer actividades para desarrollar esta competencia.</p>	<p>1.Video introducción rueda HaPe atención. (Apéndice T)</p> <p>2. Capacitación Autoestima. (Apéndice U)</p>	<p>31 de agosto – 3 de septiembre</p>	<p>Martes 1- jueves 3</p>	<p>1. 10:00 am – 12:00 pm</p> <p>2. 7:30 am – 8:00 am</p>
<p>1. Conocer nuevas herramientas para poder usar y anexar en la página web.</p> <p>2. Preparar e investigar ejercicios del tema para poder entregar a coordinación en la fecha estimada.</p> <p>3. Dar a conocer el trabajo realizado por la pasante hasta la fecha.</p> <p>4. Investigar y organizar la capacitación para los docentes.</p> <p>5. Exponer a los docentes el tema y hacer actividades para desarrollar esta competencia.</p>	<p>1. Buscar páginas que se puedan usar para material de la página.</p> <p>2. Edición y entrega del material para módulo de “respiración consciente” de la rueda HaPe atención. (Apéndice V)</p> <p>3. Reunión asesoras institución para hacer entrega de material y mostrar avances de la página web.</p> <p>4. Preparación capacitación.</p> <p>5. Capacitación empatía. (Apéndice W)</p>	<p>7 de septiembre – 1 de octubre</p>	<p>Lunes 7 – jueves 17</p>	<p>1. 9:00 am – 11:30 am</p> <p>2. 8:30 am – 4:30 pm</p> <p>3. 8:30 am -9:20 am</p> <p>4. 7:30 am – 8:00 am</p>

<p>1. Preparar e investigar ejercicios del tema para poder entregar a coordinación en la fecha estimada.</p> <p>2. Investigar y organizar la capacitación para los docentes.</p> <p>3. Exponer a los docentes el tema y hacer actividades para desarrollar esta competencia.</p>	<p>1. Preparación y entrega para módulo de “relajación” de la rueda HaPe atención. (Apéndice X)</p> <p>2. Preparación capacitación motivación.</p> <p>3. Capacitación motivación. (Apéndice Y)</p>	<p>7 de septiembre – 1 de octubre</p>	<p>Lunes 21- jueves 1</p>	<p>1. 8:30 am – 4:30 pm</p> <p>2. 8:00 am -4:30 pm</p> <p>3. 7:30 am – 8:00 am</p>
<p>1-2. Preparar e investigar ejercicios del tema para poder entregar a coordinación en la fecha estimada.</p>	<p>1. Preparación y entrega para módulo de “coloreo” de la rueda HaPe atención. (Apéndice Z)</p> <p>2. Preparación y entrega para módulo de “yoga” de la rueda HaPe atención. (Apéndice A.2)</p>	<p>5 de octubre – 27 de octubre</p>	<p>Lunes 5 – jueves 15</p>	<p>1-2. 8:30 am – 4:30 pm</p>

<p>1-2. Preparar e investigar ejercicios del tema para poder entregar a coordinación en la fecha estimada.</p> <p>3. Conocer el grado de satisfacción de los docentes con respecto a las capacitaciones.</p>	<p>1. Preparación y entrega para módulo de “meditación” de la rueda HaPe atención. (Apéndice B.2)</p> <p>2. Preparación y entrega para módulo de “Automasajes” de la rueda HaPe atención. (Apéndice C.2)</p> <p>3. Encuesta de satisfacción</p>	<p>5 de octubre – 27 de octubre</p>	<p>Lunes 19 – martes 27</p>	<p>1-2. 8:30 am – 4:30 pm</p>
<p>1. Mostrar a las docentes la biblioteca virtual.</p> <p>2. Aplicar los módulos de mindfulness con los cursos de primaria.</p>	<p>1. Compartir con los docentes el link de la página web y explicarles su uso.</p> <p>2. Entrar a dirección de grupo de los grados de primaria, para desarrollar un ejercicio y demostrarles a las docentes como desarrollarlos.</p>	<p>28 de octubre – 5 de noviembre</p>	<p>Miércoles 28 – miércoles 4</p>	<p>1. 7:30 am – 8:00 am 2. 8:00 am – 10:00 am</p>

Apéndice C. Diario de campo

	INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN	
<p>Fecha: 4 de agosto, 2020</p> <p>Clase: Margarita Aponte (tercero)</p> <p>Número estudiantes en clase: 5</p> <p>Profesor: Maria Auxiliadora</p> <p>Objetivo: Observar la clase, comportamiento y respuestas ante alguna situación de conflicto para los niños</p>		
<p>Actividades realizadas: El día de hoy ingrese a la clase por medio virtual, y pude observar que estaban en dirección de grupo, en esta clase se hizo el saludo y se pregunto sobre como habia terminado el día anterior. Como el tiempo es tan corto y a los niños les gusta compartir mucho no se alcanzo a hablar de más temas, por lo tanto la docente titular le pidió a los estudiantes dirigirse a sus clases de haPehabilidades, la cual cada niño escogió dependiendo sus gustos y las capacidades para desarrollar las actividades. En la clase solo quedo una estudiante, puesto que su haPehabilidad era con la docente titular y esta dependia de lo que ella (la estudiante quería hacer).</p>		
<p>Observaciones del comportamiento de los niños: La estudiante, al ver que todos sus compañeros se dirigieron a otra clase, le manifestó a la docente que porque ella tenía que quedarse si ella quería estar en otra habilidad. De esta forma se alteró un poco y comenzó a decirle a la docente que ella entendía que estaba en esa clase porque era la de los “brutos”, por lo tanto la docente trataba de calmarla y explicarle porque esa no era la</p>		

calse de brutos. La acudiente de la estudiante tuvo que intervenir al ver que la niña estaba usando un tono de voz alto con la docente.

Necesidad / propuesta: Autocontrol de las emociones.

Apéndice D. Diario de campo

	INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN	
<p>Fecha: 6 de agosto, 2020</p> <p>Clase: Gardener y Freire (cuarto y quinto)</p> <p>Número estudiantes en clase: 7</p> <p>Profesor: Indira Maradey</p> <p>Objetivo: Observar la clase, comportamiento y respuestas ante alguna situación de conflicto para los niños</p>		
<p>Actividades realizadas: Este día la docente estaba dando clase de español, todos los estudiantes estaban atentos, excepto uno de ellos. Este estudiante, se levantaba de su silla, tomaba el control de la clase compartiendo su pantalla y a veces se ausentaba por varios minutos. La docente le había llamado la atención ya dos veces y a la tercera le dijo que si no estaba atento a la clase lo mandaría a autogobierno el día sábado. En ese momento el estudiante se excusaba y su acudiente llegó a clase y repentinamente se desconectó. Minutos después el estudiante volvió y permaneció en la clase hasta terminarla.</p>		
<p>Observaciones del comportamiento de los niños: No estaba concentrado en la clase y buscaba hacer otras cosas distintas.</p>		
<p>Necesidad / propuesta: Estrategias para mantener al estudiante activo en clase gozando de su participación.</p>		

