



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
ESCUELA DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL Y BÁSICA

CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO COMO POTENCIADOR EN LOS PROCESOS
DE GESTIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTO ÁULICO PARA FAVORECER
APRENDIZAJES EN ADOLESCENTES DE UN LICEO EMBLEMÁTICO DE LA
COMUNA DE SANTIAGO CENTRO.

Estudiantes: Henríquez Araya Luz,

Pozo Bahamondes Macarena

Profesora Guía: Pizarro Flores Carolina.

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

SANTIAGO, 2023

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO.....	4
AGRADECIMIENTO.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
1.1 ANTECEDENTES.....	7
1.2 JUSTIFICACIÓN.....	10
1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.4 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.5 OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	16
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	16
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	16
2.1.1 CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO.....	17
2.1.2 CUERPO, CEREBRO Y MEMORIA.....	19
2.1.3 MOVIMIENTO: INCONSCIENTE, CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CORPORAL.....	20
2.1.4 SOMATIZACIÓN.....	22
2.2.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL/ GESTIÓN EMOCIONAL.....	24
2.2.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES.....	25
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO.....	35
3.1- TIPO DE INVESTIGACIÓN:.....	35
3.2- DELIMITACIÓN DEL CAMPO DE ESTUDIO:.....	37
3.3- TIPO DE MUESTRA.....	39
3.4 - TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	40
3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.....	41
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS.....	52
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES.....	55
PROYECCIONES - LIMITACIONES.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS.....	59
MANUAL DE ESTRATEGIAS DE CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO COMO POTENCIADOR DE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE.....	271
Introducción.....	273
IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.....	275
1. MANDALA DE LAS EMOCIONES.....	275
2. ¿EN QUÉ COLOR ME ENCUENTRO?.....	276
3. MEDITACIÓN CONSCIENTE.....	277

4. VIAJE CORPORAL.....	278
REGULACIÓN EMOCIONAL.....	279
1. CINCO SENTIDOS.....	279
2. ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN.....	280
3. YOGA.....	281
4. INSTRUMENTOS AUTORREGULADORES.....	282
EXTERNALIZACIÓN DE EMOCIONES.....	283
1. ESCRITURA LIBRE.....	283
2. AVIONCITOS DE PAPEL.....	284
3. ARTE.....	285

AGRADECIMIENTO

En este largo trayecto de vida universitaria esta investigación representa una gran parte de mí, es por esto que quisiera agradecer a mi familia completa por apoyarme y acompañarme en este proceso que trajo a flote muchas emociones, en especial a mi madre Luz Araya por ser un pilar fundamental en este proceso, por su amor e inspiración en todo este camino, por ser una luchadora y criarme sola, por sostenerme a mí y mis hermanos. A mis hermanos, Arturo y Esperanza por inspirarme cada segundo con su arte, su danza, su música y conocimientos, por ser mi contención en los momentos difíciles y en momentos felices, también agradecer a mis tías y tíos, Ines y Oscar que a la distancia siempre me han acompañado, a Estela por no dejarme flaquear y a Jocelyn y Claudio que me han entregado el amor incondicional a lo largo de mi vida, darle las gracias a mi hermano Arturo y a mi tío Claudio por ser padres para mí y no dejarme sola nunca y entregarme el amor de un padre, a Herna Mendel por ser una amiga, una contención y darme sus espacios para sentir y avanzar en esta investigación. Agradecer también a mis maestras de danza por entregarme las herramientas necesarias para vivir la corporalidad de manera profunda y compleja, por otorgar espacios para aprender y enseñar de movimiento, por inspirar esta investigación desde la propia experiencia y brindarme los espacios para sentir y avanzar, a Macarena Pozo por ser mi compañera en este proceso, por entregar todo de sí para que esta investigación fuera efectiva, por ser contención y fraternidad para mi corazón y finalmente a mí, por no desistir ante la vida y no abandonar mis convicciones.

Luz Sol Claudia Henriquez Araya.

AGRADECIMIENTO

Esta tesis es el resultado de un extenso camino que pese a sus vueltas, siempre me mantuvo conectada con mi propósito. En estas páginas se consolida el sueño de una vida, de un linaje y de un futuro que pese a las incertidumbres propias de la existencia, traen consigo la certeza del amor y la educación.

Agradezco a mi madre Claudia Bahamondes por nutrir mi semilla, por mostrarme que la base de todo en esta vida es la educación y el amor que la sostiene, esto es tan suyo como mío. A mis hermanos, Cristián y Javier por enseñarme, acompañarme y apoyarme siempre. A mi padre, J.Carlos Pozo, por la experiencia de vida que me llevó a conectar con mi fuerza. A mis ancestros, por acompañar mi camino. A Raul y Nancy por su amor incondicional. A Sandra, que me brindó su apoyo, sin ella esto no sería posible. A mi compañero Daniel por extenderme su nobleza y su amor, por acompañar a Luz y a mí durante los meses de investigación. A mi compañera y colega Luz Henriquez por coincidir y abrazarnos tan hermosamente en este camino hacia la docencia. A mis hermanas de alma y estrella, por ser maestras en este camino.

En dedicación especial a mi amado hijo Amaru, mi sobrino Inti y mi sobrina Amanda, quienes son la razón de mi existir y por quienes mantengo intacta la esperanza de una educación que abraza la diversidad y en la que las emociones siempre encuentren un espacio legítimo. Ustedes son la semilla de la que brotarán los frutos de un mejor futuro.

Macarena Ignacia Pozo Bahamnodes.

INTRODUCCIÓN

El abordaje de la educación y gestión emocional es una de las temáticas de contingencia nacional a nivel educativo y ministerial, puesto que en el último tiempo se ha manifestado desde los diversos contextos educativos, una fuerte y significativa necesidad de ocuparse de la dimensión emocional en el contexto escolar. En las aulas, docentes y estudiantes se encuentran cotidianamente compartiendo experiencias en torno al aprendizaje y es aquí donde actualmente, se precisa de estrategias que potencien la gestión emocional, para favorecer la experiencia educativa. Para ello es fundamental entregar a las y los docentes, conocimientos, estrategias y recursos que les permitan desarrollar estas habilidades y competencias para el abordaje de la dimensión emocional en el contexto áulico.

La presente investigación busca contribuir y propiciar estrategias de gestión emocional para ser utilizadas en el aula, considerando la corporalidad y el movimiento como un recurso constante y permanente que acompaña las experiencias de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes, poniendo a la base las teorías de autores tales como Rafael Bisquerra, Elia Lopez Cassa, Amanada Cespedes, Humberto maturana, Nazareth Castellanos, entre otros que han dedicado gran parte de sus trabajos a la investigación en torno a las temáticas abordadas en esta investigación,

Finalmente la metodología utilizada es de carácter cualitativo. Los instrumentos utilizados son de tipo cuestionario semi abierto, los cuales fueron aplicados a docentes, psicóloga y orientadora del establecimiento permitiendo la recogida de información necesaria para llevar a cabo el análisis final.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1 ANTECEDENTES.

En la última década del siglo XX comienzan a surgir algunas investigaciones en torno a la implicancia del aspecto emocional en el desarrollo de los seres humanos, abordada en un principio desde “La Inteligencia Emocional” (Goleman, 1995), abriendo paso a la exploración e indagación de esta área desde distintas disciplinas. Desde entonces se ha mantenido activo el campo investigativo en cuanto a lo que respecta educar las emociones, donde diversos autores como Amanda Cespedes, Rafael Bisquerra, Elía López-Cassá, Humberto Maturana, entre otras y otros, han contribuido con sus investigaciones evidenciando la relevancia que tiene este tema en el desarrollo de la vida humana, poniendo gran énfasis en abordar este aspecto de la vida en los diverso escenarios de enseñanza, aprendizaje y participación, dando cuenta de la inferencia de las emociones en el desarrollo y despliegue cognitivo y abriendo paso a lo que actualmente se conoce como educación emocional.

Las investigaciones y avances en el campo de la neurociencia, la psicología y la educación, dan cuenta desde sus respectivas áreas, de lo necesario e importante que es considerar este aspecto del desarrollo humano y abrirle espacio en el contexto áulico, debido a que los procesos de aprendizaje están estrechamente relacionados con las emociones, las cuales tienen un origen neurológico y están constantemente mediadas e influenciadas por estímulos internos y externos, pudiendo verse reflejadas en la conducta y teniendo un impacto directo en la disposición y disponibilidad al momento de llevar a cabo los aprendizajes, lo cual devela el impacto e influencia del ambiente como una esfera fundamental del desarrollo socioemocional.

Esta investigación da realce a la corporalidad y movimiento como potenciador en la gestión emocional siendo el conjunto de estas, un recurso por medio del cual se puede lograr la gestión emocional y a la vez beneficiar los procesos de aprendizaje. También se pretende evidenciar la relevancia que tiene la educación emocional en el contexto áulico entendiendo que “Los factores ambientales también se incluyen en indicadores de salud mental positiva. En el contexto escolar, el clima de aula constituye un factor relevante que propicia las condiciones favorables para la emergencia de estas actitudes y competencias emocionales en niños y jóvenes” (Romero Pérez, 2007, pág 109) reconociendo la importancia de la escuela como un agente relevante en la socialización.

Esta investigación también propicia información significativa para edificar nuevas propuestas educativas que contemplen la gestión emocional y abran espacio a la corporalidad como parte del componente cognitivo en el cual también se albergan los aprendizajes. La corporalidad es un canal por el cual se movilizan y albergan experiencia de interacción con el mundo, en el cual los sentidos conforman un aspecto fundamental ya que estos mantienen un flujo constante y continuo entre los estímulos externos e internos que desencadenan diversos procesos químicos que a su vez, despliegan respuestas orgánicas en nuestro sistema que encuentran espacio, significancia, arraigo y expresión tanto en la mente como en el cuerpo, entendiendo que su funcionamiento es simbiótico y por ende, no se puede apartar uno de otro ni descartar la relevancia de esto en la constitución humana y los aprendizajes que traen las experiencias de la vida.

El impacto e influencia que tiene la corporalidad en el aprendizaje y en el desarrollo completo de la persona es vital, partiendo en lo intrauterino, desplegándose desde los primeros años de vida hasta el último suspiro. Jean Piaget en su estudio de los estadios del desarrollo cognitivo, en el primer estadio de desarrollo sensoriomotor, hace referencia al

cuerpo y sus sensaciones como la principal herramienta a trabajar, para tener un funcionamiento óptimo y completo en el área cognitivo de las personas, dando cuenta de la importancia de considerar la corporalidad como parte del entramado del sistema nervioso y por ende, del desarrollo del ser en contextos de aprendizaje.

La corporalidad tiene gran influencia en el sistema nervioso, puesto que es parte de él. A través de la corporalidad se da la interacción entre el organismo interno y externo, posibilitando la interacción y el aprendizaje. Cuando esto es considerado al momento de crear escenarios educativos se amplía la posibilidad de potenciar el desarrollo integral de las y los estudiantes y su socialización con el entorno físico, considerando que “El organismo, las sensaciones que percibimos del cuerpo y nuestra postura influyen radicalmente en el cerebro” (Castellanos, 2022, pág 60). En cuanto al movimiento es preciso señalar que es lo que permite a las personas llegar a tener la interacción desde la corporalidad con el entorno, el movimiento entrega un mundo de posibilidades para favorecer y potenciar el conocimiento de emociones y su gestión, como por ejemplo: a través de su expresión en movimientos voluntarios o involuntarios y el impacto que estos movimientos generan en el mundo interno de la persona y la vivencia en sus emociones y aprendizajes. La doctora Sandra Castro Berna, académica de la escuela de pedagogía en educación parvularia de la Universidad Católica del Maule en su columna de opinión “La importancia del movimiento en el aprendizaje de los niños(as)” en la revista de UCM, afirma que en el movimiento se involucran distintos elementos como el cerebro, los sentidos y los músculos, donde el cerebro recibe información que fue captada a través de los sentidos y la procesa para enviar señales a los músculos para que estos ejecuten movimientos como finalidad del sistema nervioso, también menciona que la importancia del movimiento es que los individuos deben desarrollarse física y mentalmente para lograr aprendizajes, desarrollando su propia inteligencia a través del movimiento.

La LGE menciona en su Artículo 9° que su objetivo es “contribuir a la formación y el logro de aprendizajes de todos los alumnos que son miembros de ésta, propendiendo a asegurar su pleno desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, intelectual, artístico y físico” (*ESTABLECE LA LEY GENERAL DE EDUCACIÓN*, 2009) por lo tanto, se comprende que el completo despliegue de habilidades integrales y socioafectivas de los y las estudiantes es vital en su desarrollo académico y es aquí donde la educación emocional cobra sentido y encuentra asidero en el espacio áulico y esta investigación contribuye a potenciar este aspecto en materia educativa.

1.2 JUSTIFICACIÓN.

La educación emocional aborda un aspecto muy importante que tiene relación con la gestión emocional y en cómo configuramos las emociones en el ámbito de lo personal y también cómo las percibimos cuando esas emociones son las de un/a otro/a. Esta interpretación está mediada por algo que Bisquerra llamó “estilo valorativo” y que “condiciona la forma de valorar los acontecimientos, es decir, la manera de ver el mundo” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 14), esto es lo que diferencia el impacto que puede tener un mismo acontecimiento para diferentes personas y la manera en la que cada uno/a va a significar las experiencias, ya que esto interviene al momento de ver las cosas con mayor o menor optimismo y permite o impide explorar en los recursos de cada persona para enfrentar los múltiples escenarios de la vida con una menor o mayor capacidad de resolución de problemas.

Educar las emociones e identificar nuestras competencias emocionales, nos permite reconocer nuestro estilo valorativo, el cual se va construyendo en el contexto social primario y a medida que las personas van habitando otros espacios, éste se va impregnando de los matices que entrega el entorno, a la vez que lo van conformando y configurando como una especie de sensor emocional que posteriormente “influirá en la forma en que experimentamos

y expresamos ciertas emociones” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 15), esta valoración e interpretación de las emociones también se alberga en la corporalidad, puesto que el cuerpo tiene memoria “el cuerpo entero es una fuente de información porque el cuerpo entero es el campo donde de juegan las emociones, los pensamientos, la vida” (Castellanos, 2022, pág 61) portando la significancia del estilo valorativo de cada persona.

La gestión emocional cumple un rol fundamental en el contexto del aula y para lograrla es importante conocer diferentes estrategias de gestión emocional, entre ellas la meditación, la atención plena, la respiración, el movimiento, el lenguaje, las artes, entre otras, puesto que estas, serán un puente de comunicación directa entre emoción y cuerpo. Es preciso considerar cuestiones tan significativas como por ejemplo que “En la neurociencia de la meditación no solo se estudia la respuesta del cerebro ante la práctica de la meditación, sino que se evidencia además el papel que tiene la mente en la transformación del cuerpo” (Castellanos, 2021, pág. 14) de esta manera es posible dimensionar el impacto que puede tener la utilización de dichas estrategias en el sistema nervioso y así comprender el positivo impacto que tienen en los procesos educativos. En la actualidad una de las necesidades urgentes en materia educativa es el aprendizaje y adquisición de estrategias de gestión emocional para complementar los procesos de enseñanza y aprendizaje en el aula que, por cierto, se precisan para acompañar las distintas etapas del desarrollo considerando que “Al tomar conciencia de nuestro estilo valorativo, podemos cambiarlo con la intención de que sea más adaptativo” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág 15) la neuroplasticidad contribuye, enriqueciendo y fortaleciendo las potencialidades de los/as estudiantes, beneficiando sus aprendizajes, brindando la posibilidad de desarrollar habilidades y competencias emocionales para la vida. Promover y potenciar el autoconocimiento, el reconocimiento de las emociones, nombrarlas, sentirlas en el cuerpo y guiarlas para proporcionar bienestar, brindará a las y los estudiantes un abanico de posibilidades que van a abrir la puerta a una perspectiva de la realidad que va a

estar mediada por la capacidad de buscar alternativas y sobre ponerse frente a la adversidad, teniendo esto un impacto directo en los múltiples escenarios que habitan las y los estudiantes tanto en lo colectivo como en lo individual.

En función de lo expuesto es que esta investigación pretende indagar, abordar y aportar en la construcción de saberes que plantean la importancia del desarrollo de estrategias de gestión emocional en adolescentes desde la corporalidad y el movimiento como herramienta y recurso dentro del contexto áulico considerando estos dos últimos conceptos como elementos claves para encauzar y gestionar las emociones.

En Chile actualmente el currículum nacional aborda la educación emocional desde 1° a 6° Básico en el eje de crecimiento personal y desarrollo emocional, focalizando los aprendizajes al reconocimiento de las emociones, la categorización de estas y la empatía con nuestro entorno y las demás personas.

Tabla de Educación Emocional en Currículum Nacional

Nivel	Curriculum Nacional
1° Básico OR01 OA 02	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.
2° Básico OR02 OA 02	Identificar emociones experimentadas por ellos y por los demás (por ejemplo, pena, rabia, miedo, alegría) y distinguir diversas formas de expresarlas.

3° Básico OR03 OA 02	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás, y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).
4° Básico OR04 OA 03	Identificar y aceptar sus propias emociones y las de los demás y practicar estrategias personales de manejo emocional (por ejemplo, esperar un tiempo, escuchar al otro y considerar su impacto en los demás).
5° Básico OR05 OA 02	Distinguir y describir emociones, reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.
6° Básico OR06 OA 02	Distinguir y describir emociones, reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas, considerando el posible impacto en sí mismo y en otros.

1. Gráfico de elaboración propia, Currículum Nacional, eje: desarrollo emocional.

Dentro de las bases curriculares de séptimo básico a segundo medio y en las bases de tercero y cuarto medio se establecen como ejes interdisciplinarios la corporalidad y movimiento y educación emocional en las asignaturas de Artes visuales y Educación física principalmente. Sin embargo y desde las bases curriculares, estos ejes aparentemente no están acompañados

de estrategias para llevar a cabo el proceso de aprendizaje en torno a las emociones y la gestión de estas. Bases Curriculares 3° y 4° medio ministerio de educación 2019.

1.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La educación tradicional ha puesto mayor relevancia a aspectos educativos que están relacionados con el desarrollo cognitivo asociado al aprendizaje de disciplinas y el desarrollo de habilidades y competencias académicas, pasando por alto y en algunos casos omitiendo la relevancia de la dimensión emocional como un componente fundamental que se encuentra a la base de todo aprendizaje y experiencia en los contextos educativos y en todos los ámbitos de la vida. Conforme pasa el tiempo y con el rápido flujo de la información, diversas materias de investigación en lo que respecta al desarrollo de la especie, han podido evidenciar la importancia de la educación emocional en el desarrollo y el aprendizaje, buscado vincular estos saberes desde lo curricular, considerando algunos ejes de las asignatura de artes orientación y educación física y salud en los que se intenciona el uso de recursos como la danza, la música, el teatro y artes visuales que vienen desde el movimiento para llegar a ejes interdisciplinarios como el expresar y crear, apreciar y responder y comunicar y difundir. Es importante comprender que lo emocional está estrechamente asociado a lo cognitivo, son un entramado que opera de manera simbiótica, por lo que, hablar de aprendizaje, rendimiento y adquisición de saberes, también implica hablar de emociones.

En el contexto áulico aún existe un escaso abordaje en materia de educación emocional y esto tiene relación con la falta de espacios y conocimientos a disposición de los docentes y las comunidades educativas, que les permita contar con una batería conocimientos, recursos y/o estrategias que puedan conocer para poner a disposición de las y los estudiantes para abordar la gestión emocional y así beneficiar los espacios y procesos de enseñanza, aprendizaje y participación dentro del contexto áulico. Llevar esto a la escuela y considerarlo un recurso

para la práctica pedagógica genera una mayor inclusión y disminuye un montón de barreras para muchos/as estudiantes, docente y toda la comunidad que se vincula con un espacio educativo, además de procurar promover el desarrollo integral de los/estudiantes, respondiendo de manera asertiva, afectiva y efectiva a las nuevas necesidades educativas y a este contexto histórico particular que de muchas maneras nos ha mostrado la urgencia de promover nuevos enfoques en materia educativa. que apunten hacia la socioafectividad.

Desde el enfoque de la psicología positiva, se comienza a promover el interés por fomentar las emociones positivas entendiendo que estas pueden ser gestionadas cuando se tiene a la base un componente educativo emocional que permite la adquisición de recursos o estrategias para la gestión emocional. Desde esta perspectiva “La escuela cumple un rol central para fomentar el desarrollo académico, pero no menos importante es el papel que cumple en el desarrollo socioemocional de niños/as y jóvenes. La escuela es, en ese sentido, una institución orientada a la promoción de la salud mental positiva de los escolares” (Romero Pérez, 2009, pág 109)

La problemática surge cuando la escuela no cuenta con los recursos necesarios que permita a los/las docentes conocer diversas estrategias orientadas a promover la gestión emocional y poder llevarlas a cabo dentro del espacio de aprendizaje de los/as estudiantes más allá de las materias y / asignaturas correspondientes. El espacio que se brinda en el contexto áulico a ésta en materia de educación emocional, suele ser limitado lo que dificulta el poder llevar a la práctica estrategia de gestión emocional que favorezcan y potencien los procesos cognitivos y el desarrollo integral de los/as estudiantes.

1.4 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

La pregunta de investigación que se desprende es: ¿Qué estrategias se pueden utilizar para potenciar la gestión emocional a través de técnicas de corporalidad y movimiento favoreciendo los aprendizajes en adolescentes de 16 a 17 años?

1.5 OBJETIVOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

1.5.1 OBJETIVO GENERAL.

Diseñar un manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral de las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación.

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

1. Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.
2. Organizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.
3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Este capítulo evidencia la relevancia de las áreas implicadas en el desarrollo de la corporalidad y movimiento como una herramienta potenciadora en el reconocimiento, expresión y gestión de emociones, permitiendo manifestar desde el cuerpo, la inconsciencia y

conciencia del movimiento intencionados por la memoria, el cerebro y sus funciones. Es necesario tener conciencia de que como seres pensantes se está conectado a un cuerpo en el plano físico que permite la interacción con el entorno y por ende los aprendizajes por experiencia que son imprescindibles desde el nacimiento hasta llegar a un desarrollo de conciencia necesario para un nivel de autonomía física y cognitiva, pero, para lograr esta conciencia del cuerpo en el plano físico y su desarrollo es necesario utilizar el movimiento que es el cambio de posición del cuerpo o de una de sus partes de manera consciente o inconsciente que permite la socialización del individuo con su entorno. La corporalidad y el movimiento son fundamentales en el desarrollo humano para experimentar a través de él y conocer el mundo; utilizar estas herramientas durante la infancia proporciona que en la adolescencia se interioricen estrategias y herramientas desde la educación emocional para la gestión de emociones beneficiando y potenciando el desarrollo integral durante esta etapa de formación.

2.1.1 CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO

El cuerpo es el primer instrumento para conocer el mundo, cuando se está en etapa de gestación dentro del útero la única forma de recibir información del mundo exterior es a través del cuerpo de la persona que está gestando, de esta manera en los primeros días de nacido el cerebro recibe información del mundo exterior tras la adquisición de un cuerpo propio, por esto, es importante comprender que para hacer uso de la corporalidad como individuo, primero se debe tener conciencia y conocimiento que existe un cuerpo físico conectado y dirigido por el cerebro, Le Boulch y Ballesteros mencionan sobre la corporalidad que es el conocimiento inmediato del cuerpo en movimiento o reposo como también es la relación en el espacio físico y todo lo que le rodea. Es por este motivo que cada persona se distingue de los demás con este concepto de autoimagen corporal que está asociada al yo del

cuerpo, este autoconocimiento de las cualidades físicas en cierta etapa permite como base el desarrollo sensorial y cognitivo.

Jean Piaget biólogo y psicólogo constructivista suizo quien realizó estudios sobre el desarrollo cognitivo e intelectual en las infancias, es considerado el padre de la epistemología genética, Jean Piaget en sus estudios habla de los Estadios de desarrollo cognitivo, el primero de estos es el Estadio sensorio-motor donde se explica que desde el nacimiento hasta los dos años aproximadamente, el infante utiliza sus sentidos para conocer el mundo desarrollando habilidades motrices, el aprendizaje depende de experiencias sensoriales inmediatas y de actividad corporal para su desarrollo y adquisición. Dentro de este estadio se puede identificar la etapa del yo como el egocentrismo, donde el infante presenta una imposibilidad de pensar en objetos o sucesos del punto de vista de otro, solo existe la preocupación por sí mismo. Luego el infante entra en el Estadio Preoperatorio de los dos a los siete años, donde comienza la función simbólica, se da inicio a la representación pre-conceptual y el concepto como tal, el lenguaje es interiorizado y la etapa del yo comienza a desaparecer. Después se da inicio al Estadio Operacional Concreto desde los siete a los once años donde el infante logra la reversibilidad, integrándose en el sistema de operaciones formales, comienza a utilizar la lógica para resolver problemas y sacar conclusiones pero sus limitaciones son lo que puede ver, oír y tocar. El último de los estadios que presenta Jean Piaget es el de Operaciones Formales desde los doce años en adelante donde se llega al máximo de desarrollo de la estructuras cognitivas, comienza a funcionar el pensamiento abstracto y la resolución de problemas más complejos, tiene un razonamiento hipotético deductivo. Dado lo mencionado se puede sustentar que el cuerpo es el primer instrumento para conocer el mundo y llegar a un desarrollo completo sensorial y cognitivo. Como menciona Sara Pine (1985) “El cuerpo forma parte de la mayoría de los aprendizajes, no solo como enseña, sino como instrumento de apropiación del conocimiento”. De esta forma, se entiende que es sustancial el desarrollo

y apropiación del cuerpo como un instrumento que permite y facilita la adquisición de conocimientos, por medio de los sentidos y de estructuras cognitivas que son creadas a través de la memoria corporal.

2.1.2 CUERPO, CEREBRO Y MEMORIA.

La corporalidad es un concepto complejo que implica un mundo interno en la persona, este mundo interno se compone de impulsos, reacciones, emociones, pensamientos, deseos y necesidades del individuo que permiten conectar de manera directa con su accionar en el plano físico a través de su cuerpo, también en términos neurológicos es importante tener presente que el cuerpo también es mente y toda la información recolectada a través del cuerpo y su interacción con el entorno por medio de los sentidos debe viajar al Sistema Nervioso Central para ser recibida y procesada desde ahí. El cuerpo se compone de órganos, huesos y sistemas pero, quien dirige toda actividad es el cerebro que permite llevar a cabo cualquier actividad y procesos internos. “Los seres humanos requerimos de nuestro sistema nervioso para generar nuestras conductas, pero las conductas no ocurren en el sistema nervioso, ocurren en el espacio relacional.” (Davila & Maturana, 2021, pág 33) para esto el cuerpo como ya fue mencionado a través de los sentidos lleva la información de estímulos que son entregados por el entorno y sensaciones al cerebro, las neuronas reciben esta información y envían señales de flujo para así comunicarse entre ellas para hacer sinapsis, llevan la información al Sistema Nervioso Central y devuelven respuestas a las neuronas que por medio de la sinapsis son llevadas al cuerpo para generar una reacción según lo investigado por Ramón y Cajal en 1888.

Cada vez que el cerebro y el cuerpo realiza este ejercicio de acción-reacción en el cerebro y en las conexiones neuronales se crean caminos que son recorridos por la información recolectada cada vez que se recibe un mismo estímulo o similar al anterior generando así la

memoria corporal. donde las neuronas por un camino ya recorrido entregan la información al Sistema Nervioso Central y son respuestas con acciones ya realizadas, esto también es denominado neuroplasticidad. Como menciona Garcés y Viera (2014) la neuroplasticidad es la potencialidad del sistema nervioso de modificarse para formar conexiones nerviosas en respuesta a la información nueva, la estimulación sensorial, el desarrollo, la disfunción o el daño. Por ende, se comprende que por medio de la neuroplasticidad el cerebro puede cambiarse a sí mismo y generar memoria conforme a la interacción que el cuerpo tiene con el cerebro. Pero, la corporalidad es más allá de los procesos fisiológicos y biológicos, es la relación que tienen las sensaciones percibidas de forma consciente o inconsciente y experiencias que nos permiten adentrarnos en este mundo emocional, es también el mundo interno del cuerpo.

2.1.3 MOVIMIENTO: INCONSCIENTE, CONSCIENTE Y EXPRESIÓN CORPORAL.

Desde la física el movimiento proviene cuando llega un impulso nervioso que es enviado a la musculatura y está se tensa o contrae tirando a los huesos y esta acción del hueso produce el desplazamiento del cuerpo, desde la perspectiva de algunos autores podemos revisar que según Rigal (2006) El movimiento es un cambio de posición o de lugar que realiza el cuerpo o alguna de sus partes por sí misma. Es sabido que el ser humano está en un constante movimiento desde su gestación hasta el último de sus días, esta es la forma en la que se relaciona el ser con el entorno físico y de esta manera se logra adquirir experiencias y aprendizajes en la vida desde el cotidiano hasta lo formativo académico dictado por alguna disciplina. Le Boulch en 1995 menciona que el movimiento como realidad observable debe ser tomado como la expresión del desplazamiento voluntario o no, pero también como el conjunto de posturas corporales que no necesariamente se traducen a un desplazamiento. Para

que el cuerpo realice este desplazamiento por el espacio necesita la acción de distintos músculos que son: los músculos esqueléticos que están conectados a los huesos y permiten el movimiento del cuerpo, músculos lisos están controlados por el Sistema Nervioso Vegetativo y músculos cardíacos que pueden cumplir la función de los dos músculos anteriores pero se encuentran ubicados cerca al corazón, también necesita de los huesos, los tendones y ligamentos para que el cuerpo esté en un óptimo funcionamiento.

Desde lo mencionado se desprenden dos tipos de movimientos, el movimiento inconsciente y el movimiento consciente. En el movimiento inconsciente se puede mencionar que son las acciones realizadas por el cuerpo de manera involuntaria frente a un estímulo del entorno haciendo referencia al control reflejo del movimiento que ocurren de manera automática sobre los estímulos que actúan en los receptores sensoriales, esto ocurre en el sistema nervioso arco reflejo que está compuesto de receptores, neuronas de asociación, efectores y neuronas motoras que permiten este movimiento inconsciente que expresa desde lo más interno lo que el cuerpo recepciona y siente. En el movimiento consciente, es el cerebro el encargado de controlar toda actividad voluntaria del cuerpo, al realizar estas acciones se utilizan el lóbulo frontal, la corteza prefrontal y la ejecución del movimiento desde las áreas motoras por medio de impulsos nerviosos expresan de manera consciente lo que el cuerpo necesita transmitir.

A través de estos movimientos se evidencia que el cuerpo tiene su propio lenguaje con el cual comunica lo que en su mundo interno sucede por medio de la interacción de estímulos con el mundo físico, el lenguaje corporal o expresión corporal funciona de manera consciente e inconsciente para expresar lo que no se expresa con palabras o emociones con mayor complejidad de comunicación verbal, “La armonía emocional es un fenómeno esencialmente biológico, interno, pero en cuya génesis se imbrican indisolublemente factores psicológicos y

de la experiencia. En efecto, será el aspecto social el que ha de actualizar esa potencia de armonías, traduciendo en conductas observables.” (Céspedes, 2008, pág. 70) también podemos ver así como menciona María Esther Prados Megías en su artículo sobre lo expresivo corporal:

La dinámica corporal pone en juegos diversos elementos del campo de la expresión y comunicación corporal (teatro, psicodrama, danza teatro, yoga, taichí, mimo, clown, danzaterapia y musicoterapia, así como de diversas técnicas de conciencia corporal basadas en el masaje, respiración, tono muscular, voz, relajación, bioenergética, antigimnasia, rolfing, autoconciencia, silencio, quietud). (p. 648)

Por medio del movimiento podemos acudir a herramientas que faciliten la expresión corporal y también el autoconocimiento de este mundo interno que es parte del desarrollo de cada individuo.

La Ley General De Educación N° 20.370 promulgada el año 2007 habla sobre la educación integral compuesta por los conocimientos, habilidades y actitudes dentro de la educación general y marca como eje formativo transversal la corporalidad tomando en cuenta el conocimiento, la información, la percepción del movimiento y el movimiento como tal para la formación integral de las y los estudiantes insertos en el sistema educativo.

2.1.4 SOMATIZACIÓN.

El cuerpo está directamente relacionado con las emociones, pero, ¿Como? Hay autores que comparten que “Biológicamente, las emociones son disposiciones corporales que determinan o especifican dominios de acciones. Los invito a meditar sobre cómo reconocen ustedes sus propias emociones y las de los otros; y, si lo hacen, verán que distinguen las diferentes emociones haciendo alguna apreciación del dominio de acciones en el que se encuentra la

persona o animal, o haciendo una apreciación del dominio de acciones que su corporalidad connota.” (Maturana, 1992, pág. 31)

El término de Somatización surge en el siglo XX por los estudios del psicoanalista y neurólogo Wilhelm Shekel y hace referencia al proceso que puede producir sintomatología a nivel corporal como un mecanismo de defensa inconsciente convirtiendo el malestar emocional en malestar físico, dando a entender que este es un proceso cognitivo, afectivo y conductual, dado esto se comprende que la somatización se compone de las sensaciones corporales que se traducen a síntomas físicos. Harold Muñoz menciona en la revista MED en su artículo “Somatización: consideraciones diagnósticas” 2009 que:

A lo largo del día y producto de los procesos fisiológicos normales del organismo, se experimentan diversas sensaciones somáticas (peristalsis intestinal, fasciculaciones, tinnitus, cambios en la frecuencia cardíaca, disnea durante el esfuerzo físico, sequedad de la piel) que por lo general pasan desapercibidas pues no se les da un significado en particular. Los pacientes que somatizan focalizan la atención en estas sensaciones, se mantienen vigilantes a ellas, las magnifican, las interpretan como anormales y amenazantes, viéndose obligados a buscar ayuda médica para poder explicarlas. (Muñoz, 2009, p.56)

Esto surge como es mencionado anteriormente por las sensaciones corporales que son recogidas a través de los sentidos por medio de estímulos externos, la somatización es un fenómeno psicológico complejo que puede interferir con el funcionamiento del individuo donde las emociones no comprendidas o no gestionadas se traducen a malestares físicos.

