



Propuesta de intervención de educación emocional



TU ESTABLECIMIENTO EDUCACIONAL



Mi nombre es Andrea Martel Sotomayor, ingeniero comercial, escritora y estudiosa de la temática de la inteligencia emocional y estudiante de coaching ontológico. Autora del libro “**Magia y emoción, una sola cuestión**” que aborda la educación emocional como un pilar fundamental y urgente de la educación de hoy. Hoy me dedico al trabajo titánico de promover, en nuestro medio educacional chileno, en nuestras empresas, en nuestras familias, la educación emocional, con el fin de ir incorporándolo paulatinamente en las aulas y en quienes forman a nuestros estudiantes, hasta conseguir con nuestras autoridades incorporar esta materia como parte integral del curriculum educativo en los jardines infantiles, escuela, liceos, universidades, institutos, etc.

La presente es una propuesta de intervención inicial en educación emocional en los diferentes actores de la casa de estudios. Con el fin de visualizar la necesidad de educar las emociones en las aulas de nuestros centros de educación, así como en nuestros trabajos y en nuestras familias.

La realidad emocional a la cual nos enfrentamos diariamente dice relación con:

- Falta de comunicación, comprensión, tolerancia, iniciativa, motivación, falta de tolerancia a la frustración, primero consigo mismo y luego entre las parejas, padres e hijos, profesores y alumnos, subalternos y jefes, colegas, amigos, etc.

Resultado de este escenario:

- Enormidad de conflictos personales entre las parejas, padres e hijos, en las empresas, en las escuelas, etc., que llevan finalmente a rupturas matrimoniales, cesantía, depresiones, suicidios, asesinatos, bajos rendimientos laborales, inasistencias a clases, agresiones en las escuelas, etc.

Es así que, a la fecha, existe un enorme vacío en nuestra educación, que conlleva una gran necesidad:

- Fomentar la expresión y canalización de las emociones y las relaciones personales constructivas y enriquecedoras entre los estudiantes de nuestro país, entre las familias, en las comunidades educativas, en las empresas, con el fin de formar no sólo conocedores de materias y técnicas, sino también personas felices, auténticas y líderes de sus propias vidas. **¡Es Inteligencia Emocional!**

Los invito a evaluar la presente propuesta y a conversar acerca de las necesidades específicas de su establecimiento educativo, de manera de establecer una intervención de educación emocional inicial, que se adapte a la realidad vigente y que promueva los objetivos que como institución se quieran alcanzar. De este modo, poder formular una propuesta de intervención personalizada a su realidad y sus necesidades en materia de educación emocional.

Andrea Martel Sotomayor
<https://andreamartelsotomayor.wordpress.com/>
andrea.martel.sotomayor@gmail.com
+56 9 85272216



Propuesta de intervención de educación emocional



“Esta sociedad no se ha molestado en asegurarse de que todos los niños cuenten con la enseñanza que les facilite lo esencial en el manejo del enojo o en la solución positiva de los conflictos, ni en enseñar empatía, control de los impulsos, ni ninguno de los fundamentos de la aptitud emocional, dejando que los niños aprendan esto por su cuenta. Pero dada la crisis que enfrentamos y enfrentan nuestros niños, debemos preguntarnos: ¿No deberíamos estar enseñando estas habilidades esenciales para la vida a todos los niños, ahora más que nunca? Y si no es ahora, ¿cuándo?”.

Daniel Goleman

1. ¿Quién es el responsable de desarrollar la inteligencia emocional?

Todos, como sociedad somos responsables de fomentar y difundir esta necesidad tan latente pero tan ignorada y generar instancias y acciones que inciten la ejecución de planes concretos a las autoridades, a los políticos, a los profesores, directores de establecimientos educacionales, y en general a todos los agentes influyentes en la educación.

2. Desafío de la educación actual.

Fomentar la expresión y control de las emociones y las relaciones personales constructivas y enriquecedoras entre los estudiantes de nuestro país, con el fin de formar, no sólo conocedores de materias y técnicas, sino también personas felices, auténticas y líderes de sus propias vidas.

3. Propuesta de intervención.

Talleres introductorios de educación emocional.

Objetivo central: Que los alumnos, docentes y personal de la casa de estudios se interioricen con la inteligencia emocional, que conozcan sus bondades y el trabajo que conlleva desarrollarla. Que aprendan los conceptos básicos y las herramientas con las que pueden comenzar a trabajar en educación emocional, así como las técnicas y dinámicas para desarrollar y aplicar educación emocional.

Grupo objetivo 1: Profesores y personal docente. Ellos son quienes enseñan a los estudiantes los contenidos programáticos. Y si lo que queremos lograr es integrar la educación emocional a la educación programática, es necesario que los profesores también se eduquen y desarrollen su inteligencia emocional, y así mismo aprendan técnicas de abordaje en aula. De esta forma, podrán trabajar activamente en esta línea en sus clases y a su vez desarrollar sus propios talleres de educación emocional integrados en sus clases programáticas.