Apéndice E. Diario de campo

	INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN	
<p>Fecha: 1 de agosto, 2020</p> <p>Clase: Margarita Aponte (tercero)</p> <p>Número estudiantes en clase: 7</p> <p>Profesor: Maria Auxiliadora</p> <p>Objetivo: Observar la clase, comportamiento y respuestas ante alguna situación de conflicto para los niños</p>		
<p>Actividades realizadas: Para este día los estudiantes tenían una exposición de un animal y la promoción de un producto. Cuando la profesora pidió a los niños alistarse para su exposición uno de ellos se altero y pregunto que de que estaba hablando (demostrando en sus gestos sentirse perdido), por esto la profesora la aclaro al estudiante que ese día iba a calificar lo que estaba en el tablón (donde postean las tareas). El niño al no saber de que estaban hablando culpa a la docente de no haberle informado de la tarea personalmente, llevando a una alteración de comportamiento, donde empieza a llorar y manotear. La docente al ver esta reacción trata de calmarlo hablandole pero no lo consigue, minutos despues llega la mamá y pone en silencio el microfono y lo que se puede ver es que habla con su hijo hasta el final de la clase.</p>		
<p>Observaciones del comportamiento de los niños: Se altera facilmente.</p>		
<p>Necesidad / propuesta: Estrategias de respiración para poder controlar sus emociones.</p>		

Apéndice F. Organización del material

Maestría en Dirección
y Gestión de Instituciones Educativas

Universidad de
La Sabana

Propuesta Ruleta. = Por cada punto descrip.

1. Respiración consciente.
2. Relajación muscular
3. Yoga.
4. meditación
5. Auto-masajes
6. mandalas

* mindfulness explicando (video, informe)

Edad desde 1^o - 5^o.

Apéndice G. Biblioteca Virtual

INICIO BIBLIOTECA ACTIVIDADES HAPENSAR EDUCACIÓN EMOCIONAL RUEDA HAPE ATENCIÓN More

Temas educación emocional

Haz clic sobre las imágenes para conocer más del tema

TEMA 1

- Definición de educación emocional.
- Competencias de la inteligencia emocional.
- Autoconciencia emocional.

TEMA 2

- Autoestima.

TEMA 3

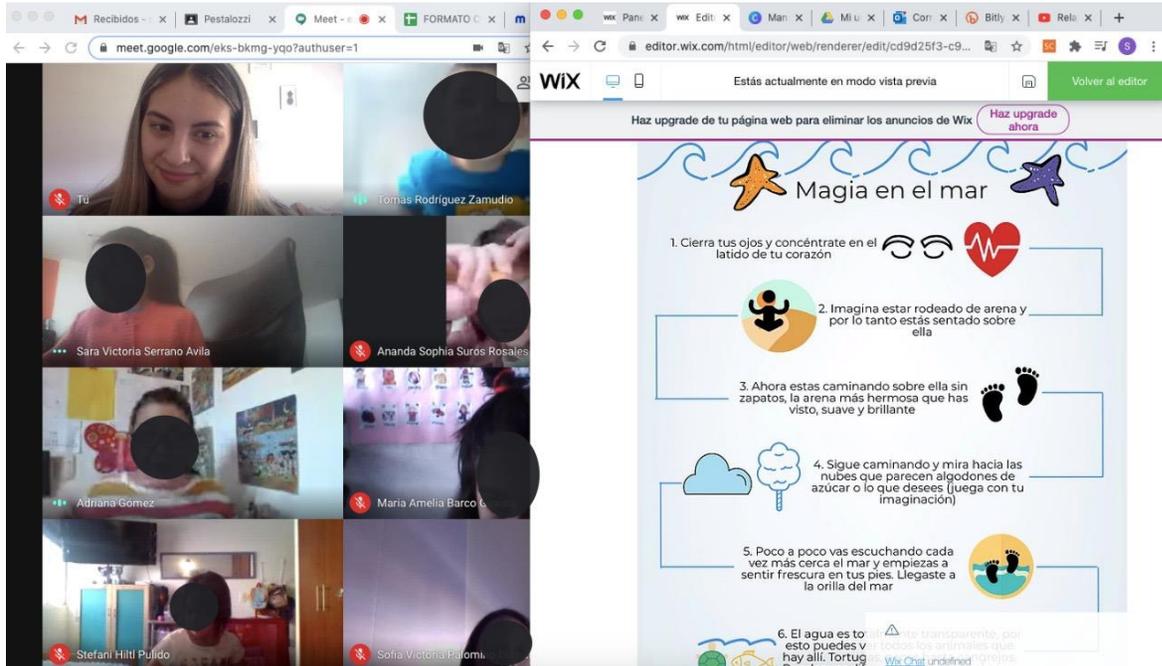
¡Vamos a chatear!
Te responderemos tan pronto como podamos

