

**SECRETARÍA DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDAD FORMATIVA Y DE ACTUALIZACIÓN**  
**(MODALIDAD A DISTANCIA)**

**1. Denominación de la propuesta:** Estrategias para la Gestión de las Emociones en Instituciones Educativas.

**2. Responsables:**

**2.1. Coordinador General Pedagógico:** Dra. Marisa Fazio

**Coordinación de la propuesta en entornos virtuales:** Paula Moya y Anabel Martí.

**2.1 Docente – Tutor - contenidista responsable:** Mgter. Maria Alejandra Rigo

Cada 25 estudiantes se designará un tutor disciplinar. No se explicitará hasta que se realicen las inscripciones.

**2.3 Docentes invitados:**

Se designarán durante el cursado a partir del perfil de los participantes. A los mismos se les designa 5 horas reloj.

**2.4. Tutores no disciplinarios:**

Coincide con la coordinación de la propuesta en entornos virtuales.

Se adjunta el CV resumido de la Mg. María Alejandra Rigo.

**2.4 Administrador de la plataforma virtual:**

Las coordinadoras en articulación con Secretaría de Virtualidad de la FFyL-UNCuyo

**3. Período de realización de la propuesta:**

Inicio: 18 de Setiembre 2020.

Duración: 18 de setiembre al 10 de octubre de 2020.

**4. Modalidad de cursado:** A distancia – Contexto de Educación Remota de Emergencia.

**5. Formato curricular:** CURSO TALLER

## **6. Duración en horas reales: 40 horas reloj con la siguiente distribución:**

- 20 horas de estudio dirigido- mediación pedagógica en clases sincrónicas y asincrónicas, 15 horas para la Mg. Rigo y 5 para profesionales invitados.
- 20 horas de estudio independiente por el formato curricular del curso:taller.

## **7. Destinatarios**

### **7.1. Requisitos académicos**

- Participantes relacionados con Educación.
- Docentes y Gestores
- Egresados de la FFy L-UNCuyo
- Estudiantes avanzados de las carreras relacionadas con Educación.

### **7.2. Cupos mínimos y máximo de participantes.**

Mín. 25 – Máx. 100

## **8. Fundamentación de la propuesta**

Estamos por primera vez en la historia, emocionalmente, sincronizados grandes sectores de la población mundial. Nunca pasó que una misma emoción predomine en todos los continentes. Es una crisis de salud, pero también humanitaria, social, de relaciones internacionales, de tensión entre potencias. Vamos a un mundo multipolar. Pero también es una crisis moral, política e ideológica. El TODO afecta nuestras emociones.

Esta pandemia, nos da la oportunidad de pensar quiénes somos realmente, qué cosas valoramos, incluso para tratar de encontrar nuestra mejor versión y nos da una oportunidad para pensarnos colectivamente.

Es un momento muy delicado para nuestro bienestar mental. La pandemia y la cuarentena producen un impacto concreto y hay herramientas para intentar reducir esto.



El día después ya empezó. El mundo va a ser totalmente diferente. Cada pandemia, a lo largo de la historia, cambió las creencias de la época y a la sociedad en su totalidad.

En términos de educación, vamos hacia una educación híbrida que nos requiere generar nuevos desafíos. Por ejemplo, va a haber una educación a distancia mucho más importante que la que había antes de la pandemia. Pero también es cierto, que nunca va a reemplazar al docente, al contacto humano, porque el cerebro, nuestro cerebro, aprende básicamente cuando algo nos motiva, nos inspira. Eso es lo que logra el docente con el contacto humano. Y como eso, vamos a ver un aumento de las tendencias previas a la pandemia que se van a acelerar.

La gestión emocional o gestión de las emociones hace referencia a ser conscientes de las emociones que sentimos, aceptarlas y regularlas, si es necesario.

Las emociones forman parte de nosotros y tienen una función adaptativa importante por lo que hay que aprender a aceptarlas y llevarse con ellas lo mejor posible.

El concepto de gestión emocional ha ido ganando terreno con el auge de la inteligencia emocional, un constructo que ha generado mucho interés entre los psicólogos, por sus beneficios para la salud psicológica de las personas y el rendimiento de éstas en distintos ámbitos: personal, académico, deportivo, profesional.

