

Formato de Hexágono Pedagógico	
1º Competencia Emocional “Conócete a Ti Mismo”	
<i>Componente Pedagógico Curricular</i>	
1. Propósito:	Identificar y nombrar emociones y sentimientos en el momento de su aparición, para desarrollar la conciencia emocional.
2. Evaluación:	
Nivel 1:	Identificar emociones y sentimientos propios.
Nivel 2:	Reconocer ideas alrededor de una emoción o sentimiento.
Nivel 3:	Identificar y nombrar emociones y sentimientos en el momento de su aparición.
3. Enseñanzas:	
	<p>Conciencia emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer los propios sentimientos en el momento que se experimentan. - A través del lenguaje se pueden identificar y nombrar las emociones que surgen en momentos determinados. “Si puedes expresar con palabras lo que sientes, lo haces tuyo” (Henry Roth, <i>Call It Sleep</i>). - Implica reconocer las ideas alrededor de una emoción o sentimiento. - Poca conciencia emocional implica falta de expresión de los sentimientos, no de una carencia de ellos. - Competencia fundamental sobre la cual se construyen las demás. <p>Estilos característicos para responder y enfrentar emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consciente de sí mismo: personas conscientes de sus humores en el momento en que los tienen. - Sumergido: personas que se sienten empantanadas en sus emociones y son incapaces de liberarse de ellas, como si la emoción las dominara. - Aceptador: personas claras respecto a lo que sienten, con tendencia a aceptar sus humores y no tratar de cambiarlos. - Vigilante: personas que se adaptan a la coacción, pero al prestar cuidadosa atención, pueden ampliar involuntariamente la magnitud de sus propias reacciones, sobre todo si su adaptación carece de la ecuanimidad de la conciencia de sí mismo. - Distráido: personas que se abstraen, que prefieren distraerse, notan menos con respecto a sus propias reacciones, y así minimizan la experiencia de su respuesta emocional, si no la magnitud de la respuesta misma. <p style="text-align: right;">(Goleman, 1995, pp. 67-77)</p>
<i>Componente Pedagógico Didáctico</i>	
4. Didáctica:	
Tipo de didáctica:	Didáctica inductiva: de la teoría a la práctica.
Rol del moderador:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocedor de las enseñanzas propias de la primera competencia emocional. - Asertivo con sus comentarios y acotaciones. - Lector de realidades personales de los participantes.

- Dinamizador de participaciones.
Rol del participante:
- Dispuesto a vincularse afectivamente a nivel individual y grupal. - Autorreflexivo y autocrítico.
5. Secuencia Didáctica
Etapa de inicio:
- Disonancia cognitiva: (<i>Diapositiva 2</i>) “Imagine que en su clase hay un estudiante que ha mencionado públicamente que no gusta de su asignatura. Un día, el estudiante se encuentra más disperso de lo habitual y usted ya le ha hecho un llamado de atención verbal por conversar en clase. Usted siente que el estudiante intenta sabotear la clase e incluso ante el segundo llamado de atención desafía su criterio como profesor” Preguntas argumentales: ¿Qué hace usted? ¿Reitera su llamado de atención al estudiante? ¿Detiene su clase y realiza un llamado de atención colectivo? ¿No discute con el estudiante y le realiza la respectiva anotación en el observador? Preguntas conceptual y procedimental: (<i>Diapositiva 3</i>) ¿Qué es la conciencia emocional? ¿Cómo desarrollar la conciencia emocional? - Propósito: (<i>Diapositiva 4</i>) “Identificar y nombrar emociones y sentimientos en el momento de su aparición, para desarrollar la consciencia emocional” (Alcanzar este propósito es importante porque permite el conocimiento de las propias emociones, elemento fundamental para el desarrollo de todas las competencias emocionales.)
Etapa de desarrollo:
- Enunciación: (<i>Diapositiva 5 y 6</i>) Estilos característicos para responder y enfrentar emociones - Ejercitación: (<i>Diapositiva 7 y 8</i>) De manera individual, cada participante selecciona uno de los estilos característicos para responder y enfrentar emociones con el que recuerde haya tenido una experiencia de conciencia emocional similar. Debe escribir la situación en una hoja. Realizada la actividad individual, se reúnen en grupos según el estilo seleccionado y se comparte la experiencia individual a la luz de la pregunta ¿Qué ideas llegaron a mi mente cuando asumí esa emoción o sentimiento? máximo 4 integrantes por grupo. Cuando finalice la socialización entre grupos, se realiza una socialización general por estilos. Salen todos los grupos del mismo estilo.
Etapa de cierre:
- Retomar preguntas conceptual y procedimental de la etapa de inicio, más pregunta argumental y abrir espacio para comentarios de los participantes. (<i>Diapositiva 9</i>) - Retomar propósito y verificar cumplimiento a través de la pregunta ¿Creen que se cumplió con el propósito del encuentro? (<i>Diapositiva 10</i>)
6. Recursos Didácticos
- Diapositivas (https://drive.google.com/drive/folders/1_Wk8XpbEcTl88Pfx114L-cMiyEnC_pm?usp=sharing)