Link biblioteca virtual: <https://colegiohape.wixsite.com/biblioteca>

Apéndice H. Capacitación virtual



Apéndice J. Ejecución ruleta con estudiantes

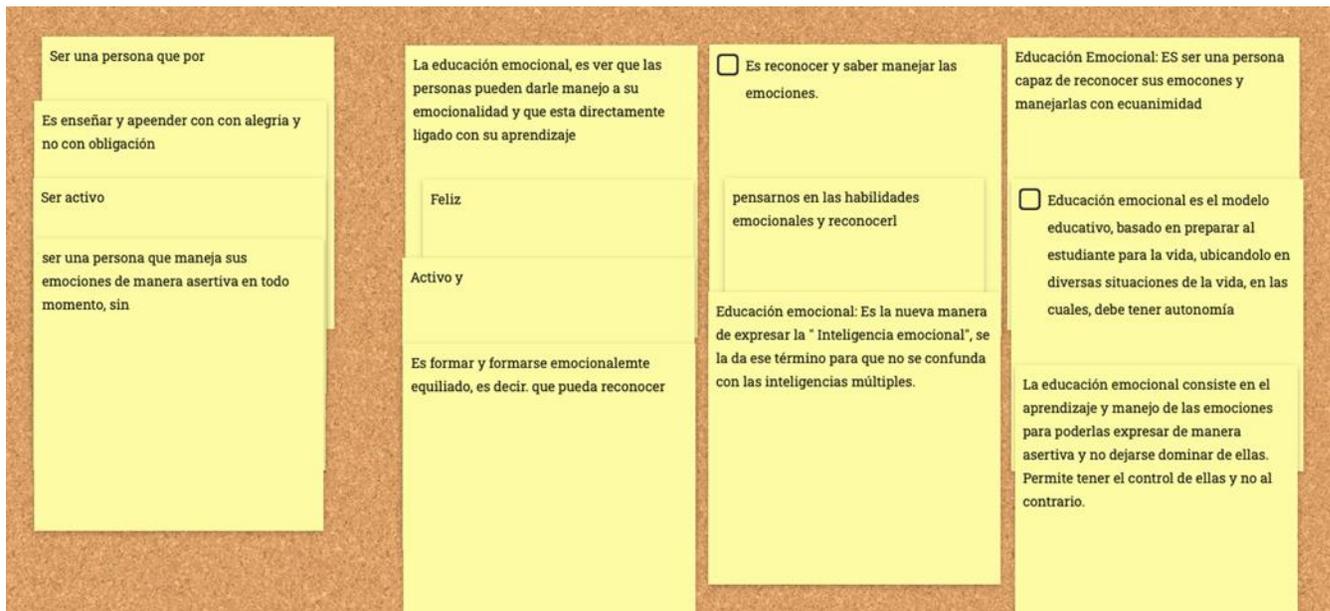


The image shows a Google Meet interface with a grid of participants and a shared presentation slide on the right. The participants visible are: 'Tú' (You), 'Indira Maradey', 'Kevin Santiago Cortés Lozada', 'Miguel Santiago Acosta Sanchez', 'MARIA ANTONIA GOMEZ LOPEZ', and 'Samuel Buitrago Girón'. The presentation slide is titled 'cuello recto' and contains seven numbered steps with illustrations:

2. Imagina tener una ventana junto a ti, en donde entran los rayos del sol que te dan calor y además puedes ver las hojas de un árbol moverse gracias al viento
3. También puedes ver un arcoíris reflejado que te invita a seguir un camino
4. Comienzas a caminar y de pronto ves un bosque y escuchas muchos animales, decides entrar y sientes una brisa que te hace sentir fresco y relajado
5. Toma un tiempo para explorar el bosque, de pronto encuentras algo
6. Mientras explorabas encuentras un árbol con ramas grandes, perfectas para escalarlas. Por esto decides trepar todas las ramas
7. Cuando llegas a lo más alto del árbol sientes la brisa y puedes ver el bosque completo y muchos animales

At the bottom of the slide, there is a red banner that says: '¡Vamos a chatear!' followed by 'Te responderemos tan pronto como podamos'.

Apéndice K. Resultados actividades



All (11) Need help (2) Didn't finish (3) <input type="text" value="Search"/>				
Nickname ▾	Rank ▾	Correct answers ▾	Unanswered ▾	Final score ▾
Ángela	1	 100%	—	4 622
Luzderis	2	 80%	—	3 665
Juanfe	3	 80%	—	3 658
Jp	4	 60%	1	2 760
Jen	5	 60%	—	2 715
Adri	6	 60%	—	2 689
Andrés	7	 60%	—	2 649
Yo	8	 40%	—	1 894
Majo	9	 40%	—	1 782
Ange	10	 20%	4	943
81781119	11	 0%	5	0

All (5)		Difficult questions (1)		Search
Question	Type	Correct/incorrect		
1 En la siguiente escena riley no hace buen uso de:	Quiz	64%		
2 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	18%		
3 En esta escena Riley no logra	Quiz	82%		
4 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	36%		
5 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	73%		

Chat anónimo!

Sólo los miembros de este sorteo pueden conversar aquí.

encanta lo recursiva que eres y la claridad y calidad de tus presentaciones.

Hong Kong Phoey © 2020-09-24 12:14:15 -0300



Luz te felicito por ser tan pila y creativa. Además te ríes con una facilidad que contagia. Algún día nos tomamos algo para hablar un rato.

Huckleberry Hound © 2020-09-25 10:56:38 -0300



Angelita: que tengas un Maravilloso día.

Patan © 2020-09-25 14:21:40 -0300



Feliz semana Luz, que seas eternamente feliz. Te en vio un abrazo.

Huckleberry Hound © 2020-09-28 09:17:41 -0300



Sara, admiro en ti lo pila que eres y la creatividad. Gracias por ser tan HaPe

Hong Kong Phoey © 2020-09-29 13:32:42 -0300



Yeraldín, amiga secreta, tu servicio y disponibilidad con el equipo de trabajo es

Apéndice L. Cuestionario

Redactar

2 de 15

- Recibidos 5
- Destacados
- Pospuestos
- Enviados
- Borradores
- Más

Meet

- Nueva reunión
- Mis reuniones Nuevo

Hangouts

Cuestionario capacitaciones pasantía 2020 - 2

Sara Tiuso <sara.tiuso@colegiohape.edu.co>
para profe1, profe4, profe15, Mariajosé, profe7, profe8

vie., 16 oct. 11:26 (hace 8 días)

Buenos días profes espero estén muy bien,
Me comunico por este medio para pedirles amablemente el favor de responder un cuestionario que está relacionado con las charlas que hice durante las reuniones de las horas de la mañana.
Estas preguntas tienen como objetivo conocer qué tan útiles y satisfactorias fueron para ustedes, tanto en lo personal como profesional; de igual forma me gustaría saber si tienen alguna sugerencia o recomendación (de ser así en el cuestionario hay un espacio para colocarlo)

El link es el siguiente:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchwW4-ivXarWhxJFuxAOHCKjlv9gHC0oxJjaEdfcUyS4H8g/viewform?usp=sf_link

Muchas gracias,

Sara Tiuso,
Practicante Universidad de La Sabana.

Recuerda usted, ¿cuáles fueron los 4 temas desarrollados en las charlas ofrecidas por la pasante? ¿Podría mencionarlos?

5 respuestas

- Empatía, Mindfullnes, Autoestima y Motivación
- Motivación, autoestima, educación emocional.
- motivación, autoestima,
- Empatía, motivación, autoestima
- Motivación, Autoestima y Empatía

¿Está usted satisfecho con las capacitaciones ofrecidas?

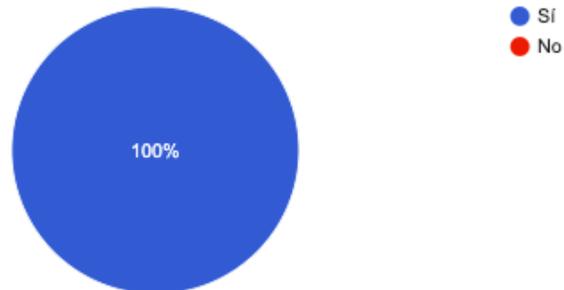
5 respuestas

100%

- Si
- No

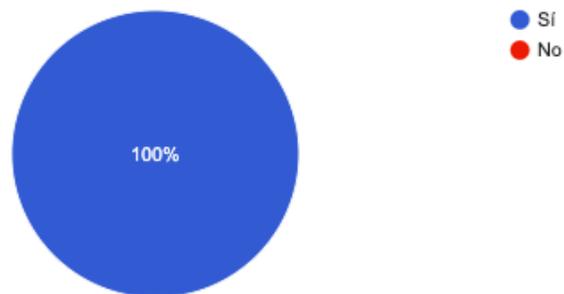
¿Cree usted que los temas escogidos fueron apropiados y útiles para tener en cuenta tanto en la vida profesional como personal?