La correcta gestión de las emociones determina, en mayor o menor medida, el éxito en distintas áreas de nuestra vida, como pueden ser el de las relaciones interpersonales o el trabajo.

Ante un panorama tan convulso como el que vivimos, en donde permea el miedo, el pánico y la ansiedad, es oportuno voltear la mirada hacia el aprendizaje social y emocional, también llamado SEL por sus siglas en inglés.

El SEL es un proceso enfocado en la comprensión y manejo de las emociones. Se refiere a un conjunto de competencias que nos enseñan a desarrollar y mantener relaciones positivas y saludables.

Los cinco ejes del SEL son: autoconciencia, autogestión, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones responsables. Como su nombre lo indica, esta aproximación otorga herramientas para el aprendizaje a nivel social y emocional, que sin duda resultan invaluable en todo proceso educativo y durante estos tiempos difíciles.

Otra aproximación al aprendizaje emocional es el enfoque RULER (por sus siglas en inglés), aplicado para enseñar “habilidades suaves”, que es otra expresión para lo que conocemos como inteligencia social y emocional en entornos escolares y profesionales.

RULER es un acrónimo que busca enseñar las habilidades para **reconocer** emociones, **entender** las causas, **etiquetar** las emociones, **expresarlas** apropiadamente y **regularlas**. Está basado en décadas de investigación y tiene como finalidad promover una buena salud emocional, además de un ambiente

La cuarentena nos puso ante nuevos desafíos, sobre todo en lo relacionado con continuar con algunas actividades desde nuestros hogares. En lo que refiere al sistema educativo, el objetivo más urgente fue poder mantener la continuidad de la cursada. En este contexto, se instaló la Educación Remota de Emergencia.

**En este sector existen otros desafíos por resolver: la gestión adecuada de equipos de trabajo en contexto de emergencia, conducción de personal con niveles de stress elevados y saturación tecnológica.**

Por todo lo anterior, conocer la técnica adecuada de abordaje integral es una urgencia del ámbito educativo, ya que no solo el tema es inédito, sino que también la formación docente carece de este tópico dentro de su formación profesional.

### **9. Capacidades a desarrollar:**

A partir de la propuesta, se pretende que los participantes puedan:

- Reflexionar acerca del contexto institucional en Pandemia.



- Identificar, analizar y comprender áreas de salud y de enfermedad mental dentro de la Institución Educativa
- Reflexionar conjuntamente acerca de posibles acciones para fortalecer la Salud Mental de sus equipos
- Activar acciones para el bienestar organizacional.

## **10. Contenidos**

Los contenidos se encuentran clasificados en ejes temáticos que se organizan en orden lógico y cronológico en el desarrollo de los saberes:

### **Eje 1: PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y PSICOLOGÍA DE LA EMERGENCIA**

Diagnóstico y Análisis Organizacional. Clima organizacional. Actitudes y cambio de actitudes. El desempeño laboral y la satisfacción.

Prevención de la enfermedad mental y promoción de la salud psicosocial.

Comportamiento Organizacional. Psicología emergencia. Incidentes críticos. Noción de afectado.

### **Eje 2: GESTIÓN EMOCIONAL DE EQUIPOS EN EMERGENCIA**

¿Qué es el stress? El piloto automático y la amenaza constante. Bases neurales de la respuesta emocional y la respuesta racional. Emociones, sentimientos y sensaciones. Agitación Emocional. Aspectos emocionales en la realidad cotidiana. El desafío de la Autoconciencia Emocional. Regulación de las emociones. Expresión física de las emociones. Neuroquímica y emoción. Dopamina. Serotonina. Oxitocina. Endorfina. Teoría sobre las emociones. Emociones Positivas: Presente - Pasado- Futuro.

### **EJE 3: EMOCIONES PARA EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL. ESTRATEGIAS PARA LOGRARLO**

Definición de Bienestar Organizacional. Componentes. Modelos teóricos del bienestar.