Grupo objetivo 2: Alumnos de las diferentes carreras que imparte esta casa de estudios, pues ellos ya tienen definidos patrones de conducta emocional bastante arraigados, y se hace necesario el trabajo no sólo con sus profesores, sino que también directamente con ellos, con el fin de que puedan adquirir habilidades personales y sociales que les permitan desenvolverse convenientemente en su mundo personal y en el mundo laboral al cual se verán enfrentados.

Grupo objetivo 3: Personal administrativo y funcionarios no docentes de esta casa de estudios. El personal no docente constituye un importante eje en este engranaje de actores que intervienen en la casa de estudio, y por lo demás se trata de personas que no sólo aspiran un desarrollo personal en sus trabajos, con sus colegas, alumnos, profesores, sino también con sus respectivas familias.

Contenidos sugeridos:

1. Introducción a la educación emocional.
2. Toma de conciencia.
3. Patrones que modelan nuestras vidas.
4. La Competencia emocional.
 - Tipos de competencias emocionales.
 - Las Competencias personales.
 - Las Competencias sociales.
5. Aplicaciones prácticas de Inteligencia emocional y reflexiones.
6. La reflexión, la base del crecimiento personal.
7. La visualización, un don sin explorar.
8. El agradecimiento como forma de vida.
9. Teatralizaciones de emociones.
10. Vivenciando y educando las emociones.

Participación activa, lúdica y vivencial:

- Demostración de resultados frente a aplicaciones prácticas de inteligencia emocional.
- Ejemplificar con situaciones cotidianas.
- Desarrollo de herramientas para aprender a desarrollar y educar nuestra inteligencia emocional.
- Ejercicios prácticos y dirigidos:
 - Ejercicios de auto percepción, toma de conciencia, autoconocimiento, de evaluación y control de impulsos.
 - Ejercicios de elaboración de estrategias para resolver conflictos, “Ganar Ganar”.
 - Ejercicios de descripción de sentimientos, de relajación y respiración y de reflexión y comprensión.
 - Ejercicios de fomento de la empatía, de habilidades personales y sociales.
 - Ejercicios de visualización creativa y motivación.
 - Ejercicios de fomento del agradecimiento.
 - Ejercicios de escucha activa.
 - Ejercicios de manejo del miedo y la preocupación.
 - Teatralizaciones y ejercicios vivenciales.
- Evaluación y seguimiento.

Charlas de conciencia

Interesantes Charlas interactivas que abordan diferentes miradas de la inteligencia emocional, mostrada en una dimensión social recurrente, desde situaciones que nos ocurren a todos o que vemos muy cercanamente. El objetivo de las charlas es **la toma de conciencia de sucesos que transcurren de manera inconsciente** y que confabulan contra nuestro bienestar y crecimiento personal y social, con el fin de generar una reflexión en la audiencia respecto de sus propias vidas.

Propuesta parrilla de charlas:

La educación emocional y los gritos de una sociedad colapsada:

Conoce la inteligencia emocional como una poderosa herramienta para tener el control de tu vida y descubre porqué la educación de las emociones es una necesidad imperiosa en nuestra sociedad. Todos tenemos una responsabilidad en impulsar e influir en que las cosas sucedan. No podemos quedarnos de brazos cruzados frente a una realidad social y cultural que promueve la infelicidad, la dependencia y la esclavitud moderna.

De la inconsciencia a la Conciencia emocional:

Charla en la cual los presentes reconocerán los sentimientos y las emociones que emanan de ellos. La vida acelerada de hoy, promueve que nuestros actos que derivan de sentimientos y emociones, se realicen de forma inconsciente, sin la más mínima evaluación respecto de las consecuencias de éstos. Si le sumamos a esto el estrés y las presiones a las cuales nos vemos diariamente enfrentados, nos encontramos con que los resultados, escasa comunicación, agresividad, bullying, intolerancia, frustración, maltrato psicológico y físico, inflexibilidad, desmotivación, depresión, etc.

El arte de amargarnos la vida:

Interesante planteamiento de cómo constantemente nos encargamos de crearnos problemas gratuitamente, de obsesionarnos con el pasado o el futuro, de informarle al resto que nosotros estamos en lo cierto, de culparnos y de recordarnos recurrentemente de nuestras culpas o de buscar permanentemente la aprobación de los demás. En fin, amargarse la vida es un arte muy bien aprendido y muy desarrollado por la sociedad hoy en día.

Se busca jefe. Empresa: Tu vida:

Se aborda la necesidad de tomar el control de tu vida y de tu destino. Se te propone el desafío de contratarte como jefe y tomar el control absoluto de tu vida y de lo que está por venir, utilizando la visualización creativa (Ley de la atracción) y el hacerte cargo de cada cosa que te sucede como pilares fundamentales en tu labor gerencial.

El agradecimiento como forma de vida:

Nos detenemos en este hermoso sentimiento que nos permite sentir y vivir nuestro presente, que nos hace más personas y menos autómatas en nuestras vidas, puesto que el agradecimiento en su esencia es el resultado de tener conciencia de cada cosa que nos sucede a nuestro alrededor, otorgándole valor.