2.2.1 EDUCACIÓN EMOCIONAL/ GESTIÓN EMOCIONAL

La educación emocional cumple un rol de gran relevancia puesto que, promueve el desarrollo integral de las personas y puede influir de forma sustancial y favorable en la construcción del autoconcepto que es, la percepción, valoración e ideas que las personas tienen de sí mismas de manera consciente e inconsciente; y en la percepción del mundo que tiene relación con la forma en la que miramos, valorizamos y significamos el contexto que nos rodea. Ambos ámbitos se interrelacionan y son componentes fundamentales en los contenidos abordados desde la educación emocional.

La educación emocional es un “proceso educativo que tiene como gran objetivo el desarrollo de competencias emocionales” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 70). Es un concepto pedagógico que se desprende del concepto psicológico de inteligencia emocional del cual podemos decir que “Es la capacidad para percibir con precisión las propias emociones y las de los demás, valorarlas, expresarlas de forma apropiada, comprenderlas y sobre todo regularlas para promover el desarrollo personal y facilitar las relaciones sociales, la convivencia y el bienestar” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pag 52). Su desarrollo es de gran relevancia puesto que, aporta una base sólida sobre la cual se construyen competencias emocionales fundamentales para afrontar las diversas situaciones y contextos que se van dando a lo largo de la vida y enfrentarlos con mayores recursos y posibilidades de logro y aceptación según los distintos desenlaces que puedan darse.

La educación emocional apuesta por el desarrollo integral de los/as estudiantes el cual apunta a una perspectiva integral y compleja del ser, ampliando las áreas de aprendizaje más allá de los contenidos académicos y considerando la importancia del desarrollo biopsicosocial. La educación integral se basa en un paradigma de ética y responsabilidad con la educación y la

vida, que promueve entre varias cosas, la reflexión, el compromiso social, la alteridad, la vinculación con el entorno y la relevancia de éste en las y los estudiantes. A la base de todo esto se encuentran las emociones que son una dimensión tan importante como cualquier otra dimensión del ser y están estrechamente vinculadas con los procesos de desarrollo y aprendizaje.

La gestión emocional es la capacidad que tiene el ser humano para conectar, reconocer y encauzar sus emociones, favoreciendo el desarrollo de la inteligencia emocional, beneficiando así el autoconocimiento que es la capacidad que tienen las personas de conectar con su mundo interior y su profundidad emocional, reconociendo sus fortalezas y vulnerabilidades en pro de encontrar una armonía en la convivencia con la propia existencia y en sus diversos contextos; y en la relación con los otros, proporciona herramientas para enfrentar la vida de mejor manera contribuyendo en una mejor salud y bienestar biopsicosocial.

2.2.2 EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS EMOCIONALES.

Gestionar las emociones requiere de varios factores tanto internos como externos y para esto es fundamental contar con un contexto que estimule y promueva el desarrollo de las competencias emocionales que son el “Conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pag 54).

En el año 1997 en la universidad de Barcelona se creó la GROP / Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica, también conocido como Grupo de investigación en orientación

psicopedagógica, que tiene como principal objetivo, contribuir y formalizar las investigaciones en torno a la temática de educación emocional y docencia.

Desde la GROPE surge la construcción del modelo pentagonal de competencias emocionales, el cual se basa y aborda cinco aspectos que conforman dichas competencias:

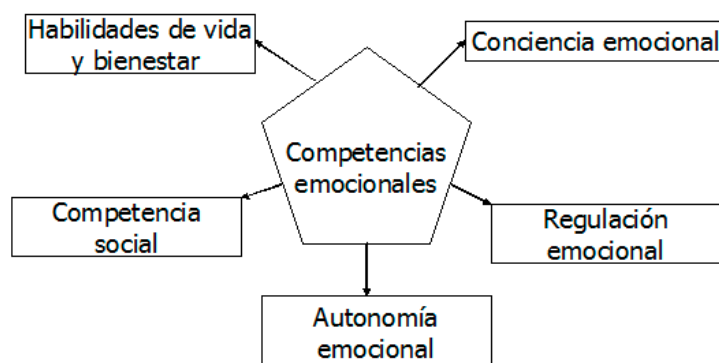


Figura 2

(Bisquerra & Pérez, 2007, pág.70)

De acuerdo con lo que establece este modelo pentagonal podemos distinguir cinco categorías principales, las cuales se detallarán a continuación:

1. Conciencia emocional: es la “Capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pag 55), esto implica conectar y distinguir los sentimientos, emociones y la multiplicidad de estos, poder nombrarlos y también ser capaz de reconocer cuando no logramos tener conciencia de ellos. La conciencia emocional también hace referencia a la capacidad de identificar los sentimientos y emociones de otras personas y poder captar las señales verbales y no verbales que nos entregan información relevante para descifrar lo que pueda estar pasando con el otro. Un aspecto también relevante de la

conciencia emocional es la *empatía*, entendiendo esto como la capacidad de ponerse en el lugar del otro e intentar aproximarse a la o las emociones que pueda estar experimentando un otro/a. Esto ayuda a conectar con la sensibilidad de otras personas, entornos y con otras especies a su vez que contribuye a ampliar el esquema perceptivo emocional y entender que el lenguaje emocional personal, puede ser distinto del lenguaje emocional de un/a otro/a. La conciencia emocional también implica aspectos relevantes como la importancia de la incidencia de las emociones en la conducta y la interacción de ambas con los procesos cognitivos estableciendo que “Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir qué es primero (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 56). Un aspecto importante dentro de la conciencia emocional es la capacidad de detectar nuestras creencias y en la importancia y relación que pueden tener estas en nuestras emociones y comportamientos, estas influyen directamente en nuestras acciones, ya sean para movilizar o paralizar una acción, frente a los distintos escenarios de la vida. Las creencias, pueden distinguirse entre negativas y positivas y se pueden cambiar si se vuelven limitantes o nocivas para el desarrollo de la persona. Por otra parte, la conciencia emocional también hace hincapié en la importancia de la *atención plena*, siendo ésta un potenciador y activador de la atención y concentración voluntarias. La *conciencia ética y moral* es el último aspecto que se ve implicado en el desarrollo de la conciencia emocional, instaurando este aspecto como una base sustancial para la conformación de los valores que permiten al ser humano distinguir el bienestar personal y colectivo.

2. Regulación emocional o gestión emocional : es la “capacidad de manejar las emociones de forma apropiada” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 57), esto implica comprender qué, emoción, cognición y comportamiento están

interrelacionados y el conjunto de estos tres aspectos impulsan una acción. Ser conscientes de aquello permite buscar y adquirir recursos que permiten encauzar, direccionar e incluso transformar las emociones, ya sea disminuyendo el impacto de una emoción fuerte o autoconvocado emociones positivas para contrarrestar una emoción displacentera.

En la regulación emocional se ve implicada la *expresión emocional apropiada* entendiendo esto como la posibilidad de expresar una emoción asertivamente y ser conscientes de que en algunos casos un estado emocional que se puede experimentar no necesariamente se condice con la manera que se expresa. Por otra parte en esta categoría también se hace referencia a la *regulación de emociones y sentimientos*, esto implica gestionar y regular impulsos que puedan emerger de emociones no placenteras, perseverar en los propósitos pese a las adversidades o barreras que se puedan presentar en el proceso y la prevención de estados emocionales contraproducentes al bienestar emocional. La regulación emocional también plantea la importancia de la *regulación emocional con conciencia ética y moral* entendido esto como un elemento vital al momento de regular y gestionar las emociones, poniendo a la base valores promovidos por emociones “como la empatía, la compasión, la esperanza y amor” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 58). Esto aplica para la regulación de emociones personales como ajenas.

En la gestión emocional también se alberga *remind* “esta palabra resume relajación, respiración, meditación y mindfulness. Son un conjunto de técnicas de regulación emocional que conviene potenciar por sus múltiples efectos positivos demostrados empíricamente” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 59) todas las disciplinas que favorecen la plasticidad neuronal y el bienestar.

Cabe mencionar que la *regulación de la ira para la prevenciones de la violencia* también está vinculada a la autorregulación emocional debido a que en la mayoría de los incidentes que desencadenan situaciones de violencia, prima una emoción (ira) que no ha sido regulada o gestionada de una manera adecuada, afectando a quien la experimenta y a su entorno. Para encauzar una emoción displacentera es importante la *tolerancia a la frustración* la cual nos pone en escenarios que suelen provocarnos incomodidad, ansiedad, ira, entre otras emociones y/o sensaciones que, de no ser adecuadamente gestionadas, pueden tener un desenlace violento, por ende cultivar la tolerancia a la frustración siempre favorecerá el bienestar tanto personal como colectivo. Todo esto es posible de conseguir y cultivar en las personas por medio de *estrategias de afrontamiento* que abren la posibilidad de salir airoso/a de una situación en la que pueda presentarse un conflicto, frustración y emociones no gratas. En suma, esta categoría también hace referencia a las *competencias para autogenerar emociones positivas* comprendiendo este último punto como la capacidad de, a voluntad, autogenerarse emociones positivas, perpetuar estados emocionales beneficiosos para el goce de la vida.

3. Autonomía emocional: Tiene relación con la autoestima, la cual hace referencia a la imagen que tenemos de nosotros mismos la cual idealmente, se espera sea construida de manera positiva, en pro del beneficio y desarrollo emocional, cognitivo y social de las persona. Así también la autonomía emocional está estrechamente relacionada con la automotivación, en ella se refleja la implicancia emocional del ser frente a ciertas actividades tanto personales como interpersonales las cuales encuentran sustento en la motivación que puede tener la persona. “automotivarse es esencial para la vida” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, 60). Otro elemento fundamental en la autonomía emocional es la autoeficacia emocional, que es la capacidad de las y los individuos de

sentirse capaces y competentes frente a los desafíos emocionales que se presentan a lo largo de la vida y a su vez, de poder alcanzar un estado emocional deseable. Dentro de este mismo aspecto relacionado a la autonomía emocional encontramos a la base cuestiones sumamente relevantes como lo son la responsabilidad, el pensamiento crítico, análisis crítico de normas sociales y el asumir valores éticos y morales, todos estos son elementos que constituyen a las personas puesto que con ellos se logra responder frente a los actos personales y con el colectivo mostrando y dando seguridad en la toma de decisiones, de igual manera propician la capacidad de razonar y reflexionar frente a los propios pensamientos y acciones, las creencias y el hacer. Educar la autonomía emocional propicia la capacidad de ser resilientes entendiendo esta como la “capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc). Adoptando una actitud positiva, a pesar de todo” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, 62).

4. Competencias sociales: Es la “capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 63). Educar las competencias sociales implica dominar las habilidades sociales básicas, estas hacen referencia a la capacidad de poder escuchar, saludar, decir adiós, agradecer, pedir favores, disculparse, esperar y ser capaz de dialogar. Todas estas habilidades están a la base de la interacción social y son fundamentales para lograr vincularse de manera saludable y asertiva tanto con uno mismo, como con el entorno. Estos elementos, permiten lograr respeto por los demás de manera tal que las diferencias propias y con otros, sean valoradas y aceptadas. Así mismo permiten la comunicación receptiva y expresiva las cuales en primera parte, posibilita el prestar atención al lenguaje verbal y no verbal de los demás para lograr captar la información emitida; y por otra parte proporciona la

capacidad de comenzar, sostener y nutrir conversaciones de manera expresiva, desde lo verbal y lo no verbal, con otros. En cuanto a esto es importante considerar que, a la vez, todas estos elementos despliegan la capacidad de compartir las emociones con otros y tener un comportamiento prosocial y cooperativo que permita, generar movimiento interno en pro del beneficio y bienestar de otros más allá de lo explícitamente dicho. Así también se considera fundamental la capacidad de trabajar en equipo y de manera asertiva, entendiendo la asertividad como la capacidad de “mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, 64) elevando las competencias y habilidades que se requieren para la resolución y gestión de conflictos.

5. Habilidades de vida y bienestar: son la “capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág. 67). En este sentido es posible establecer una estrecha relación entre las habilidades de vida y bienestar, con la capacidad de fijar objetivos adaptativos que se ajusten a la realidad y las posibilidades concretas, identificando lúcidamente los tiempos y recursos que permiten el logro de dichos objetivos, así como también la capacidad de tomar decisiones y buscar ayuda en los momentos que se precise, identificando las necesidades de apoyo que permitan disminuir las barreras que aparecen en la vida.

En cuanto a las habilidades de vida y bienestar también encontramos la participación ciudadana, activa, crítica, responsable y comprometida, el bienestar emocional y la capacidad de fluir, como componentes que contribuyen a la educación y despliegue de estas habilidades.

Por tanto y en relación a todo lo expuesto anteriormente, es preciso señalar que la educación emocional se vuelve un aspecto fundamental en cuanto a lo que respecta la

educación dentro del contexto áulico, considerando que esta es en sí misma “ un proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Así como inteligencia emocional es un concepto de la pedagogía. La educación emocional es un concepto de la pedagogía.” (Bisquerra & López-Cassá, 2020, pág 70.). Es pertinente indicar que la educación emocional debe propiciarse de manera constante puesto que esta, se encuentra presente a lo largo de toda la vida, teniendo como objetivo que las y los estudiantes desarrollen las competencias emocionales que les permitan alcanzar y obtener mejores resultados en sus experiencias de vida.

2.3.1 ADOLESCENCIA Y APRENDIZAJE

El término adolescencia fue acuñado en el siglo XX principalmente por el mundo occidental como una etapa de cambio y de transición; en la actualidad es un término acogido globalmente donde se comprende que es una transición entre la niñez y la adultez donde se ven implicados cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales, esta etapa de transición a la vida adulta comienza alrededor de los 10/11 años donde generalmente comienza el proceso de pubertad y acaba en el lapso de los 19 a 20 años, la adolescencia además de ser una época de oportunidades y riesgos para el desarrollo integral de los individuos se ve reflejado en diversos procesos, como es el cambio físico que dentro de la pubertad es marcado por cambios que ocurren a nivel biológico, hormonal y la maduración sexual de los individuos, también está marcada como menciona Jean Piaget por el final del desarrollo de los estadios cognitivos de su teoría, en este periodo los individuos tienden a crear su propia realidad a través de sus círculos sociales, preferencias, intereses y motivaciones de acuerdo a su la etapa que están viviendo y su edad. Durante este proceso de cambios físicos y despertar hormonal, comienzan a haber cambios a nivel psicológico con respecto a vinculación socioafectiva en

las relaciones interpersonales, las cuales también se ven afectadas por los procesos hormonales propios de la edad, conflictos cognitivos con respecto a la formación de sus propias ideas y de su identidad, puesto que “La capacidad reflexiva del adolescente se hace autónoma, es decir, ya no se apoya en las premisas de otros, sino que en sistemas de creencias y cosmovisiones que él mismo construye y no siempre está en sintonía con los de padres y profesores” (Céspedes Calderón et al., 2011, pág 94)

Así mismo como el cuerpo va enfrentando estos cambios, el cerebro adolescente aún está en proceso de maduración, las estructuras del cerebro involucradas en el juicio, la organización de conductas, las emociones y el autocontrol tienen cambios desde la pubescencia hasta la adultez temprana, durante la adolescencia específicamente en el proceso de pubertad, las emociones son percibidas distintas a un adulto ya que, estas emociones son mucho más intensas debido a que hay una interacción entre dos redes cerebrales, la red socioemocional, sensible a los estímulos del entorno, sus influencias y emociones y la red de control cognoscitivo que regula las respuestas a los estímulos; esta red socioemocional durante la pubertad se ve acrecentada en el periodo de pubertad explicando las conductas riesgosas y precipitación emocional mientras que la red cognitiva va madurando de manera más gradual hasta la adultez.

A nivel cerebral los adolescentes en las primeras etapas de la adolescencia tienden a utilizar la amígdala que está ubicada en lo profundo del lóbulo temporal para gestionar sus decisiones emocionales, por lo que se tiende a esta impulsividad; los adolescentes que ya han terminado esta etapa, utilizan los lóbulos frontales al igual que los adultos para manejar el razonamiento, la planeación y regulación emocional controlando la impulsividad para el manejo de sus emociones y decisiones. También es sabido que durante este proceso de la vida, los individuos se muestran vulnerables al entorno en el que residen viendo afectado su crecimiento y formación por el contexto familiar y social, donde se comienzan a generar

cambios significativos como las presiones externas por las nuevas responsabilidades adquiridas en esta etapa y las expectativas del entorno (Céspedes, 2011) siendo estas las bases de la creación de su identidad y sus ideales que le acompañarán por el resto de la vida siendo estas conductas bases modificables en sociedad, una etapa donde el aprendizaje es parte de los cimientos para la construcción y reconstrucción de todo lo anteriormente mencionado acompañado de los procesos biológicos, psicológicos, socioemocionales y cognitivos.

El aprendizaje es adquirido a través de diversas fuentes y estímulos del entorno en contexto personal, social, familiar y emocional, Jean Piaget menciona en su teoría de desarrollo cognitivo que la primera fuente de conocimiento y aprendizaje es a través de las experiencias sensoriales utilizando al cuerpo como primer recurso, durante el periodo de adolescencia el cerebro sigue desarrollándose y adquiriendo nuevos conocimientos por los procesos de adaptación y acomodación añadiendo nuevas experiencias y aprendizajes a las estructuras mentales ya establecidas que pueden ser modificables debido a la plasticidad neuronal. En los primeros años de vida el aprendizaje significativo viene de las experiencias adquiridas a través de sensaciones y experiencias por medio de la corporalidad y por la vinculación de emoción-sensación-experiencia con el conocimiento o situación vivida.

Durante la etapa de adolescencia, los procesos de aprendizaje se ven afectados por los cambios que se están viviendo por parte de los individuos, es decir, “Las emociones que sentimos son maneras de relacionarnos con el mundo que aprendemos en nuestras relaciones más tempranas” (Dávila & Maturana, 2021, pág. 106) por ende, el proceso de aprendizaje y participación de los individuos en esta etapa está relacionado directamente con su mundo emocional y forma de vinculación con el medio por la interacción social, para poder lograr un aprendizaje efectivo y significativo se deben pensar en los factores que podrían obstaculizar el cumplimiento de este, tanto físicas como emocionales, tales como: un clima de aula complejo, un espacio que propicie el aprendizaje, poca vinculación entre estudiante-docente,

desinterés en el contenido, barreras en su motivación para la participación y procesos externos a un contexto áulico como dificultades familiares y/o sociales.

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1- TIPO DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación se realiza bajo el paradigma cualitativo el cual, por medio de su proceso inductivo, recoge información particular de las personas y el lugar en el que se lleva a cabo la investigación, que eventualmente permitirá entender de manera más general, aspectos de la realidad analizada. Para ello es necesario tener en cuenta que existen diversas realidades subjetivas y cada una de ellas es un universo a explorar, desde aquí podemos considerar y establecer que “Todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág. 9).

Dentro de la comunidad educativa en que se lleva a cabo ésta investigación, convergen muchas personas en un mismo espacio físico, un territorio particular, donde a su vez, existen micro mundos en los que se encuentran grupos de personas que, cotidianamente, comparten gran parte del tiempo de sus vidas ese espacio es el aula.

Para lograr explorarlas es fundamental comprender que existe la relatividad en los contextos sociales y para adentrarse y conocer dichos contextos se vuelve necesario indagar en ellos, para así recopilar información y experiencias de quienes habitan estas realidades y de este modo conocer de manera más cercana la manera bajo la cual se ve implicada la gestión emocional dentro del contexto áulico, indagar en la manera en que tanto las y los docentes como la comunidad llevan a cabo este ámbito tan relevante en el desarrollo humano e influyente en los procesos de aprendizaje.

El diseño es de investigación - acción participativa, el cual busca dar respuesta a las problemáticas planteadas en la investigación que han sido detectadas en la comunidad educativa, como lo es la utilización de recursos de corporalidad y movimiento como potenciadores de gestión emocional para los/as adolescentes en contextos de aprendizaje, para generar un cambio con la creación de un manual para dar respuestas o resolver con soluciones específicas, aludiendo a principios tales como: lo fundamental del contexto, diseñar acciones que transformen la comunidad, los resultados deben de favorecer a la comunidad educativa y empoderar a sus miembros involucrándoles y consultándoles para hacerles partícipes del objetivo de la investigación.

De esta forma, con una perspectiva de visión emancipadora entendiendo que “Su objetivo va más allá de resolver problemas o desarrollar mejoras a un proceso, pretende que los participantes generen un profundo cambio social por medio de la investigación. El diseño no sólo cumple funciones de diagnóstico y producción de conocimiento, sino que crea conciencia entre los individuos sobre sus circunstancias sociales y la necesidad de mejorar su calidad de vida.” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág. 497). La investigación aspira a que las temáticas abordadas sean de aporte a la comunidad educativa, haciéndoles partícipe de la recolección y adquisición de nuevas estrategias en torno a la gestión emocional a través de herramientas de corporalidad y movimiento, para que estas puedan ser aplicadas en contexto áulico favoreciendo los procesos de enseñanza-aprendizaje de los y las adolescentes, tomando en cuenta su contexto social, educativo y necesidades físicas-emocionales.

El carácter de la investigación es exploratoria puesto que “Los estudios exploratorios se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado del cual se tienen muchas dudas o no se han abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas

perspectivas” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág 91). Las temáticas abordadas en esta investigación si bien han sido estudiadas y conceptualizadas conforme ha concurrido la historia del conocimiento, ha sido poco abordada en su conjunto y planteada desde un contexto áulico, también así desde nuevos y actuales paradigmas en educación, mucho más inclusivos y vinculados a los procesos de aprendizaje desde una mirada socioafectiva, develando la influencia intrínseca de las emociones y el cuerpo como parte de un engranaje elemental para la expresión y desarrollo del ser y la vida en su totalidad. Así esta investigación llevada a cabo bajo este tipo de estudio abre camino a la construcción de nuevas posibilidades de conocimientos en cuanto a la corporalidad y movimiento como recurso en los procesos de gestión emocional, favoreciendo los procesos de aprendizaje en los/as adolescentes siendo también un aporte a futuras investigaciones relacionadas a estas temáticas.

Esta investigación también tiene un carácter descriptivo dado que “Se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág. 92). De esta manera, describiendo el proceso de recolección de información con los distintos profesionales que participan en la investigación, busca de igual manera describir los ángulos de sucesos ocurridos en la comunidad educativa.

3.2- DELIMITACIÓN DEL CAMPO DE ESTUDIO:

El campo de estudio es un establecimiento educacional fundado en 1895 de enseñanza científico - humanista, ubicado en la ciudad de Santiago Centro en la región metropolitana, el liceo cuenta con accesibilidad a medios de transporte como metro y locomoción colectiva. También cuenta con farmacias cercanas, almacenes de abarrotes entre otros. En cuanto a la

seguridad es habitual ver organismos como paz ciudadana y carabineros rondando el área donde se encuentra ubicado el establecimiento.

En la actualidad el número de matrículas es de 2.944 estudiantes y 120 docentes. Este establecimiento cuenta con jornada de mañana y de tarde permitiendo de esta manera abarcar la gran cantidad de estudiantes que asisten a este liceo. Al interior del establecimiento se encuentran 73 cursos los cuales son : 6 séptimos básico, 6 octavos básico, 19 primeros medio, 18 segundos medio, 12 terceros medio y 12 cuartos medio.

La misión del liceo es cultivar mujeres íntegras con la capacidad de continuar con su educación superior enfrentando constantes cambios en la sociedad. Y en su visión se menciona que el establecimiento educativo será reconocido por su excelencia académica, incrementando el prestigio y calidad que históricamente ha tenido, posicionándose como un establecimiento femenino líder dentro del panorama educativo de nuestra nación.

Su comunidad demostrará un fuerte sentido de fidelidad a nuestro colegio y orgullo por él, identificándose con los valores.

Cabe mencionar dentro de los apoyos internos del establecimiento se encuentra el P.I.E conformado por 3 profesoras de educación diferencial con distintas especialidades, una psicóloga, un terapeuta ocupacional y un fonoaudiólogo que permite ingresos de los niveles de séptimo básico a octavo básico donde se ha proyectado que para el año 2025 pueda cubrir la totalidad de niveles en el establecimiento. Para los niveles de primero a cuarto medio se encuentra el programa de apoyo a la inclusión con sus siglas P.A.I, el cual se caracteriza por dar atención a los niveles que en este momento se encuentran fuera del programa de inclusión escolar, de esta forma el establecimiento contiene un equipo integrado por: profesores/as de asignatura, profesores/as de educación diferencial, jefes/as de unidad técnico pedagógica, psicólogos/as, trabajadores/as sociales y encargados/as de convivencia. Otro de los apoyos internos es el colectivo solidario y de la comunidad autogestionado por las profesoras de

religión católica y evangélica en el establecimiento, en los apoyos externos que recibe el establecimiento se ha podido recolectar información según la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas más conocido bajo sus siglas JUNAEB, que el establecimiento tiene un índice de vulnerabilidad estudiantil del 67% con 1075 estudiantes considerados como prioridad que reciben becas de alimentación, entre otras. (Ive, 2023)

3.3- TIPO DE MUESTRA

El tipo de muestra de esta investigación se compone por muestras diversas “Estas muestras son utilizadas cuando se busca mostrar distintas perspectivas y representar la complejidad del fenómeno estudiado” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág 387), esto con la finalidad de desarrollar variadas perspectivas desde los/as docentes respecto a las estrategias de gestión emocional que utilizan en la comunidad educativa, para así también centrar el tema de investigación en un grupo social el cual será beneficiario del proceso y resultado de la investigación, dentro de su contexto social, afectivo y escolar para construir en base a los antecedentes recogidos estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecerlos aprendizajes en los/as adolescentes.

Esta investigación requiere principalmente a docentes que estén realizando clases en las asignaturas de Física, Diferenciado de Expresión Corporal y además, una docente de Educación Diferencial.

En esta investigación es muy importante la consideración de expertos que trabajen al interior del establecimiento que se dediquen al área de la gestión emocional en contextos educativos y profesionales tal como Psicóloga/o y Orientador/a.

Quienes se ven favorecidos por esta investigación son las y los estudiantes adolescentes y también las y los docentes de aula y los equipos multidisciplinarios del establecimiento que

trabajan con dichos adolescentes puesto que esta investigación es a su vez una batería de recursos de estrategias de gestión emocional para ejecutarlas en contexto áulico.

3.4 - TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

En esta investigación se requiere de instrumentos que recogen información tanto de prácticas docentes en relación a su actuar dentro del aula, como también su actuar dentro del margen curricular en torno a la gestión emocional y el uso de la corporalidad para beneficiar el aprendizaje, de igual manera se requiere la recolección de información en estudiantes para conocer estrategias de corporalidad que le permitan gestionar emociones dentro del aula en su perspectiva de estudiantes. Para esto se utilizará como instrumento la entrevistas semi-abiertas para mantener una estructura básica de la entrevista con la flexibilidad de que el entrevistador/a puede guiar una conversación, este instrumento está enfocado en docentes, psicólogos/as de manera presencial y estudiantes en formato online.

La información recogida permite recopilar información relevante respecto al trabajo de herramientas de gestión emocional y estrategias de corporalidad que son manejadas al interior del establecimiento por la comunidad educativa, también permite conocer, organizar y categorizar el tipo de recursos que se utilizan para dicha gestión y los contextos educativos en los que se ven implicados la utilización dichos recursos en torno a la emocionalidad.

La recolección de antecedentes a través de estos instrumentos son un aporte en cuanto la creación de estrategias para beneficiar los procesos de gestión emocional en el contexto áulico, de esta forma, se verán beneficiados docentes y equipo multidisciplinario del establecimiento que conviven a diario y trabajan de manera directa con adolescente, con la finalidad de beneficiar directamente los procesos educativos de adolescentes trabajando desde la corporalidad y movimiento para potenciar los procesos de gestión emocional para que sean aplicables en contexto áulico y sus vidas.

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En este apartado se exponen los niveles de validez y confiabilidad del instrumento utilizado para la recolección de información pertinente para el cumplimiento de los objetivos de la investigación. Esta validez y confiabilidad se mide conforme a la definición que entrega Hernández Sampieri en su libro Metodología de la investigación siendo estas “Confiabilidad: Grado en que un instrumento produce resultados consistentes y coherentes.” y “Validez: Grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir.” (2014).

Estos son los resultados obtenidos de la pauta de evaluación entregada a 3 jueces expertos en educación para realizar posteriormente la corrección del instrumento, en estas pautas se presentan 3 categorías: Pertinencia definida como: Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable, Coherencia: Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas y Relevancia: Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos. Para esto se crearon tres indicadores con sus respectivos niveles: 1. No cumple con el criterio, 2. Cumple medianamente con el criterio, 3. Cumple con el criterio.

Luego de la validación de los expertos y correcciones al instrumento se aplicó una entrevista semiestructurada presencial a las docentes de Educación diferencial encargada de PAI, docente de Educación Física encargada del Diferenciado de expresión corporal y docente de Física y Matemáticas, encargada de los reforzamientos en PAI y docente de aula regular. Por otro lado, se le aplica otra entrevista semiestructurada a Psicóloga de tercero medio, encargada de intervención en aula y Orientadora de segundo medio, profesora de biología encargada de convivencia del Liceo Municipal.

TABLA DE VALIDEZ DE DOCENTES

Juez 1	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje
	Pertinencia	36	4	0	95.23%
	Coherencia	24	10	1	83.33%
	Relevancia	36	4	0	95.23%
Juez 2	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje
	Pertinencia	30	4	2	85.71%
	Coherencia	15	12	3	71.42%
	Relevancia	33	2	2	88%
Juez 3	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje
	Pertinencia	15	8	5	66.66%
	Coherencia	3	8	9	41.61%

	Relevancia	3	8	9	41.61%
--	------------	---	---	---	--------

TABLA DE VALIDEZ DE ORIENTADORA Y PSICÓLOGA

Juez 1	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje
	Pertinencia	42	0	0	100%
	Coherencia	24	10	1	83.33%
	Relevancia	39	2	0	97.61%
Juez 2	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje
	Pertinencia	27	6	2	83.33%
	Coherencia	9	12	5	61.9%
	Relevancia	33	2	2	88.7%
Juez 3	Categoría	Cumple con el criterio (3)	Cumple medianamente con el criterio (2)	No cumple con el criterio (1)	Porcentaje

	Pertinencia	12	10	5	64.28%
	Coherencia	6	6	9	50%
	Relevancia	6	6	9	50%

La confiabilidad es desde el 70% hacia arriba

3.6 CATEGORÍAS

En este apartado se muestra un análisis cualitativo de la información recolectada por medio de entrevistas semiestructuradas aplicadas al interino del establecimiento educativo, este análisis se realiza para proporcionar una estructura a los datos recolectados, teniendo en cuenta que sus propósitos centrales son: 1) explorar los datos, 2) imponerles una estructura (organizándose en unidades y categorías), 3) describir las experiencias de los participantes según su óptica, lenguaje y expresiones; 4) descubrir los conceptos, categorías, temas y patrones presentes en los datos, así como sus vínculos, a fin de otorgarles sentido, interpretarlos y explicarlos en función del planteamiento del problema; 5) comprender en profundidad el contexto que rodea a los datos, 6) reconstruir hechos e historias, 7) vincular los resultados con el conocimiento disponible y 8) generar una teoría fundamentada en los datos. (Hernández Sampieri et al., 2014, pág. 418)

Estos aspectos mencionados han sido considerados al momento de realizar el levantamiento de categorías para su análisis.

Categoría: DOCENTES Y ESTUDIANTES COMO SERES QUE COEXISTEN EN EL CONTEXTO ÁULICO Y SE LEGITIMAN EN LA DIMENSIÓN EMOCIONAL.

Esta categoría hace referencia a la importancia de reconocer a docentes y estudiantes como seres que coexisten en la cotidianidad, se retroalimentan en y desde sus roles a

través de la enseñanza y el aprendizaje mutuo y en conjunto exploran la educación emocional y la gestión de las emociones, en el contexto áulico.

Es preciso reconocer al docente, al igual que a las y los estudiantes en su dimensión individual, personal y también colectiva, aceptando que ambos están en constante proceso de aprendizaje y transformación desde sus diferentes roles y dimensiones humanas constitutivas del ser. Así como las y los estudiantes requieren de un mayor abordaje frente a la gestión emocional desde una perspectiva pedagógica y educativa, las y los docentes también lo requiere, más allá de las orientaciones curriculares, habitar sus roles con toda humanidad, concebirse a sí mismos como parte de esta educación sistemática en torno a la excesiva racionalización de la educación y la fragmentación de la dimensión emocional en lo educativo es una prioridad para comenzar a dialogar y encontrarse en la educación emocional.

E5: En general, ehh, busco conversar qué es lo que pasa, entonces también hacer visualización de que uno como docente también puede tener emociones, también puede vivir ciertas cosas y cómo buscar qué hubiesen hecho ellas, qué estrategias hubiesen pensado, hay unas que me dicen “no, le hubiese pegado”, pero y yo así como... pero esa no es una solución y como ir conversando ciertas, no se da mucho porque en el término de clases que yo tengo son dos horas pedagógicas para todo mi contenido, todas mis actividades, para sacar nota y todas las cosas, pero he tenido oportunidades que si, no sé, por ejemplo, andaba en bicicleta yo y una señora se atravesó y a lo que vas, a un choque y las chiquillas dicen “pero por qué no le pego” y le dije “no, es que igual puede ocurrir de que la señora estaba dispersa, estaba sin poner atención”, aparte de golpearse con uno que va en bicicleta, entonces, ahí como que trato de que se pongan en el lugar de la otra persona , que

desarrollen un poquito más la empatía, y a quién no le ha pasado que está distraída haciendo una tontería.

Categoría: EL LENGUAJE VERBAL Y CORPORAL COMO UN ELEMENTO FUNDAMENTAL EN EDUCACIÓN PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL.

Esta categoría da cuenta de la importancia del lenguaje verbal y corporal en la construcción de la dimensión emocional del ser en el contexto educativo.

Hablar de lenguaje es hablar de signos, de codificar y decodificar estímulos y sensaciones tanto externas como internas para lograr comunicar, ya sea en una dimensión personal o social, lo que desde el entorno puede influir en el ser y como el ser puede influir en el entorno. El lenguaje está estrechamente ligado a los procesos de aprendizaje y las diversas experiencias de vida en las diferentes etapas de desarrollo y parte de su relevancia apunta a que es por medio de este, que logramos adquirir nuevos saberes en las diferentes áreas de la vida. Es por esto que el lenguaje verbal y corporal es fundamental en educación para la gestión emocional, ya que estos son recursos a través de los cuales comunicamos e interpretamos a otros y al mundo tanto en lo racional como en lo afectivo y emocional.