5 respuestas



¿Ha implementado o ha puesto en práctica las actividades o temas que se han expuesto en las capacitaciones?

5 respuestas



Mencione brevemente algún aprendizaje o reflexión que haya podido obtener de estas capacitaciones

5 respuestas

Me marcó mucho de la autoestima, a veces como docentes no nos valoramos como personas y solo nos enfocamos en lo profesional. Esa capacitación me encantó

Sara nos enseñó que con amor, creatividad y perseverancia logramos grandes cambios.

La importancia de la actitud ante las situaciones difíciles

Realmente todas las capacitaciones manejadas durante las prácticas fueron de gran aporte para nuestra función como docentes.

Por mas que uno lea y estudie siempre es interesante y nutritivo escuchar el punto de vista de otra persona y más si es una apasionada de su profesión.

¿Tiene alguna recomendación o sugerencia para la practicante con respecto a las capacitaciones realizadas?

5 respuestas

Felicitarla por ser tan práctica y experiencial. Ojalá pudiéramos tenerlas más seguido. Gracias Sari por compartir tu conocimiento con nosotras.

Para me encantó tu trabajo 😊

Encantada con tu trabajo, entusiasmo y ganas de hacer las cosas

Agradecimiento.

Que nunca pierda la emoción por su profesión, su alegría y luz contagia y a los niños le encanta. Fue un gran placer poder compartir contigo Sara, que Dios te bendiga, escuche los deseos de tú corazón y te llene de éxitos.

Apéndice M. Definiciones educación emocional

Ser una persona que por

Es enseñar y aprender con alegría y no con obligación

Ser activo

ser una persona que maneja sus emociones de manera asertiva en todo momento, sin

La educación emocional, es ver que las personas pueden darle manejo a su emocionalidad y que esta directamente ligado con su aprendizaje

Feliz

Activo y

Es formar y formarse emocionalmente equilibrado, es decir. que pueda reconocer

Es reconocer y saber manejar las emociones.

pensarnos en las habilidades emocionales y reconocerl

Educación emocional: Es la nueva manera de expresar la " Inteligencia emocional", se la da ese término para que no se confunda con las inteligencias múltiples.

Educación Emocional: ES ser una persona capaz de reconocer sus emociones y manejarlas con ecuanimidad

Educación emocional es el modelo educativo, basado en preparar al estudiante para la vida, ubicandolo en diversas situaciones de la vida, en las cuales, debe tener autonomía

La educación emocional consiste en el aprendizaje y manejo de las emociones para poderlas expresar de manera asertiva y no dejarse dominar de ellas. Permite tener el control de ellas y no al contrario.

Apéndice N. Evaluación Autoestima

All (11)		Need help (2)	Didn't finish (3)	Search		
Nickname	Rank	Correct answers	Unanswered	Final score		
Ángela	1	100%	—	4 622		
Luzderis	2	80%	—	3 665		
Juanfe	3	80%	—	3 658		
Jp	4	60%	1	2 760		
Jen	5	60%	—	2 715		
Adri	6	60%	—	2 689		
Andrés	7	60%	—	2 649		
Yo	8	40%	—	1 894		
Majo	9	40%	—	1 782		
Ange	10	20%	4	943		
81781119	11	0%	5	0		

All (5)		Difficult questions (1)	Search	
Question	Type	Correct/incorrect		
1 En la siguiente escena riley no hace buen uso de:	Quiz	64%		
2 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	18%		
3 En esta escena Riley no logra	Quiz	82%		
4 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	36%		
5 La siguiente escena corresponde al pilar de:	Quiz	73%		

Apéndice Ñ. Evaluación empatía

Chat anónimo!
Sólo los miembros de este sorteo pueden conversar aquí.

 encanta lo recursiva que eres y la claridad y calidad de tus presentaciones.
Hong Kong Phooey © 2020-09-24 12:14:15 -0300

 Luz te felicito por ser tan pila y creativa. Además te ríes con una facilidad que contagia. Algún día nos tomamos algo para hablar un rato.
Huckleberry Hound © 2020-09-25 10:56:38 -0300

 Angelita: que tengas un Maravilloso día.
Patan © 2020-09-25 14:21:40 -0300

 Feliz semana Luz, que seas eternamente feliz. Te en vio un abrazo.
Huckleberry Hound © 2020-09-28 09:17:41 -0300

 Sara, admiro en ti lo pila que eres y la creatividad. Gracias por ser tan HaPe
Hong Kong Phooey © 2020-09-29 13:32:42 -0300

 Yeraldín, amiga secreta, tu servicio y disponibilidad con el equipo de trabajo es

Chat anónimo!
Sólo los miembros de este sorteo pueden conversar aquí.

 Hola Ángela B, yo soy tu amiga secreta y quiero decirte que desde que te conocí me pareciste una profe agradable. Te percibo como creativa, e inteligente. Deseo que tu vida sea maravillosa y feliz.
Huckleberry Hound © 2020-09-14 12:36:43 -0300

 María Angèlica Rodriguez, estoy feliz de tenerte como mi amiga secreta. Te deseo un maravilloso día.
Heidi © 2020-09-14 12:49:39 -0300

 Hola Oscar, buenas tardes, me encanta que seas mi amigo secreto, te deseo una linda tarde en compañía de tu familia.
Cerebro © 2020-09-14 18:18:48 -0300

 Sara, tus juegos y actividades nos alegran y divierten ... me alegra que seas parte de esta maravillosa familia, un abrazo
Superman © 2020-09-14 18:38:31 -0300

 Oscar buenos días... Espero tu día esté lleno

Chat anónimo!
Sólo los miembros de este sorteo pueden conversar aquí.

 buen día querida compañera Ángela, espero que este fin de semana sea estupendo para ti. Eres una mujer pilosa e inteligente. Te envío un abrazo fraterno.
Huckleberry Hound © 2020-09-18 10:30:13 -0300

 Amigo Felipe, espero que tengas un buen día, que sigas conservando esa alegría que te caracteriza...UN ABRAZO VIRTUAL
Patan © 2020-09-18 16:36:53 -0300

 Andrés un abrazo buen fin de semana. Que tomes mucho aguardiente
Bobby © 2020-09-18 21:33:56 -0300

 Amiga Paty, me encanta ser la amiga de la de plata. Osea eres la más cotizada. Paty eres admirable, eres una gran persona.
Heidi © 2020-09-20 15:51:08 -0300

 Jenny un abrazo... que siga la fiesta!!!
Porky © 2020-09-20 16:34:42 -0300

Apéndice O. HaPensar 1



COLEGIO HAPE
"Habilidades del Pensamiento"
 "Aprendizaje basado en la experiencia, respetando la diferencia"
 Resolución Secretaría de Educación 01-0067
 N.I.T: 900483235-0



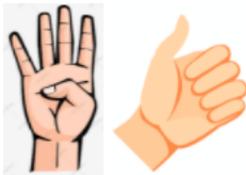
COLEGIO HAPE
"Habilidades del Pensamiento"
 "Aprendizaje basado en la experiencia, respetando la diferencia"
 Resolución Secretaría de Educación 01-0067
 N.I.T: 900483235-0

13 de agosto
Número loco

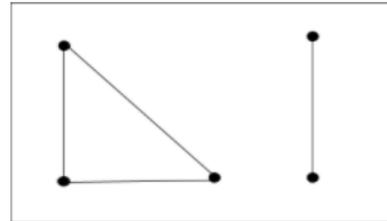
1. Gimnasia Cerebral

<https://www.youtube.com/watch?v=ku7ohU1IGIs> (del segundo 0:04 al segundo 0:31)

- Movimiento de manos alteradas.