Calidad de Vida: Conceptualización actual. Niveles de operación desde la Psicología Positiva. Bases para un cerebro con bienestar. Cinco maneras de estimular los neuroquímicos que nos hacen felices. Vida plena: GRATITUD. PERDÓN. RESILIENCIA.

### 11. Metodología de enseñanza y aprendizaje

La metodología respetará las características de la modalidad de cursado seleccionada y del formato curricular de la propuesta.

**El formato curricular es mixto: teórico-práctico y fundamentalmente TALLER.**

<b>Eje temático</b>	<b>Tipo de actividad</b>	<b>Duración total del eje y las horas de estudio independiente.</b>	<b>Fecha de dictado</b>	<b>Docente/s a cargo</b>
Eje 1: Eje 1: PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y PSICOLOGÍA DE LA EMERGENCIA	Clase teórico-práctica: utilización de videos mediados.  Estudios documentales desde una perspectiva comparada en tareas presentadas en el aula virtual.  Café virtual.	3 horas de estudio mediado.  2 de estudio independiente.  <b>5 horas totales</b>	18 y 19 de setiembre	Rigo Alejandra
Eje 2: GESTIÓN EMOCIONAL DE EQUIPOS EN EMERGENCIA	Video conferencia  Actividades prácticas en entornos virtuales.	6 horas de estudio mediado y 2 de estudio independiente.  <b>8 horas totales</b>	25 y 26 de setiembre	Rigo Alejandra



	Foros			
Eje 3: EMOCIONES PARA EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL. ESTRATEGIAS PARA LOGRARLO	Videos conferencia  Actividades prácticas mediadas en la plataforma moodle  Foros  Conversatorio: Panel de expertos invitados	5 horas de estudio mediado.  2 hora de estudio independiente.  <b>7 horas totales</b>	2 y 3 de octubre	Rigo Alejandra  3 invitados nacionales e internacionales a confirmar según el perfil de los participantes.  Participación de 5 horas.
GESTIÓN DE UN PROYECTO INSTITUCIONAL PARA LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES  Trabajo para la acreditación de las capacidades-saberes.	Aprendizaje Basado en Problemas y Proyectos: ABPP  Clase sincrónica, actividades mediadas con la utilización de Foros y Conversatorios. El foro en la plataforma Moodle y los conversatorios por meet.	10 horas de estudio independiente  10 horas de estudio mediado o dirigido en plataforma.  <b>20 horas totales</b>	9 y 10 de octubre  Entrega del trabajo final (incluye el tiempo de estudio independiente: 24 de octubre.	Rigo, Alejandra

**12. Descripción de las actividades prácticas indicando lugar donde se desarrollan, modalidad de supervisión y modalidades de evaluación.**



Las actividades prácticas se desarrollarán en la plataforma de Moodle de la Facultad de Filosofía y Letras. Las actividades, su formato y duración han sido explicitadas en el punto 11. Las actividades mediadas incluyen la tutoría en los foros y otro tipo de actividades que el docente consensuará con el estudiante o grupo de participantes según su perfil.

### **13. Evaluación de seguimiento y final**

Las actividades planteadas en cada eje temático constituyen una instancia de aprendizaje colaborativo y evaluación formativa. El docente elevará un informe valorativo cualitativo del proceso de aprendizaje por eje. Se generará un espacio en la plataforma. En cuanto a la evaluación final es el eje último, en donde es participante presenta el proyecto. La evaluación final es por proyecto. La evaluación es cualitativa.

### **14. Fuentes documentales y/o bibliográficas obligatorias.**

- Bisquerra, R. (Coord). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower
- Castro Solano, A. (2010). Concepciones teóricas acerca de la Psicología Positiva. En A. Castro Solano (Comp.). Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires: Paidós.
- Delors, Jacques. (Coord). (1997). La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI, presidida por Jacques Delors. UNESCO.
- Goleman, Daniel: *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós. (2001) ISBN 84-7245-371-5

La bibliografía se complementará a partir de la evaluación diagnóstica de los participantes.

**Lic. Alejandra Rigo**



**Revisado y aprobado por la Coordinadora General de la Diplomatura en Docencia y Gestión de las Modalidades del Sistema Educativo.**

**Prof. Dra. Marisa Fazio**

**12.8.2020**