E2: O sea no pasan desapercibidas, entonces sí es importante, es importante para marcar pauta, para marca espacio, para marcar qué connotación quiero dar a lo que estamos conversando, estoy en una conversación más cercana, más amena, estoy en una evaluación, conversando un tema serio, estoy exigiendo algo a los estudiantes, ehh... obviamente sin ser agresiva tengo que utilizar la corporalidad ehh, para exigir como para también acoger, para contener en este espacio educativo de Liceo (...) ehh... se requiere demasiada contención

Categoría: SOMATIZACIÓN, RECONOCIMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN CONTEXTO ÁULICO.

la presente categoría hace referencia a aspectos que son parte de la realidad en el contexto áulico asociado a la somatización, reconocimiento y regulación emocional.

En el contexto educativo y cotidiano de un liceo, es posible vivenciar situaciones que evidencian cómo la dimensión emocional acompaña los procesos educativos más allá de las instancias de aprendizaje asociados a lo estrictamente académico. En las distintas etapas de escolarización, las y los estudiantes manifiestan de diversas maneras las experiencias que van acompañando sus vidas y cómo estas interfieren en el desarrollo y la construcción de sí mismos. Esto siempre se manifiesta ya sea de manera explícita o implícita, las y los docentes que comparten cotidianidad con sus estudiantes y están más abiertos y receptivos a su realidad diversa dentro del aula, desarrollan la capacidad de percibir como las y los estudiantes somatiza ya sea favorable o desfavorablemente lo que sienten.

E2: Ehh, si, porque, porque las emociones surgen con muchas sensaciones corporales, ya, eh, si uno le pregunta a las estudiantes que sientes es que siento una crisis de pánico, una crisis de ansiedad, una crisis de angustia, ya pero como la sientes, no puedo respirar, me cuesta hablar por que me aprieta el pecho, me tiritan las piernas, me tiritan las manos, me duele la cabeza, me duele el estomago, me tiritan las rodillas y no me puedo mantener de pie. Entonces todas son señales corporales que, que si tuvieran un mejor manejo también influyen directamente en el control y gestión de las emociones.

Categoría: EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LOS PROCESOS FORMATIVOS PARA DISMINUIR LA BARRERA DEL ANALFABETISMO EMOCIONAL EN CONTEXTO EDUCATIVO.

Esta categoría plantea la importancia de la educación emocional en los procesos formativos.

Apuntar a una educación emocional en los procesos formativos es proporcionar la posibilidad de contribuir al desarrollo integral de las personas que se está educando, comprendiendo que la dimensión emocional está presente a lo largo de todo el ciclo vital y por ende su abordaje debe ser constante, continuo y permanente.

Difícilmente las y los docentes van a desarrollar habilidades para la gestión emocional en el contexto áulico, si en sus procesos formativos no hay espacio ni reconocimiento profundo frente a esta dimensión y en cómo interfiere la emocionalidad en los diversos contextos y procesos de enseñanza, aprendizaje y participación. Esto mismo ocurre con las y los estudiantes durante la escolarización. Desde aquí surge la necesidad de abordar el analfabetismo emocional para así, potenciar la educación y las competencias emocionales de docentes y estudiantes.

E5: Entonces, por eso yo igual creo que la gestión de las emociones es algo fundamental, que no se ve tanto en la universidad, en la formación académica, por ejemplo, ehh bueno, yo estudio el año 2010, del 2010 al 2015, habían ciertos como ramos de una apropiación o de semiosis de carácter como más pedagógico, pero he conocido colegas que estudiaron cuatro años solamente la disciplina y al final un año que era todo lo pedagógico y no da el tiempo para desarrollar esas competencias, quizás priorizan una, quizás los métodos de enseñanza, de enseñanza basado en problemas o en proyectos también y ocurre eso, de que se deja de lado.

Categoría: CORPORALIDAD, DIVERSIDAD Y APRENDIZAJE

Esta categoría hace referencia a qué entendemos por corporalidad y a cómo la reconocemos en la diversidad, desde el contexto pedagógico.

Los contextos pedagógicos son contruidos con una amplia diversidad de personas que coexisten y comparten la experiencia de enseñanza y aprendizaje involucrando tanto implícita como explícitamente la corporalidad como parte de la interacción y la experiencia vivida.

Sostener en la dinámica pedagógica una concepción normalizadora de la corporalidad es cerrar la puerta a la inclusión y la aceptación de la diversidad, esto a su vez limita el uso de la corporalidad como un recurso tremendamente favorable para potenciar los aprendizajes y la experiencia de cada estudiante.

La noción de corporalidad debe apuntar a que esta es en sí misma, un recurso que al incluirla en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación, permiten la diversificación de la enseñanza. A su vez, la comprensión de la corporalidad en la diversidad puede ser utilizada como un recurso para la gestión emocional ya que lo corporal interactúa con la realidad interna y externa, permitiendo monitorear y sentir las diversas emociones y sensaciones que nuestro sistema nervioso emite y recepciona en la interacción del ser con el entorno.

Comprender la corporalidad en la diversidad para potenciar la experiencia de aprender, implica necesariamente el ejercicio de resignificación de las ideas preestablecidas en torno a qué entendemos por corporalidad.

E2: (...) También que entiende un docente como por, ehh, el uso de la corporalidad, o sea ehh hay gesto que los docentes no aprueban dentro de la sala de clases incluso por ejemplo bostezar una expresión de cansancio es mal vista porque hemos, los docentes que estamos ejerciendo hemos sido educados en un contexto de normalización también, y esa normalización tiene mucho que ver también con estar todo sentados derechos, estar todos mirando hacia el frente, o sea si nosotros, ehh, miramos hacia el siglo pasado el mundo ha cambiado excepto por la estructura de una clase (afirmaciones de fondo) la estructura de una sala de clase, de como yo estoy sentada mirando una clase expositiva, entonces es un tremendo desafío dar

cabida a la corporalidad, o sea antes de planificar con la corporalidad, antes de poder naturalizar la clase debemos aceptarla y tenemos que estar conscientes de que existe y que es una herramienta potente de expresión, y de expresión también dosificada, secuenciada, por que entre más reprimida la corporalidad, ehh, el estudiante de repente puede explotar por cualquier cosa, porque solo por el hecho de que su corporalidad está deprimida.

Categoría: CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO COMO POTENCIADOR DEL APRENDIZAJE. UN DESAFÍO PEDAGÓGICO.

La presente categoría hace referencia al desafío pedagógico que implica el incluir el movimiento como potenciador de los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación en el contexto áulico.

Si bien la corporalidad ha sido entendida como la interacción que se tiene con uno mismo de manera interna y externa y la interacción con el entorno y el movimiento como los impulsos nerviosos que viajan a través del cuerpo hacia la musculatura, tendones y ligamentos para generar un cambio de posición consciente o inconsciente. La corporalidad y el movimiento nos permiten vivenciar el mundo de una manera compleja y profunda por medio de los estímulos que se reciben del entorno y los estímulos internos del ser, es por esto que pueden ser utilizadas como un recurso pedagógico, si bien puede ser complejo pensando en la realidad educativa en Chile, es muy posible si se tienen las herramientas y capacitaciones para lograrlo, utilizar esto como estrategia potenciadora de los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes puede significar un cambio de peso para la educación, haciendo hincapié que para adquirir nuevos conocimientos se debe hacer partícipe al estudiante de esta experiencia completa y a través del cuerpo, se puede vivenciar de diversas maneras.

E2: O sea partiendo por el espacio, o sea las salas tan colapsadas de gente eh, inhiben la corporalidad, tenemos estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad que requieren descargar su energía y no pueden siquiera mover un pie sin hacer un ruido, sin pegarle a la silla del compañero que está al frente, de repente da está impaciencia por estar por ejemplo en este tipo de mesas, con tantas cosas, entonces emm, si el espacio cohibe un poquitito. (...) Ehh, claro si tuviera más espacio que nos permitieran mas movernos, expresarnos a través del cuerpo, eh, no tendríamos la necesidad única de solo expresar verbalmente y aquellos que no son, ehh, como, no tienen este talento de expresar o las habilidades desarrolladas de poder expresarse verbalmente podrían hacerlo de manera más fluida, no estarían tan reprimidos y aporta también el reprimirse o no el uso de la corporalidad.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS

En este apartado se presenta el análisis de la investigación basados en la recogida de información que se realizó a través de entrevistas semiestructuradas que “Se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados).” (Hernández Sampieri et al., 2014, pág 403)

El análisis permite evidenciar si la información recolectada está alineada con los objetivos y temáticas de la presente investigación.

Durante un largo periodo de tiempo ha predominado una perspectiva sobre educación, que ha valorado la razón y la mente como una cualidad que aparentemente pareciera estar por sobre la dimensión emocional y corporal del ser, como si todas estas características no tuvieran una concepción simbiótica en el desarrollo y la expresión de la vida. Desde esta premisa es que la educación ha tomado un cauce que ha apuntado fuertemente a lo academicista, lo racionalista

y lo mental, reafirmando una creencia errónea en la que se concibe el aprendizaje y lo educativo como cuestiones fragmentadas de lo emocional y corporal, poniendo el foco en el desarrollo de habilidades que permitan la incorporación de contenidos académicos sin priorizar el desarrollo de competencias emocionales altamente significativas para la vida y que por cierto, potencian el despliegue cognitivo al momento de aprender, debido a que el desarrollo de dichas competencias propicia una gestión emocional favorable.

Por otra parte, esta misma idea sobre lo educativo, ha fomentado una concepción del docente instrumentalizada y también excluyente de lo emocional, perdiendo de vista la multiplicidad en la que se expresa su rol en la interacción con los estudiantes y la comunidad en la que converge la experiencia educativa, restando la importancia que tiene el brindar transversalidad a los procesos de enseñanza y aprendizaje, poniendo a la base el desarrollo de competencias emocionales para así utilizar el recurso de la gestión emocional para favorecer la experiencia educativa. El autoconocimiento de los y las estudiantes y docentes en relación a lo socioafectivo es primordial para comenzar a abordar la educación emocional como algo fundamental y necesario de considerar en los procesos formativos y educativos.

Todo lo expuesto se expresa y manifiesta de igual manera en la corporalidad y el movimiento, en cómo se entiende, como se concibe y cómo se expresa la vida en la dimensión física que acompaña todos los procesos y etapas de desarrollo en la vida a través del cual nos auto-percibimos y percibimos el entorno. Cuando hablamos de corporalidad estamos haciendo referencia al sistema nervioso y la manifestación y expresión e interacción del ser humano, es por ello que al hablar de corporalidad es preciso señalar que la noción y comprensión de la corporalidad se va a construir dependiendo de la perspectiva en la que se mire y comprenda la realidad, es por esto que hay que enfatizar en la importancia de la aceptación y visibilización de la diversidad y con ello promover la inclusión en su vasta expresión, como un componente intrínseco de las especies.

La escasa educación emocional en los diversos contextos formativos y educativos se ve reflejada en el analfabetismo emocional, el lenguaje es una característica fundamental en la constitución humana y la evolución de la especie, una forma para la comunicación y expresión de las necesidades, inquietudes e intereses, si bien el lenguaje verbal nos permite hacerlo de manera libre, el lenguaje corporal es sumamente importante en la interacción con un otro, ya que comunica en todo momento aún cuando no intenciona comunicar; la corporalidad es un recurso utilizado por cada individuo de manera consciente e inconsciente y esto se ve reflejado instintivamente en la emocionalidad, en especial por la disposición del cuerpo y la gesticulación. La utilización del lenguaje verbal y no verbal nos permite coexistir en espacios, interactuar con el entorno y vincularnos con un otro o con uno mismo, abriendo un mundo completo de posibilidades, que debe ser llevado al espacio educativo, permitiendo la diversidad de expresiones y aprendizajes dentro de los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación.

En las distintas etapas de escolarización, las y los estudiantes manifiestan de diversas maneras las experiencias que van acompañando sus vidas y cómo estas interfieren en el desarrollo y la construcción de sí mismos. Esto siempre se manifiesta ya sea de manera explícita o implícita, las y los docentes que comparten cotidianidad con sus estudiantes y están más abiertos y receptivos a su realidad diversa dentro del aula, desarrollan la capacidad de percibir como las y los estudiantes somatiza ya sea favorable o desfavorablemente lo que sienten.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES

La gestión emocional en adolescentes, por medio de la corporalidad y el movimiento han demostrado ser dimensiones que poco a poco van abarcando espacio en lo que respecta al

currículum, estas se encuentran en los objetivos de aprendizaje transversales y es desde ahí, de donde las y los docentes en sus contextos áulicos, logran abordar y llevar a cabo una experiencia de enseñanza, aprendizaje y participación con una perspectiva mucho más integral. Esto también es el reflejo de que a nivel ministerial y educativo, se promueve una perspectiva en educación mucho más integral, inclusiva y consciente de la multiplicidad del ser y la importancia de nutrir de manera transversal las diversas áreas de aprendizaje.

Pese a que el currículum fomenta e incita a que la dimensión emocional y corporal se haga más presente y visible en los contextos educativos, sigue siendo un desafío para docentes y comunidades educativas el poder abarcar estas dimensiones de forma más sistemática y cotidiana, sin que esto se vea como un elemento más a considerar a la hora de planificar y sentido como una “carga” más que debe gestionar el docente. Es por esto que se vuelve tremendamente necesario abrir espacios de conversación, formación y adquisición de herramientas que permitan a las y los docentes desarrollar las habilidades necesarias para llevar este desafío educativo de una manera mucho más consciente y responsable, también porque de alguna u otra manera se precisa brindar el espacio que no fue dado en los procesos formativos de carácter profesional y pedagógico, que logre alcanzar la profundidad necesaria para el desarrollo de las competencias que requiere este rol docente que a medida que avanza el tiempo y las actualizaciones en materia educativa, implica mayor multiplicidad y amplitud de saberes frente a la educación emocional y así poder integrar la dimensión socioafectiva de manera transversal a la hora de estructurar una clase con sus respectivos contenidos a abordar.

Las estrategias de corporalidad y movimiento para la gestión emocional en contexto áulico existen y están presentes muchas veces de manera intuitiva y en algunos casos dependen mucho de la experiencia personal de cada docente, la forma en la que se aborda. Si bien el currículum entrega orientaciones en torno a esta dimensión, suele darse que, en algunos casos,

las y los docentes no se sienten “competentes” o “expertos” en materia emocional, lo que inhibe la apropiación de esta dimensión y la facultad de poder llevar a cabo estas estrategias.

De esta manera es preciso señalar la necesidad de guiar y acompañar a las comunidades educativas en lo que respecta a la gestión emocional en los contextos áulicos, comprendiendo que esto es un recurso potenciador de los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes y a su vez es una dimensión poco explorada en los contextos educativos pese a que todo lo que respecta al universo emocional, acompaña todas y cada una de las etapas de desarrollo humanas.

PROYECCIONES - LIMITACIONES

En base a los analizado y los resultados arrojados por esta investigación es pertinente considerar que las proyecciones abarcan varias dimensiones que parten de la base de concientizar en las comunidades educativas la importancia de una perspectiva integral en el contexto áulico. También es posible abordar en esta misma línea, la importancia de la dimensión emocional en todas las personas que componen la comunidad educativa, incluyendo el poder trabajar en las temáticas de corporalidad y movimiento resignificando y co-construyendo, lo que entendemos por estos conceptos, para así ampliar las nociones de recursos a utilizar para favorecer los aprendizajes de las y los estudiantes. Así mismo es necesario abrir espacios que permitan re-evaluar en conjunto con las comunidades, cuáles son las necesidades actuales en el contexto de aula y reflexionar en torno a cómo abordar la inclusión del movimiento dentro de la sala de clases.

En base a esto es posible proyectar la implementación de capacitaciones para docentes, en las cuales se entregue tanto información teórica, como ejercicios prácticos para implementar en los contextos áulicos y permitan abordar la gestión emocional, utilizando la corporalidad y el

movimiento como un recurso que acompaña la cotidianidad y que está permanentemente experimentando el aprendizaje.

También es posible proyectar una propuesta que sea dirigida a un plan de intervención nacional en el cual el manual de corporalidad y movimiento para la gestión emocional, pueda tener un alcance significativo y permita complementar la práctica de las y los docentes en el aula, para favorecer los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes.

En lo que respecta a las limitaciones es preciso señalar que algunos protocolos del establecimiento implican muchísima burocracia, lo que en algunos caso lentifica algunas etapas del proceso de investigación.

En cuanto a la temática investigada es preciso señalar que existe desconocimiento en cuanto a cómo la corporalidad y el movimiento pueden ser un recurso en los procesos de aprendizaje y también en el abordaje de la gestión emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

References

- Bisquerra, & López-Cassá. (2020). *Educación emocional ,50 preguntas y respuestas*. El Ateneo.
- Castellanos. (2021). *El espejo del cerebro*.
- Castellanos. (2022). *Neurociencia del cuerpo*.
- Céspedes Calderón, A., Céspedes, A., & Rapp, S. (2011). *Niños con pataleta, adolescentes desafiantes: cómo manejar los trastornos de conducta en los hijos*. Ediciones B Chile.
- Davila, & Maturana. (2021). *La revolucion reflexiva*.
- ESTABLECE LA LEY GENERAL DE EDUCACIÓN. (2009, Septiembre 12). Diario Oficial. <https://bcn.cl/307ng>
- Goleman. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el coeficiente intelectual*.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (P. Baptista Lucio, Ed.). McGraw-Hill Education.
- Muñoz, H. (2009). "Somatización: consideraciones diagnósticas". *MED*, 17(1), 55-64. <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v17n1/v17n1a09.pdf>
- Romero Pérez. (2007). *¿Educar las emociones?: Paradigmas Científicos y propuestas pedagógicas*.
- Romero Pérez, C. (2009, enero 01). ¿Educar las emociones? Paradigmas científicos y propuestas pedagógicas. *Cuestiones Pedagógicas*, (18), 105 - 119.
- Seliman, & Csikszentmihalyi. (2000). *American Psychologist*.

MANUAL DE ESTRATEGIAS DE CORPORALIDAD Y MOVIMIENTO COMO POTENCIADOR DE LA GESTIÓN EMOCIONAL EN ADOLESCENTES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE

Henríquez Araya, Luz Sol
Pozo Bahamondes, Macarena Ignacia

IMPORTANTE

Las estrategias que se ven involucradas en el presente manual se pueden utilizar en distintos contextos, pueden o no servir para la gestión emocional de determinados estudiantes, por esto es importante tener en cuenta la particularidad de cada individuo, siempre tener en consideración el contexto en el cual está surgiendo la necesidad de gestionar las emociones y es necesario **preguntar antes de presentar la estrategia al estudiante si se encuentra disponible para realizar la intervención.**

ÍNDICE

Introducción.....	3
IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.....	5
1. MANDALA DE LAS EMOCIONES.....	5
2. ¿EN QUÉ COLOR ME ENCUENTRO?.....	6
3. MEDITACIÓN CONSCIENTE.....	7
4. VIAJE CORPORAL.....	8
REGULACIÓN EMOCIONAL.....	9
1. CINCO SENTIDOS.....	9
2. ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN.....	10
3. YOGA.....	11
4. INSTRUMENTOS AUTORREGULADORES.....	12
EXTERNALIZACIÓN DE EMOCIONES.....	13

Introducción

En el presente manual se exponen estrategias para la gestión emocional desde la corporalidad y el movimiento, además de contener estrategias que utilizan las y los docentes de un liceo municipal para la gestión emocional en contexto áulico, estas estrategias fueron recolectadas por medio de entrevistas en el periodo de investigación, las cuales están orientadas a la educación emocional.

La finalidad de este manual es que pueda ser utilizado de manera transversal en el periodo educativo como una herramienta para los y las docentes respecto al manejo de emociones en el aula, teniendo en cuenta que por el contexto social es una necesidad latente en la educación chilena.

El manual está organizado en categorías que permiten los procesos de gestión emocional en el contexto educativo. La primera es la Identificación de emociones, la segunda, Regulación emocional y la tercera, Externalización de emociones. Dentro de estas categorías se encontraran organizadas las estrategias levantadas en la investigación.

IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.

1. MANDALA DE LAS EMOCIONES

Objetivos de la estrategia

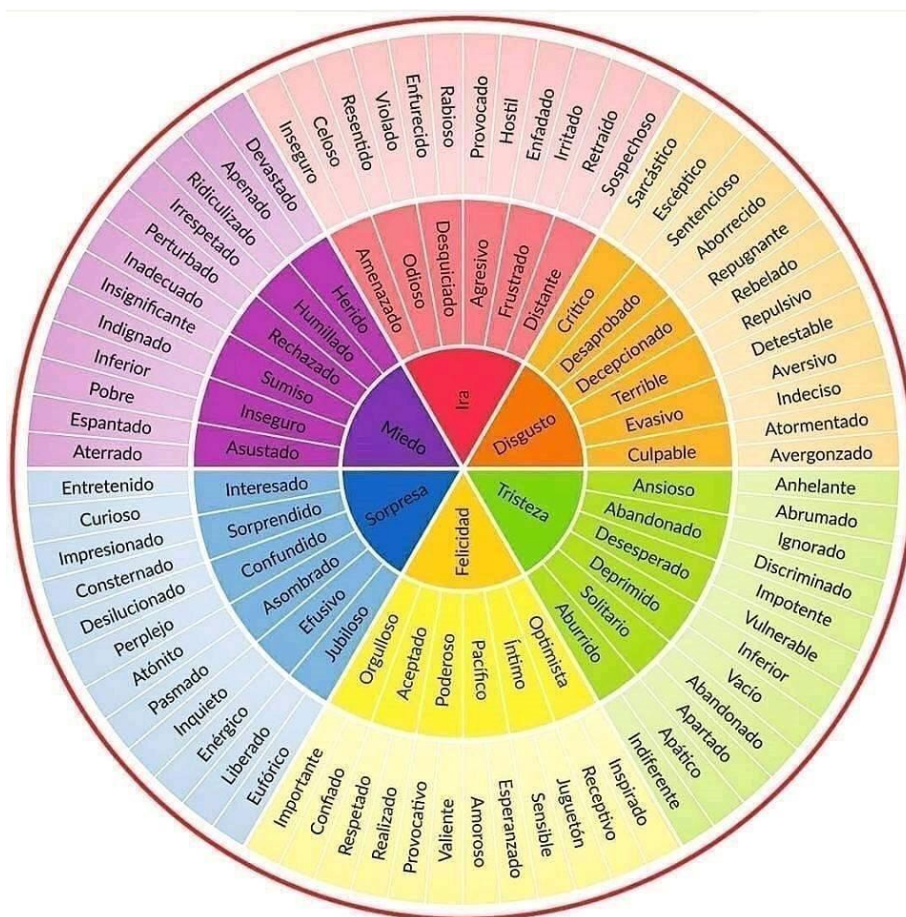
- Conocer, Identificar y alfabetizar emociones

Recomendaciones

- Esta estrategia se puede utilizar de manera libre

Descripción de la estrategia

- Se les debe presentar a las y los estudiantes una imagen que contiene las emociones en forma de mandala, el propósito es que el estudiante pueda situarse en la emoción que está sintiendo, reflexionar en torno a qué situación lo llevó a esa emoción en específico. Esta estrategia también tiene como propósito ampliar el vocabulario emocional para hacer la identificación de una manera más rápida y eficaz.



2. ¿EN QUÉ COLOR ME ENCUENTRO?

Objetivos de la estrategia

- Adquirir una nueva estrategia de identificación emocional
- Identificar en qué estado me encuentro emocionalmente

Recomendaciones

- Estrategia para utilizar de manera individual y grupal

Descripción de la estrategia

- En esta versión, se debe presentar de manera concreta o abstracta el concepto de un semáforo al estudiante que necesite identificar y comunicar cómo se siente, este semáforo de tres tiempos permite que cada color tenga un significado según la posición en la que se encuentre el estudiante. el color Rojo significa “quiero atacar”, el color Amarillo significa “estoy a la defensiva” y el color Verde “puedo escuchar”.

El propósito está en que el estudiante pueda situarse en este semáforo representado por el color de la posición en la que se encuentra emocionalmente. Al momento de estar en Rojo, se recomienda al docente dar espacio para que la emoción surja de manera controlada en un espacio seguro y de contención para detener esta situación que provoca un desborde emocional, hasta pasar al color Amarillo, al estar a la defensiva frente a una situación se recomienda respirar y reflexionar en torno a la situación para identificar que es lo que esta provocando, ponerle nombre a lo que se esta sintiendo, al momento de llegar al color Verde para escuchar, teniendo en cuenta lo que esta situación provoca, mantener una escucha activa para luego comunicar lo que se identifico con el proceso anterior.

3. MEDITACIÓN CONSCIENTE

Objetivos de la estrategia

- Tomar conciencia a través de la meditación que soy un ser sensible
- Identificar mi emoción
- focalización y concentración

Recomendaciones

- Se puede realizar en grupo o de manera individual
- Puede ser utilizado como inicio de clase

Descripción de la estrategia

- Al momento de realizar esta estrategia dentro del aula, se debe generar un clima propicio para la meditación, donde cada estudiante pueda encontrar su espacio propio, realizar esta meditación al comienzo de las clases puede permitir un mejor despliegue en las estrategias debido a que las y los estudiantes se encontrarán más calmados y relajados, también identificando cómo se están sintiendo hoy.

La estrategia consiste en buscar un espacio, poner música suave para ambientar y cerrar los ojos, el docente deberá ir dando indicaciones con una voz suave sobre los tiempos de la respiración, inhala en dos tiempos, mantiene el aire en dos tiempos, exhala en dos tiempos, luego deberá indicar que deben pensar que a través de su respiración entra una luz del color que deseen a su cuerpo y lo comienza a recorrer hasta llegar a cada extremidad, permitiéndonos estar concientes de cada parte de nuestro cuerpo. Para finalizar se debe dar la indicación de comenzar a abrir los ojos de a poco para incorporarse nuevamente, posterior a esto, las y los estudiantes pueden estirarse para comenzar la clase.

4. VIAJE CORPORAL

Objetivos de la estrategia

- Identificar como se muestran las emociones en el cuerpo
- Generar conciencia emocional y corporal

Recomendaciones

- Esta estrategia puede ser realizada en cualquier momento de la clase cuando el estudiante lo necesite
- Esta estrategia puede ser realizada en grupos de manera individual

Descripción de la estrategia

- Para realizar el viaje corporal, el docente debe guiar a los estudiantes a una meditación consciente por medio de la respiración, la indicación inicial del docente debe ser “cierren sus ojos y escuchen atentamente mi voz, en este momento deben comenzar a respirar lento y sintiendo su cuerpo” durante la meditación se debe ir haciendo alusión a distintas emociones que puedan estar sintiendo los estudiantes y preguntando, “¿Donde sienten esta emoción?, ¿Pueden posicionar su mano sobre el sector donde se manifiesta?”, para terminar esta estrategia se debe pedir que abran los ojos de manera lenta y se incorporen con cuidado. Posterior a la estrategia el docente debe solicitar a los estudiantes que en una hoja de papel de manera anónima escriban cómo sienten y donde sienten una emoción a su elección.

REGULACIÓN EMOCIONAL.

1. CINCO SENTIDOS

Objetivos de la estrategia

- Regular las emociones de manera autónoma

Recomendaciones

- Utilizar en momentos de desregulación emocional

Descripción de la estrategia

- Esta estrategia consta en sentarse, respirar y buscar en el entorno 5 cosas que puedas oír, identificarlas y prestarles la mayor atención posible, 5 cosas que puedas ver para describirlas, 5 cosas que puedas tocar que te permitan identificar distintas texturas, 5 cosas que puedas oler y 1 cosa que puedas probar. Esta estrategia tiene como propósito regular las emociones centrando la atención en el entorno, sacando el foco de lo que uno está sintiendo. Todo el proceso se puede repetir las veces que sea necesario acompañado por una respiración guiada de un acompañante.

2. ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN

Objetivos de la estrategia

- Regular las emociones por medio de respiración

Recomendaciones

- Esta estrategia puede ser utilizada de manera individual o grupal

Descripción de la estrategia

- Para la regulación emocional la utilización de la respiración es un punto clave, por lo que cuando un estudiante se siente sobrepasado emocionalmente el docente puede acompañar esta regulación enseñando y aplicando estas estrategias para regular la respiración.
- Respiración con la mano: Esta estrategia consiste en utilizar los bordes de la mano para centrar la atención en otro estímulo mientras lo acompañamos con la respiración. El guía debe pedirle al estudiante que posicione su mano abierta frente a su cara y que con su dedo índice de la mano libre siga el borde de la mano que está frente a ella, inhalando mientras llegue a la punta del dedo, y exhalando cuando llegue a la comisura, así repetirlo con los dedos restantes las veces que sea necesario, el guía debe ir repitiendo la acción en conjunto con el estudiante.
- Respiración mariposa: Esta respiración ayuda a lidiar con la tensión y la ansiedad, consiste en inhalar como si olieras una flor, exhalar como si soplaras una vel mientras con las manos cruzadas en el pecho se deben dar toquecitos en el pecho al ritmo de una respiración lenta y pausada.

3. YOGA

Objetivos de la estrategia

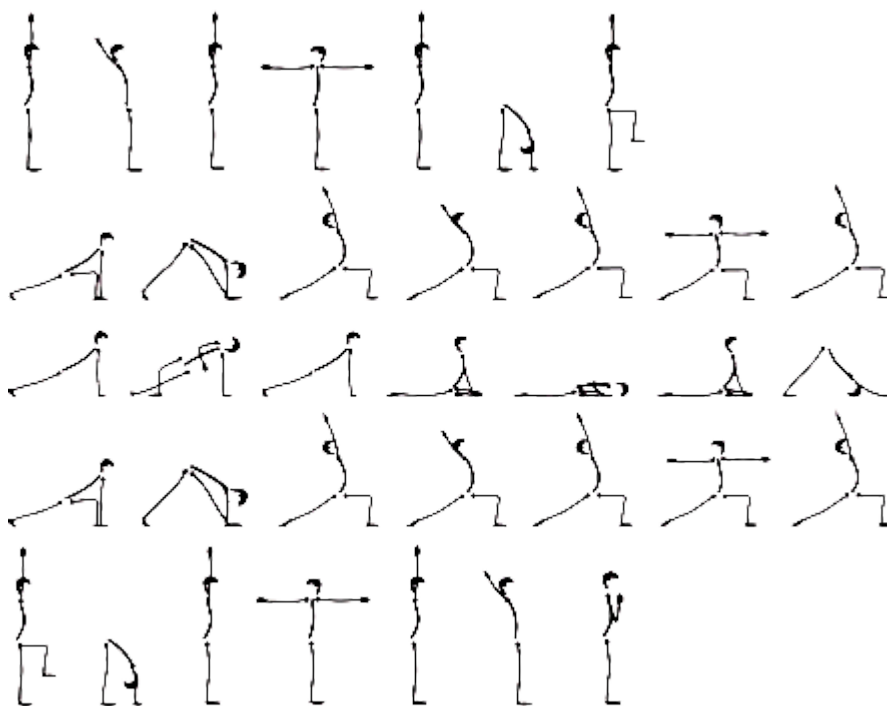
- Mejorar postura y disposición corporal
- Regulación emocional
- Conexión propia y concentración

Recomendaciones

- Esta estrategia puede ser utilizada al inicio de la clase o como pausa activa durante, se recomienda diversificar movimientos para la capacidad corporal de cada estudiante, y realizar en un espacio más amplio con los ojos cerrados

Descripción de la estrategia

- Para realizar esta estrategia se debe solicitar a los estudiantes que se ubiquen en un espacio en el cual se puedan mover y se les presentan diversas posturas de yoga que permiten estirar, expandir y centrar la atención en el cuerpo propio y la respiración para focalizar y activar al estudiante. Queda al criterio del docente las poses a realizar teniendo en cuenta el espacio y el contexto de las y los estudiantes.



4. INSTRUMENTOS AUTORREGULADORES

Objetivos de la estrategia

- Ayudar a la autorregulación en contexto áulico
- Conocimiento de barreras y facilitadores personales

Recomendaciones

- Se recomienda implementar estas adecuaciones del espacio a estudiantes con necesidades específicas en el área del movimiento, la concentración y la sensibilidad.

Descripción de la estrategia

- Se debe permitir la adecuación de espacios dentro del aula para la diversificación de la enseñanza y autorregulación emocional, para esto hay instrumentos como:
 - Pelota de pilates en reemplazo de una silla común para redireccionar la energía
 - Utilización de elásticos debajo de las mesas para sacar energía y fomentar la concentración
 - Utilización de pelotas de gel de colores para la regulación sensorial
 - Botellas sensoriales con colores
 - Utilización de juegos para la regulación sensorial o de ansiedad como squishy, anillos giratorios, lápices, pulseras, entre otras.
 - Bolso de semillas para apretar
 - Uso de audinos con o sin música para aislamiento sensorial

EXTERNALIZACIÓN DE EMOCIONES

1. ESCRITURA LIBRE

Objetivos de la estrategia

- Identifica, regular y externalizar emoción
- Alfabetización de la emoción
- Gestión emocional

Recomendaciones

- Utilizar esta estrategia cada vez que sea necesario para identificar una emoción, reflexionar en torno a una situación o externalizar lo que se está sintiendo

Descripción de la actividad

- En una hoja de papel el estudiante podrá escribir libremente, sin importar letra, uso de lenguaje o dibujar para describir cómo se está sintiendo frente a una situación o respecto a una emoción.
- Luego de escribir todo lo que se siente, el estudiante debe decidir que realizar con él, puede guardarlo, romperlo, arrugarlo y lanzarlo contra una pared, quemarlo, leerlo en voz alta o regalarlo, permitiéndose sentir la emoción y reflexionar en torno a esto.

2. AVIONCITOS DE PAPEL

Objetivos de la estrategia

- identificar, Regular y Externalizar emociones
- Perspectiva creativa
- Alfabetización emocional

Recomendaciones

- Utilizar estrategia en lugares abiertos de ser posible
- Se realiza en grupo

Descripción de la estrategia

- En un papel se debe escribir la emoción que está sintiendo y la situación que provocó esta emoción, con esta hoja debes formar un avión de papel y lo debes lanzar hacia una meta que esta delimitada previamente.
- En un segundo papel deben escribir un buen deseo o comentario amigable y se debe lanzar en distintas direcciones alejado de la meta para que un compañero o compañera lo tome y lea. De esta manera se puede identificar, gestionar y liberar la emoción para movilizarte de una emoción a otra.