<https://www.youtube.com/watch?v=ku7ohU1IGIs> (del segundo 0:32 al minuto 1:25)



Primaria:

- Hacer el ocho "8" acostado con la mano no dominante.



- Intercambiar dedo meñique con el dedo pulgar.



COLEGIO HAPE
"Habilidades del Pensamiento"
 "Aprendizaje basado en la experiencia, respetando la diferencia"
 Resolución Secretaría de Educación 01-0067
 N.I.T: 900483235-0



2. Escribir los número del 0 al 9 en los papellitos (5x5)

0	1	2	3	4
5	6	7	8	9

3. Decirles a los estudiantes operaciones matemáticas para que ellos puedan dar su respuesta a través de los números.

Apéndice P. Capacitación Autoconciencia

Educación emocional

¿Qué es?

- Potenciar el desarrollo de las competencias emocionales.
- Capacitar para la vida.
- Aumentar el bienestar personal y social.

Entender las emociones ajenas, comprender las nuestras y gestionar nuestros estados sentimentales

Tu estado emocional condiciona tu percepción

Alivio
Ciclo virtuoso

Estrés
Ciclo vicioso

Competencias

Autoconciencia emocional

Autorregulación emocional

Motivación

Empatía

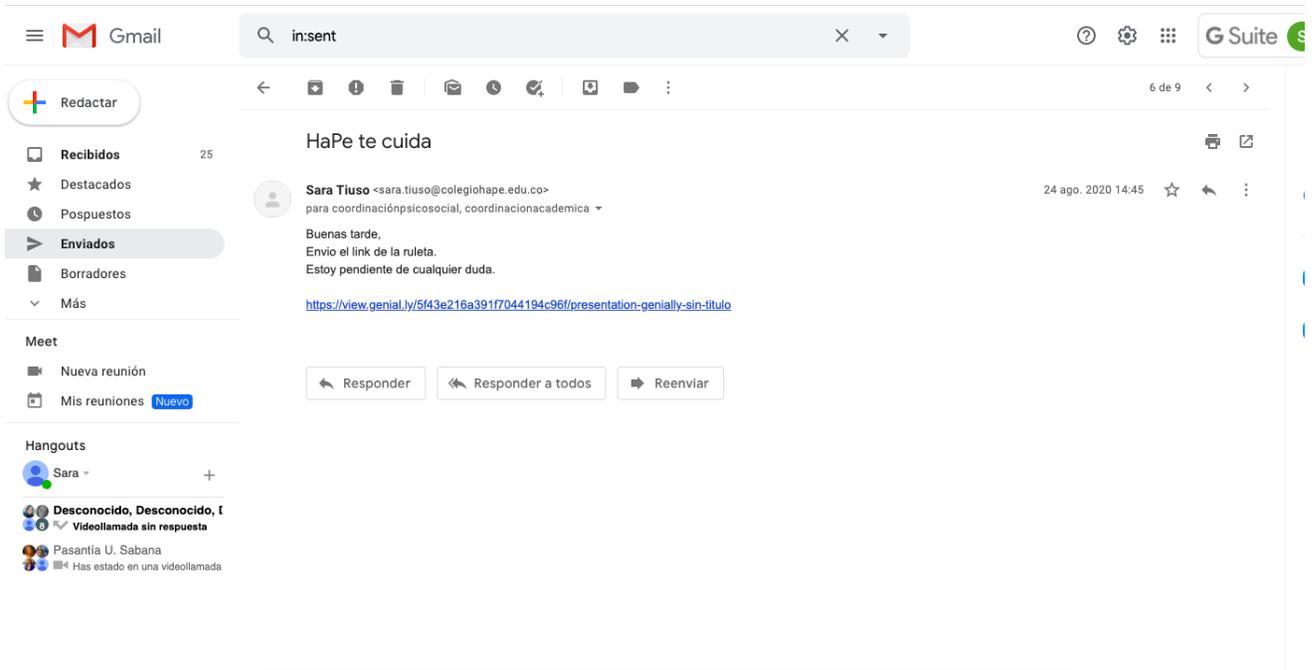
Habilidades sociales

1

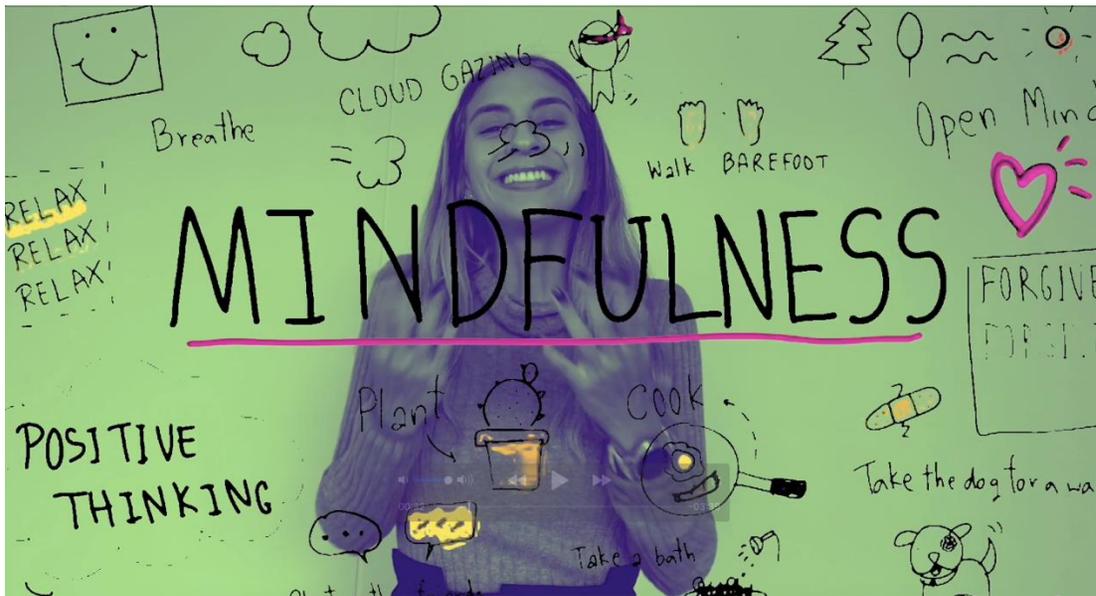
Autoconciencia emocional

Capacidad de notar nuestros sentimientos, reacciones, sensaciones físicas, comportamiento y más.