Formato de Hexágono Pedagógico	
2º Competencia Emocional “Esclavos de la Emoción”	
<i>Componente Pedagógico Curricular</i>	
1. Propósito:	
Identificar las causas de la desregulación emocional y algunas estrategias para afrontarla.	
2. Evaluación:	
Nivel 1:	
Identificar las causas de la desregulación emocional.	
Nivel 2:	
Comprender la importancia de afrontar la desregulación emocional.	
Nivel 3:	
Reconocer algunas estrategias para afrontar la desregulación emocional.	
3. Enseñanzas:	
Desregulación emocional:	
<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos continuos que se soportan entre ellos y alimentan la emoción. - Pueden provocar una “incapacidad cognitiva” (no pensar con claridad) 	
Sentimientos desregulados:	
<ul style="list-style-type: none"> - Ira-Enojo-Furia: Exceso de motivos para sentirnos molestos - Ansiedad-Angustia-preocupación: Ensayo de lo que podría salir mal - Nostalgia-Melancolía-Tristeza: Espectro de abatimiento 	
Estrategias para afrontar la desregulación emocional:	
<ul style="list-style-type: none"> - Frenar la cadena de pensamientos. - Actitud positiva ante la situación. - Tiempo para procesar la emoción, no mucho, no poco. - Desafiar el pensamiento con una postura crítica. 	
(Goleman, 1995, pp. 78-102)	
<i>Componente Pedagógico Didáctico</i>	
4. Didáctica:	
Tipo de didáctica:	
Didáctica deductiva: de la práctica a la teoría.	
Rol del moderador:	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocedor de las enseñanzas propias de la primera competencia emocional. - Asertivo con sus comentarios y acotaciones. - Lector de realidades personales de los participantes. - Dinamizador de participaciones. 	
Rol del participante:	
<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a vincularse afectivamente a nivel individual y grupal. - Autorreflexivo y autocrítico. 	
5. Secuencia Didáctica	
Etapa de inicio:	
<ul style="list-style-type: none"> - Disonancia cognitiva: (<i>Diapositiva 2</i>) <p>“En estos momentos yo no tengo tiempo suficiente para estar pendiente de sus responsabilidades... yo cumplo con pagarle su estudio, él sabe lo que tiene que hacer”</p> <p>Preguntas argumentales:</p> <p>¿Qué piensa usted como docente?</p>	

Preguntas conceptuales y procedimentales: (*Diapositiva 3*)

¿Qué es regulación emocional? ¿Cómo desarrollar la regulación emocional?

- Propósito:

“Identificar las causas de la desregulación emocional y algunas estrategias para afrontarla” (*Diapositiva 4*)

(Alcanzar este propósito es importante porque permite comprender la importancia de contar con estrategias de autocontrol emocional, para poder desenvolverse en el ambiente escolar de forma asertiva y evitando carga emocional)

Etapa de desarrollo:

- Ejercitación:

Se desarrolla la siguiente actividad apoyada en la *diapositiva 5* (los sentimientos desregulados). Cada docente deberá pensar y evocar una situación enmarcada en uno de los tres sentimientos expuestos. Cuando ya se tenga la situación en la mente, cada docente se ubicará con otro que tenga una situación enmarcada en el mismo sentimiento. Una de las dos personas iniciará contando su historia, su situación, y el otro estará en una actitud de oyente. El oyente escuchará de forma activa la historia y en una hoja tratará de extraer una lista de ideas, pensamientos o creencias que aparecen alrededor de la situación descrita. Luego se invierten los papeles y el oyente pasa a ser el que narra, el que estaba contando la historia pasa a ser el oyente y realiza su función de extraer ideas. Cuando ya se finaliza la socialización en parejas, se realiza un compartir de experiencias desde el rol de oyentes, sin contar las situaciones mencionadas, se expondrán las ideas y pensamientos que lograron extraer entorno a la experiencia. Se recomienda que la socialización sea según el tipo de sentimiento desregulado.