3. ARTE

Objetivos de la estrategia

- Exteriorizar emociones por medio del arte
- Identidad

Recomendaciones

- Permitir realizar en espacios abiertos

Descripción de la estrategia

- Esta estrategia se puede realizar de manera libre para la externalización y canalización emocional, esta representación artística se puede hacer a través de instrumentos, escuchándola, a través de la danza, la pintura, entre otras, permitiendo explorar de una manera distinta el mundo emocional.

ANEXOS

En calidad de experta, le solicitamos que evalúe la coherencia de las categorías con relación

a:

1. **Pertinencia:** las preguntas son pertinentes y apuntan a la dimensión o variable.
2. **Coherencia:** la redacción de la pregunta es clara y bien estructurada.
3. **Relevancia:** las preguntas permiten alcanzar el objetivo específico.

Para calificar cada ítem, escriba el número que represente su opinión de acuerdo con los indicadores de la siguiente tabla

Categoría	Calificación	Indicador
Pertinencia (P) Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son pertinentes y no apuntan a la dimensión o variable en estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas miden los aspectos propios de la dimensión y variable, pero carecen de precisión.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son pertinentes y miden perfectamente la dimensión o variable en estudio
Coherencia (C) Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son claras
	2. cumple	Las preguntas requieren modificaciones

	medianamente con el criterio.	específicas para hacerlas más claras y precisas.
	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son claras, tiene una semántica y sintáctica adecuada.
Relevancia (R) Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos	1. No cumple con el criterio	Las preguntas deben ser eliminadas, afecta la variable o dimensión de estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para mayor relevancia.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son relevantes

Título de Tesis: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Objetivo general de la investigación: Diseñar manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específicos:

1. Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.

2. Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.
3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión afectiva?				
	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa al interior del aula?, de no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?				
	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión física?				

	¿Cree usted que el currículum nacional considera la corporalidad y el movimiento como un recurso para la gestión emocional de las y los estudiantes?				
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.				
	Al momento de realizar su clase ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con sus estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por				

	qué no utiliza estrategias de gestión emocional?				
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				
	Considerando la pregunta anterior, ¿Crees que la gestión emocional desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				

Objetivo Específico 3	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza,				

aprendizaje en los y las adolescentes.	aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿De qué manera?				
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, dentro del contexto áulico? ¿Cuáles? Fundamente.				
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?				

En calidad de experta, le solicitamos que evalúe la coherencia de las categorías con relación a:

1. **Pertinencia:** las preguntas son pertinentes y apuntan a la dimensión o variable.
2. **Coherencia:** la redacción de la pregunta es clara y bien estructurada.
3. **Relevancia:** las preguntas permiten alcanzar el objetivo específico.

Para calificar cada ítem, escriba el número que represente su opinión de acuerdo con los indicadores de la siguiente tabla

Categoría	Calificación	Indicador
Pertinencia (P) Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son pertinentes y no apuntan a la dimensión o variable en estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas miden los aspectos propios de la dimensión y variable, pero carecen de precisión.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son pertinentes y miden perfectamente la dimensión o variable en estudio
Coherencia (C) Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son claras
	2. cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para hacerlas más claras y precisas.
	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son claras, tiene una semántica y sintáctica adecuada.
Relevancia (R) Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos	1. No cumple con el criterio	Las preguntas deben ser eliminadas, afecta la variable o dimensión de estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para mayor relevancia.

	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son relevantes
--	----------------------------	------------------------------

Título de Tesis: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Objetivo general de la investigación: Diseñar manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específicos:

1. Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.
2. Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.
3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
-----------------------	----------	---	---	---	---------------

Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa con las y los estudiantes? De no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?				
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional, en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				
	¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional propuestas por el currículum?				
	¿Por parte del establecimiento, se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el Ministerio de Educación respecto a cómo abordar en				

	los contextos educativos los procesos de gestión emocional? ya sea para estudiantes o estrategias para docentes.				
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.				
	Al momento de realizar una intervención con estudiantes, usted ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con las y los estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?				

	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				
	Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				

Objetivo Específico 3	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.	¿Qué entiende usted por gestión emocional? Fundamente.				
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿Por qué?				

	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, para favorecer el aprendizaje? ¿Cuáles? Fundamente.				
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?				
	¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y el movimiento como recurso para la gestión emocional en estudiantes adolescentes?				

Protocolo de validación a través de juicio de expertos

Protocolo de Validación por Juicio de Experto

Estimada/o Experta/o:

Junto con saludar cordialmente, le informamos que somos una pareja de seminaristas optando al Grado Académico de Licenciado en Educación y al Título de Profesor/a de Educación Diferencial con Mención en Dificultades Específicas y Socioafectivas del aprendizaje escolar, de la universidad Academia de Humanismo Cristiano.

El motivo de esta carta es formalizar la petición de validación de los instrumentos que forman parte de nuestro Seminario cuyo título es: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Los instrumentos elaborados por el equipo de investigación son entrevistas que requieren de una validación para poder aplicarlas para garantizar que, con sus aportes, cada una de las preguntas planteadas, estén en acordes con los objetivos propuestos. Por lo anterior, esperamos que en su condición de expertos en la materia, acudimos a que nos entregue sus aportes y observaciones.

Agradecemos de antemano su colaboración, tiempo y disposición.

Atentamente, Luz Henríquez y Macarena Pozo

FORMATO VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS MEDIANTE JUICIO DE EXPERTOS

NOMBRE Y APELLIDO DE EXPERTO/A	María Angélica Sanhueza Álvarez
FORMACIÓN ACADÉMICA	Magíster en Educación
INSTITUCIÓN	UMCE
CORREO DE CONTACTO	
TELÉFONO DE CONTACTO	+569 xxxxxx
FECHA DE VALIDACIÓN	14 -10-23

En calidad de experta, le solicitamos que evalúe la coherencia de las categorías con relación a:

1. **Pertinencia:** las preguntas son pertinentes y apuntan a la dimensión o variable.
2. **Coherencia:** la redacción de la pregunta es clara y bien estructurada.
3. **Relevancia:** las preguntas permiten alcanzar el objetivo específico.

Para calificar cada ítem, escriba el número que represente su opinión de acuerdo con los indicadores de la siguiente tabla

Categoría	Calificación	Indicador
Pertinencia (P) Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son pertinentes y no apuntan a la dimensión o variable en estudio.

	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas miden los aspectos propios de la dimensión y variable, pero carecen de precisión.
	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son pertinentes y miden perfectamente la dimensión o variable en estudio
Coherencia (C) Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son claras
	2. cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para hacerlas más claras y precisas.
	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son claras, tiene una semántica y sintáctica adecuada.
Relevancia (R) Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos	1. No cumple con el criterio	Las preguntas deben ser eliminadas, afecta la variable o dimensión de estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para mayor relevancia.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son relevantes

Título de Tesis: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Objetivo general de la investigación: Diseñar manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específicos:

1. Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.
2. Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.
3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto	En el desarrollo de sus clases, ¿De qué forma utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión afectiva?	3 3	2 2	3 3	Me parece una pregunta adecuada que permite abordar el objetivo sin problemas. Sin embargo, en relación a su redacción

áulico desde la corporalidad y movimiento.				señalaría ¿de qué forma...? En lugar de ¿cómo...?	
	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa al interior del aula?, de no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?	3 3	3 3	3 3	Considero pertinente, coherente y relevante esta pregunta.
	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión física?	3 3	2 2	3 3	Modificaría ¿de qué forma/s...?
	¿Cree usted que el currículum nacional considera la corporalidad y el movimiento como un recurso para la gestión emocional de las y los estudiantes?	3 3	2 2	3 3	Agregaría “justifique su respuesta...” Ya que si no es una pregunta cerrada, diferente a la redacción de las otras preguntas.
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional	3 3	3 3	3 3	Me parece adecuado al objetivo que se pretende abordar.

	en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				
--	---	--	--	--	--

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.	3 3	3 3	3 3	Considero adecuada esta pregunta.
	Al momento de realizar su clase ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con sus estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?	2 2	1 1	2 2	Atención con la redacción de esta pregunta, podría ser respondida en la respuesta de la segunda pregunta del primer anterior.
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	3 3	3 3	3 3	Me parece adecuado al objetivo que se persigue.

	Considerando la pregunta anterior, ¿Crees que la gestión emocional desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	3 3	2 2	3 3	En la redacción de la pregunta, agregaría “fundamente su respuesta...”. En esta pregunta se dirigen al entrevistado en segunda persona singular. Modificar a tercera persona singular para que exista un patrón similar en las preguntas.

Objetivo Específico 3	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	3 3	3 3	3 3	Me parece una pregunta adecuada como base al objetivo que se pretende abordar,
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza,	2 2	2 2	2 2	Podría confundirse con la tercera pregunta del ítem anterior, ya que

aprendizaje en los y las adolescentes.	aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿De qué manera?				responden a algo similar.
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	3 3	3 3	3 3	Me parece adecuada para la construcción de estrategias.
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, dentro del contexto áulico? ¿Cuáles? Fundamente.	3 3	3 3	3 3	Considero adecuada esta pregunta ya que podría acotar las posibilidades de estrategias y especificar el camino de viabilidad de la propuesta.
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?	3 3	3 3	3 3	Me parece adecuada esta pregunta.

INSTRUMENTO ESTUDIANTES

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
-----------------------	----------	---	---	---	---------------

Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En la asignatura de orientación, ¿Se abordan temáticas relacionadas a la gestión emocional?	3	2	3	Quizás es necesario especificar el término “gestión emocional” en caso de que no lo conozcan.
	Durante tus años de formación escolar hasta la actualidad ¿te han entregado herramientas orientadas al autoconocimiento, la empatía, valoración a la diversidad entre otros? ¿En qué asignaturas has experimentado actividades relacionadas a la corporalidad, el movimiento y gestión emocional durante tus años en el liceo?	3	2	2	Son preguntas distintas, que apuntan al objetivo en sí. Sin embargo, considero necesario separarlas. La primera es una pregunta cerrada, podrían agregar “en caso de una respuesta afirmativa, explicar”. La segunda es igualmente cerrada, sugiero agregar un enunciado que

					permita complementar la respuesta a la pregunta realizada.
	¿Crees que el movimiento puede beneficiar tus procesos de aprendizaje y participación dentro de la sala de clases?	3	2	3	Bien la pregunta, pero es necesario complementarla para que se convierta en una pregunta abierta con “justifica tu respuesta”.

Objetivo Específico 2	Pregunta				Observaciones
-----------------------	----------	--	--	--	----------------------

Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Crees que es necesario aplicar estrategias de gestión emocional, dentro de la sala de clases? Fundamente su respuesta.				Esta pregunta me parece adecuada al objetivo.
	¿Las y los profesores de tu liceo, realizan actividades relacionadas a la gestión emocional, dentro de la sala de clases? En caso de que tu respuesta sea afirmativa, cuéntanos en qué materias. En caso de que tu respuesta no sea afirmativa, cuéntanos porque crees tú, que no se realizan actividades de gestión emocional.				Considero que es adecuada al objetivo que se persigue.

	En tu liceo ¿mantienen prácticas de actividad física de manera regular? de ser positiva la respuesta ¿Puede mencionar cuál? EJ: bailar, hacer yoga, meditación, karate, entre otras.				Recuerden mantener la segunda persona singular... para que sea congruente con la redacción de las demás preguntas.
	¿Crees importante utilizar estos recursos como yoga, meditación, danza, entre otros para la gestión emocional dentro del aula? ¿Cómo lo aplicarías tú?				Existe la posibilidad que el/la estudiante responda “no”, en ese caso no se podría realizar la segunda pregunta. Sugiero revisarla

					para ver si responde a al objetivo propuesto
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 3	Pregunta				Observaciones
1. Construir estrategias potenciales de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				Atención con esta pregunta, puede confundirse con la respuesta que los/las estudiantes pueden entregar en la primera pregunta del ítem 1,

nto para favorece r el aprendiz aje en los y las adolesce ntes.					debido a que ya respondieron o se informaron respecto a la definición de educación emocional. Quizás es bueno sólo reforzar la definición conversada en la pregunta 1 ítem 1 antes de continuar.
	¿Conoces y utilizas estrategias de gestión emocional? en caso de conocer alguna/s, mencionala/s. Si no conoces ninguna, cuéntanos ¿qué				Me parece adecuada esta pregunta.

	haces o a que acudes cuando te cuesta lidiar con alguna emoción?				
	¿Cómo crees que influyen tus emociones, en tus procesos de aprendizaje? ¿Por qué?				Sugiero no agregar la pregunta ¿Por qué? Ya que se responden previamente.
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto se le dará una breve definición.				Me parece adecuada la pregunta, sin embargo, es necesario mantener la segunda persona singular, o bien cambiar todas las preguntas a una redacción en

					tercera persona singular.
	¿Reconoces tus emociones? Si tu respuesta es afirmativa ¿cómo logras reconocerlas? En caso de no reconocer tus emociones, cuéntanos cómo identificas lo que sientes.				Si bien esta pregunta me parece adecuada, considero que apunta al primer objetivo, ítem 1.
	¿Cuando sientes una emoción, logras reconocerla en tu cuerpo? Si no logras reconocerla en tu cuerpo ¿te gustaría poder hacerlo? ¿por qué?				Sugiero cambiar el “cuando...” por “ en el momento en que...”

	¿Utilizas tu cuerpo como un recurso para regular tus emociones? de ser afirmativa la respuesta ¿De qué manera? En caso de no usar tu cuerpo para regular tus emociones ¿qué recursos utilizas?				Pregunta adecuada al objetivo que persigue.
	¿Hay alguna/s emoción/es que somatices frecuentemente? ¿de qué manera?				Sugiero cambiar “hay” por “existe”. Sugiero también explicar previamente “somatices”, en caso de que no lo comprendan los/las estudiantes.

	¿Crees que es importante realizar pausas activas durante una clase? ¿Por qué y para qué?				Sugiero explicar el concepto “pausas activas” para que estén preparados para responder de forma adecuada.

Objetivo Específico 1	Pregunta				Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa con las y los estudiantes? De no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?				Considero pertinente, coherente y relevante esta pregunta.
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional, en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				Considero que no es necesario entregar el ejemplo, ya que limita las posibilidades de que la/el profesional

					responda cuáles conoce.
	¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional propuestas por el curriculum?				Es una pregunta cerrada, sugiero incorporar “si su respuesta es afirmativa, indique de qué se tratan las solicitudes de las/los docentes. Si su respuesta es no, señale por qué cree usted que no ocurre esta demanda”.
	¿Por parte del establecimiento, se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el Ministerio de Educación respecto a				La pregunta me resulta un tanto ambigua. Ya que surgen dos instancias: primero, si el

	cómo abordar en los contextos educativos los procesos de gestión emocional? ya sea para estudiantes o estrategias para docentes.				establecimiento ha ofrecido estas posibilidades, y segundo, si como profesional ha participado... Pueden aclarar la pregunta, o bien crear dos.
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 2	Pregunta				Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de				Considero adecuada esta pregunta.

emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.				
	Al momento de realizar una intervención con estudiantes, usted ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con las y los estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?				Me parece adecuada esta pregunta respecto al objetivo.
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				Me parece adecuada al objetivo que se persigue.

	Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				En la redacción de la pregunta, agregaría “fundamente su respuesta...”. En esta pregunta se dirigen al entrevistado en segunda persona singular. Modificar a tercera persona singular para que exista un patrón similar en las preguntas.
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 3	Pregunta				Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes	¿Qué entiende usted por gestión emocional? Fundamente.				Me parece una pregunta adecuada como base al objetivo que se pretende abordar,
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿Por qué?				Podría confundirse con la tercera pregunta del ítem anterior, ya que responden a algo similar.
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				Me parece adecuada para la construcción de estrategias.

	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, para favorecer el aprendizaje? ¿Cuáles? Fundamente.				Considero adecuada esta pregunta ya que podría acotar las posibilidades de estrategias y especificar el camino de viabilidad de la propuesta.
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?				Me parece adecuada esta pregunta.
	¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y el movimiento como recurso para la gestión emocional en estudiantes adolescentes?				Me parece adecuada, sin embargo considero necesario

					agregar el ¿Por qué?
--	--	--	--	--	-------------------------

NOMBRE Y APELLIDO DE EXPERTO/A	Marcela Arevalo
FORMACIÓN ACADÉMICA	Magíster
INSTITUCIÓN	
CORREO DE CONTACTO	
TELÉFONO DE CONTACTO	
FECHA DE VALIDACIÓN	14 -10-23

En calidad de experta, le solicitamos que evalúe la coherencia de las categorías con relación a:

1. **Pertinencia:** las preguntas son pertinentes y apuntan a la dimensión o variable.
2. **Coherencia:** la redacción de la pregunta es clara y bien estructurada.
3. **Relevancia:** las preguntas permiten alcanzar el objetivo específico.

Para calificar cada ítem, escriba el número que represente su opinión de acuerdo con los indicadores de la siguiente tabla

Categoría	Calificación	Indicador
Pertinencia (P) Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son pertinentes y no apuntan a la dimensión o variable en estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas miden los aspectos propios de la dimensión y variable, pero carecen de precisión.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son pertinentes y miden perfectamente la dimensión o variable en estudio
Coherencia (C) Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son claras
	2. cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para hacerlas más claras y precisas.

	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son claras, tiene una semántica y sintáctica adecuada.
Relevancia (R) Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos	1. No cumple con el criterio	Las preguntas deben ser eliminadas, afecta la variable o dimensión de estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para mayor relevancia.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son relevantes

Título de Tesis: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Objetivo general de la investigación: Diseñar manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específicos:

1. Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.
2. Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.

3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión afectiva?	3 3	3	3	Pregunta apropiada
	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa al interior del aula?, de no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?	3 3	2 2	3	La redacción es confusa, puesto que da muchas vueltas para llegar a la consulta. Siempre es mejor simplificar. Por ejemplo preguntar ¿Qué estrategias de gestión emocional inmersas en el currículum conoce...? (conocimiento, ya que de por sí, si no lo sabe, lo dirá) ¿Y cuáles conoce ud fuera del currículum? Luego preguntar por las que implementa y cómo lo hace

	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión física?	3 3	3	3	Pregunta apropiada
	¿Cree usted que el currículum nacional considera la corporalidad y el movimiento como un recurso para la gestión emocional de las y los estudiantes?	3 3	2 2	3	Transformar para que no sea una pregunta que se pueda responder con un sí o un no. “En su opinión, de qué manera...”
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.	3 3	2 2	3	Quizás convendría aclarar lo que significa “No convencional” o usar un sinónimo como por ej “Conoce ud estrategias no convencionales o no tradicionales para...?”

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
-----------------------	----------	---	---	---	---------------

Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.	2	2	2	Es una pregunta tendenciosa, que orienta hacia una respuesta sesgada. Pregunten – a juicio de la persona, qué rol o cómo influyen las emociones... Saquen el “fundamente”, es muy directivo y esto no es una prueba. Al ser cualitativo queremos que el entrevistado sienta la confianza de expresarse y no sienta que está siendo evaluado.
	Al momento de realizar su clase ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con sus estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?	1	1	1	Pregunta repetida. Les va a decir que ya la contestó.
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los	3	3	3	Pregunta apropiada

	procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				
	Considerando la pregunta anterior, ¿Crees que la gestión emocional desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	1	1	1	No se ve diferencia entre la pregunta anterior y esta, por lo que se considera redundante

Objetivo Específico 3	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	3 3	1 1	3	Transformar la pregunta para que no sea una evaluación. Cómo definiría usted gestión emocional o solo quitar el “fundamente”. En la misma entrevista, al ser semiestructurada, uno puede ir pidiendo a la persona si puede

					profundizar más explicar de otra forma lo dicho.
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿De qué manera?	3 3	2 2	3	Transformar en una sola pregunta
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	3 3	3	3	Entiendo que eso de “en caso de...” es para uds , ¿no? No deberían decírselo de inmediato para que la persona construya su propia definición
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, dentro del contexto áulico? ¿Cuáles? Fundamente.	2	3	3	Quitar el “fundamente” y yo creo que sería más pertinente si especifican que es desde su rol en el colegio.
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?	3 3	2 2	3	La redacción es confusa, puesto que da muchas vueltas para llegar a la consulta. Siempre es mejor simplificar .

Objetivo Específico 1	Pregunta				Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículo para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En la asignatura de orientación, ¿Se abordan temáticas relacionadas a la gestión emocional?				Transformar en una pregunta que no se pueda responder con un sí o un no. Por ej, “¿Qué temas relacionados con la gestión de las emociones se abordan en tu asignatura de Orientación?” o “¿Cómo se abordan los temas...?”

	Durante tus años de formación escolar hasta la actualidad ¿te han entregado herramientas orientadas al autoconocimiento, la empatía, valoración a la diversidad entre otros? ¿En qué asignaturas has experimentado actividades relacionadas a la corporalidad, el movimiento y gestión emocional durante tus años en el liceo?				Cambiar la pregunta que no sea cerrada. (lo separé porque son preguntas distintas) Solo le cambiaría la palabra “experimentado” para que no lo confundan con
--	--	--	--	--	---

					un experimento (sucede, cuando se trata de jóvenes y a veces el vocabulario los confunde). Por ejemplo preguntar por las actividades realizadas o que han tenido, algo más informal.
	¿Crees que el movimiento puede beneficiar tus procesos de aprendizaje y participación dentro de la sala de clases?				Pregunta tendenciosa, ¿quién se atrevería a disentir? Además, se responde con un sí o un no.

					Debiesen re escribirla para que sea abierta, por ej, “cómo crees tú que el movimiento puede ...”

Objetivo Específico 2	Pregunta				Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional	¿Crees que es necesario aplicar estrategias de gestión emocional, dentro de la sala de clases? Fundamente su respuesta.				Modificar para que sea pregunta abierta y que no sea tendenciosa. Quitar el “fundamente”

que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.					(el entrevistado debe sentir confianza y no que lo están evaluando)
	¿Las y los profesores de tu liceo, realizan actividades relacionadas a la gestión emocional, dentro de la sala de clases? En caso de que tu respuesta sea afirmativa, cuéntanos en qué materias. En caso de que tu respuesta no sea afirmativa, cuéntanos porque crees tú, que no se realizan actividades de gestión emocional.				La redacción es confusa, puesto que da muchas vueltas para llegar a la consulta. Siempre es mejor simplificar. Por ejemplo preguntar ¿Qué actividades de gestión (o manejo) emocional realizan los profesores en tus clases? (conocimiento,

					ya que de por sí, si no las realizan, lo dirá) ¿Por qué se realizan / o no realizan? (esto lo preguntan uds en base a la respuesta
	En tu liceo ¿mantienen prácticas de actividad física de manera regular? de ser positiva la respuesta ¿Puede mencionar cual? EJ: bailar, hacer yoga, meditación, karate, entre otras.				Transformar en pregunta abierta

	¿Crees importante utilizar estos recursos como yoga, meditación, danza, entre otros para la gestión emocional dentro del aula? ¿Cómo lo aplicarías tú?				Pregunta tendenciosa. En una investigación cuali queremos que el entrevistado nos muestre su punto de vista, sus creencias, sus conocimientos, etc. Cuidado con implantar creencias. Reformulen para que sea pregunta abierta. “¿Cómo lo aplicarías tú?”
--	---	--	--	--	---

					es OTRA pregunta y no responde al objetivo. Quizás convendría indagar por cómo les gustaría que estas actividades se dieran en su escuela.
--	--	--	--	--	---

Objetivo Específico 3	Pregunta				Observaciones
1. Construir estrategias potenciado	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				Transformar la pregunta para que no sea una evaluación. Cómo definirías (el usted lo

ras de la gesti ón emoc ional desde la corpo ralida d y movi mient o para favor ecer el apren dizaj e en los y las adole				sacaría, porque son estudiantes y han estado hablando con ellos en otros registros de tipo informal) gestión emocional o solo quitar el “fundamente”. En la misma entrevista, al ser semiestructurad a, uno puede ir pidiendo a la persona si puede profundizar más explicar de otra forma lo dicho.
	¿Conoces y utilizas estrategias de gestión emocional? en caso de			Son dos preguntas, hay que modificar

scent es.	conocer alguna/s, mencionala/s. Si no conoces ninguna, cuéntanos ¿qué haces o a que acudes cuando te cuesta lidiar con alguna emoción?				hacia una que englobe y que calce con los objetivos. Pregúntenles por las estrategias que ellas/os/es usan para gestionar sus propias emociones.
	¿Cómo crees que influyen tus emociones, en tus procesos de aprendizaje? ¿Por qué?				Pregunta apropiada, sacar el “por qué”(se puede ir pidiendo que profundicen o aclaren alguna parte de su respuesta, ya que es una entrevista semi estructurada).

	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto se le dará una breve definición.				Transformar la pregunta para que no sea una evaluación. Cómo definirías (el usted lo sacaría, porque son estudiantes y han estado hablando con ellos en otros registros de tipo informal) corporalidad. No es necesario que le ofrezcan de antemano una definición.
	¿Reconoces tus emociones? Si tu respuesta es afirmativa ¿cómo logras reconocerlas? En caso de no reconocer tus emociones, cuéntanos cómo identificas lo que sientes.				Modificar para que sea una sola pregunta y abierta

	¿Cuando sientes una emoción, logras reconocerla en tu cuerpo? Si no logras reconocerla en tu cuerpo ¿te gustaría poder hacerlo? ¿por qué?				Modificar para que sea una sola pregunta, ya que hay dos y la segunda es tendenciosa (orienta hacia una respuesta esperada por las investigadoras)
	¿Utilizas tu cuerpo como un recurso para regular tus emociones? de ser afirmativa la respuesta ¿De qué manera? En caso de no usar tu cuerpo para regular tus emociones ¿qué recursos utilizas?				Modificar para que sea una sola pregunta Pregunten por cómo usan su cuerpo para regular sus emociones...
	¿Hay alguna/s emoción/es que somatices				Pregunta repetitiva a menos que se re

	frecuentemente? ¿de qué manera?				haga completa para diferenciarla de la pregunta que se hizo ya
	¿Crees que es importante realizar pausas activas durante una clase? ¿Por qué y para qué?				Pregunta tendenciosa y que asume que el entrevistado entiende el concepto de pausa activa. ¿Qué queremos saber desde el punto de vista investigativo? ¿Si manejan un concepto o si descansar entre actividades de una clase es útil, necesario y si les gusta que

					sea en movimiento? Piensen bien cómo rehacerla

INSTRUMENTO ORIENTADORA Y PSICÓLOGA

Objetivo Específico 1	Pregunta				Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículo para la gestión emocional en contexto áulico desde la	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículo nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa con las y los estudiantes? De no conocer ninguna basada en el currículo ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículo?				La redacción es confusa, puesto que da muchas vueltas para llegar a la consulta. Siempre es mejor simplificar. Por ejemplo preguntar ¿Qué estrategias de

corporalidad y movimiento.					gestión emocional inmersas en el currículum conoce...? (conocimiento, ya que de por sí, si no lo sabe, lo dirá) ¿Y cuáles conoce ud fuera del currículum? Luego preguntar por las qué implementa y cómo lo hace
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional, en el contexto áulico? Ej:				Quizás convendría aclarar lo que significa “No convencional” o

	meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				usar un sinónimo como por ej “ Conoce usted estrategias no convencionales o no tradicionales para...?”
	¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional propuestas por el curriculum?				Transformar la pregunta para que no se pueda responder con un sí o un no. Mejor directamente preguntar qué orientaciones le han pedido.
	¿Por parte del establecimiento, se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el Ministerio de Educación respecto a				Transformar la pregunta para que no se pueda responder con un sí o un no. Mejor preguntar

	cómo abordar en los contextos educativos los procesos de gestión emocional? ya sea para estudiantes o estrategias para docentes.				por qué espacios formativos convocados por Mineduc... En cuanto a pertinencia, clarificar si esto se enfocará a los docentes también o refiere a estudiantes (para que haya coherencia con la dimensión y objetivos)
--	---	--	--	--	--

Objetivo Específico 2	Pregunta				Observaciones
--------------------------	----------	--	--	--	---------------

Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.				Es una pregunta tendenciosa, que orienta hacia una respuesta sesgada. Pregunten – a juicio de la persona, qué rol o cómo influyen las emociones... Saquen el “fundamente”, es muy directivo y esto no es una prueba. Al ser cualitativo queremos que el entrevistado sienta la confianza de expresarse y no
---	--	--	--	--	--

					sienta que está siendo evaluado.
	Al momento de realizar una intervención con estudiantes, usted ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con las y los estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?				Pregunta repetida. Les va a decir que ya la contestó.
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				Buena pregunta

	Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?			1	No se ve diferencia entre la pregunta anterior y esta, por lo que se considera redundante
--	---	--	--	---	---

Objetivo Específico 3	Pregunta			R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para	¿Qué entiende usted por gestión emocional? Fundamente.				Transformar la pregunta para que no sea una evaluación. Cómo definiría usted gestión emocional o solo quitar el “fundamente”. En la misma entrevista, al ser

favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes .					semiestructurada , uno puede ir pidiendo a la persona si puede profundizar más explicar de otra forma lo dicho.
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿Por qué?				Transformar en una sola pregunta
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				Entiendo que eso de “en caso de...” es para uds , ¿no? No deberían decírselo de inmediato para que la persona

					construya su propia definición
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, para favorecer el aprendizaje? ¿Cuáles? Fundamente.				Quitar el “fundamente” y yo creo que sería más pertinente si especifican que es desde su rol en el colegio.
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?				La redacción es confusa, puesto que da muchas vueltas para llegar a la consulta. Siempre es mejor simplificar .
	¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y el movimiento como recurso para la gestión			3	Modificar para que no sea una pregunta cerrada que se responde con sí o no

	emocional en estudiantes adolescentes?				
--	---	--	--	--	--

NOMBRE Y APELLIDO DE EXPERTO/A	Patricia Mora
FORMACIÓN ACADÉMICA	Magíster en
INSTITUCIÓN	
CORREO DE CONTACTO	
TELÉFONO DE CONTACTO	
FECHA DE VALIDACIÓN	14 -10-23

En calidad de experta, le solicitamos que evalúe la coherencia de las categorías con relación

a:

1. **Pertinencia:** las preguntas son pertinentes y apuntan a la dimensión o variable.
2. **Coherencia:** la redacción de la pregunta es clara y bien estructurada.
3. **Relevancia:** las preguntas permiten alcanzar el objetivo específico.

Para calificar cada ítem, escriba el número que represente su opinión de acuerdo con los indicadores de la siguiente tabla

Categoría	Calificación	Indicador
Pertinencia (P) Las preguntas son adecuadas y apuntan a la dimensión o variable	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son pertinentes y no apuntan a la dimensión o variable en estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas miden los aspectos propios de la dimensión y variable, pero carecen de precisión.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son pertinentes y miden perfectamente la dimensión o variable en estudio
Coherencia (C) Las preguntas son fácilmente comprensibles, su sintáctica y semántica son adecuadas	1. No cumple con el criterio	Las preguntas no son claras
	2. cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para hacerlas más claras y precisas.
	3. Cumple con el criterio.	Las preguntas son claras, tiene una semántica y sintáctica adecuada.

Relevancia (R) Las preguntas permiten alcanzar los objetivos específicos	1. No cumple con el criterio	Las preguntas deben ser eliminadas, afecta la variable o dimensión de estudio.
	2. Cumple medianamente con el criterio.	Las preguntas requieren modificaciones específicas para mayor relevancia.
	3. cumple con el criterio.	Las preguntas son relevantes

Título de Tesis: Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.

Objetivo general de la investigación: Diseñar manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico, basado en la corporalidad y movimiento, que apunten a un desarrollo integral las y los estudiantes con el objetivo de favorecer los procesos de enseñanza aprendizaje.

Objetivo específicos:

1. Identificar las estrategias que propone el currículo para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.
2. Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.
3. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión afectiva?	3	2	2	Sugiero ¿Qué estrategias incorpora en su clase desde la dimensión afectiva, incorporando los OAT con los objetivos de su clase?
	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa al interior del aula?, de no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?	3	2	2	Sugiero a partir del obj. Específico planteado por ustedes: ¿Qué estrategias de gestión emocional conoce? ¿qué estrategias de gestión de emociones, identifica usted en el curriculum nacional? ¿Qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional, en el curriculum nacional? ¿Qué utiliza usted para que

					sus alumnos logren ser conscientes de las emociones que sienten, las acepten y regulen? Para el afrontamiento emocional, cuando aparecen frente a la frustración o ansiedad, cuando no logran alcanzar las metas en el aprendizaje?
	En el desarrollo de sus clases, ¿Cómo utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión física?	3	2	2 2	¿Se refieren a la dimensión corporal y del movimiento? Falta preguntar por el inicio de la clase, en cuanto a motivación Cierre metacognición – proceso reflexivo
	¿Cree usted que el currículum nacional considera la corporalidad y el movimiento como un recurso para la gestión emocional de las y los estudiantes?	2 2	1	1 1	Esta pregunta se aleja del propósito del objetivo que es identificar

					Sugiero: ¿Qué aspectos considera usted que el curriculum nacional, potencia el desarrollo de la corporalidad y el movimiento, en asignaturas troncales.....?
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.	3	2	2	Qué estrategias 2 Deben ser preguntas abiertas que permitan el análisis y la reflexión

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.	2	1	1	Estas preguntas no responden a la dimensión del objetivo que es categorizar

docentes de la comunidad educativa.	Al momento de realizar su clase ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con sus estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?	1 1	1	1 1	Esta pregunta no responde al objetivo “categorizar” Esta pregunta está relacionada con aplicar.
	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	2 2	1	1 1	Esta pregunta no se relaciona con el objetivo
	Considerando la pregunta anterior, ¿Crees que la gestión emocional desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	2 2	1	1 1	La gestión de las emociones está planteado de manera muy genérica en cada pregunta. Qué quieren trabajar desde la gestión? • Habilidades sociales • Competencias de regulación emocional • Expresión de las

					emociones • Habilidades de afrontamiento • Regulación de las emociones • Competencias para autogestionar emociones No queda claro qué categorizarán las emociones?
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 3	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	1 1	1	1 1	Estas preguntas no se relacionan con el objetivo de construir con relación a la corporalidad – movimiento – emociones Con respecto a regulación emocional, autonomía emocional o a competencia

					social. No queda claro a qué estrategias apuntan Ej: Regulación emocional Expresión de la emoción apropiada Regulación de emociones y sentimientos Habilidades de afrontamiento Autonomía emocional Automotivación Autoeficacia emocional Responsabilidad Actitud positiva..... Competencia social Tomar decisiones Buscar ayuda Ciudadanía
--	--	--	--	--	---

					participativa..... Las preguntas deben ir enfocada a la competencia emocional que desean desarrollar, realizar preguntas en relación a levanta información que les permita diseñar el manual
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿De qué manera?	1 1	1	1 1	
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	1 1	1	1 1	
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento,	1 1	1	1 1	

	dentro del contexto áulico? ¿Cuáles? Fundamente.				
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?	3	3	3 3	

INSTRUMENTO ESTUDIANTES

Objetivo Específico 1	Pregunta	P	C	R	Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	En la asignatura de orientación, ¿Se abordan temáticas relacionadas a la gestión emocional?	2 2	2	2 2	Qué es la gestión emocional, sugiero ser más específicas, estas preguntas van a los alumnos.
	Durante tus años de formación escolar hasta la actualidad ¿te han entregado herramientas orientadas al autoconocimiento, la empatía, valoración a la diversidad entre otros?	3 3	2	1 1	Estas preguntas son dicotómicas se responden con un si o un no, no permiten análisis.