Apéndice Q. Proyecto HaPe te guía



Apéndice R. Mindfulness



Gmail interface showing an email from Sara Tiuoso. The email contains a video titled "Mindfulness (somos trueque).mp4". The video thumbnail shows a woman sitting on a chair with a dog.

Redactar

Recibidos 21

Destacados

Pospuestos

Enviados

Borradores

Más

Meet

Nueva reunión

Mis reuniones Nuevo

Hangouts

Sara +

Desconocido, Desconocido, I Videollamada sin respuesta

Pasantía U. Sabana Has estado en una videollamada

in:sent

Video

Sara Tiuoso <sara.tiuoso@colegiohape.edu.co> para coordinacionacademica

lun., 24 ago. 11:01

Buenos días Majo,
Te envío el video de mindfulness para "somos trueque"
Quedo atenta a cualquier comentario.

Gracias.

Mindfulness (somos trueque).mp4

Responder Reenviar

Apéndice S. HaPensar 2

COLEGIO HAPE
"Habilidades del Pensamiento"
"Aprendizaje basado en la experiencia, respetando la diferencia"
Resolución Secretaría de Educación 01-0067
N.I.T: 900483235-0

24 de agosto**1. ¿Qué hay bajo la tela?**

Esconde bajo una tela un diccionario, de no tener uno haz uso de cualquier libro.

- Genera duda en tus estudiantes sobre qué puede haber bajo esa tela.
- Comienza dando pistas sobre este objeto.

Diccionario:

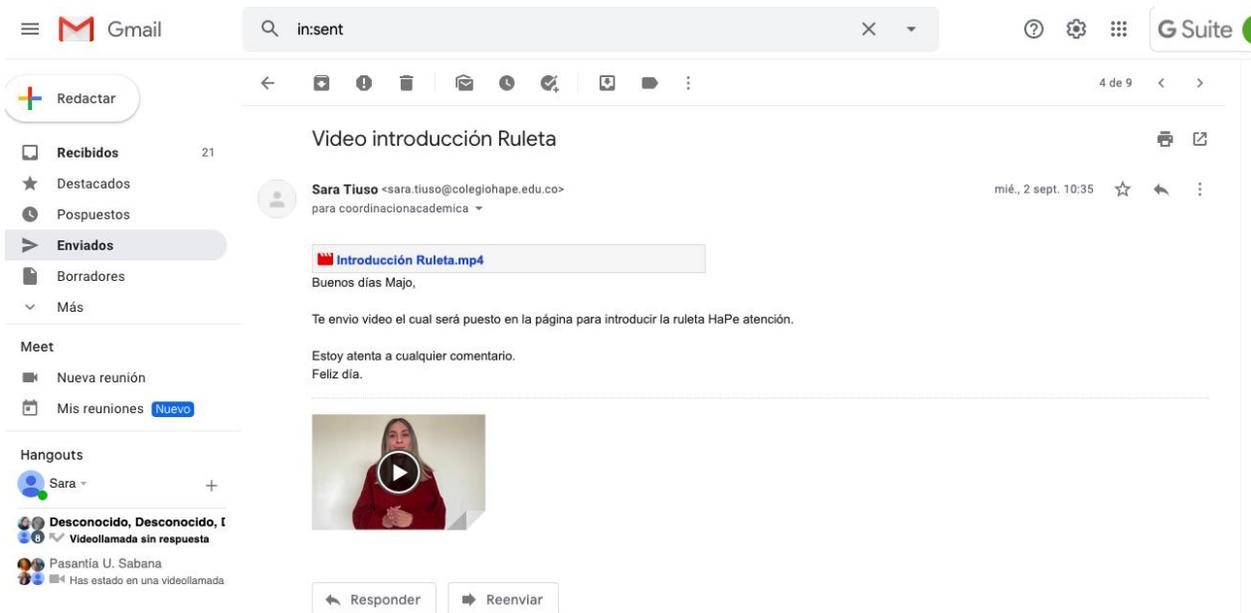
- Tiene muchas letras en su interior
- Está escrito en muchos idiomas
- Cuenta con una portada y contraportada
- Lo venden en una librería
- Conoce el significado de todas las palabras
- Tiene bastantes páginas

2. Conexión de palabras:

De tu diccionario o libro escoge una de las palabras que aparecen en él. Pídeles a tus estudiantes que la escriban en un papel y al terminar de escribirla contabiliza 30 segundos y el que más palabras tenga tendrá el primer puesto. Las palabras deben comenzar con la última letra de la palabra anterior. Ejemplo:

Casa - Ancho - Oso - Ojo - Orca - Azul - Lámpara - Asia

Apéndice T. Video introducción rueda HaPe atención



Apéndice U. Autoestima

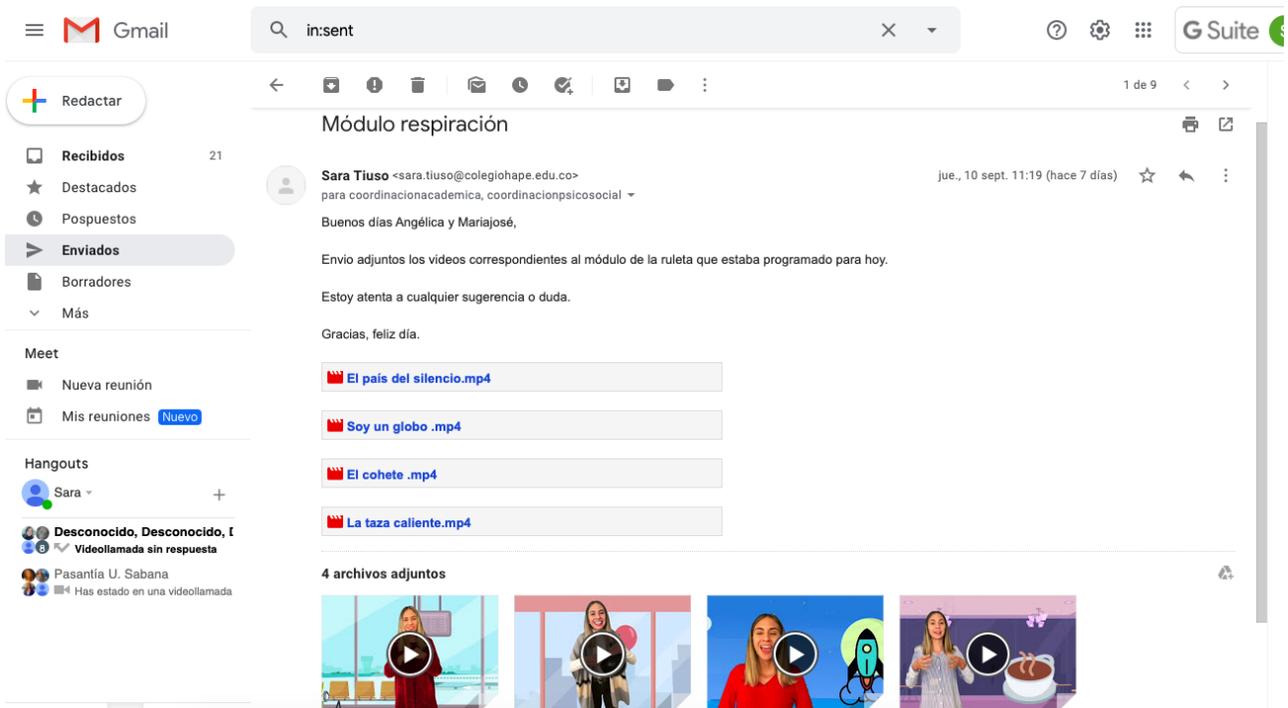


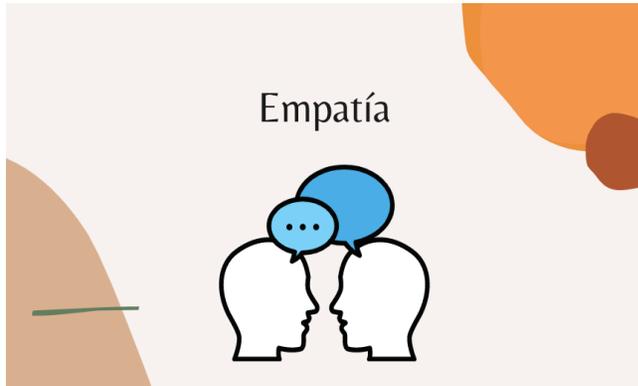
Gmail interface showing an email from Sara Tiuso. The email subject is "Autoestima" and the content includes a video link "Autoestima.mp4". The email text says: "Buenos días Majo, Te comparto el video de autoestima que se expuso hoy en la reunión de docentes. Este tiene incluida la voz en off y el escudo del colegio. Feliz día."

Left sidebar: Redactor, Recibidos (21), Destacados, Pospuestos, Enviados, Borradores, Más, Meet (Nueva reunión, Mis reuniones Nuevo), Hangouts (Sara +), Desconocido, Desconocido, Videollamada sin respuesta, Pasantía U. Sabana, Has estado en una videollamada.

Right sidebar: G Suite logo and various utility icons.

Apéndice V. Material respiración



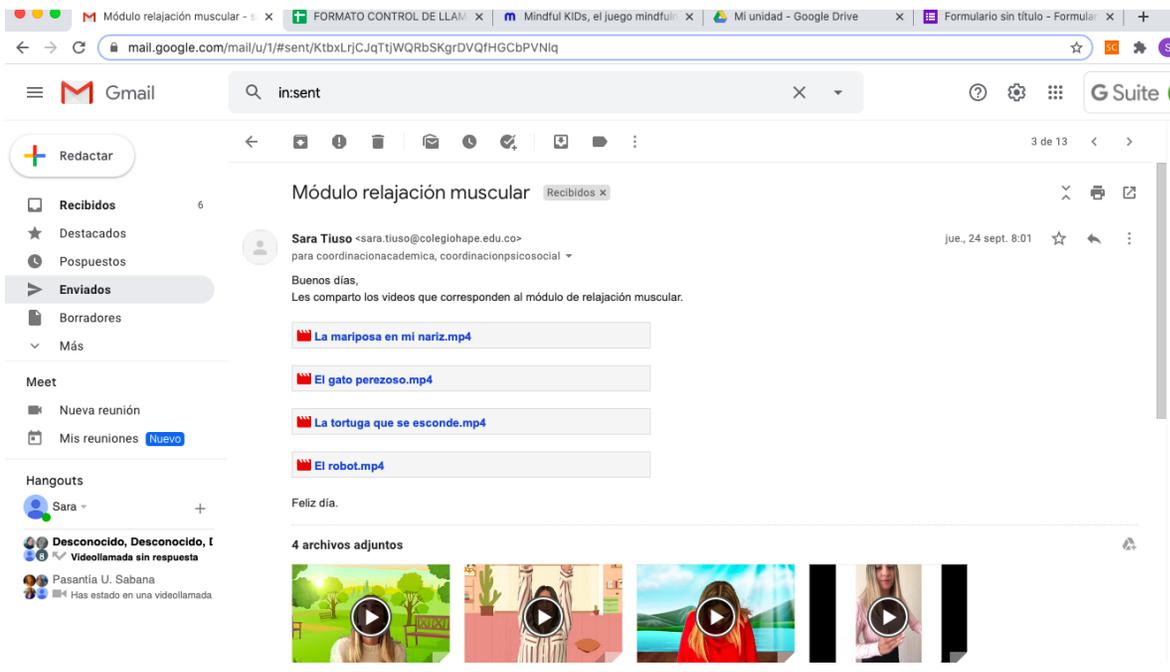
Apéndice W. Capacitación empatía**DEFINICIÓN**

Capacidad que tienen los seres humanos para conectar o entender con las emociones, pensamientos y decisiones de los demás.

Características

- ✦ Escucha activa
- ✦ Comprensión activa
- ✦ Sensibilidad ante los asuntos de los demás
- ✦ Ser una persona tranquila y más reflexiva

Apéndice X. Material relajación



Apéndice Y. Capacitación motivación.

The image shows a Zoom meeting interface. At the top, a presentation slide is displayed with the word "Motivación" in large blue letters. The slide features a green abstract shape on the right and a yellow one on the bottom left. A black silhouette of a person with arms raised is in the bottom right corner. A small logo with the word "HoPe" is in the top left. Below the slide is a grid of 16 video thumbnails. The participants are: Tú, Angélica Aponte, Mariajosé Rodríguez, Andrés Olaya, Adriana Gómez, Juan Felipe Otero, Ángela Borrás, Oscar Hoyos, Jenny Ceferino, Juan Pablo Figueroa, María Auxiliadora Suros, Indira Maradey, Cindy Julieth Bayona Sánchez, Jenny Katerin Pamplona Leal, Luzderis Mercado, and Julio César Márquez. At the bottom of the Zoom window, there are controls for mute, video, and chat, along with a "Presentar ahora" button.

Apéndice Z. Material coloreo



Haz clic sobre la imagen de la opción que quieras trabajar.

MANDALAS EN LÍNEA



APLICACIONES



MANDALAS PARA IMPRIMIR



Gmail interface showing an email thread. The email is from Sara Tiuo to Sara Tiuo, dated October 1st, 12:58. The subject is 'Módulo coloreo'. The content includes a video attachment 'Mandalas.mp4' and a link to a library: <https://colegiohape.wixsite.com/biblioteca>. A reply from Maria José Rodríguez is also visible, dated October 2nd, 16:11.