El Monólogo de la suerte:

Entretenido monólogo que aborda a la suerte, y cómo las personas atribuyen muchos de sus desgracias y ninguno de sus triunfos a "la suerte". Lo anterior enfocado en el manejo que las personas le dan a la visualización creativa o Ley de la atracción, una herramienta muy potente pero mal utilizada por la mayoría, por trabajarla sólo como un imán de sus propias desgracias, sin aprovechar el potencial de bendiciones y felicidad que ésta puede aportarnos.

La rebelión del pasado:

Introducción al tema de la obsesión que tenemos con los sucesos del pasado y cómo esto no nos permite seguir creciendo personal, espiritual y socialmente. El tema se aborda desde el enojo y insubordinación del "pasado", como una forma de demostrar su cansancio y agotamiento por el incesante trabajo que las personas le dan, al llamarlo una y otra vez, todos los días de sus vidas.

El Monólogo de tu vida:

Interesante monólogo en el cual se presentan los sentimientos de despecho, ira, odio, venganza, resentimiento, orgullo y amargura. Asimismo, se describe, brevemente, las consecuencias que esto conlleva en la vida de quien lo padece por tiempo prolongado y las consecuencias que marcan de por vida a quienes le rodean.

¿Cuál es tu pasión? Descúbrela y persíguela:

Hoy nos encontramos frente a una crisis vocacional, pues la mayoría de las personas terminan trabajando toda una vida haciendo lo que no les agrada, e incluso lo que detestan. Pero el miedo o sencillamente el no saber que es lo que les apasiona en la vida, los coarta de salir de la seguridad que les entrega ese trabajo que detestan. Hoy es el momento para detenerse y reflexionar respecto de qué te apasiona, qué te motiva en la vida y enfocarte y avanzar en lograr ese objetivo. Es tu vida, es tu mayor tesoro y tú eres tú más grande patrimonio.

Desafiando tus miedos:

¿Sabemos realmente cuáles son nuestros miedos? Claro que sí, si hablamos de nuestros miedos conscientes como el miedo a las alturas, a las arañas, a los ratones, a hablar en público, etc. Sin embargo, ¿Serán esos nuestros únicos miedos? Aprendamos a reconocer nuestros miedos inconscientes y adquiridos o heredados. Estos miedos son difíciles de reconocer, de identificar, pues los hemos adquirido en su momento y han sido aceptados y naturalizados por nuestro inconsciente. El primer gran paso es identificarlos (hacerlos conscientes), luego desafiarnos a comprender cómo fueron adquiridos o heredados, seguido por establecer si nos crean posibilidades o nos limitan, para finalmente comenzar el camino a liberarnos de aquellos miedos inconscientes adquiridos que nos limitan, nos paralizan, que no nos dejan avanzar y lo que es peor, contaminan a otros.

- Esta parrilla de charlas es una muestra de las diversas charlas que se van diseñando, conforme a las necesidades de cada institución. Por tanto, no es mandatorio seleccionar alguna de ellas. Lo más importante, es detectar las necesidades propias de la institución y diseñar charlas que generen un impacto en su comunidad y una sentida reflexión.

4. Primer paso para el cambio:

Con esto estaremos dando el punto de partida a formalizar un estilo de educación integral, cuyo objetivo no sea sólo el conocimiento de las materias o áreas de estudio, sino el desarrollo personal y social de los alumnos, pues finalmente nos desenvolvemos en un mundo netamente social, donde nuestro desempeño social y emocional va a ser fundamental en el logro de nuestros objetivos.

Y esperemos que más temprano que tarde, podamos llegar a implementar en nuestro país un sistema educativo programático que coexista con un sistema educativo emocional y conductual en las aulas de nuestros centros de educación. Ello conlleva un cambio en la estructura del desarrollo de una clase como actualmente la conocemos, no necesariamente en los contenidos, sino más bien en la forma de entregar dichos contenidos y a su vez la forma de abordar las inquietudes, dudas, el desinterés, las motivaciones, los problemas, los encuentros, los desencuentros, las agresiones, los insultos, los acuerdos, los reencuentros, etc.

Este cambio debemos promoverlo todos, como sociedad, con el fin de conseguir una Ley de educación emocional en nuestro sistema educativo chileno. Lo invito a conocer y promover el **Proyecto de Ley de educación emocional** que impulsa la **Fundación Liderazgo Chile**, compartiéndolo, visibilizando y sensibilizando esta nueva forma de educación y aprendizaje. Adjunto el Proyecto de ley impulsado. **¡Promuévelo en tu medio!**

Yo prefiero hacer y equivocarse, a no hacer nada e ignorar. ¿Y tú?

¡Manos a la obra!



Andrea Martel Sotomayor

<https://andreamartelsotomayor.wordpress.com/>

andrea.martel.sotomayor@gmail.com

+56 9 85272216