	¿En qué asignaturas has experimentado actividades relacionadas a la corporalidad, el movimiento y gestión emocional durante tus años en el liceo?				Recordar que el objetivo es Identificar
	¿Crees que el movimiento puede beneficiar tus procesos de aprendizaje y participación dentro de la sala de clases?	1 1	1	1 1	No responde al objetivo de identificar sugiero Ej: Cuando estás enojado/a, ¿cómo percibes tu cuerpo?, en qué piensas cuándo estás enojado/a?, Qué estrategias utilizas para salir del enojo?.....

Objetivo Específico 2	Pregunta	P	C	R	Observaciones
-----------------------	----------	---	---	---	---------------

Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Crees que es necesario aplicar estrategias de gestión emocional, dentro de la sala de clases? Fundamente su respuesta.	2 2	1	1 1	Cuáles? Esta pregunta no responde a categorizar (ordenar, clasificar por categoría, organizar), puede ser desde el razonamiento deductivo o inductivo. No queda claro que categorizarán No se visualiza en sus preguntas relacionadas con gestión emocional la categoría que quieren realizar, deben especificar más la relación entre gestión emocional y corporalidad.
	¿Las y los profesores de tu liceo, realizan actividades relacionadas a la gestión emocional, dentro de la sala de clases? En caso de que tu respuesta sea afirmativa, cuéntanos en qué materias. En caso de que tu respuesta no sea afirmativa,	1 1	1	1 1	No responde al objetivo

	cuéntanos porque crees tú, que no se realizan actividades de gestión emocional.				
	En tu liceo ¿mantienen prácticas de actividad física de manera regular? de ser positiva la respuesta ¿Puede mencionar cual? EJ: bailar, hacer yoga, meditación, karate, entre otras.	2	1	1 1	Cómo relacionan esta pregunta con categorizar?
	¿Crees importante utilizar estos recursos como yoga, meditación, danza, entre otros para la gestión emocional dentro del aula? ¿Cómo lo aplicarías tú?	3 3	2	2 2	Cómo relacionan esta pregunta con categorizar?

Objetivo Específico	Pregunta	P	C	R	Observaciones
3					

1. Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes.	¿Qué entiende usted por gestión emocional? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	.	..	.	
	¿Conoces y utilizas estrategias de gestión emocional? en caso de conocer alguna/s, mencionala/s. Si no conoces ninguna, cuéntanos ¿qué haces o a que acudes cuando te cuesta lidiar con alguna emoción?	.	..	.	
	¿Cómo crees que influyen tus emociones, en tus procesos de aprendizaje? ¿Por qué?	.	..	.	
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto se le dará una breve definición.	.	..	.	
	¿Reconoces tus emociones? Si tu respuesta es afirmativa ¿cómo logras reconocerlas? En caso de no	3 3	2	1 1	La redacción de la pregunta debe intencionarse con el construir

	reconocer tus emociones, cuéntanos cómo identificas lo que sientes.				Reconoces.... es identificar cómo pasan a construir?
	¿ Cuando sientes una emoción, logras reconocerla en tu cuerpo? Si no logras reconocerla en tu cuerpo ¿te gustaría poder hacerlo? ¿por qué?	3 3	3	3 3	Relacionada con el objetivo de construir
	¿Utilizas tu cuerpo como un recurso para regular tus emociones? de ser afirmativa la respuesta ¿De qué manera? En caso de no usar tu cuerpo para regular tus emociones ¿qué recursos utilizas?	3 3	3	3 3	Relacionada con el objetivo de construir
	¿Hay alguna/s emoción/es que somatices frecuentemente? ¿de qué manera?	1 1	1	1 1	Esta pregunta está desde identificar no desde construir
	¿Crees que es importante realizar pausas activas durante una clase? ¿Por qué y para qué?	3 3	2	2 2	Para construir nec tener un objetivo, cuál será aquí

					pausas activas – calma – concentración – creatividad – humor - aprendizaje

INSTRUMENTO ORIENTADORA Y PSICÓLOGA

Objetivo Específico 1	Pregunta				Observaciones
Identificar las estrategias que propone el currículum para la gestión	¿Conoce usted estrategias de gestión emocional, basadas en el currículum nacional? De ser afirmativa su respuesta ¿Cuál o cuáles conoce y de qué manera las implementa con las y los estudiantes? De no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce				

emocional en contexto áulico desde la corporalidad y movimiento.	estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?				
	¿Conoce usted estrategias no convencionales para la gestión emocional, en el contexto áulico? Ej: meditación. Si conoce alguna/s mencionarlas.				Pregunta cerrada, sugiero Qué estrategias no convencional s conoce usted.....?
	¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional propuestas por el currículum?				Esta pregunta no se relaciona con Identificar... ...una vez que definan la competencia emocional que desarrollarán

					podrán realizar preguntas más específicas, para identificar emoción – estrategias – corporalidad
	¿Por parte del establecimiento, se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el Ministerio de Educación respecto a cómo abordar en los contextos educativos los procesos de gestión emocional? ya sea para estudiantes o estrategias para docentes.				No se relaciona con identificar Qué estrategias emocionales percibe usted que deberían potenciarse en el colegio? Qué acciones a realizado usted para generar

					espacios de autocuidado en la escuela?
--	--	--	--	--	--

Objetivo Específico 2	Pregunta				Observaciones
Organizar y categorizar las estrategias de gestión emocional que utilizan los/as docentes de la comunidad educativa.	¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.				Esta pregunta no responde a categorizar Ej: Qué acciones desde la gestión emocional cree usted que permiten generar espacios de mayor

					aprendizaje y participación, señale de la más predominante a la menos, de acuerdo a su percepción.
	Al momento de realizar una intervención con estudiantes, usted ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con las y los estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?				Redactar la pregunta según objetivo clasificar

	¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				Redactar según objetivo ¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?, <i>De acuerdo a su percepción señale de la más relevante a la menos</i>
--	---	--	--	--	--

	Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?				Está pregunta no guarda relación con el objetivo Revisar intencionalidad y redacción.
--	---	--	--	--	---

Objetivo Específico 3	Pregunta				Observaciones
Construir estrategias potenciadoras de la gestión emocional desde la corporalidad y movimiento	¿Qué entiende usted por gestión emocional? Fundamente.	.			Qué es construir? . Relacionar conceptos nuevos con los que ya están

para favorecer el aprendizaje en los y las adolescentes					. Analizar . Elaborar . Diseñar . Crear
	¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza,				Esta habilidad tributa a un pensamiento crítico, creativo y metacognitivo que refleja un pensamiento profundo de la información
					Esta pregunta no se relaciona con

	aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿Por qué?				construir, me parecen muy parecidas las preguntas, la idea se repite.
	¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.				Esta pregunta no se relaciona con construir,
	¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, para favorecer el aprendizaje? ¿Cuáles? Fundamente.				Esta pregunta no se relaciona con construir
	¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por qué no lo utiliza?				Esta pregunta no se relaciona con construir

	¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y el movimiento como recurso para la gestión emocional en estudiantes adolescentes?				Esta pregunta no se relaciona con construir, esta relacionada con percepción, con identificar.
--	--	--	--	--	--

ENTREVISTAS

Entrevista 1

I1: Luz Henriquez.

I2: Macarena Pozo.

E1: Entrevistada 1

I2: Me presento soy Macarena Pozo, mi compañera Luz. Estamos cursando el 4to año de Pedagogía en Educación Diferencial en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano y nuestra tesis tiene como objetivo la creación de un manual, que en el fondo, contenga estrategias de gestión emocional, en torno a la corporalidad y el movimiento que idealmente puedan ser usadas en el contexto áulico. Entonces en ese contexto es que estamos nosotras buscando esta entrevista, porque sabemos que usted hace el diferenciado de corporalidad...

E1: Expresión corporal y danza

I2: Claro, entonces en verdad a nosotras nos fascina mucho el tema de la gestión emocional y el movimiento, Luz es bailarina desde muy pequeña, yo soy instructora de yoga, entonces como que esto de la pedagogía y la fusión de estas cosas nos incentiva mucho a la investigación. La idea en el fondo es buscar, aportar y contribuir a los procesos de aprendizaje de los estudiantes, considerando que los espacios en el aula están super limitados en cuanto al movimiento y de pronto el cuerpo y bueno la corporalidad en sí, es un gran element, un gran recurso que puede beneficiar los procesos de aprendizaje, entonces en relación a eso es nuestra tesis y esta entrevista

E1: Ya, super.

I1: Bueno el titulo de nuestra tesis es “Corporalidad y movimiento como potenciador de los procesos de gestión emocional en contexto aulico para favorecer aprendizajes en adolescentes en un liceo municipal de santiago centro”

E1: Ya.

I1: Y como le contaba mi compañera el objetivo es, diseñar el manual.

Si me puede decir su nombre, apellido y...

E1: Bueno em, (...), soy profe de educación física, ya acá en el colegio, em, como 15 años ejerciendo y ex alumna también, así que, y siempre también trabajando desde el movimiento, chica acá en el colegio, participe siempre acá en las actividades deportivas y también

científicas, era científica, así que estaba ahí entre educación física o algo más científico, pero no, me vine por esta área por un cuento de movimiento también, fue mi elección, así que eso.

I2: Ya, super, y estudio entonces ¿pedagogía en educación física?

E1: Si.

I2: ¿Dónde estudió?

E1: En la UMCE, en la UMCE y llevo como 16 años ejerciendo, o sea acá un poquito, salí el 2000, no se cuantos años, puede ser como el 6

I2: Super.

I1: Vamos a empezar con el primer ítem que está dividido en tres, que es de gestión emocional. ¿Cómo definiría usted la gestión emocional?

E1: Eeeh, uy, así como concepto específico, no se, no pero ya poder eeh, como, eeeh, organizar eeeh, lo que uno siente y poder transmitirlo como acorde al sentimiento, se me imagina que es eso, entonces poder ir haciendo a través del movimiento un análisis de las emociones y poder transmitir las como cor... o sea, por el concepto propio, a través del movimiento se me imagina que eso puede ser como una gestión emocional eeh, que puede ser un ejemplo, bueno uno siempre la va a liar, pero también algunas veces cuando no controlamos esas emociones, nos salen así todas...

I2: Claro.

E1: Desordenadas jajajaj

I2: Si.

E1: Pero poder gestionarlas, yo creo que es como el control para poder hacer eso po, para poder inducir las y llevarlas, no se, eso se me imagina a mi.

I2: Super.

I1: Justamente es eso. Claro, la gestión emocional como la comprendemos nosotros es, este control que uno tiene sobre sus emociones o más que control, es conocimiento...

E1: Si po

I1: De lo que está sintiendo y de lo que esto le provoca a uno y como poder saltar de una emoción a otra.

E1: Mm ya.

I1: Entonces eso, super.

I2: Está muy relacionado a lo que nos dijo.

I1: De hecho es como por eso, precisamente lo que nos decía.

aah, eem, a su juicio ¿qué rol cumplen las emociones o cómo influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E1: 100% o sea, todo es emoción, de alguna u otra forma es todo, así como eem, ¡buenos días! tanto de las estudiantes como, porque igual todo, yo siempre he dicho, todo es como química de alguna, entonces uno tiene que tratar de que esas relaciones encajen, como un puzzle, tiene que y siempre tiene que tratar de que sea lo más positiva posible para que exista aprendizaje, porque cuando no estamos con ganas, nadie aprende y yo siento que uno como docente también po diario, ese aprendizaje es mutuo, o sea también, nosotros también necesitamos motivación y las estudiantes también y yo siempre les digo, o sea si usted está contenta, yo también voy a estar contenta y se van a ir dando estas, estas como secuencias de aprendizaje y todo, pero yo creo que 100%, las emociones son sumamente importantes y sean buenas o malas, yo creo que es importante poder, como, reconocerlas y en base a eso ir trabajando, porque a lo mejor puede ser que “no es que no me gusta la profe, ya pero ¿qué le pasa? o ¿qué le pasa con la asignatura, por qué no le gusta?”, alomejor esas mismas cosas, nos van como frenando, para poder tener mayor aprendizaje y si las analizamos y las trabajamos independiente si es positiva o negativa, a eso voy, creo que podemos lograr maravillas con las estudiantes y nosotros como docentes también, porque a veces también es como “ay este curso es tan fome” jajaja o “este curso es tan...” entonces también analizar esas mismas... también nos puede ayudar a hacer como un cambio positivo, 100%.

I1: La siguiente pregunta ya la respondió, que es como ¿cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza?

E1: Si, completamente. Todo, todo, un ejemplo, yo creo que los conflictos que tenemos en el, en la sala de clases, tiene que ver con un manejo de, yo creo que a veces también nosotros como que nos cerramos que todos... y lo encuentro como retrógrado y me incluyo en ese pensamiento retrógrado a veces que es como “no es que no podemos”

I2:mmm...

E1:... como docente, así es que “no podemos hacer, es que no somos psicólogos” pero tenemos habilidades distintas que igual nos forman, de alguna u otra forma, para poder tener herramientas, y no es que , no podamos, puede ser que no tengamos conocimientos específicos de algo, pero si contamos con herramienta de didáctica, que eso es lo que nos ayuda a poder abordar distintas problemáticas dentro del aula. Entonces ee...

I2: y todos sentimos también po.

E1: siiii

I2: todos sentimos

E1: si po y es algo que, o sea nacemos con eso, unos desarrollan más habilidades que otros pero todos tenemos emociones por lo tanto no es algo que tampoco podríamos decir que no podríamos manejar, que nos cueste, como seres humanos y que eso lo llevemos también, porque yo siempre he dicho que igual, hacer clases, ser docente igual para mi es como actuación...

I2: Claro jaja

E1: Si po un papel

I2: un rol

E1: Entonces si po, claro, a veces un ejemplo, hay cosas que salen de nuestras propias experiencias y uno como que lo lleva al aula y te ayuda y todo, y cuando uno no tiene esa experiencia, obviamente uno dice, de ¿dónde saco herramientas? porque no me lo pasaron en la universidad, no lo he vivenciado como, como persona natural, entonces, no se, lo más fácil es decir nose, pero buscando estrategias y todo, se...

I2: Super.

I1: Gracias. En el desarrollo de sus clases, ¿de qué manera utiliza los objetivos de aprendizaje transversales, desde la dimensión afectiva?

E1: eeeh por lo menos en nuestra asignatura los objetivos transversales son súper importantes, o sea, se trabajan tal cual como las habilidades motrices, o sea o el contenido, tiene que ir a la par, porque como trabajamos eeh, casi siempre con todas las estudiantes no solo desde la individualidad, o sea desde la individualidad parte todo, pero siempre es un trabajo en equipo, la seguridad en sí misma y en el resto, o sea son muchas habilidades, entonces eeh, siempre se tienen que, todos yo creo que todas las actividades también están relacionadas con, con , con el manejo de las emociones y disculpa yo soy media dispersa, pero ¿cuál era la pregunta para responder bien? (todo de risa)

I1: si ajja, ¿de qué manera utiliza los objetivos de aprendizaje transversales, desde la dimensión afectiva?

E1: aaah eeem, desde sí, o sea los utilizo si o si y siempre desde la práctica, o sea buscando actividades que desarrollen eeh esa, esos, sensaciones, sentimientos, cualidades...

I2: super

E1: Y haciéndolas conscientes también a las estudiantes, o sea como que uno propicia actividades y que ellas también se den cuenta que, porque muchas estudiantes dicen “no, es que hago sola la actividad”, casi siempre es como “en grupo”, “ay, ¿puedo hacerlo sola?”, “¿y por que quiere hacerlo sola? ya pero “hágalo de a dos” y al final igual están haciendo una interacción y a veces no se dan ni cuenta, entonces también como, hacer ver esas cosas, es importante.

I2: Buenísimo

I1: Genial. ¿Qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional, en el currículum nacional?

E1: Estrategias...

I1: Para el afrontamiento

E1: Es que lo que pasa es que como que las indican, o sea si uno lee así como el manual y todo, obviamente siempre hay actividades, como que dan actividades

I1: ya

E1: así como eeeh...

I2: "haga esto"

E1: "haga esto", claro, son como actividades, pero así como estrategias específicas eeeh, que igual están, yo siento que si uno hace, hace un análisis completo de los planes y todo, tiene, están, están presente, pero que uno las utilice así como tal cual como salen ¡no!, pero yo siento que si entregan. Yo la verdad no soy como tan crítica de los planes y esas cosas porque creo que esta la base, pero también nosotros somos responsables de poder ir trabajando con eso...

I 2: Ajá.

E1: Entonces...

I1: No se si nos podría mencionar una estrategia que conozca del currículum, o que conozca fuera del currículum, para el afrontamiento...

E1: o sea, ¿para qué, para qué era?

I1: para el afrontamiento emocional

E1: Aah ya. Bueno por lo menos en expresión corporal, vienen muchas actividades como de contacto, de encontrarse con las sensaciones del otro. por ejemplo ahora estaba leyendo una del cadáver jaja

I2: ¡El cadáver!

E1: El cadáver si aahjajaa, pero claro yo al tiro leí y fue como “aah ¿como lo puedo yo realizar en mi clase?”, ya no se po, que trabajen desde cómo sentirse el cuerpo no se po, eeeh, eeeh muerto y que hacen las otras personas para poder representar ese sentimiento, que es lo que hace típico la estudiante, “uno llora”, “ya pero con la corporalidad aparte de llorar ¿que puede hacer usted?” no se, “se abrazan”, ya “abracémonos”, entonces eso se lleva en expresión corporal, se lleva como al movimiento, pero no al movimiento del gesto solamente, si no que al movimiento del cuerpo, al movimiento de la emoción, de sacarla y que uno pueda visualizar todo eso.

I2: Claro.

E1: Siempre le digo a las estudiantes, porque en si confunden mucho, que creen que expresión corporal es solamente hacer una coreografía y bailar, entonces yo le digo, tiene que entender que es un baile de alianza, nosotros vamos, vemos un baile que sta super coordinado y lindo y es, solamente usted está bailando al ritmo de la música, que es un tipo de expresión de todas maneras, nadie dice que no, pero lo que buscamos es que a través de su cuerpo, de su movimiento y el contacto que tiene con sus compañeras, usted pueda transmitir un sentimiento, una acción y eso es lo que busca expresión corporal, yo no busco que esté coordinado todo el movimiento, que haga un, niquiera busco técnica, son solamente

movimientos desde lo natural, entonces cuesta hacerlo porque ahora, hoy en día es todo así como, las coreografías como más, como más...

I2: Muy estético

E1: Claro..

I1: Muy profesional, muy coordinado

E1: No pero también se puede hacer, o sea, yo creo que nos hemos como, entre las estudiantes igual, nos hemos como enamorado nuevamente así como de encontrar distintas formas de movimiento donde tengan expresión y que lleguen a ese objetivo porque, uno siempre cree algo, se como que se queda como cuadrado y creen que ellas no son capaces de hacerlo, como que tenían mucha vergüenza, un ejemplo, de hacer movimientos largos que, antes yo me acuerdo cuando yo era más chica todo era como así aaaah (hace un movimiento largo)...

I2: si po, si ajajaj

E1: aaaah (sigue haciendo el movimiento largo) ajajaj. y ahora todo es como más (hace un movimiento) ¿cachai? mas cortao

I1: si, más urbano

E1: Pero, pero si se hizo en su momento, algo pasó acá también que fuimos como, pero todo es cíclico también, pero que las estudiantes mismas se pueden ver ellas haciendo eso, en las presentaciones que han, han, han tenido, en un recreo y que vean a sus compañeras también es como “oh, se puede”. Entonces hay muchas canciones, un ejemplo, o, o cosas que ellas quieran expresar que ahora le están colocando más.. eeh...

I2: Buenísimo.

E1: Sí, yo creo que por sí, eeh, ha sido como un aporte esos cambios, lo nuevo del currículum, que se tuvo hartito miedo la verdad, así como “aaah que paso con 3° 4°” pero yo creo que ese miedo fue por pérdidas de horas desde el docente, no se vio como desde la ganancia que tienen las estudiantes de poder elegir lo que quieren...

I2: si

E1: cachai y hacer 6 horas de lo que más les gusta

I2: Y que también es aprendizaje.

E1: no de todas maneras y a la que no le gusta, igual es un proceso porque ya no es la misma del primer día de clases y eso las estudiantes lo valoran ene, ¡ay!, me decían, “ay profe es que no se bailar”, “¿y que?” si esto no es baile, “ay es que es danza”, igual era una reflexión ene entre los colegas, porque es expresión corporal y danza, entonces yo también lo podía, todo lo hacemos a través de la danza, pero no quiere decir que sea danza, no si...

I2: si

I1: si

E1: es como, porque la idea es que podamos proyectar todos esos sentimientos, todas esas habilidades que igual tenemos como super guarradas y guardados, como que uno siempre habla de la alegría y el odio es malo y que la alegría es buena, entonces cachai, entonces como que no...

I1: la connotación negativa que se le da a las emociones

E1: o nos centramos solamente en cosas y hay millones de situaciones que al final pedagógica nos llevan a un aprendizaje y temas...

I2: Claro.

E1: porque ellas pueden representar lo que quieran, a través de la expresión, entonces...

I2: es muy terapéutico

E1: si, mira yo lo encuentro super bueno, siento que los planes entregan millones, hay muchas ideas, ello entregan más ideas, así como actividades, eso es lo que más entrega el, el, pero las estrategias y eso, está, esta indicado igual, pero yo creo que es más el docente también que puede ir reflexionando y buscando también estrategias con el curso, por ejemplo, yo tengo dos diferenciados, de los cuales los dos son totalmente distintos, porque como se

trabaja desde jajja la expresión, no son iguales, puedo hacer las mismas actividades pero aun asi, trabajan totalmente diferentes.

I2: mm, claro.

I1: Eeeh, bueno esta pregunta igual es más personal. ¿Qué estrategias utiliza usted para que sus alumnos logren ser conscientes de las emociones que están sintiendo, que las acepten y las regulen al interior de su clase?

E1: Eeeh, mira siempre buscamos como estrategia, primero a través como de la imitación porque como que si yo les digo “caminen no se, al ritmo de la música” puedo, y a gusto o sea, siempre com a los gusto de las estudiantes, la música que les gusta, como que desde esa forma tengo que ir planteando las estrategias, de los gustos de ellos, si, y después como de la imitación, de yo poder hacerlo y de que ellas vean que uno, porque lo primero que salta es la risa, entonces decirle como que no le importe porque al final cada una cada una, cada una o uno tiene que estar como preocupado de lo que, y si sale la risa que rico, fue una parte de, de lo que, y así empezamos trabajando y mucho trabajo como en pareja y después en grupo y yo creo que lo del grupo es lo más complejo, porque al final es como, debería ser lo más simple pero ha sido difícil porque, les ha costado colocarse de acuerdo porque como son emociones, sensaciones, no todas tienen la misma visión

I2: Claro

E1: entonces como que “no, es que no me gusta esa canción para ese tema” pero también, yo puedo con cualquier canción representar lo que yo quiera, porque lo importante es el

movimiento, lo que usted acuerde, lo que ustedes acuerden como grupo de hacer de representar, entonces como que, eeh, bueno, pasan esas cosas pero son...

I2: Un ejercicio de harta empatía igual.

E1: sí..

I1: sí, porque no todos sienten de la misma manera.

E1: no y el respeto, esas son, bueno es que las estrategias, pero las estrategias así como más prácticas en base a la imitación, al trabajo en pareja, grupal, eeh desde la vivencia también de los estudiantes, así como mucho, mucho rol, ene rol, de “piense que usted es algo” ajaja, porque desde ahí como que no lo sienten propio, entonces se pueden como desarrollar más, porque si lo hacen como desde, es como “no, yo”, o sea así como “piense que usted en algún momento” ¡no!, es como “imagínese que” ¡sí!, ahí sí, como más rol, de todas maneras también funciona mucho para poder desarrollar las actividades.

I1: Genial. Ya, aquí nos vamos con el apartado de corporalidad y movimiento. ¿Qué entiende usted por corporalidad?

E1: aaah ¡aaay! aah, no, no pero yo creo que tiene que ver con el movimiento del cuerpo, así como la interpretación del movimiento corporal, se me imagina a mí que puede, desde ahí parto.

I2: buenísimo, sí.

I1: Ajá, bueno la corporalidad lo es todo en verdad, somos, desde que nacemos, desde que estamos en creación en el vientre de la madre...

E1: si po cualquier...

I1: somos un ser corpóreo, la corporalidad lo es todo.

I2: y es, es, es nuestro sistema nervioso también, es lo que nos comunica con el mundo externo.

E1: Si, aparte que, yo siento que, eeh, eeh la verdad es que yo no tengo mucha labia, no tengo muy desarrollado el hablamiento jajajja, pero si por ejemplo el movimiento del cuerpo, que yo siento que habla igual que un lenguaje...

I2: Sí totalmente

E1: es lo mismo entonces lo que pasa...

I2: de hecho eso es lo que queremos...

I1: Eso es lo que queremos decir.

E1: No, si po, no hay gente que tiene más desarrollada un área que otra, por ejemplo yo cuando tengo que hablar en público, me gusta colocarme de pie, soy como más gestual, porque también... hay otras personas por ejemplo que tienen un desarrollo del lenguaje

sumamente desarrollado, hablan muy bonito, hilan todo tan bien, usan conectores preciosos y hay otros que no jajajaj

I2: jajajaja

E1: jajaja pero tenemos otras áreas desarrolladas.

I2: si po, totalmente, buenísimo.

I1: Bueno, otra pregunta es ¿de qué forma utiliza los objetivos de aprendizajes transversales desde la dimensión corporal y del movimiento?

E1: 100% son la base para poder desarrollar las habilidades motrices que se solicitan, un ejemplo no se po, las unidades, eeh expresividad y agilidad, o sea ¿como lo puedo sacar? a través de los objetivos transversales, trabajo en grupo, el, eeh, el desarrollo de la confianza en sí misma, puras actividades que vayan como eeh, no se po, el desmayarse, el controlar a la compañera, el llevarla a dar una vuelta no se po, vendada para que escuche los sonidos y después ya hagan la representación de lo que escucho es

I2: guau, que linda.

E1: es como “¿qué sintió?”, “¿qué escucho?”, “un pájaro”, “ya y ¿cómo se imaginan ustedes...?” ¿cachay? jajaja

I1: jajajajja

E1: que es chistoso pero mira, yo debo decir que las primeras clases fueron súper complejas y también por lo mismo el departamento se organizó para que hubieran, para que esa clase de expresión corporal fuera en espacios cerrados, eeh y ellas tuvieran como su...

I2: Intimidad.

E1: es pinacoteca y gimnasio, es los dos lugares donde se hace expresión corporal, para que tuvieran esa, esa, esa posibilidad de ser como más íntimo, más cerrado y estuvieran ellas por un cuento de la vergüenza, “que me están mirando”, “que mire que esto”, que “como vamos a estar haciendo este movimiento”, “y usted cómo nos está pidiendo eso”, como que su dignidad, porque eso es como, “yo no voy a hacer eso”

I2: claro

E1: Entonces, pero ya no es lo mismo, ya no hay esos como reclamos ahora porque hubo también como todo un proceso, pero si al principio les costaba, entonces como una estrategia como departamento fue eso, hacerlo como en espacios más cerrados, pero igual ejemplo ahora no se po ya no tienen vergüenza de hacer su coreografía, ensayarla en el patio, porque ya van como soltando esa, esos como prejuicios que también tenían, que tenemos todos, incluyendome, pero, pero si son super importantes los objetivos transversales y yo creo que se, se trabajan en conjunto con las habilidades, si al final todos los contenidos los podemos encontrar en youtube, siempre, jajaa, yo creo que son la base, las herramientas que nosotros podemos dar como docentes, están relacionadas con, con esas herramientas y son las herramientas que nos van a ir, que nos van, osea que nos ayudan a nosotros a ir buscando

distintas actividades y a ellas y a ellos para el futuro po, osea si tenemos un ejemplo, alguna situación especial, si al final que le vay, yo siempre digo, que le va a ayudar saber a, o sea hacer una voltereta... cachai, te va a ayudar a que tu tengas que ejecutar algo, ¿ya? y que te asusta alomejor o pararte en manos, pero si te va a ayudar a tener otro punto de vista, porque estay parada de mano, entonces te va a dar otra perspectiva y eso es lo que te va a ayudar para que cuando tu estes y sientas que estas “aah ¡tengo el mundo encima! tu digas, “pucha puedo verlo igual y buscar calmarme, respirar profundo, tomar tono muscular y darle” ¿cachai?, esa es la idea del...

I2: Buenisimo

E1: Yo siempre he sentido que es lo del movimiento, no siempre en expresión corporal si no con ed. física en sí, yo creo y por eso yo siento que después de la pandemia tuvo un boom así tremendo y que bueno, todo pasa por algo, que antes era como “aaajjh” movimiento “aaajh” como todo latero, pero porque la pandemia igual nos enseñó que era, es necesario moverse, porque es una forma de poder sacar o sea cuando uno está estresado “¡ay quiero ir a una clase de baile!” ¿cachai?, entonces como que es una forma de expresión necesaria para todos los seres humanos, per obviamente a veces nos da como lata porque hay como un gasto energético mayo de que estar conversando, pero yo creo que es una forma y es un, porque, porque hay un desarrollo de las habilidades transversales, de sentimiento que a veces no las analizamos a simple vista, pero es sumamente potente.

Cuantas veces por ejemplo no se po, estamos pasando un mal momento y las amigas ¿que nos dicen? “¡vamos a bailar!” jajaja

I2: si po jajaja

E1: ¡oy que lo pase bien! jajaja

I2: si, se pasan todos los males jajaja

E1: pero eso, pero eso claro, es inconsciente, pero cuando lo hacemos consciente, esa es la idea, esa es las clases po, hacerlo como consciente, que el movimiento nos sirve para muchas cosas jajaja.

I2: buenísimo, gracias.

I1: En su rol como docente cree que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento dentro de una sala de clases

E1: si es que..

I1: Si es que es factible utilizar estrategias...

E1: siiii, o sea eem, hasta un ejemplo cuando estamos a veces en reuniones con colegas de distintas asignaturas, nuestro punto de vista siempre, es completamente distinto y yo creo que es por la corporalidad jajaja

I2: totalmente, ¡ay! gracias jajaja

I1: alguien que nos da la razón

E1: sí, no, de todas maneras...

I2: ¿cierto?

E1: de todas maneras, pero y yo siento que muchas veces también, el, el poder interactuar con otros, no que nosotros vamos a enseñarles a ellos, si no que es algo mutuo, porque también sus asignaturas también nos ayuda a tener, o sea todo suma...

I2: si.

E1: pero sí es importante que, que, yo siempre he reclamado que nos faltan espacios de reflexión para esto, para poder así como, “oye ¿cómo abordaste este tema?”, “mira y lo hice así de esta forma “ y ir compartiendo. Ahora en la feria científica que estaba, yo fui a revisar, a ver los trabajos de las estudiantes y son sumamente interesantes y había una cosita que se movían con un (hace un gesto)...

I2: si!

E1: ¡ya! y al tiro a mi se me vino a, a, a como ellas pudiesen, pudieron llevar el movimiento a algo ya “x”. Había un profe hablando de cómo la energía cuando era, es rápida, como que se, se chupa, una cosa así y tenían unos, aay, tenían lo que le paso cuando fueron a ver al Titanic, también como que se, tiene un nombre, pero no me puedo acordar, entonces esas cosas es movimiento igual, osea todo es y eso se puede analizar de distintos puntos de vista y perdón y nosotros como docentes vamos aprendiendo de todo eso entonces, creo que es sumamente

factible, porque todo se puede pasar con, desde, desde la corporalidad, creo que todo contenido se puede pasar desde las asignaturas distintas. Se puede, lo importante es llevarlo...

I2: y las voluntades igual.

E1: Si, de todas maneras, pero eso también tiene que ver con un, con, con estos como pensamientos más retrógrados y, y, y no es una, una, bueno es una crítica, bueno me incluyo también, siempre vamos como con el tiempo, pero desde ahí también se pueden sacar muchos aprendizajes de eso, porque al final que uno también se mantenga como cerrado en una línea, es una forma también de protegerse, entonces cuando uno ya ve eso “oh sí, realmente me estoy protegiendo” uno ya recién abre un poquito la puerta y eso también es positivo, porque es un aprendizaje tanto para el que le ayudó, como para el que está dentro ahí en su cajita de confort...

I2: claro.

E1: Entonces, eso.

I1: Bueno y de estas estrategias de corporalidad y movimiento, ¿cuáles usted implementaría dentro de una sala de clases?

E1: Eeeh, estrategias, o sea primero la música jajaja, si, yo creo que la audición, el poder tener un ejemplo, espacios, si yo quiero que mis estudiantes a lo mejor están un poco más relajadas, tranquilas, colocarles música que no se vayan enfocadas, no se un poquito más

lento, sonidos del agua, de la naturaleza, yo creo que eso también puede ayudar en, en situaciones que uno sienta, en una prueba...

I2: Claro.