Apéndice A.2. Material módulo yoga

Gmail in:sent 2 de 16

Módulo Yoga

Sara Tiuso <sara.tiuso@colegiohape.edu.co> para María José, coordinacionpsicosocial

22 oct. 2020 10:53 (hace 2 días)

Buenos días,
Envío adjunto material para el módulo de yoga.
Quedo atenta a cualquier comentario o sugerencias.

Mil gracias,
Feliz día.

- Módulo Yoga.mp4
- El árbol.mp4
- El flamenco.mp4
- El gato.mp4

Gmail in:sent 2 de 16

6 archivos adjuntos

6 video thumbnails showing yoga poses: a person sitting, a person standing, a person in a lunge, a person in a downward dog, a person in a bridge, and a person in a reclining position.

Responder Responder a todos Reenviar

Apéndice B.2. Material meditación

Mi nube

1. Cierra los ojos y coloca tu cuerpo en la posición más cómoda para ti
2. Piensa en tu color favorito e imagínalo como si fuera una luz
3. Esa luz entrará a tu cuerpo y te traerá paz, tanta, que vas a poder escuchar los latidos de tu corazón
4. Comienza a respirar profundamente, entre más veces lo hagas, más suave se sentirá el lugar donde estás sentado
5. Ahora tu asiento es una nube y es de tu color favorito. Te empiezas a elevar poco a poco sobre ella
6. Cuando te das cuenta ya estás muy alto, pero no sientes miedo porque estás seguro en tu nube
7. Comienza a volar por todo el cielo y sientes el aire fresco en tu cara, puedes ir a la velocidad que quieras
8. Mientras vuelas sobre tu nube, te das cuenta que hay otra que se está acercando y sobre ella hay otra persona
9. Te das cuenta que esa persona es muy especial para ti, que la quieres mucho, ¿quién es esa persona para ti?
10. Mientras vuelas con esta persona te sientes en paz, tranquilo y feliz
11. Después de compartir con esa persona te tienes que despedir. Una vez dices adiós tu nube comienza a bajar
12. Cuando tu nube llegue a la tierra respira profundamente y abre los ojos nuevamente

El árbol

1. Cierra tus ojos y siéntate cómodamente, con tu espalda y cuello recto
2. Imagina tener una ventana junto a ti, en donde entran los rayos del sol que te dan calor y además puedes ver las hojas de un árbol moverse gracias al viento
3. También puedes ver un arcoíris reflejado que te invita a seguir un camino
4. Comienzas a caminar y de pronto ves un bosque y escuchas muchos animales, decides entrar y sientes una brisa que te hace sentir fresco y relajado
5. Toma un tiempo para explorar el bosque, de pronto encuentras algo
6. Mientras exploras encuentras un árbol con ramas grandes, perfectas para escalarlas. Por esto decides trepar todas las ramas
7. Cuando llegas a lo más alto del árbol sientes la brisa y puedes ver el bosque completo y muchos animales
8. Ahora imagina que este árbol comienza a crecer y cada vez estás más alto, tanto que llegas hasta las nubes y los pájaros vuelan junto a ti. Disfruta este momento
9. Después de relajarte en las nubes, el árbol comienza a bajar lentamente y puedes observar todo con claridad, cuando llegas al suelo le agradeces al árbol por llevarte a conocer la naturaleza
10. Vuelves a encontrar el arcoíris para volver al lugar en donde estabas al inicio. Respira y abre tus ojos lentamente

Magia en el mar

1. Cierra tus ojos y concéntrate en el lado de tu corazón
2. Imagina estar rodeado de arena y por lo tanto estás sentado sobre ella
3. Ahora estás caminando sobre ella sin zapatos, la arena más hermosa que has visto, suave y brillante
4. Sigue caminando y mira hacia las nubes que parecen algodónes de azúcar o lo que desees (juega con tu imaginación)
5. Poco a poco vas escuchando cada vez más cerca el mar y empiezas a sentir frescura en tus pies. Llegaste a la orilla del mar
6. El agua es totalmente transparente, por esto puedes ver todos los animales que hay allí. Tortugas, peces hasta cangrejos. Puedes ver diferentes colores en el agua como diamantes que brillan
7. Decides sumergirte en el mar e ir tras la tortuga, puedes observar diferentes animales. Imagina que pueden estar haciendo
8. Explora cada parte del mar, nada hacia arriba y observa los rayos del sol que se reflejan en el agua
9. Es hora de regresar a la superficie. Ahora imagínate nadando hacia arriba y mientras lo haces se va viendo borroso todo y terminas en el mismo lugar en donde iniciaste.
10. Ahora abre lentamente los ojos y haz una respiración profunda para volver a la realidad

El arcoíris

1. Siéntate cómodamente con tu espalda y cuello recto
2. Cierra los ojos y ponle atención a tu respiración, imagina como el aire entra a tus pulmones y como estos se hacen grandes y al expulsar el aire se hacen más pequeños
3. Ahora piensa en algún pensamiento o sentimiento negativo y cuando quieras a borrar el aire imagina que está saliendo de tu mente y ahora solo hay luz y tranquilidad en tu cuerpo
4. Piensa en todos los colores del arcoíris y ahora imagínalos en tu cuerpo
4. Ahora eres solo color rojo, sientes como compartes fuerza y energía a todo el planeta. Eres también amor infinito en todo lo creado.
5. Lentamente, comienzas a convertirte en color naranja, sientes como repartes felicidad y alegría a todo el mundo
6. Poco a poco cambias de color y ahora eres amarillo, ayudas a compartir inteligencia a los demás
7. Ahora transforma tu luz a un color verde y sientes como entregas armonía y amistad
8. Sigue respirando y ahora lentamente transmites luz azul y te llenas completamente de paz
9. Vuelves a cambiar de color y ahora eres luz violeta, repartes por el mundo respeto propio y belleza
10. Ahora sientes como tu cuerpo y mente están llenos de estos colores y como tus acciones van a ser dirigidas a ayudar a los demás y como tu puedes hacer un cambio
11. Estos colores se unen y se convierten en el color blanco. Imagina esta luz viajando de tu cabeza a tu corazón
12. Abre lentamente tus ojos y comparte tu luz con los demás.

Redactar

Recibidos 6

Destacados

Postpuestos

Enviados

Borradores

Más

Meet

Nueva reunión

Mis reuniones **Nuevo**

Hangouts

Sara +

Desconocido, Desconocido, I
Videollamada sin respuesta

Pasantía U. Sabana
Has estado en una videollamada

in:sent

1 de 13

Módulo meditación

Sara Tiuso <sara.tiuso@colegiohape.edu.co>
para Mariajosé

10:08 (hace 2 horas)

Buenos días Majo,
Te envío los materiales para el módulo de meditación.
Quedo atenta a cualquier comentario.
Feliz día.
De igual forma te pego el link de la página si deseas visitarla. <https://colegiohape.wixsite.com/biblioteca>

Audios:

- El árbol.m4a
- Magia en el mar.m4a
- Mi nube.m4a
- El arcoiris.m4a

Guías visuales:

8 archivos adjuntos