E1: Que necesita que la estudiante esté como... le coloco música, entonces voy buscando obviamente y trabajando con su, si esta, las veo super ansiosa, estrategias de respiración, no se, o sea hay millones de poder, no se, de conectarse con uno mismo, de poder cerrar los ojos, de poder sentir al compañero a la compañera, a lo mejor así como “vaya dele un masaje” no se, yo creo que el contacto con el otro, que a veces estuvo tan, así como tan “no mientras más lejos estemos mejor” per a lo mejor el encuentro corporal, yo creo que esas estrategias si, para todas las asignaturas. La música, la respiración, el encuentro corporal, el, la eeh espontaneidad, los roles, también pueden tener en las clases, trabajar con eso, si...

I2: Buenísimo.

E1: hay varias formas, varias, la imitación, imagínate ahí trabajar de “ímiteme” ajaja

I2: claro, interesante, si, super.

E1: o imite a la compañera, pero mira es que desde chicos igual tenemos eso (aplaude) “del ¿profesor?”, ¿te acuerdas de esa canción? “el profesor”

I2: (canta) “quien le robo el sombrero al profesor”

E1: y te tocaba y era “¡aaay!” Pero igual ahí uno va viendo cómo reaccionan los niños y todo, hay millones de juegos que se pueden hacer.

I1: ajá, bueno ¿cómo cree usted que se ve implicada la corporalidad y el movimiento en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E1: ¿cómo creo yo?

I1: si

E1: o sea, es que lo que pasa es que de nuestra signatura completamente, yo siento que de las otras asignaturas, hace como un tiempo, como que se ha empezado como a innovar y tratar como, en el análisis acá como en el establecimiento yo he visto, física que a veces han trabajado como con cosas, como eeeh no se po, le hicieron como actividades más prácticas pero antes era muy, mucho sala y la verdad es que frente a eso tampoco yo he ido a observar clases ajajja, pero por si el colegio igual yo siento que uno de los plus que tiene, es que desarrollan en varias áreas las estudiantes, entonces como que tiene la posibilidad de todas maneras de sumar transversalidad en la variedad que existe dentro del estableci... no solamente en la asignatura, si no de los talleres y millones de cosas, entonces si a lo mejor la asignatura no da lo que, o está débil en alguna parte igual la estudiante se puede apoyar asistiendo a otra cosa y así nos complementamos todos. Yo creo que ser javierina aaah jajajaj, tiene ese plus que a lo mejor, las asignaturas que si vamos al análisis o a la crítica, no, no, no tienen todo con relación a la corporalidad, pero si las estudiantes se pueden nutrir de distintas otras actividades dentro del establecimiento que al final le dan integralidad.

I2:Buenísimo.

I1:Bueno y esto es en su opinión ¿en qué aspectos considera usted que el currículum nacional potencia el desarrollo de la corporalidad y el movimiento, como un recurso para la gestión emocional?

E1:Mira la verdad es que yo, este era primer año que realizo este, este diferenciado, pero porque esto es como específico de la corporalidad y esta, pero yo siento que de educación física, está sumamente presente el manejo igual de las habilidades desde la transversalidad, pero ¿cuál era específicamente.. ?

I1:eeh si considera...

E1:aah si el curriculum lo, si, no, yo sí, yo creo que, que está, obviamente siempre hay críticas, puede ser mejor y que nos pueda ayudar, porque al final es como una orientación que te da, a veces también, yo digo, es una orientación, no te dice que tu tienes que hacer eso, es una orientación, tienes un mínimo que pasar,son contenidos, te da contenidos, pero igual por lo menos en educación física, el cambio que existió, o sea antes, un ejemplo las uniandes eran el contenido y ahora ya no, nosotros tenemos 5 objetivos por lo menos en media y esos 5 objetivos se pasan durante los, desde 6° a 4° medio y claro van cambiando los verbos, pero al final estamos pasando los mismo conte... o sea el contenido es el deporte, pero, el, el, los objetivos se trabajan igual en todos los deportes, en todas las habilidades, entonces no es que “ay no pasaron un contenido, la estudiante se quedó sin conocimiento” no, no porque lo va a tener. Entonces por lo menos yo creo que en nuestra asignatura, los aportes que se hizo desde el curriculum, super, super bueno, creo que fue super asertivo y también con el cambio que se

hizo este, si lo vemos como “oh se perdieron clases de educación física” porque las estudiantes ahora seleccionan y elije, pero yo creo que eso también significó tener más estudiantes que tengan ganas de hacer actividad física por el movimiento y no solamente de este diferenciado, porque bueno, como empezó este año, antes se daba solamente el de promoción, ¿porque? porque como que no había espacio dentro del establecimiento y este año se dio la posibilidad, que también era una pelea porque yo siento que independiente exista espacio o no, pero si las estudiantes quieren algo, nosotros tenemos que buscar las herrami... tenemos que buscar todo para que se dé, obviamente no podemos dar los 27 no se cuantos diferenciados hay, pero también, para eso es una encuesta, para ver cual, que es lo que quieren y frente a eso buscar que es lo que podemos entregar y para mi siempre, es todo los años así po, se debería hacer todos los años, porque también es, siempre buscamos más la comodidad de nosotros, “haber, hagámoslo para 4 años”...

I2:claro.

E1:“o 3 años”, “¿por qué?”, “porque igual es ene pega”, si es ene pega pero y también los tiempos van cambiando, mi crítica va más con la gestión, con la gestión de eso, que lo que nos entrega el ministerio que al final es una orientación y es algo que está ahí y es papel jajaja, pero la gestión, es mi crítica, es cómo se van haciendo esas cosas para poder lograr el objetivo en las estudiantes, para allá va, pero siempre es constructivo, siempre sumándole, o sea y viéndolo también desde cómo lo hago yo, cómo puedo mejorar eeh, para que las estudiantes también tengan esos aprendizajes actualizados eeh, porque dentro del establecimiento, también me considero una profe vieja, de, tengo compañeras que han llegado no se po, están saliendo de la universidad, 2, 3 años y se agradece igual porque una

aprende de esas cosas, entonces como que vamos ahí con el feedback, yo te entrego un poquito de la experiencia y tu me vas entregando los nuevos conocimientos...

I2:claro

E1:entonces si, yo, yo creo que lo que entrega el ministerio esta, puede ser mejor, obviamente siempre puede ser mejor pero tampoco es algo erróneo, tampoco tengo una crítica contra eso.

I1:¿y esto se ve ligado con la gestión emocional de las estudiantes, en especial en el periodo de la adolescencia?

E1:¿como, como, com?

I1:y esta situación que usted me comenta, como de la gestión y de lo que entrega el ministerio, ¿se ve ligado con la gestión emocional de los estudiantes?

E1:si, de todas maneras y aparte que, todos los años son distintos. Yo creo que por eso también tenemos estos problemas dentro de una sala de clases o dentro de establecimientos, o sea, antes anda a hacer un paro de lápices po

I2:si po jajaja

E1:en mis tiempos jajaj obvio, y ahora a lo mejor tienen ese espacio, hay una reflexión ya, si es como, pero también tenemos que ir colocando límites, tiene que, eso, eso es porque

también hay un desborde de emoción que tampoco se controla y tenemos que controlarla, o sea no controlarla por un castigo, si no que controlarla porque tenemos que saber...

I2:darle un cauce.

E1:exactamente a eso voy, y eso es una gestión de un contenido que es emocional jaja ¿cachai? y eso obviamente no te lo da el ministerio, pero si te da las orientaciones, “trabaja la confianza”, “el trabajo en equipo”, te da como los lineamientos...

I2:super.

E1:la empatía, el respeto por el otro, entonces si esta. Yo a veces claro, la crítica viene de que “no es que tiene que salir textual”, es que no, porque yo lo puedo abordar de distintas maneras, yo prefiero que este así, porque así somos nosotros, yo creo que ahí, somos nosotros los docentes, los que tenemos que tener las habilidades pertinentes para que, poder sacar la mejor actividad para ese grupo, ser lo super creativo y eso la verdad yo siento que lo da la práctica, el poder conversar con nuestros colegas “oye me paso esto”, “oye si, ya” entonces por eso es importante el tiempo para la reflexión.

I1:eeem ya, ¿que estrategias conoce usted, no convencionales o poco tradicionales para la gestión emocional?

E1:es que si lo vemos desde mi asignatura siempre van a ser convencionales, pero si yo le digo a un profe de matematicas “haga yoga” no va a ser convencional, va a ser como “aaah” una, es algo nuevo, entonces desde mi asignatura, lo que pasa es que

I2:es como un espacio muy abierto, amplio donde todo eso converge.

E1:si, pero lo bueno es que uno puede integrar hartas cosas, por ejemplo, me gusta el cine, donde ella pueda hacer estos análisis que a lo mejor los hacen en lenguaje, cuentos narrativos, yo también puedo utilizarlos pero a través de, para la imitación, para que estudien su rol, como si, eso sería no convencional. claro, un ejemplo también por ejemplo el uso de, de cómo anime que a veces hay como un anime que uno como que hace andar y el monito se mueve, como que la construcción de esas cosas también en base a lo mejor a hacer caricatura, no es que yo soy super volá...

I1:jajajaja

E1:no pero a lo mejor hacer caricaturas como de sus compañeras y compañeros para poder hacer como una historia, también porque al final igual, eeh no se, “haga el proceso”, “dibuje el proceso que tuvo con sus compañeras”, porque eso también igual, a lo mejor la estudiante, aunque hizo la práctica y tiene otra forma de aprender igual lo puede hacer a través de un dibujo, como que la estrategia creo que, uno no se tiene que cerrar a nada, siempre estar dispuestos, porque la creatividad da para mucho, por lo tanto, eeh si o si existen millones.

I2:Buenísimo.

I1:¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico y de qué manera?

E1: ¡Si!, si eeh, bueno a través de actividades así como, siempre las actividades tienen que tener una intencionalidad, o sea siempre si hago una actividad, cual sea, tiene que tener una intención para que la estudiante, en base a esa intención se pueda dar cuenta de que hay un aprendizaje o se pueda dar cuenta de lo que está haciendo , no se po, a veces así como “mire a la compañera, hágale un gesto”, “¡ay, no! jajaja, pero lo hacen igual y al final se van soltando y se van ya, era un puro gesto ya “ ahora súmele el cuerpo” ya y eso, se van, ellas mismas no se po, se van dando cuenta que están siendo creativas, que están trabajando eem, no se po la empatía, porque a veces es como “pucha a mi compañera le cuesta, entonces lo voy a hacer más lentito para que ella, no tenga que ser a lo mejor, porque ahí tu te vas dando cuenta “yo le voy a cerrar un puro ojo para que, para cuan, para que cuando tenga que responder, ella me cierre los dos” y van construyendo un aprendizaje mutuo en base a lo que ve la otra persona, entonces, pero viste que yo soy media vola ¿cual era la pregunta?

I1:si utiliza la corporalidad como un recurso de gestión

E1: aah si, si, si.

I1:Eeeh bueno y esta es la última pregunta que, considerando la pregunta anterior, cree usted que la gestión emocional desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje de las y los estudiantes?

E1:Si, si, yo creo que ahora estamos en el tiempo de eso,si el contenido lo encontraí ahí, en el computador, enter y de todo, educacion física, matematicas, quimica pero como tu utilizas ese contenido, para y no solo para la vida, si no el momento en si, para el análisis. yo creo que tiene que ver con gestión emocional completamente, todo, todo, todo. La contingencia, la

forma que no se po pueden dar su opinión que o que más chocamos hoy en día es como, porque nosotras nos podemos ver muy tranquilas y tu y le dices “oye no si fuiste super agresiva” “aah, que, no” hasta a mí me pasa así como “profe pucha fue super mala onda”, “¡yo!” ajajja ¿cachai?, “¿yo fui mala onda?” “¿pero como si me estaba riendo?”, “no profe usted estaba así como pará” entonces eeh, siempre, yo creo que ahora en los tiempos que estamos es importantísimo, importantísimo.

I1: Esa fue la última pregunta.

E1: Así que yo creo que el manual, les va a ir excelente, va a ser super consumido

I2: Gracias jajajaj

E1: Leído y analizado

I2: nos va a ayudar todo lo que nos dijo a construirlo porque...

I1: De hecho quería hacer una última pregunta, como externa a la entrevista con respecto a qué estrategia usted nos recomendaría a nosotras utilizar para el manual, para los otros docentes de asignatura.

I2: como si usted pudiera por ejemplo a un colega decirle “mira, al inicio de tu clase has esto”

E1: ah mira, la música, no pero así es como lo que yo creo que la música, aparte que va dar movimiento, mira me acuerdo una vez, esto, ya a nivel personal pero igual, yo tengo dos hijos

y también soy mamá, y como que me trajo mucha flexibilidad por que antes era pesada, era como super por que como lo que te enseñan en la u, es que si hay silencio la historia se aprender mejor, claro anda hablar, ser madre me ayudó enseñó a tener otros puntos de vista por que no los puedo mantener callado por que tengo que enseñarles igual en el caos, eso también lo llevo al aula porque al final no los puedo mantener sentado todo el rato, y la profesora de mi hijo me dijo, se me ocurrió colocar música, me dijo mi hijo era el único de pie, y bailó toda la clase, pero como yo le pregunte y me dijo pero entretenida la canción y supiste lo que pasaron, y el sabia todo lo que habían pasado entonces como dije pucha a lo mejor mi hijo no es tan que escriba entonces el tengo que colocar musica para que el vaya intencionando, entonces millones de cosas, la musica los roles yo creo que es super importante que los estudiantes como que asumen un rol tengan un rol hoy dia usted va ser la encargada de la suma, entonces o no se usted es x y yo soy y, usted viene otro y le resta caxay.

I1: Ocupar el cuerpo.

E1: La imitación, su compañera como esta, pero no tomarlo de que se está burlando del niño que yo creo que también eso no, y algo super bueno que yo he utilizado mucho ahora que no se si esta bien o mal, que es grabar la clase, es grabarse y que las estudiantes se vean y es como no, no tenía idea que hacía esto, y es como que se puedan reconocer también y los docentes de repente dicen no, cómo no que me graben la clase, o yo lo encuentro mejor, porque claro si se ve como un recurso pedagogico va ser un aporte, con las estudiantes estan de acuerdo pero si no se borra si estan de acuerdo o el grupo esta de acuerdo con quedarselo no hay problema pero sin llegar a redes sociales ahí ya la confianza en la estudiante es cien por ciento y yo creo que ha funcionado y también la grabacion también por el tema de la

imagen a sido importante por que no me comparo con el otro, con el cuerpo pero eso también ha ido si se trabaja, yo también he dicho cuando uno da una respuesta pedagogica es difícil que lo cuestionen, pero cuando uno responde ahh... por eso uno siempre tiene que tratar como docente creo responderle a los estudiantes a quien pregunte algo pedagogico si estamos haciendo nosotros una pega, entonces yo no puedo decirle, es que por que tengo esta mesa, por que si, no es una respuesta pedagogica ni profesional de mi parte, como esas estrategias y si pos el movimiento cien por ciento, igual hay artas habilidades, el yoga, pilates para relajarse, las pausas activas también, eh eso, que tienen que ver con el autocuidado. Y a veces también los docentes como que les da vergüenza hacerlo si no son como de la asignatura, pero oye, uno pasa un mal momento y una empieza ah, ah, respirar, inhala y exhala, uno no lo hace, movilidad articular, respiración, uno es fácil llevarlo al aula.

I1: Super, muchas gracias por su tiempo, cuando tengamos los resultados se los entregaremos.

Entrevista 2

I1: investigadora 1, Macarena Pozo

I2: Investigadora 2, Luz Henriquez

E2: Entrevistada 2

I1: Eeh... Le contamos un poco de nuestra tesis, eeh bueno, el título de nuestra tesis es “Corporalidad y movimiento como potenciador de los procesos de gestión emocional, para favorecer los aprendizajes de adolescentes en contexto áulico”.

Emm... bueno, en relación a la tesis, el objetivo de nosotras es crear un manual eeh, que contenga estrategias de gestión emocional, para que puedan ser usadas por cualquier docente dentro del aula, entonces por eso estamos haciendo estas entrevistas, como la ideas que los mismos docentes y estudiantes nos den como información relacionada, no se ciertas cosas, nociones de la gestión emocional, si es que su proceso de escolarización han recibido gestión emocional o contenidos relacionados a eso y también identificando cómo lo abordan los distintos docentes aquí dentro del liceo, si es que lo hacen a través de lo que dice el curriculum o si tienen estrategias propias, si es que se aplican o no y así. Y en relación a eso es que vamos a hacer las preguntas correspondientes

E2: Okay

I1: La primera pregunta (se aclara la garganta) y dice, ¿Cómo definiría usted la gestión emocional?

E2: Es como eeehhh... Puedo enfrentar lo que estoy sintiendo yo o cada persona pueda enfrentar lo que estoy sintiendo y cómo encauzarlo de alguna manera, eh... Para el bienestar propio o por lo menos para el autocontrol

I1: Super, totalmente (se escuchan risas de fondo) la segunda pregunta es, a su juicio, ¿Qué rol cumplen las emociones o moco influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E2: Ehh... Influyen directamente, o sea, todo (con énfasis) influye en el aprendizaje, no hay un aspecto de una persona, de un estudiante que no tenga una implicación pedagógica, todo

desde que se rompió una uña, desde que vive con la abuelita que está postrada en la casa, desde que se le enfermo la mascota,, de que está solo, de que almorzó o no almorzó, todo tiene implicancias pedagógicas. Yo, emm... No solamente, eh, le entregó a los profesores de asignatura o a los profesores jefe indicaciones en relación a necesidades educativas especiales derivadas de alguna condición que tenga que ver directamente con el aprendizaje, sino que también de lo que sea, por ejemplo, eh yo tengo un estudiante, recién estuve con una apoderada y esa apoderada, la estudiante tiene espina bífida y tiene eh una sonda permanente para eh... expulsar la orina digamos, entonces yo tengo que darle la indicación a los profesores “déjela ir al baño en el momento que requiera, no se puede aguantar aunque esté en prueba; pero si yo tengo otro estudiante con ideación suicida, con antecedentes de ideación suicida, con depresión severa, yo le tengo que decir al profesor “no lo deje por nada del mundo ir al baño” entonces los profesores entran en esta cantidad de indicaciones pero si, o sea, si no tiene una implicancia directa en el aprendizaje, tiene en el contexto educativo que por lo tanto eh... las emociones también juegan ese rol o sea, las emociones están intervenidas por culturizar estímulo externo o interno que tenga el estudiante y eso eh va a influir, sin o, directamente en el aprendizaje, si en la disposición que tenga el estudiante para el aprendizaje, en el grado de motivación que va a tener para aprender algo, entonces es muy importante el trato por ejemplo, el trato que uno le da a los estudiantes, el espacio que uno dispone, eh... los momentos, eh... como yo abordo las situaciones y... y en ese sentido que el estudiante pueda reconocer sus emociones eh, gestionarlas como la primera pregunta, eh es super importante para que el impacto no sea negativo, sino que sea una convivencia sana entre las emociones y el aprendizaje.

I1: Super, en relación a lo mismo, siguiendo el hilo, está pregunta dice ¿Qué cree usted? o sea ¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza aprendizaje y participación de los estudiantes? (murmuran)

E2: Eh... si, si lo potencia en el sentido de que un estudiante se autoconoce más, que se autorregula de mejor manera, está más apto y más abierto para, eh... recibir el aprendizaje.

I1: ¿En el desarrollo de sus clases o bueno aquí en PAI, eh de qué manera utiliza los objetivos de aprendizaje transversales desde la dimensión afectiva?

E2: Ehh... uff todo el rato (risas), eh... partiendo desde el trato eemm de individualizar a cada uno desde el momento de la primera entrevista preguntando cómo desea ser llamado, con qué pronombre desea ser llamado, eh, dándole un espacio, haciéndolo sentir parte como si fuese, eh, una familia, un grupo de pertenencia, más que una obligación de acudir a una sala donde recibo un apoyo pedagógico, psicopedagógico, o indicaciones para poder aprender, pese a las necesidades educativas que tenga derivadas de alguna condición de salud.

I1: Qué importante es eso (en voz baja) ya profe, emm... ¿Qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional en el currículum nacional?, en caso de conocer, ¿Qué estrategias conoce fuera del currículum? perdón, en caso de NO (con énfasis) conocerlas ¿Qué estrategias conoce fuera del currículum?

E2: ¿Para que las estrategias?

I1: ¿Qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional en el currículum nacional? y en caso de que no conozca alguna del currículum si es que usted conoce alguna fuera del currículum

E2: Ehhh no, next siguiente, ahh (risas)

I1: Siguiente (risas)

E2: Si, next, siguiente

I1: Ya ¿Qué estrategias reconoce usted para que sus alumnos/estudiantes logren ser conscientes de las emociones que sienten, las acepten y las regulen al interior del aula?

E2: Ajá, lo primero es preguntarles cómo están, o sea uno no puede partir ehhh... una situación de aprendizaje sin contextualizarse de donde está, como está, con quién está y que está pasando, entonces el saber cómo están, el hacer contacto visual, si (sonidos de afirmación) algo tan básico, el saludo, preguntar como está y hacer contacto visual, ehh... pero no siempre se da, ¿Por que? por qué tenemos, emm...una rutina tan establecida, unos tiempos tan acotados, un currículum tan amplio que abordar en momentos tan pequeños y aparte que esos momentos pequeños se ven afectados por la contingencia, por los cambios de actividades, por la falta de clases, por que el colegio está cerrado, por que existe una movilización, etcetera, entonces, ehh... Muchas veces se pasa por alto eso porque no hay tiempo, no hay momento. Ya saquen saquen el cuaderno, ehh, ordenen las mesas que vamos a empezar la prueba, ehh, ¿Trajeron el trabajo? no se que, entonces, eh, es súper complejo y yo creo que ,eh, partiendo de ahí, ehh, es super importante para que el estudiante se sienta parte

del lugar, se sienta identificado, se sienta como... como dicen ellos, no somos un número, ehh, que lo vivan, que no sea tema, o sea que ni se les ocurra decir nunca más no somos un número.

I1: Ya, ahora vamos a pasar al ítem de corporalidad y movimiento y aquí la primera pregunta es ¿Qué entiende usted por corporalidad?

E2: Es como, tiene que ver con la propiocepción, como ehheh, estar consciente de que estoy , que tengo un cuerpo, que este cuerpo está inserto en otro sistema que es un lugar físico, una sala , una clase y que a partir también de esa corporalidad yo puedo expresarse, también puedo cerrarme, puedo ehh... establecer una muralla o unos brazos abiertos.

I1: ¿En el desarrollo de sus clases de qué forma utiliza los objetivos de aprendizaje transversales desde la dimensión corporal y de movimiento?

E2: Ehh... yo creo que en... ehh la gestua... ¿cómo se llama? pasapalabra, con los gestos, la gestualidad, el lenguaje corporal claro que sea más ameno, ehh... también el espacio físico que potencia o no una corporalidad más cercana, más afectiva, sin ser invasiva.

I1: Qué importante es eso (afirmaciones de fondo) gracias. En su rol docente, ¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento dentro del contexto áulico? si cree que si mencione cuales por favor.

E2: Eh... o sea siempre es importante, porque, a ver; no utilizar estrategias de corporalidad también estoy utilizando.

I1: Claro

E2: O sea no pasan desapercibidas, entonces sí es importante, es importante para marcar pauta, para marca espacio, para marcar qué connotación quiero dar a lo que estamos conversando, estoy en una conversación más cercana, más amena, estoy en una evaluación, conversando un tema serio, estoy exigiendo algo a les estudiantes, ehh... obviamente sin ser agresiva tengo que utilizar la corporalidad ehh, para exigir como para también acoger, para contener en este espacio educativo de Liceo (...) ehh... se requiere demasiada contención, eh... yo creo que en otros colegios también, he trabajado en varios colegios y en todos se hace importante contener a los estudiantes escucharlos y eso no es solamente escucharlos, o sea no estamos trabajando con estudiantes ciegos, estamos trabajando con estudiantes videntes, que por lo tanto estamos observando que ocurre en su entorno y nosotros tenemos que ser gestores y promotores de esa visualización y eso también tiene que ver mucho con la corporalidad que es la herramienta, con la que cuento para que el estudiante perciba visualmente su entorno.

I1: ¿Cómo cree usted que se ve implicada la corporalidad y el movimiento en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes? bueno en relación a lo anterior

E2: O sea partiendo por el espacio, o sea las salas tan colapsadas de gente eh, inhiben la corporalidad, tenemos estudiantes con trastorno de déficit atencional con hiperactividad que requieren descargar su energía y no pueden siquiera mover un pie sin hacer un ruido, sin pegarle a la silla del compañero que está al frente, de repente da está impaciencia por estar

por ejemplo en este tipo de mesas, con tantas cosas, entonces emm, si el espacio cohibe un poquitito. No sé qué más iba en la pregunta.

I1: Si, como se ve implicada la corporalidad y movimiento en los procesos de aprendizaje y participación

E2: Ehh, claro si tuviera más espacio que nos permitieran mas movernos, expresarnos a través del cuerpo, eh, no tendríamos la necesidad única de solo expresar verbalmente y aquellos que no son, ehh, como, no tienen este talento de expresar o las habilidades desarrolladas de poder expresarse verbalmente podrían hacerlo de manera más fluida, no estarían tan reprimidos y aporta también el reprimirse o no el uso de la corporalidad y también que entiende un docente como por, ehh, el uso de la corporalidad, o sea ehh hay gesto que los docentes no aprueban dentro de la sala de clases incluso por ejemplo bostezar una expresión de cansancio es mal vista porque hemos, los docentes que estamos ejerciendo hemos sido educados en un contexto de normalización también, y esa normalización tiene mucho que ver también con estar todo sentados derechos, estar todos mirando hacia el frente, o sea si nosotros, ehh, miramos hacia el siglo pasado el mundo ha cambiado excepto por la estructura de una clase (afirmaciones de fondo) la estructura de una sala de clase, de como yo estoy sentada mirando una clase expositiva, entonces es un tremendo desafío dar cabida a la corporalidad, o sea antes de planificar con la corporalidad, antes de poder naturalizar la clase debemos aceptarla y tenemos que estar conscientes de que existe y que es una herramienta potente de expresión, y de expresión también dosificada, secuenciada, por que entre más reprimida la corporalidad, ehh, el estudiante de repente puede explotar por cualquier cosa, porque solo por el hecho de que su corporalidad está deprimida.

I1: Sí es cierto, muchas gracias ehh... En su opinión, ¿En qué aspectos considera usted que el currículum nacional potencia el desarrollo de la corporalidad y movimiento como un recurso para la gestión emocional de los estudiantes?

E2: Ya, existe eh, ahora en el currículum, ehh, electivos de expresión corporal por ejemplo, ya, entonces eso antes no estaba en el currículum y eso es super importante, ya, porque también con él... con las diversas formas de enseñanza y de expresión del aprendizaje también, o sea existe el diseño universal de aprendizaje que ahora el currículum lo potencia con distintos decretos que hay para poder trabajar por ejemplo el decreto 83 u otros más donde potencian la diversificación del aprendizaje y por ejemplo ahí si tiene cabida la corporalidad, este diferenciado que existe a nivel nacional de expresión corporal y que es impartido por profesoras de educación física, ehh, también potencia y desarrolla, ehh, bueno de manera no tan temprana como se quisiera pero sí más temprana... o sea existe en un contexto de enseñanza media que antes no existían en el currículum y desde, y desde pequeños también, o sea es uno de los ejes de la educación parvularia y de ahí hacia arriba y en educación física está presente, se requieren más instancias y mayor transversalidad si para esto, pero lamentablemente yo digo que las políticas públicas no lo permiten tanto en el sentido de que se sigue permitiendo cantidad de metros cuadrado mínimo por cantidad de estudiante máxima entonces también esto inhibe un poquito, ehh, los tiempos para cada asignatura y también reprimen un poquito, pero si con la jornada completa de hace más de diez años y con los nuevos hace 3 o 4 años planes y programas para los electivos y diferenciados si se, si se da cabida, no digamos que lo potencian intencionalmente, puede que sí pero no no no totalmente toda la trayectoria escolar de los estudiantes, pero se ha avanzado.

I1: Si obvio, ya profe vamos con las últimas preguntas que son del ítem de corporalidad y movimiento con gestión emocional, eemm.... ¿Qué estrategias conoce usted no convencionales o poco tradicionales para la gestión emocional en contexto áulico?

E2: Ehh, miren hace pocos años, com face 3 años el equipo psicosocial del liceo hizo como un compendio de estrategias, así como de respiración, unos ejercicios que toman 5 minutos para tener un ambiente en la sala más libre de emociones negativas digamos o más provisto de relajación libre de ansiedad como tratando de eliminar los factores estresores que pueden haber en una sala de clases, y los profesores estuvieron implementando un tiempo pero eso se perdió con la pandemia y se retomo a la vuelta pero no tan estructurado más a manera voluntaria, entonces ahí era como unas emm... Unos ejercicios de estiramiento, de respiración que ehh no obviamente en todos los colegios se utiliza pero acá se estaban utilizando y hay profesores que lo siguen haciendo sobretodo antes de una evaluación pero en muy bajo porcentaje, hay profesores as holísticos que si lo aplican pero hay otros mas, ehh... Menos holísticos que no los hacen.

I1: ¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en contexto áulico? En caso de que su respuesta que de sea afirmativa nos gustaría saber de qué manera lo hace y en caso de que no los utilice, contarnos porque no los utiliza.

E2: Ya, en el caso de que no los utilice tienen que ver este, ahh... Cuidado que hemos tenido los docentes los últimos años, yo entré a trabajar en el colegio el año 2018 y hubo una toma muy grande y la mayor cantidad de reclamos hacia los profesores eran acusaciones sobre abuso por algún acercamiento físico por ejemplo, entonces si la corporalidad tiene que ver con algún acercamiento físico o con algún ehh, no se ehheh, abrazarse, tocarse, moverse cerca

de la otra persona, eso también es tomado como una sensación de invasión hacia mi espacio próximo entonces el estudiante está muy reticente, eso ha hecho que el profesorado en general, particularmente en este colegio este como en menos pendiente de la corporalidad y mucho más pendiente en como digo y qué es lo que digo, entonces eh, la comunicación verbal a tomado mayor relevancia para el cuidado personal de los profesores, yo creo que por eso yo por ejemplo pudiendo contener a algun estudiante abrazándola me doy un paso atrás y le ofrezco una silla por ejemplo, una silla, un vaso de agua, un agua de hierba, un té para poder contenerla mas que abrazarla, si yo se que una estudiante que re-re que está como sobrepasada y quiere patear y no se que, ahí la afirmo con mucho cuidado de en que lugar o sea, en los hombros, los antebrazos sin acercarme a su tronco, sin acercarme mucho a ella. Y se ha hecho difícil el uso de la corporalidad y la cercanía corporal con los estudiantes y tiene que ver con el respeto, respeto mutuo que se ha ido visualizando hace poco, pero también eh, tiene que ver con estar también en distintas frecuencias, está brecha generacional también nos juega en contra a los adultos con los adolescentes, ya tenemos esta experiencia por ejemplo, claro, de profesores cercanos que se preocupa por un estudiante y la estudiante lo acusa como por un abuso y el profesor estaba en una sintonía totalmente distinta, o al revés también entonces es complejo, es super complejo y yo creo que esa complejidad hace que los profesores pongan una barrera con respecto a utilizar la corporalidad para poder, eh, potenciar un clima propicio para el aprendizaje.

I1: Me imagino que sí, que interesante lo que dice, emm... Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional desde la corporalidad puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E2: Ehh, si, porque, porque las emociones surgen con muchas sensaciones corporales, ya, eh, si uno le pregunta a las estudiantes que sientes es que siento una crisis de pánico, una crisis de ansiedad, una crisis de angustia, ya pero como la sientes, no puedo respirar, me cuesta hablar por que me aprieta el pecho, me tiritan las piernas, me tiritan las manos, me duele la cabeza, me duele el estomago, me tiritan las rodillas y no me puedo mantener de pie. Entonces todas son señales corporales que, que si tuvieran un mejor manejo también influyen directamente en el control y gestión de las emociones.

I1: Super, ¿Te gustaría agregar alguna pregunta? (a entrevistador 2)

I2: Me gustaría agregar una pero respecto a qué estrategias usted nos recomendaría a nosotras para utilizar con estudiantes para potenciar la gestión emocional que tenga relación con la corporalidad.

E2: Ehh... Desde como lo individual, de mi corporalidad, siempre pensandolo en eso más que en grupo, más que en trabajo con otras personas, o desde lo adulto hacia o entre sus pares, sino, que tenga que ver más con su relajación corporal, más control individual.

I2: Super, muchas gracias.

Entrevista 3

I1: Investigadora 1, Luz Henríquez.

I2: Investigadora 2, Macarena Pozo.

E3: Entrevistada 3

I1: Como le mencionamos el título de nuestra tesis es “Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago Centro.” Ehh... El objetivo es diseñar un manual de estrategias que puedan potenciar desde la corporalidad la gestión emocional en los estudiantes, para así fomentar el aprendizaje. Primero si es que se puede presentar con su nombre y cargo por favor.

E3: (...), profesora de Biología y Ciencias Naturales y orientadora de segundo medio en la jornada de mañana.

I1: Ya, vamos a ir por ítems, el primero es de gestión emocional. La primera pregunta es ¿Qué entiende usted por gestión emocional?

E3: A ver, considero que debe ser relacionar todo el ambiente en una... en un estado de, de tranquilidad en parte de confianza, de honestidad, trabajar de manera que, ehh, sea más transparente, en la forma de actuar y de representarnos en todos nuestros roles.

I1: Gracias, ehh... A su juicio, ¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E3: Si, influyen un 100% depende del estado de ánimo, depende de si soy capaz de controlar mis emociones, de si soy capaz de estar atenta a pesar de tener algún problema o algo por el estilo, si depende mucho.

(Suenan celulares)

E3: Uy disculpen, (contesta el teléfono y esperamos)

E3: Cuentenme, ya (risas)

I1: Ya, ¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza aprendizaje y participación de los estudiantes? porque

E3: Si, porque había un ambiente más, más, eh... armónico, más amigable, mmm... Si

I1: ¿Al momento de realizar una intervención con estudiantes usted utiliza alguna estrategia de gestión emocional con los o las estudiantes? en caso de que utiliza alguna ¿Podría nombrar cual?

E3: La verdad es que eh... (silencio), (murmura) ¿Qué estrategia emocional? Mira más que una estrategia en sí directamente emocional en sí, eh... Técnicas de respiración, que hace que se relajen y hacemos, o yo por lo menos con la mano en que inspiren profundo (suena su respiración) mientras van subiendo el dedo, se detienen y exhalan (suena su respiración), y así con los cinco dedos.

I2: Super

E3: Esa la regalo.

I1: Genial, eh... ¿Qué estrategias conoce usted de gestión emocional que estén inmersas en el currículum nacional?

E3: Mmm... no, ¿En el curriculum?

I1: En el currículum no, y ¿Conoce alguna que esté fuera del currículum? que haya aprendido por experiencia propia

E3: Ah esa (haciendo alusión a la estrategia de respiración) Bueno también otras de respiración y juegos también que de repente, mira aprendí el otro día una dinámica muy linda y que me gusto mucho queee, en un papeo o una hoja blanca se escribe un buen deseo o definición de algún concepto si es que se va a hacer un talle, escribiendo y después de eso hacer una avión después tirarlo hacia una meta , ¿ya? si no llegaba, bueno, eran 3 intento y si no llegaba se dejaba ahí nomas, y después cada uno de las personas que están en el grupo recoge un avión cualquiera y ahí se lee el mensaje, se lee la definición y se comparte, me gusto bastante.

I1 y 2: Está buena, muy entretenida.

E3: Yo creo que es difícil aquí en un curso con tantas, ya pero en grupos pequeños si.

I1: Claro, funcionaria bien. Ya, eh... ¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional?

E3: Sí hemos tenido cursos de capacitación

I1: Genial, ehh... ¿Hay como algún curso en específico o solicitud en específico que le gustaría mencionar?

E3: No sinceramente no, yo creo que más los colegas que están en sala de clases pueden mencionar más que yo acá en oficina, el trabajo es más directo, entra y ya se como viene, entonces es distinto entrar a una sala que hay 30.

I1: Claro, ehh, ¿Qué estrategias emocionales percibe usted que podrían potenciarse dentro del establecimiento?

E3: A ver, a que se refieren ustedes con estrategia emocional.

I1: Ehh... estrategias que puedan potenciar la gestión emocional, situaciones que puedan ayudar igual al manejo de emociones dentro de la sala o en el patio.

I2: Cómo tener ciertas dinámicas como de hábito en la mañana a primera hora, que todos los docentes por ejemplo apliquen ejercicios de respiración, cosas así.

E3: Nosotros tenemos un plan de educación emocional aquí en el departamento de orientación, empezamos a aplicarlo antes de la pandemia y era que al inicio de cada clase se leía un a frase y había que analizar o un texto para leer, ehhh, pero despues se dejo de hacer.

I2: Eso fue previo a la pandemia.

E3: Si, previo a la pandemia, ahí tenemos nuestro programa, nuestro plan de educación emocional.

I1: Ehh, bueno, ¿Qué espacios ha generado usted, ósea, para generar estos espacios de autocuidado en la escuela? bueno eso ya lo comento.

E3: Si (risas)

I1: Bueno, ahora vamos con el ítem de corporalidad y movimiento, ¿Que entiende usted por corporalidad?

E3: El idioma que tu cuerpo te está dando.

I1: ¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento para favorecer los aprendizajes?

E3: Si, una buena actitud amable, no sé, una sonrisa, un gesto, un movimiento más suave, si (suena el celular), perdón.

I1: No se preocupe.

(Contesta el celular y sale de la sala) (vuelve a la sala)}

I1: Ya, ¿Cómo cree usted que se ve implicada la corporalidad y movimiento en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E3: En todo está implicado, en todo, en actitudes del profesor que está adelante o la profesora que está delante de la sala de clases, la disposición de las estudiantes a atender, a trabajar ahí con los grupos, no se, en todo está la expresión corporal.

I1: Bueno, ahora nos vamos con el último ítem que es de corporalidad y movimiento junto con gestión emocional, ¿Conoce usted estrategias no convencionales o no tradicionales para la gestión emocional?

E3: Ehh (risas)

I1 y 2: Puede ser yoga, meditación, danza, mindfulness, eso.

E3: Emm, no se me ocurren ve que tampoco no he practicado nunca esas cosas.

I1: Claro, si se entiende.

E3: Esas disciplinas entonces no, disculpenme no poder ayudarles en esa parte.

I1: No está bien, tranquila. eh, ¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional?

E3: Si, si.

I1: ¿De qué maneras?

E3: ¿De qué maneras? no lo pienso (risas)

I1: Es algo innato (risas)

I1: Es innato, si solamente, ya, eemm... puede ser un abrazo, puede ser, no se una tomada de manos, como estas ya tranquilizate, no lo sé, generalmente son cosas que uno hace sin ponerle nombre...

I1: Ehhh... Considerando esta pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional desde la corporalidad puede potenciar los aprendizajes?

E3: Ehhh, si, un buen ambiente el sentirme cómoda, sentirme considerada, que me están viendo, ya, que estoy aquí, todo eso sirve.

I1: Super, ¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y movimiento como un recurso para los estudiantes dentro de la gestión emocional?

E3: Creo que sí, pero, cómo hacerlo realmente que, que se realice y se incorpore al currículum es difícil pero seria ideal.

I1: Bueno está igual ya la respondió. Por parte del establecimiento, se le ha hecho partícipe de espacios formativos convocados por el ministerio en estas áreas?

E3: Bueno por el ministerio no se si realmente, han sido gestiones internas.

I1: Claro, más voluntarias del liceo.

E3: Las necesidades nuestras y bueno, y de la ACHS también que nos han apoyado por la parte emocional que hemos vivido aquí por parte del liceo, pero ¿El ministerio? no.

I1: Cero (risas)

E3: Lamentable, me hubiera gustado haber dicho sí, el ministerio pero no.

I1: Esa sería la última pregunta, Muchas gracias.

Entrevista 4

I1: Investigadora 1, Luz Henríquez.

I2: Investigadora 2, Macarena Pozo.

E4: Entrevistada 4

I2: Mi nombre es Macarena Pozo, mi compañera Luz, estamos en 4to año de Pedagogía en Educación Diferencial con Mención en Dificultades Específicas y Socioafectivas del Aprendizaje, eemm, nuestra tesis, emmm... Tiene como objetivo la creación de un manual que contenga estrategias de gestión emocional que se pueda utilizar en contexto del aula, ese es como el propósito de la tesis, en base a eso nuestra investigación ha sido como dirigida hacia la corporalidad, el movimiento y la gestión emocional, ay mi compañera cuando inicie la entrevista va a contarle sobre el título y todas esas cosas, eso en términos generales.

I1: Bueno, el título de la tesis “Corporalidad y movimiento como potenciador en los procesos de gestión emocional en contexto áulico para favorecer aprendizajes en adolescentes de un liceo municipal de la comuna de Santiago” el objetivo como le comentaba mi compañera Macarena es diseñar un manual de estrategias potenciadoras de la gestión emocional para la implementación en contexto áulico basados en la corporalidad y movimiento y que apunten al desarrollo integral de los y las estudiantes para favorecer su aprendizaje.

E4: Okay.

I1: Si nos pudiese decir su nombre y su ocupación dentro del establecimiento.

E4: Ehh, yo me llamo (...), soy psicóloga del liceo, estaba, ehh, bueno yo llegue en el 2020, anteriormente estaba en el liceo ... de la comuna de santiago, me tocó estar dos años de pandemia acá, entonces, como que me vi enfrentada más a la realidad aca cuando continuaron las clases presenciales y ehhh, cuando llegue estaba a cargo de 7mo y 8vo, después siguiendo los niveles en 1ro y 2do y este año yo estaba en 3ro medio, a cargo de 3ro medio y por motivos personales en realidad y como... tomé la decisión de... de poder hacer un cambio en mis funciones, específicamente en poder enfocarme 100% a trabajar como en educacional, porque estamos muy, desde la mayor parte del tiempo lo que hacemos es atender estudiantes que nos derivan profesores por alguna dificultad, ¿ya? ehhh... y estuve un tiempo ya como que, bueno a estas alturas, 13 años haciendo lo mismo entonces ya, como que estaba chata y la verdad es que para ser súper honesta, el trabajo que siempre más me ha gustado es justamente estar en aula, estar con estudiantes, trabajar con los apoderados, hacer talleres para apoderados, ehh, con los profes también es complicado el trabajo con ellos pero a mi me

gusta, me gusta, es desafiante pero me gusta con grupos principalmente, entonces afortunadamente me dijeron que sí y ahora estoy en eso, enfocada 100% como... en identificar como las necesidades y en función de esas necesidades ir al curso y hacer la intervención. Ehh... Paralelamente ehh una de las necesidades que han ido surgiendo tiene que ver con el ámbito de la convivencia escolar, este año según mi opinión, no se, ahí tendrían que preguntarle a la coordinadora de convivencia a ver que dice, pero yo tengo la sensación que este año particularmente han habido muchas más peleas que en otros años, ehhh y lamentablemente no se ha podido hacer la intervención como más desde lo preventivo, ya, entonces desde ahí es que, ehhh... una de las propuestas también era poder generar este apoyo en convivencia escolar llevando a los cursos, hacer la intervención de acuerdo a las solicitudes de los profesores y después, es una intervención que tiene tres sesiones y a veces se alarga y son 4 sesiones y finalmente se hace una reunión con los apoderados, se les explica lo que se hizo y se les entregan algunas estrategias también como de, como ellos como padre puede también o como familias pueden aportar en lo que tiene que ver con la convivencia, con el trato etcétera, eso es lo que hago y eso es lo que estoy a cargo ahora, emmm, no se si me habían preguntado eso.

I2: No, si si, era eso.

E4: Ya.

I1: Gracias, ehh, bueno, la entrevista igual consiste en 3 ítems de distintos temas, el primer ítem es de gestión emocional.

(ruido ambiente de la calle)

E4: Si quieren podemos juntarla puerta.

(suena puerta al cerrar)

E4: El primer ítem es gestión emocional.

I1: La primera pregunta es ¿Qué entiende usted por gestión emocional?

E4: Ehh... a ver gestión emocional, lo que yo entiendo de gestión emocional es como la capacidad que yo tengo de poder identificar primero que toco como me estoy sintiendo ehhe y luego a partir de yo una vez identificar qué estoy sintiendo como me estoy sintiendo ehhe ponerle un nombre ehhe cómo alfabetizar también lo que estoy sintiendo y luego ehhe poder autorregular o poder gestionar de la mejor forma esa emoción, a través de la expresión no cierto ya sea verbal o no verbal emmm...y yo siempre lo relaciono mucho con la capacidad de comunicarnos asertivamente, comunicación asertiva ehhe gestión emocional van paralelo y de la mano por que es una parte identificar lo que me pasa y también tener la capacidad de expresar sabiendo de cuál, cómo expresar , porque dentro de la gestión, claro siempre nos dicen como... ehhe... Tu tienes que expresar lo que siente decir lo que piensa y pero no se como, porque cuando tengo rabia llego y exploto y no, no me enseñan formas o, de hecho eso es lo que hago mucho en los cursos, enseñar técnicas de comunicación asertiva, porque nos dicen como okay habén de buena manera, expresen lo que sienten pero nos enseñan como hacerlo (sonidos de afirmación) entonces eso es como lo que yo entiendo como gestión emocional.

I1: Gracias, A su juicio ¿Cree usted que la las emociones influyen en los procesos de enseñanza aprendizaje y participación de los y las estudiantes?

E4: Absolutamente, si, 100% ehhhh... yo creo que hay hartos estudios, no se cuales, no me acuerdo de los nombres pero, pero que avalan esto y mmmmm.. yo se que uno de los, Bisquerra si no me equivoco, es uno de los autores que trabaja hartos como la emocionalidad, la gestión emocional en contexto educativo.

I2: Es parte de nuestra investigación, es nuestro sustento.

E4: Ya, perfecto, si porque él lo ha trabajado mucho en eso y, y no lo podemos negar, o seasomos seres emocional, no podemos negar nuestra emoción ante cualquier situación, ante cualquier proceso evaluativo, ante cualquier proceso de aprendizaje, eh hh, desde la base de que somos seres emocionales, y que nuestras emociones siempre van a estar afectandonos en cualquier contexto.

I1: Okay, ¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los y las estudiantes? ¿Por qué?

I2: La diferencia entre está pregunta y la anterior es que la primera es, si influyen y esta es como potencia los aprendizaje, es aprender a gestionar las emociones.

E4: Emm... uhh, si (tono de duda) emm... pero también estoy pensando que... no se si directamente sí, indirectamente si, no se si tan directamente, pensando en que, eh hh, cuando yo tengo una buena gestión de mis emociones esto es lo que me permite principalmente es

mantener como, como... como buenas interacciones con los otros, de poder relacionarnos mejor con las personas que nos rodean, principalmente ehh y eso paralelamente también, claro, puede contribuir a-a, al contexto de aprendizaje principalmente como yo diría como más de la autorregulación, como lo que tenga que ver con la frustración y emociones de ese tipo, como de esa línea, la frustración, el enojo, la e, la expectativa, bueno que eso no son emociones, pero, pero... si si diria yo como ehhe... todo lo que tenga que ver cuando, cuando yo tengo expectativas no cierto de algo y no me resulta y lo primero que viene es como esta frustración no cierto y si yo aprendo a regular esta frustración, aprendo a que tengo derecho a equivocarme, que tengo ehh que todos nos equivocamos en algun momento, que podemos aprender de nuestros errores, etcétera, quizá desde ahí efectivamente se puede contribuir más al a al al en relacion con los procesos de aprendizaje, como, creo que se haria mas de manera ehhe... indirecta, más que directa, no se si se entiende.

I1 y 2: Si, si se entiende super bien,

I1: Al momento de realizar una intervención con estudiantes ¿Usted utiliza alguna estrategia de gestión emocional? En caso de que la pueda utilizar nombre cual utiliza

E4: Emm... bueno, siempre como en primera instancia se les explica ehh, como la función que tiene nuestra respiración, como la la regulación de nuestra respiración y como esto regula a su vez nuestro estado fisiológico, ehhe, entonces siempre se parte desde ahí, es lo que más ocupamos, ehhe... pero paralelo a esto, claro está por ejemplo emm... no se estoy pensando en mm en mmm en autorregulación de la ira es que es que depende por eso depende de la emoción, si trabajo la autorregulación eh eh relacionado con la ira, claro me voy a enfocar bueno en todas en realidad me enfoco en la respiración, también por ejemplo, ehhe... paralelo

a eso con algunos ejercicios más de lo cognitivo que tiene que ver con, ehh, no solamente con lo que lo, la otra persona hizo, ehhe me me va a afectar directamente o lo hizo con la intención de afectarme, que todos tenemos derecho a equivocarnos ehhe... ¿Qué más? como todos tenemos derecho a expresar nuestras emociones y nuestras opiniones ehh validando que somos distintos, ehhe, (silencio) eso por una parte y paralelo a eso en cuanto a técnicas puntualmente, ocupo mucho está tecnica del de del de centrar la atención en realidad tiene que ver con el mindfulness yo creo que para hacerlo resumen (risas de fondo) como ehhe centrar la atención en otra cosa que no sea mi malestar, ocupar todos los sentidos, dime lo que observas en este momento, nombra todas las cosas que estás viendo, nombreme todas las cosas que puedes escuchar en este momento, ehhe... nombreme todas las texturas que sientes en tu ropa en este momento, ehhe... si tengo un dulce, un chile algo bueno comelo siente como se siente en la boca, etcétera, ehh, esa es una, es algo que hacemos como harito para, para regular las emociones en caso sobre todo como en situaciones de crisis, crisis de angustia, crisis de ansiedad, eso. Y ehhe, hay, hay una tecnica tambien que uso que bueno, con los adolescentes a veces me dicen como ah eso no resulta, pero, claro con algunos me dicen eso no me va a resultar pero no se si lo han puesto en práctica, ya? ehhe yo puedo dar fe de de que si funciona por que yo lo hacía cuando era adolescente jajaja y algunos estudiantes los han hecho y efectivamente les sirve y que tiene que ver con que cuando uno está muy enojado, muy enojado con mucha rabia, con alguien, con alguien, sobretodo con alguien yo creo, ehhe, lo primero que se nos viene a la cabeza, los primeros pensamiento es como todas las expresiones en modo garabato (ruido de afirmación) como... bueno garabatos no los voy a decir, entonces es como, “escribe en una hoja duran... de manera libre sin para una plana completa de todos los garabatos que se te ocurran y todo lo que te venga, te encantaría decirle a esa persona pero que sabes que no se lo puedes decir porque si no sería una falta de respeto, o porque tendría consecuencias, etcétera” y escribelos, tututu, y y yyy

rápido, con, da lo mismo la letra, aprieta bien el lápiz en la hoja no cierto, a a aplastandolo ahí y hace algunos garabatos, nose y después agarrar la hoja y la puedes partir en mil pedazos y tirarla al basurero o la puedes arrugar y tirarla contra la pared, la agarras la tiras contra la pared, la agarras y la tiras contra la pared y eso de alguna manera tambien te permite ehh... Como eh canalizar esa energia tambien de rabia, tu cuerpo está más duro, emm eso. Y ehhh... Los otros como los lo las otras formas en que hemos trabajado con el tema de la regulación emocional es o gestión emocional es empezar a alfabetizar las emociones, como poder ponerle un nombre que no existe so, yo ocupo mucho el mandala de las emociones, ¿no se si lo han visto? ehhh... ¿lo pueden googlear? Lo voy a googlear para mostrarselos, pero es un círculo enorme que se divide en muchos colores y emmm por áreas de emoción y de intensidad, ¿Ya? como emociones más favorables, emociones más desfavorables como por mayor intensidad o menor intensidad y es como claro y visualmente y tiene colores y todo, bueno hay dos tipos, yo les voy a mostrar el mandala que más se parece ehhhh... Entonces lo que yo hago muchas veces mostrar el mandala y decir como que, “como te estas sintiendo en este momento”, porque a veces me dicen es que no se lo que siento, okay entonces busca aca, algo de aquí debe haber, emmm... Y por que de verdad que hay que ampliar el vocabulario de las emociones po (sonido de afirmaciones) porque siempre es cmo no nose es como lata, ya pero como se parece la lata a que o rabia pero a qué, pero a, es rabia o frustración y empezar a hacer como esas distinciones, y ahi si usted busca en internet ponen mandala de las emociones y aparecen distintos tipos, aquí hay uno entonces, claro, siempre les digo “tome su celular, ¿Tienen internet?” okay si y le digo que lo busque y que le tomen pantallazo a eso y si no tienen internet lo busco yo y le digo “sáquele una foto” jaja ¿Ya? entonces aquí como que se va ampliando el lenguaje de las emociones.

I2: Es como la separación que hace Bach con las emociones, que las agrupa y que los tipo de miedo los tipos de...

I1: Claro, en socioafectividad vimos uno muy similar pero este era lineal.

E4: Ya, mira, o sea yo creo que acá lo bueno de esto que independiente de su forma el objetivo es el mismo que tiene que ver con ampliar el vocabulario y poder darle un nombre a lo que estoy sintiendo por que si no lo logro... Ya eso es una cosa y paralelo a eso es identificar también, ir reconociendo en qué parte del cuerpo siento está emoción, no cierto, como ya emmm... También una vez hice un audio que se llama scanner emocional, lo puedo buscar y lo puedo mandar si quieren.

I2: Ya, estaría bueno eso.

E4: Que en el fondo es como hacer una un una pequeña emm... Como decirlo...

I2: ¿Como un recorrido?

E4: Si, claro como con una voz suave, bien hipnótica, y donde vamos haciendo un recorrido de cómo siento mi cuerpo, un escáner emocional, imagínense ustedes lo que es un escáner emocional.

I1: Si, si

E4: Entonces para qué... jajaja emmm eso también ayuda mucho como después a decir bueno y en qué parte del cuerpo lo siento, cómo se siente como está mi respiración está agitada o como etcétera, como se pone mi cuerpo cuando tengo rabia, cuando tengo pena, ese tipo de cosas. Entonces tenemos la identificación emocional primero y luego voy trabajando con la gestión, que es como ya una vez que se lo que siento, que le puedo poner un nombre, que técnica voy a usar para emmm... yo creo que eso es lo que yo personalmente más ocupo.

I2: Está buenísimo.

I1: Muchas gracias, bueno está también tiene relación con el curriculum nacimiento, dice ¿Qué estrategia de gestión... ¿Qué estrategias conoce usted de gestión emocional inmersas en el curriculum?

E4: Uy ahí sí que me pillaron porque ahí no cacho nada de curriculum, no les podría dar esa respuesta.

I1: Ehhh la siguiente. Las y los docentes del establecimiento ¿Han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional?

E4: Ehhh, sí, no mucho pero sí.

I1: ¿Sí? ¿Nos podría contar quizás alguna solicitud?

I2: O quizás lo más recurrente.

E4: Emmm... a ver, en el último tiempo, ha sido principalmente como relacionado teas relacionado con con como con la convivencia, si como que eso se está repitiendo mucho este ultimo tiempo, como está dificultad que tienen los estudiantes para autorregularse, para expresarle a la otra persona lo incómoda que se sintió con algun asituacion no cierto emmm, yo creo que eso principalmente o que se guardan, se guardan, se guardan, no dicen nada y después ¡puacg! explotan, emm ahí la solicitud que hacen los profes como más que con ellos mismos tienen que ver cómo con que uno vaya a hacer intervenciones al curso para que ellos aprendan a autorregular o gestionar sus emociones, pero, ellos sí lo plantean como una necesidad, específicamente en relación a eso, como como no es posible que haya tanta intolerancia, tanta ehh... Tanto problema para ponerse de acuerdo para lidiar con las diferencias entre ellas o entre ellos.

I1: Ehhh la siguiente pregunta, ¿Qué estrategias emocionales percibe usted que deberían potenciarse en el colegio? además de la convivencia.

E4: Emmm, Emmm, es que mira yo creo que está todo como relacionado, es difícil decir cómo solo una cosa porque emm... Yo siento que, o a lo mejor yo me voy en la vola con lo de la comunicación asertiva, pero siento que emmm, cuando uno trabaja primero está identificación no cierto de de de de mis emociones ehhh... y y está y está forma que yo tengo de expresar y o canalizarla hace que yo pueda relacionarme de una manera distinta con mi entorno, el problema de eso es que ehh.. muchas veces tiene la sensación de que ya es tarde, como que ellos ya aprendieron a relacionarse de esta manera, entonces ahí viene todo lo que tiene que ver con la familia y yo creo que ahí estamos super al debe, como porque además que las instancias que existe de trabajo con apoderados es entregar información y chao, sería emm, cuando hacemos, yo estoy a cargo de hacer los talleres con los apoderados, y llegan 20

personas de un universo como de 2.600, o sea bueno, yo igual feliz de que sean 20 porque, por lo menos son 20 entonces, pero es nada, pero aún así llama la atención, también ahí nosotros tenemos que cambiar ahí siempre lo hemos pensado cambiar las estrategias de convocatoria, citar a los apoderados el día de reunión un poquito más temprano, cómo generar ese espacio y, y faltan recursos humanos también po, porque los profes son como “pucha y a que hora si tengo que entregar toda esta información” ehh... y porque esto de las familias, porque yo creo que el 90% si es que no más de la forma en cómo son los estudiantes, las formas de de de de gestionar sus emociones ehh son como las han aprendido en sus familias, entonces eso es pero, la otra vez por ejemplo para la peña, fue como ¡wow! vimos muchas situaciones como de padres y madre o familias que con unas actitudes tan agresivas y violentas ehh... Que obviamente digo pucha ahora entiendo todo po, o sea, se de donde viene al menos esta rabia está cosa de estar a la defensiva, me dijiste algo y no me gusta entonces te voy a atracar, porque no me puede pasar a llevar, entonces yo creo que ahí hay un trabajo muy muy importante que hacer con las familias.

I1: Bueno está igual la respondió cuando nos contó ehh... Al principio lo que hacía, ¿Qué acciones realiza usted para generar estos espacios de autocuidado en la escuela?

E4: Mmm... Si, principalmente ehh las intervenciones en los cursos emm, tambien, ehh está ehh o sea, me es difícil concretar las ideas, pero ya está en planificación hacer un ciclo de conversatorio, eehhh y no lo hemos hecho porque todas estas últimas iban a empezar ahora en octubre y se pasó todo octubre y no pudimos, porque hubo toma, por que el feriado...

I1 y 2: Claro, que complejo.

E4: Entonces, ha sido complejo pero si está esta idea de generar estas instancias más de conversatorio con temáticas que son de interés de los estudiantes, al principio de año hicimos unas encuestas donde lamentablemente no respondieron todas las personas, todas estudiantes, pero tenemos igual una muestra de 300 sobre tu de respuestas y ahí esas respuestas eran como las temáticas que más se daban es autoestima, trastornos de la conducta alimentaria, mucho o sea mucho más de lo que yo pensaba y lo hemos conversado con el equipo, autoestima, autoimagen, autorregulación emocional, manejo de... del estrés y de la ansiedad académica emmm... ¿Qué más? no me acuerdo, lo tengo ahí igual se lo podría buscar y se los podría comentar, pero ahí aparecen como esos temas principalmente, sexualidad también, entonces claro, lo que hicimos fue como agarrar estas temáticas y empezar a generar estos conversatorios y en base a eso también ir detectando otras necesidades. Ehhh... eso está ahí como bueno, yo creo que ya ahora en noviembre si deberíamos partir con los conversatorios, así que eso en cuanto a acciones ir a los cursos de acuerdo a las necesidades que realicen que manifiesten los profes, ehhh... m m m mmm ¡ah! otra cosa que también hemos estado trabajando es ehhh... no sé si ustedes han escuchado del ikigai, una como una técnica japonesa donde el objetivo es encontrar cómo tu propósito en la vida, entonces son como 4 preguntas que tu te formulas, que vas respondiendo que te van a llevar o te van a orientar a al camino de encontrar ahí como ese sentido de tu vida o ese propósito.

I2: ¿Ikigai?

E4: Ikigai, sí. Y he estado yendo a los cuartos medios ha hacer esta charla del ikigai porque también hay otra cosa que está sucediendo en los cuartos, pero ustedes no están trabajando con los cuartos medio, pero igual se los comparto.

I2: Pero igual hemos tenido estudiantes de cuarto medio en el semestre pasado, por ejemplo esa estudiante en particular, ehh no quiere salir de cuarto medio, está muy con mucha ansiedad por que va a enfrentarse a un mundo muy desconocido y ella lleva muchos años acá y este es como su espacio seguro.

E4: Es heavy como por una parte sienten como este temor no cierto al salir pero también está presión de tener que elegir bien y o de entrar si o si a la universidad, a la primera ojala, que la beca o no se que y mmm... Tambien muchas veces con está preocupación de... pucha, quizás no estar haciendo realmente lo que quisiera hacer ehh entonces el el ikigai es super entretenido e interesante, que hubiese dado yo por un ikigai cuando tenía 17 años po', pero igual no bien, pero porque de verdad que es super entretenido e interesante, no digo que te ayude a !wow! !wah! a encontrar el sentido !no! pero si te orienta y te encamina hacia, y las preguntas son 4, una es ¿Qué es lo que amo, que es lo que amo hacer en la vida? la otra es... ¿Cuáles son mis talentos? la otra es, ¿Qué necesita el mundo? y la otra es ehh... ¿Por qué me podrían pagar? entonces cuando uno empieza, bueno es que obviamente la idea es como escritura libre de todas estas áreas y después la idea es ir como haciendo, armando un poquito el panorama y ver qué cosas pueden coincidir e ir tomando para empezar a tomar decisiones en base a eso pero es super interesante, porque solamente en 4to vienen de una universidad, les aplican un test que ni siquiera alcanzan a terminar a veces y... (risas y murmullo) ehh pero asegurense que por último terminen (murmulo poco entendible). Bueno ahí también entraría lo que no necesariamente es una carrera universitaria.

I1: Claro eso es super importante.

I2: Hay otras alternativas en la vida.

E4: Claro y que yo siempre que hago esa charla les doy el ejemplo de mi mama que mi mama era peluquera y le iba super bien, trabajaba en providencia y tenia puras clientas pitucas y ganaba mejor que mi papá y mi papá era profe, ehheh, como ese tipo de cosas, o ser ehheh... entrenadora canina, yo estudié para ser entrenadora canina hace 8 años atrás y fue un curso que me tomó 8 meses y hoy en dia tengo compañeros que se dedican 100% a ser educadores caninos y les va super bien entonces y fue un curso de 8 meses entonces, bueno, son ejemplos, así que eso.

I2: Gracias, ahora vamos a pasar al otro ítem que es de corporalidad y movimiento.

I1: Ya, ¿Qué entiende usted por corporalidad?

E4: Mmmm... Corporalidad, ah no me había hecho está pregunta jajaj haber que entiendo por corporalidad, entiendo por corporalidad movimientos de nuestro cuerpo cómo nos comunicamos quizás a través de nuestro cuerpo, emm... como nos podemos expresar a través de nuestro cuerpo, ehheh, yo creo que, que es como el cuerpo a través, o sea, la comunicación a través del cuerpo, eso como que relaciono a la corporalidad.

I1 y 2: Super.

E4: Y bueno eso conlleva también como la conciencia de mi cuerpo, como siento mi cuerpo, como miro mi cuerpo, eso.

I1: ¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento para favorecer el aprendizaje?

E4: Mmm... utilizar la corporalidad y el movimiento para favorecer el aprendizaje, eh, absolutamente, si, si, de hecho yo creo que, creo que en algún momento he visto algunos videos donde se hace por ejemplo ciertos movimientos antes de iniciar una clase, o yoga o estiramientos antes de iniciar la clase, emm... o de repente parar a mitad de clase también y estirarse, moverse, sacudirse, etcétera y yo creo que debería favorecer, eh, por dos razones quizás una porque como que nuestro, yo creo que somos personas que necesitamos movernos (sonidos de afirmación) y en los niños sobretodo o en un adolescente está esa necesidad aumentada, entonces si tiene la posibilidad de generar estos espacios de movimiento quizás también ayudaría generar más foco, más foco, estoy pensando también en estos ejercicios de activación cerebral, como activar ambos hemisferio según los movimientos que uno haga te ayuda a despertar, a espabilar, a generar más concentración yo creo, así que eso.

I1: Emm... ¿Cómo cree usted que se ve implicada la corporalidad y movimiento en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los estudiantes?

E4: Como se ve...

I2: Más o menos en línea con lo que respondió recién, pero como se ve implicado este concepto de corporalidad en el proceso de enseñanza.

E4: O sea yo creo que es eso como, si.

I1: Ehh, ya, estamos llegando al tercer ítem que es corporalidad y movimiento con gestión emocional, entonces la pregunta es, ¿Conoce usted estrategias no convencionales o poco tradicionales para la gestión emocional en contexto áulico?

E4: Mmmm... ¿No convencional?

I2: Si, es que está pregunta apunta más como considerando que en el currículum tiene como un apartado donde da algunas estrategias y eso, entonces no convencional sería varias de las cosas que nos ha mencionado.

I1: Si, la mayoría en verdad porque la más normal es como la regulación de la respiración pero dentro de eso...

I2: Mencionó yoga, mindfulness, cosas que no están escritas por así decirlo en el papel pero claro.

E4: Ah, claro, la activación cerebral...

I1: Si, que no se tienden a llevar a cabo dentro de una sala.

E4: Exactamente, si, pero aparte de las que les nombre, pero aparte de eso mmm... yo creo que el juego quizás, eh, si el juego, integrar el juego al momento de aprender que también puede implicar movimiento. O sea bueno movimiento en un espacio abierto pero también

puede ser sentado, en una sala de clases sentado jugando aprendiendo pero si, yo creo que eso.

I1: ¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional?

E4: Poco diría yo, poco en la práctica a parte de lo de la respiración, casi siempre estamos, lo que siempre me ayuda mucho y me gusta mucho hacer es cambiar la disposición de las sillas (sonido de afirmación) que eso genera como otra predisposición al estar allí pero no se si eso está relacionado con el movimiento.

I1: Está relacionado con la corporalidad, la corporalidad nosotras también la estamos entendiendo en la tesis como la conciencia del cuerpo propio y en la interacción en el espacio físico del cuerpo en reposo o movimiento.

I2: Y también considerando como a nivel neurológico y del neurodesarrollo y neuroaprendizaje, nuestro cuerpo tiene memoria, entonces lo que tu planteas de la disposición es muy importante porque estamos súper acostumbrados y muy normativamente sentarnos de una manera en la sala de clases y eso ya hace que el cuerpo se vaya acostumbrando, adquiera una memoria corporal que está en todos lados, entonces obviamente nuestra disposición está un poco preestablecida, entonces cuando vienen una actividad y te cambian esa disposición el cuerpo activa otras cosas, eso en relación a la memoria y la disposición.

E4: Ya, si super, super, si eso yo creo que, pero mm, aparte de eso la verdad, eh, mmm...

Quizas me gustaría hacer ms cosas de las que hago pero se me ocurre por ejemplo eh, hay

un ejercicio que me gusta mucho que tiene que ver con pararse frente al otro, sentarse frente al otro y practicar la escucha activa, en ese momento yo observó cómo se comunica, como se expresa, si me miro los ojos o no, si miro hacia abajo, si movía las manos o no, si se veía nervioso, que proyectaba cuando hablaba, que me transmitió de lo que dijo, con su expresión, eh... que le hubiese preguntado, que me hubiese gustado haberle preguntado, entonces cuando yo hago ese ejercicio también genera como otra conciencia de mi cuerpo, como el como soy, como me comunico, que es lo que expreso, también eh lo llevo mucho como a este lado de lo que lo demás interpretan de ustedes, ¿Es lo que quieren que interpreten de ustedes? como qué tan conscientes son de eso también, pero claro como más de lo cognitivo en realidad más que lo como el ejercicio propiamente tal físico, pero ese ejercicio me encanta.

I1: Super, considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional desde la corporalidad puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación?

E4: Eh, si, absolutamente yo creo que si emmm... Porque por lo que ustedes comentan de esto de, mmm, de qué manera, como yo me predispongo física o yo me establezco físicamente ante una clase eh puede eso afectar mi interés o mi no interés hacia la clase, mi motivación, emm... Hay unos ejercicios también, se me vino a la cabeza como a lo mejor na que ver pero que son como de empoderamiento, como la postura del superman, no m acuerdo de cuales otras hay de hecho en el mismo yoga está como está del guerrero, yo creo que esas ese tipo de postura también ayudan como a generar un click en relación a la predisposición que yo tenga también con con con una clase o con alguna materia eh... cómo adoptar una postura como más derecha como “okay ya voy a poner atención y vamos que se puede” entonces en vez de “oh que lata” entonces como ser consciente de eso eh... Y yo creo lo que

les dije en algun momento de estas prácticas sobretodo, de hecho yo sigo en instagram a un tipo que no me acuerdo como se llama pero lo puedo buscar, que siempre está dando juegos de actividad cerebral, porque...

I2: ¿En instagram?

E4: En instagram, si despues lo podria buscar, entonces claro, que son super interesantes po', que te hacen trabajar mucho y que si uno quizás lo hiciera conscientemente, o lo practicara más a menudo o si los profes fueran consciente de está herramienta la utilizarían más probablemente, pero yo creo que no se usa por que no se conoce (sonidos de afirmación) entonces hay que como que hacer una actualización yo creo también como respecto a todas estas herramientas.

I1 y 2: Esa es la idea de nuestra tesis, el propósito del manual.

I2: Creo que el tema de la gestión emocional siempre se le ha atribuido a la psicología y desde ahí se ha explorado, pero como dice Bisquerra, la educación emocional también es un tema de la pedagogía en el fondo que tiene que ver que somos seres sintientes como decias tu anteriormente y esto de las emociones es parte de toda nuestra vida y va cambiando, nos vamos sintiendo distinto entonces como que no debiera de estar apartado de lo que vemos en la escuela en el fondo como que a eso apunta mucho Bisquerra y de eso nos estamos agarrando un poco para reafirmar esto porque bueno nuestra mención también es en socioafectividad entonces sabemos que es importante.

E4: Que bueno y de verdad que está la necesidad, sobretodo como les decía en actualizar a los profes también como que sepan de esto.

I1: La última pregunta por parte del establecimiento, ¿Se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el ministerio respecto cómo abordar estos contextos educativos de gestión emocional?

E4: Ay parece que sí pero... Si pero tengo una confusión porque de, de la DEM de la dirección de educación municipal hemos tenido algunas actividades pero sabes que no... No te podría decir como “oye si es que tengo el recuerdo de está que fue muy buena y me ayudo” no, la verdad que no, siento que todo lo que se hace se hace como por cumplir.

I2: Para que quede registro de qué están haciendo cosas.

E4: Exactamente, si, es como más de lo mismo siempre.

I2: La orientadora igual nos mencionó en la entrevista que emmm del ministerio no surge mucho y más que todo surge de aquí mismo desde las necesidades de equipos de trabajo de movilizarse para solicitar ciertas cosas, pero del ministerio no.

E4: Justamente, del ministerio no.

I2: Bueno esta fue la entrevista.

I1: Muchas gracias.

Entrevista 5

I1: Investigadora 1, Macarena Pozo.

I2: Investigadora 2, Luz Henriquez.

E5: Entrevistada 5.

I1: Estas estrategias de gestión emocional que se pueden utilizar, idealmente dentro del contexto áulico. Estas estrategias apuntan hacia la corporalidad y el movimiento. Entonces en base a eso son las preguntas que nosotras le vamos a hacer ahora.

E5: Ya.

I1: Si, se puede presentar y contarnos sobre su profesión, dónde estudió.

E5: Ehh, mi nombre es (...), soy profesora de matemática y física. Estudié en la Universidad de Santiago, salí aproximadamente el año 2015 y desde ahí que llevo trabajando, he trabajado en distintos contextos socioeconómicos, ehh, de vulnerabilidad alta. Un colegio que, bueno, estuve poco tiempo porque tenía sus dificultades en términos de la disciplina, tenía que gritar y empecé a desarrollar principios de nódulos en las cuerdas vocales y ahí me cambié, llegué acá y llevé, a ver, desde el 2018 acá, así que son cinco años que llevo en el liceo. La experiencia de trabajar con profesoras diferenciales recién la adquirí acá, antes no habían planes ni PIE, ni PAI como es en este caso, el Liceo 1 que cuenta con esas dos estrategias. Bueno, más que nada, he hecho clases de matemática y física, me gusta más hacer física, siento que hay un componente ahí, como más contextualizado, más fácil de abordar; las estudiantes no tienen tantos prejuicios como con matemáticas que ohh, matemáticas, y eso en términos generales.

I1: Súper, genial. Ya, nuestra entrevista consta de tres ítems. Primero el de gestión emocional, luego viene uno de corporalidad y movimiento y luego viene mezclado. Y la primera pregunta es la siguiente: ¿Cómo definiría usted la gestión emocional?

E5: La gestión emocional, bueno, podría como abordarla desde dos perspectivas, una desde la perspectiva del docente guía o la otra perspectiva desde el estudiante o la estudiante que deba gestionar ehh, por así decirlo sus emociones, ehh, que debe identificar que está sintiendo y como puede, como canalizar esa energía sin que le cause un perjuicio, por ejemplo, yo entiendo que un estudiante se pueda enojar, pero si pateo la mesa podría golpear a un compañero o compañera, si sale golpeando la puerta, podría quebrar el vidrio y eso causar un daño económico a su familia, por ejemplo. Entonces, claro, no es una buena idea empezar a enojarse y no saber qué hacer con tu enojo. Entonces también el docente que ve a un estudiante que está en crisis y que no está gestionando sus emociones bien, también debe tener como las herramientas. A mí me ha pasado que no he podido lograr que la estudiante se calme, entonces, gracias a las compañeras también que la conocen, que la han podido calmar o me han dado el tiempo para llamar a la enfermera, como esas situaciones.

I1: La vida en los colegios.

E5: Si.

I1: Ya, a su juicio ¿qué rol cumplen las emociones o cómo influyen en los procesos de enseñanza – aprendizaje y participación de las y los estudiantes?

E5: O sea, el rol es fundamental si es que, a mí me ha pasado, tener clases temprano en la mañana y están todas modo zombie, o sea, no hay interés, puro que bostezan. Entonces hay que establecer una dinámica para que se entretengan, pero que también pongan atención a lo

académico, a lo que uno les está enseñando, emm o después de almuerzo, uff qué difícil porque claro tienen un sueño que lógicamente se explica.

(Se interrumpe la entrevista por un cambio de sala y se vuelve a retomar)

I1: ¿Qué rol cumplen las emociones o cómo influyen en los procesos de enseñanza – aprendizaje y participación de las y los estudiantes?

E5: Ahh, ya, bueno, estaba comentando entonces lo que pasaba en las horas de sueño, en la mañana muy temprano o después de almuerzo, pero también hay ciertas instancias como de participación o de actividades que las motivan y se nota la diferencia. Entonces a diferencia de estar, no sé, totalmente con algo escrito en papel o con simplemente el libro, llevar una actividad, que hagan sonar un diapasón, como que les llama la atención y dicen: “oye, escucha”, “oye, así es esto”, entonces hay una participación y hay un mejor aprendizaje, eso sí, hay evidencia de eso.

I1: Súper, ehh, ¿cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza – aprendizaje y participación de las y los estudiantes?

E5: Si, totalmente.

I1: ¿De qué manera?

E5: Ehh, bueno, si es que uno hace una gestión positiva, porque uno entiende que un estudiante pueda estar triste, pueda estar enojado, pero tampoco es anular lo que le pasa, es comprender, ehh, que también pueda buscar cómo gestionar ella sus propias emociones y también tener la perspectiva de que, por ejemplo, ya, alguien que esté con depresión es un caso clínico, no es lo mismo. Pero si un estudiante sufre un duelo reciente, dar otra instancia, pero que ella también se comprometa en buscar cierto, llegar a poder aprender a poder estar

ahí en la sala, pero no a perjuicio de su salud mental, por ejemplo, que también podría pasar porque si es yo anulo simplemente lo negativo que ay, todas tenemos que estar felices, comiendo perdices, no po, no, porque va a ocurrir algo que uno se da cuenta que no puede ser así. Entonces, por eso yo igual creo que la gestión de las emociones es algo fundamental, que no se ve tanto en la universidad, en la formación académica, por ejemplo, ehh bueno, yo estudio el año 2010, del 2010 al 2015, habían ciertos como ramos de una apropiación o de semiosis de carácter como más pedagógico, pero he conocido colegas que estudiaron cuatro años solamente la disciplina y al final un año que era todo lo pedagógico y no da el tiempo para desarrollar esas competencias, quizás priorizan una, quizás los métodos de enseñanza, de enseñanza basado en problemas o en proyectos también y ocurre eso, de que se deja de lado.

I1: Es cierto. Ehh, en el desarrollo de sus clases, ¿de qué manera utiliza los objetivos de aprendizaje transversales desde la dimensión afectiva?

E5: Ehh, bueno, más que nada principalmente el trato, en la convivencia y yo creo que la pandemia nos dejó pésimo, pésimo, pésimo y el control de los impulsos muy mal, entonces ehh, muchas estudiantes con crisis de pánico, muchas, muchas, muchas. Ehh, también a raíz de los problemas, violencia que se daba en contexto de patio, porque, claro, en la sala no se permite, pero ellas se coordinaban para ir a pegarse incluso en la plaza, ahí en esa plaza de santa ana. Entonces, es una situación compleja, emm, pero que cuando uno abre espacios de comunicación, de respeto, hace énfasis en eso, igual hay estudiantes como que se van dando cuenta, igual con el trato que uno como docente no dice: “ay, porque nos pregunta eso, qué tonta”, no po, jamás, porque eso podría causar que ella tenga una actitud negativa y sentimientos negativos hacia la asignatura y hacia el profesor también.

I1: Ehh, ¿qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional en el currículum nacional? En caso de conocer alguna...

E5: En el currículum nacional...

I1: Si no conoce una del currículum, podría ser alguna que esté por fuera, como que usted utilice o que haya visto.

E5: Ya, mira, ehh, últimamente acá en el liceo igual nos han dado fuerte con el tema de talleres, de orientación, una de las alternativas es el semáforo, que no sé si tendrá otro nombre como más producido, pero era como identificar en qué estado estoy. Si estoy en verde, voy a ser capaz de escuchar, si estoy en amarilla voy a tener una posición más defensiva, y si estoy en rojo, ya estoy en modo ataque. Entonces, tengo que ir, claro, evidenciando dónde estoy y tratar de ir bajando ese nivel. También tuvimos una capacitación de SCARF que eran como las siglas en inglés, que era como identificar qué son las amenazas que una persona puede sentir y cómo yo voy a tratar de gestionar que esa amenaza se vea reducida, para evitar una escalada de problemas. Entonces, puede haber problemas, sí, pero busquemos que no escalen. Ehh, había otra de... ay, mindfulness que también lo vimos y lo encontré súper, súper bueno, así que esas son como tres estrategias, en distintos contextos que uno puede utilizar y que son súper buenas, pero del currículum, no.

I1: Son las propuestas del liceo.

E5: Claro, claro. O no me acuerdo o no lo he visto, que también puedo hacerme cargo de eso porque hay ciertos avances y cosas que a veces uno lo ve porque está muy en su parte del sector de física.

I1: No, pero han coincidido la mayoría de los profes con eso. Entonces en el currículum no hay mucho que se pueda rescatar. Esta es la última de la dimensión de gestión emocional.

E5: Ya.

I1: ¿Qué estrategias utiliza usted para que sus alumnos logren ser conscientes de las emociones que sienten, las acepten y las regulen al interior del aula?

E5: En general, ehh, busco conversar qué es lo que pasa, entonces también hacer visualización de que uno como docente también puede tener emociones, también puede vivir ciertas cosas y como buscar qué hubiesen hecho ellas, que estrategias hubiesen pensado, hay unas que me dicen “no, le hubiese pegado”, pero y yo así como... pero esa no es una solución y como ir conversando ciertas, no se da mucho porque en el término de clases que yo tengo son dos horas pedagógicas para todo mi contenido, todas mis actividades, para sacar nota y todas las cosas, pero he tenido oportunidades que sí, no sé, por ejemplo, andaba en bicicleta yo y una señora se atravesó y a lo que vas, a un choque y las chiquillas dicen “pero por qué no le pego” y le dije “no, es que igual puede ocurrir de que la señora estaba dispersa, estaba sin poner atención”, aparte de golpearse con uno que va en bicicleta, entonces, ahí como que trato de que se pongan en el lugar de la otra persona, que desarrollen un poquito más la empatía, y a quién no le ha pasado que esta distraída haciendo una tontera.

I1: Súper, ya ahora la dimensión de corporalidad y movimiento.

E5: Ya.

I1: ¿Qué entiende usted por corporalidad?

E5: Ehh, corporalidad, quizás una dimensión relacionada con el cuerpo, no tengo una definición exacta pero lo que está relacionado con nuestro físico, con mis manos, con mis piernas, como poder desplazarme, todas esas cosas yo creo que... o los gestos también po, si, yo estoy dando la entrevista así con una cara, que ustedes van a sentir mi corporalidad distinta.

I1: Si totalmente, es un espacio nuestro que comunica mucho también. En el desarrollo de sus clases, ¿de qué forma utiliza los objetivos de aprendizaje transversales desde la dimensión corporal y del movimiento?, si es que los utiliza.

E5: Ehh, uy, esa sí que está difícil. No sé, yo... Poco movimiento hay en la sala a decir verdad, excepto cuando hacemos actividades experimentales y ahí las estudiantes pueden desplazarse con mayor libertad y todo, pero en general, no es mucho. Lo que si yo insto, como uniendo el tema del saludo y este ritual que uno hace, como para romper el tiempo del recreo a la clase, es que hago que todas se pongan de pie, yo también estoy de pie eso sí, y las saludo y cómo están y ahí ya tomen asiento y etcétera. Pero más que eso, se me hace difícil o no sé cómo... quizás en algún momento, pero lo hago poquito, cuando haces esa como respiración, ese tipo de cosas, más que nada, pero se me da poco, a decir verdad, se me da poco.

I1: Igual lo utiliza. En su rol docente, ¿cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento dentro del contexto del aula?

E5: Si, totalmente. Solamente que no estamos acostumbrados a hacerlo. Yo creo que ni siquiera en la universidad se da, quizás lo conversan pero cuando estamos en la sala era todo igual a una clase tradicional, entonces, uff que difícil que me digan “aplica esto” pero no me enseñaron cómo.

I1: Exacto, súper, es cierto, totalmente de acuerdo. ¿Cómo cree usted que se ve implicada la corporalidad y el movimiento en los procesos de enseñanza – aprendizaje y participación de los y las estudiantes?

E5: Mmh, yo creo que puede tener un factor positivo en el contexto adecuado, por ejemplo, si es que estamos haciendo una medición en un espacio abierto, obviamente tiene que haber

corporalidad, no puede estar la estudiante sentada tratando de mirar, así como ay a ver, chun, chun, no, tiene que estar ahí. Ahora, si es que fuese en la sala y tiene que desarrollar una guía y no está trabajando porque puro que se da vuelta, esa corporalidad no está funcionando, o sea, yo creo que depende del contexto, eso.

I1: Súper. En su opinión, ¿en qué aspectos considera usted que el currículum nacional potencia el desarrollo de la corporalidad y el movimiento como un recurso para la gestión emocional de las y los adolescentes?

E5: Yo creo que más que nada, lo hace desde la asignatura de educación física, educación física, quizás este, nosotros, no sé si es que es parte del currículum o de estos, dif... ehh no.

I1: ¿Diferenciados?

E5: Diferenciados, ese de expresión corporal, pero en términos de las asignaturas como tradicionales, no. No veo ahí que haya una consideración.

I1: Claro, se ve más el lado como cognitivo.

E5: Exacto.

I1: Ya ahora vamos al tercer ítem que es corporalidad, movimiento y gestión emocional. ¿Qué estrategias conoce usted, no convencionales o poco tradicionales, para la gestión emocional en el contexto áulico? Igual mencionó hace un momento.

E5: Bueno, adicional a eso. Vi uno que no sé si será verdad, pero me parece que sí, porque nosotros tenemos como estas neuronas espejo, entonces si alguien sonríe, lo más probable es que otra persona sonría. Si alguien bosteza, lo más probable es que la otra persona bostece.

Entonces era una técnica de una señora que decía “repitan conmigo, ja”, ya “ja”, “ja ja”, “ja ja”, “ja ja ja” y se empiezan a reír, entonces claro hay algo físico que me puede llevar a cambiar mi estado de ánimo y ponerme a reír. Lo mismo, la postura, si yo tengo una postura hacia abajo, si miro al piso, entonces voy a tender a una tendencia de tener emociones como negativas, que sabemos que no es así, si no que estas emociones que como tristeza, quizás desilusión, desesperanza, etcétera. Como de baja energía.

I1: Si. Emm, ¿utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional en el contexto áulico?

E5: Ehh, no. Siendo sincera, no. Fuera de contexto, sí. A la estudiante que está, cómo se llama esto, en crisis, trato de hacer que respire, de que la postura, de que mire otra cosa, de que no se siente a mirar solamente abajo, ese tipo de cosas he tratado de hacer. No me funciona siempre, tengo que decirlo, pero también ayuda, o le digo a la amiga “no, mira, que se concentre en esto” y empezamos como a hablar para que ella salga de ese estado de crisis, de empezar casi a jadear porque no está respirando bien y como que cambio el panorama para que gestione su emoción, ya que la sobrepasó. Eso. Pero en la sala, siendo sincera, no. Voy a hacer el del jaja.

I1: Jajaja, hay que hacerlo. Ya, considerando la pregunta anterior, ¿cree usted que la gestión emocional desde la corporalidad puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de los estudiantes?

E5: Yo creo que sí. Yo creo que sí, igual bien enfocado o teniendo una expertis en cómo hacerlo, porque igual si es que yo voy así con mucha inseguridad y digo “ya, niñas, suban las manos”, quizás no tenga el efecto que yo quiera porque no tengo esa como competencia en

hacerlo. Entonces cuando uno vive las cosas, es más fácil después como replicarlo. Y también a uno le da como vergüenza esas cosas, siendo sincera, como que le da vergüenza y dice “uy pero yo no estudié para esto” y claro como que considera que uno está haciendo, a veces, el ridículo, pero en realidad, la perspectiva no debe ser así. Tengo una colega que es muy muy chistosa, de hecho, las chiquillas dicen “uy me siento en un stand up comedy”, pero también ellas tienen una buena disposición. Ahora, en términos de aprendizaje, están parejitas, están parejitas, comparando como las notas que ella obtiene y que yo obtengo, pero igual yo trato de hacer un ambiente en el aula que sea ameno, quizás no las pongo a reír a cada rato, pero, pero trato de que haya un buen ambiente.

I1: Si po, de equilibrio igual, porque también de pronto mucho estímulo como de risa, también puede ser un distractor.

I2: Es que se pierde el foco de lo que es la clase.

I1: Amiga, ¿alguna pregunta?

I2: Emm, si. ¿Qué estrategias nos recomendaría usted, de manera, como, a parte de docente, eh, nos recomendaría para poder utilizar en este diseño de manual que vamos a hacer?

E5: Emm...

I1: Como si usted le dijera a un colega “mira, inténtalo con esto”

E5: Ahh, ya, ya.

I2: Si, así como recomendando algo.

E5: Ya mira, yo creo que podría ser eh, que sea esta como estrategia o metodología, como señalando qué tipo de emociones, o en qué espacio podría ser mejor utilizarla. Como también

ehh, tener esa, decir “oye sabes que, no sé, a este curso, se pelearon”, entonces hay un ambiente de mucha tensión, no puedo hacerlas trabajar en pareja, por ejemplo, entonces qué tipo de estrategias podría utilizar de esto como para que vaya un progreso, obviamente no va a ser al inicio porque hay un problema pero que después se vaya como solventando. Quizás eso, como para qué lo uso, como los remedios así, para qué se usan, contraindicaciones, si el curso se ha peleado, no lo utilice. Porque si es que tienen que abrazarse, quizás sea una situación muy incómoda. Yo creo que eso sería un punto importante.

I1: Si, de hecho, sí. Ninguno lo había mencionado y tiene mucho sentido.

I2: Si, porque igual hay que contextualizarnos en lo que se va a utilizar, en la estrategia.

I1: Como vimos en la entrevista con la profe Sandra igual po, lo de la corporalidad, porque uno dice como, nosotros estamos viendo la corporalidad desde la dimensión como entender que el cuerpo es nuestro sistema nervioso también y es un recurso, entonces hay memoria en él y todo, entonces...

I2: Como que el cuerpo es un todo.

I1: Claro. Entonces el tema de usar la corporalidad de pronto, ehh, todos entendemos la corporalidad de una manera distinta y nos relacionamos con nuestra corporalidad también de maneras diferentes po, hay personas que son más del tacto, como hay personas que se sienten muy incómodas en un espacio donde están muy, muy cercano, entonces son buenas esas diferenciaciones como de mira ¿ves esto? si puede resultar, o esto otro no, puede no ser tan bueno.

I2: Claro, también comprender que hay estrategias que no nos sirven a todos por la misma circunstancia. En el momento de si, una niña esta con crisis y no le sirvió la misma estrategia

que uso con la otra niña es porque probablemente el contexto que ella está viviendo es distinto y funciona distinto.

I1: Esas serían nuestras preguntas, profe.

E5: Ah, ya, súper, espero haberles ayudado.

I1: Muchas gracias.

Levantamiento de categorías emergentes.

Docentes:

PREGUNTA	E1	E2	E5	
1. ¿Cómo definiría usted la Gestión Emocional?	- Organizar lo que se siente - Transmitir, inducir - A través del movimiento	- Enfrentar lo que siento - Encauzar, bienestar - Autocontrol	- Docente guía y estudiante - Identificar canalizar - No perjuicio - Herramienta	- Identificar - Encauzar lo que se siente

2. A su juicio ¿Qué rol cumplen las emociones o cómo influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de los y las estudiantes?	- 100% todo es emoción - Aprendizaje estudiantes y docente - Motivación mutua - Analizar las emociones puede ayudar a cambio positivo	- Influyen directamente - Todo influye en el aprendizaje - El entorno y lo que siente tiene implicancias pedagógicas - realidad particular - estímulos externos o internos - El trato es fundamental	- Fundamental - El ambiente es importante - Mayor motivación, mejor aprendizaje	- Si influyen - Todo es emoción todo es aprendizaje - Motivación - El entorno
3. ¿Cree usted que la gestión	-Completamente	- Si los potencia	- Totalmente	- Si los potencia - El contexto es

emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿de qué manera?*	- Los conflictos tiene que ver con no gestionar la emoción - Pensamiento retrógrado lo frena - Se necesita de herramientas, no es necesario ser especialista - La didáctica ayuda a abordar problemáticas - Todos tenemos emociones	- El autoconocimiento y la autorregulación hace estar más apto para aprender	- Gestionar y comprender, no anular - Contexto de cada estudiante - No se ve en la formación académica	importante/ en cuanto a cada caso/ cada caso requiere un tipo de gestión Autoconocimiento y autorregulación - Se requieren desarrollar herramientas -no es necesario ser especialista
---	---	---	--	--

	- Rol y experiencia			
4. En el desarrollo de sus clases, ¿De qué manera utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión afectiva?	-muy importante - Van a la par con los contenidos - Desde lo individual al trabajo en equipo - Desde la práctica con actividades	- se ve en todo - Trato - Individualizar al estudiante - Preguntar cómo desea ser llamado - Haciéndolo sentir parte de un grupo	- Trato, convivencia -Abrir espacios de comunicación y respeto	- En el trato -Comunicación -Individualizar al estudiante -Remarcar el ser parte de un grupo /aula/comunida d/
5. ¿Qué estrategias identifica usted para el afrontamiento emocional, en el	- Estan, hay indicaciones - Uno no las utiliza tal y como salen	No la respondió	- El semáforo - Mindfulness - Las estrategias deben apuntar a	- Las estrategias sale más de los docentes que del curriculum - Las estrategias

currículum nacional? en caso de conocer ¿Qué estrategias conoce usted fuera del currículum?	- Entrega la base, pero nosotros también somos responsables de cómo se hace -Actividad/el cadáver -Expresión corporal busca que las estudiantes conecten con los sentimientos y las emociones - Todo es aprendizaje		aceptar que pueden haber problemas, pero lo ideal es que no escalen - Las estrategias van a depender del contexto	dependen del contexto - El currículum orienta, pero el docente debe desarrollar esas competencias y encontrar la forma
---	--	--	---	--

6. ¿Qué estrategias utiliza usted para que sus alumnos logren ser conscientes de las emociones que sienten, las acepten y regulen al interior del aula?	- la imitación -siempre considerando los gustos e intereses de los estudiantes - el docente como parte del proceso de “imitación”, si lo hago yo, ellos lo harán con más seguridad, lo mismo con las emociones fomentar la empatía, trabajo en parejas, grupal, vivencia de los estudiantes	- preguntar como esta - el trato, el contacto visual, hacerle frente a la contingencia y no pasarlo por alto - que el estudiante se sienta identificado y no un número	- conversar sobre lo que pasa .- el docente como un ser emocional - el tiempo no lo permite mucho - hablar desde la propia experiencia - humanizar al docente -	-estrategias comunicativas de buen trato e interés por el otro El docente como un ser emocional, humano, sensible, que también siente y aprende sobre gestión emocional - no solo para estudiantes, los docentes deben desarrollar competencia para el afrontamiento emocional
--	--	--	--	---

	rol			empatía
7. ¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	- movimiento del cuerpo - interpretación del movimiento corporal - habla, es un lenguaje -	- propiocepción - conciencia del ser - expresa abiertamente o cierra	- una dimensión relacionado a lo físico - comunica	- tiene un lenguaje - comunica - no es estático/movimiento
8. En el desarrollo de sus clases, ¿De qué forma utiliza los Objetivos de Aprendizajes Transversales desde la dimensión	100% son la base para desarrollar las habilidades motrices. - trabajo en grupo - desarrollo de la confianza	- lenguaje corporal ameno - el espacio físico potencia o no - respeto del límite /no invasión	- poco movimiento en la sala / solo cuando hay actividades experimentales - mantengo el saludo siempre de pie con todas - a veces puedo	- lenguaje corporal -trabajo en grupo - reconocimiento de límites /no invasión

corporal y del movimiento?	- espacios de seguridad / intimidad - utilizarlo para la vida - el movimiento es una forma de expresarse necesaria.		hacer ejercicios de respiración	el contexto y la diversidad de contenidos a ver puede condicionar un mayor o menor uso de la corporalidad
9. En su rol de docente ¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, dentro del contexto áulico? ¿Cuáles?	- si - la corporalidad hace la diferencia - entre docentes podemos sumarnos mutuamente	- siempre es importante - no utilizarla también es utilizarlas - importante para marcar pauta, para comunicar	- si totalmente - no hay costumbre - en los procesos formativos no se da, se habla pero no se enseña	- si es posible - la no utilización de la corporalidad también es utilizarla - en los procesos formativos se nos habla pero

	- instancias de reflexión para los docentes en torno a estas temáticas con docente intercambiar experiencias -música	-para bien o para mal, el lenguaje corporal comunica		no se nos enseña, pedagogía
10. ¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	- completamente - hay que sumar transversalidad	- el espacio, el aula está colapsado - los estudiantes no pueden canalizar la energía corporal dentro del aula, es limitado - si tuviéramos la posibilidad de	- puede ser un factor positivo en un contexto adecuado - contextualizar la corporalidad	- se ve implicado totalmente -la corporalidad y los contextos -transversalidad en las asignaturas -qué entendemos por

		expresar más con el cuerpo, no tendríamos la necesidad de verbalizar todo - qué entendemos por corporalidad?		corporalidad
11. En su opinión ¿En qué aspectos considera usted que el currículum nacional, potencia el desarrollo de la corporalidad y el movimiento como un recurso para la	- si lo considera - orienta - la gestión de cómo llevar a cabo eso es la clave - el currículum da los lineamientos y uno puede	- hay lenguajes corporales que no son aceptados en la sala - nos educan corporalmente en torno a una norma/no diversa - todo cambia	-desde las asignaturas de educación física - exp. corporal -	depende de la asignatura nos educan corporalmente según una norma la estructura de una clase no cambia y es normativa

gestión emocional de las y los adolescentes ?	gestionar y desarrollar las habilidades para sacar la mejor actividad.	pero no la estructura de una clase. - mientras más reprimida la corporalidad , más probable es la explosión.		
12. Qué estrategias conoce usted no convencionales o poco tradicionales para la gestión	- en todas las asignaturas se pueden mezclar otras asignaturas -lo convencional va a depender de cada área, todas las áreas tienen su convencionalidad.	- ejercicios de estiramiento y respiración - antes de una evaluación -	- neuronas espejos si alguien sonríe es probable que la persona que lo mira también. - hay algo físico que puede llevarse a cambiar mi estado de ánimo -	lo convencional va a depender del área -neuronas espejo - estiramiento -respiración

	-lo que es convencional para mi, puede ser no convencional para un profe de matematicas - dibujar -			
13. ¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional, en contexto áulico? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa, ¿Por	si, a través de actividades - las actividades siempre tiene que tener una intención que apunte a aprender - fomentando la empatía - lenguaje	- la no utilización responde al cuidado que algunos docentes han tomado respecto a las situaciones de acoso -lo corporal es subjetivo y para algunas personas no es	- no dentro, fuera si cuando hay crisis acompaño -	- la mayoría no lo usa explícitamente - lo corporal es subjetivo

qué no lo utiliza?	corporal	grato involucrar lo corporal cuando implica aproximación -hay que tener claro qué se entiende por corporalidad		
14. Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de	-si, es el tiempo de eso - es tiempo de buscar la manera de hacerlo porque es importantísimo	si porque las emociones surgen con muchas sensaciones corporales el cuerpo es un sensor, da señales corporales	- si, bien enfocado y teniendo una expertis de como hacerlo - quien guíe el proceso debe desarrollar competencia en ello - si uno no está empoderado en	si puede potenciar los aprendizajes el cuerpo es un sensor emocional hay que saber cómo hacerlo

las y los estudiantes?			ese rol puede confundir	
---------------------------	--	--	----------------------------	--

Levantamiento de categorías emergentes

Psicóloga y orientadora:

PREGUNTA	PALOMA	ANDREA	
¿Qué entiende usted por gestión emocional?	-Identificar cómo me estoy sintiendo -alfabetizar lo que siento -autorregular -capacidad de comunicar asertivamente	-relacionar todo en el ambiente -forma de actuar	

A su juicio, ¿Cree usted que las emociones influyen en los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? Fundamente su respuesta.	- seres emocionales - emociones afecta en contexto	- 100% depende del estado de ánimo -capacidad de controlar mis emociones	
¿Cree usted que la gestión emocional puede potenciar los procesos de enseñanza, aprendizaje y participación de las y los estudiantes? ¿Por qué?	-indirectamente si afectan las emociones -buena gestión de emociones es buena interacción con los otros -autorregulación	- ambiente armonioso y amigable	

Al momento de realizar una intervención con estudiantes, usted ¿utiliza alguna estrategia de gestión emocional con las y los estudiantes? En caso de si utilizar alguna estrategia ¿Cuál o cuáles usa? En caso de no usar ninguna estrategia ¿por qué no utiliza estrategias de gestión emocional?	si siempre la función de la respiración -estado fisiológico -autorregulación -centrar la atención en el entorno -mindfulness -dirigir la emoción -alfabetizar las emociones -escribir -identificar en donde somatizo min 18	-dinamicas de respiración para que se relajen	
¿Qué estrategias conoce usted de	no responde	-juegos	

gestión emocional, que estén inmersas en el currículum nacional? De no conocer ninguna basada en el currículum ¿Conoce estrategias de gestión emocional que estén fuera del currículum?		-dinámica de los aviones	
¿Las y los docentes del establecimiento han solicitado orientación respecto a la aplicación de estrategias de gestión emocional propuestas por el currículum? si su respuesta es afirmativa, indique de qué se tratan las	-convivencia -autorregular -problema de comunicar	-cursos de capacitación	

solicitudes de las/los docentes. Si su respuesta es no, señale por qué cree usted que no ocurre esta demanda			
¿Qué estrategias emocionales percibe usted que deberían potenciarse en el colegio?	-todo relacionado -comunicación asertiva -formas de expresar -sensación de que ya es tarde para aprender -familia	-tenemos un plan de educación emocional -al inicio de cada clase se lei una frase para analizar	
¿Qué acciones ha realizado usted para generar espacios de autocuidado en la escuela?	-intervención en sala -ikigai -ciclo de conversatorio	no responde	

¿Qué entiende usted por corporalidad? En caso de no conocer el concepto, se le dará una breve definición.	-movimiento del cuerpo, comunicación a través del cuerpo -conciencia	- el idioma que tu cuerpo te está dando	
¿Cree usted que es factible utilizar estrategias de corporalidad y movimiento, para favorecer el aprendizaje? ¿Cuáles?	-yoga, pausa activa -somos personas que necesitamos movernos -genera foco	-buena actitud	
¿Cómo cree usted, que se ve implicada la corporalidad y el movimiento, en los procesos de enseñanza,	- no responde	-en todo, la actitud del docente, disposición del estudiante	

aprendizaje y participación de las y los estudiantes?, De acuerdo a su percepción señale de la más relevante a la menos			
¿Conoce usted estrategias no convencionales o no tradicionales para la gestión emocional, en el contexto áulico? mencionelas.	-el juego es vital para aprender	-no se me ocurre	
¿Utiliza la corporalidad como un recurso de gestión emocional? En caso de que la respuesta sea afirmativa, ¿De qué manera? en caso de no ser afirmativa,	-en la práctica poco -cambiar la disposición de las sillas -comunicación verbal y no verbal, expresión corporal	-sí, es innato -desde la interacción con el otro	

¿Por qué no lo utiliza?	-escucha activa		
Considerando la pregunta anterior, ¿Cree usted que la gestión emocional, desde la corporalidad, puede potenciar los procesos de aprendizaje y participación de las y los estudiantes?	-predisposición -posturas de empoderamiento	-buen ambiente, sentirme considerada (atención)	
¿Cree usted que es importante considerar la corporalidad y movimiento como un recurso para los estudiantes dentro de la gestión emocional?	no responde	-si pero incorporarlo al currículo nacional	

Por parte del establecimiento, ¿Se le ha hecho partícipe a usted de espacios formativos convocados por el Ministerio de Educación respecto a cómo abordar en los contextos educativos los procesos de gestión emocional? ya sea enfocados en estudiantes o estrategias para docentes.	-espacios autoconvocado y gestionamos por ellos -la dem	-por el ministerio no -gestiones internas -asch	
---	--	---	--