- Enunciación:

Partiendo de la socialización del punto anterior se enuncia las características de la desregulación emocional y las estrategias para afrontarla. (*Diapositiva 6*)

Etapa de cierre:

- Retomar preguntas conceptual y procedimental de la etapa de inicio, más pregunta argumental y abrir espacio para comentarios de los participantes. (*Diapositiva 7*)
- Retomar propósito y verificar cumplimiento a través de la pregunta ¿Creen que se cumplió con el propósito del encuentro? (*Diapositiva 8*)

6. Recursos Didácticos

- Diapositivas (https://drive.google.com/drive/folders/1_Wk8XpbEcTI88PFX114L-cMiyEnC_pm?usp=sharing)

Formato de Hexágono Pedagógico	
3º Competencia Emocional “La Aptitud Necesaria”	
<i>Componente Pedagógico Curricular</i>	
1. Propósito:	Autoevaluar las aptitudes necesarias para promover una motivación positiva.
2. Evaluación:	
Nivel 1:	Reconocer la importancia de la motivación positiva.
Nivel 2:	Identificar las aptitudes necesarias para promover la automotivación.
Nivel 3:	Autoevaluar las aptitudes necesarias para promover la automotivación.
3. Enseñanzas:	
Motivación positiva:	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenamiento de sentimientos de entusiasmo, interés y confianza que conducen a la obtención de logros. Se complementa con la disciplina. - No tenerla, limita nuestra capacidad para utilizar nuestras habilidades afectado nuestro desempeño en la vida.
Aptitudes que favorecen la motivación:	<ul style="list-style-type: none"> - Control de los impulsos: capacidad para postergar la satisfacción inmediata. Base para el control emocional (autorregulación). - Buen ánimo: favorece la capacidad de pensar con flexibilidad y con mayor complejidad, con tendencia pensar positivo para asumir riesgos. - Optimismo: tener la expectativa de que las cosas saldrán bien a pesar de los contratiempos y frustraciones. Optimismo realista. - Estado de flujo: sentimientos positivos alineados de forma innata con la tarea inmediata. Opuesto a la cavilación (preocupaciones y expectativas). <p style="text-align: right;">(Goleman, 1995, pp. 103-122)</p>
<i>Componente Pedagógico Didáctico</i>	
4. Didáctica:	
Tipo de didáctica:	Didáctica mixta: teoría y práctica en un mismo momento
Rol del moderador:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocedor de las enseñanzas propias de la primera competencia emocional. - Asertivo con sus comentarios y acotaciones. - Lector de realidades personales de los participantes. - Dinamizador de participaciones.
Rol del participante:	<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a vincularse afectivamente a nivel individual y grupal. - Autorreflexivo y autocrítico.
5. Secuencia Didáctica	
Etapas de inicio:	<ul style="list-style-type: none"> - Disonancia cognitiva: (<i>Diapositiva 2</i>) <p>“Imagine que usted es un docente que transmite estar motivado”</p> <p>Preguntas argumentales</p>

¿Qué aptitudes son las que permiten que en su proyección usted transmita dicha motivación?”

Preguntas conceptuales y procedimentales (*Diapositiva 3*)

¿Qué es la automotivación? ¿Cómo desarrollar la automotivación?

- Propósito: (*Diapositiva 4*)

“Autoevaluar las aptitudes necesarias para promover una motivación positiva”

(Alcanzar este propósito es importante porque permite analizar nuestra capacidad para motivarnos en el contexto escolar, entendiendo las complejidades y exigencias de este).

Etapa de desarrollo:

- Enunciación: (*Diapositiva 5*)

Descripción del concepto de Motivación Positiva.

Revisión de las aptitudes que favorecen la motivación (en conjunto con la motivación).

- Ejercitación: (*Diapositiva 6*)

Los docentes tendrán de insumo el ejercicio de la disonancia cognitiva (proyección de ellos como docentes motivados). Se proyecta la descripción de cada aptitud que favorece la motivación.

En un ejercicio por niveles los docentes irán comparando las aptitudes que proyectaron vs las mencionadas por la teoría, si la aptitud fue tenida en cuenta el docente asciende de nivel.

Revidas las cuatro aptitudes, los docentes evaluarán si cuentan con esas aptitudes en su ejercicio profesional y se reajustarán en los diferentes niveles en que hayan quedado

Nivel 1 – 1 aptitud

Nivel 2 – 2 aptitudes

Nivel 3 – 3 aptitudes

Nivel 4 – 4 aptitudes

Etapa de cierre:

- Proponer preguntas argumentales y abrir espacio para comentarios de los participantes. (*Diapositiva 7*)
- Retomar propósito y verificar cumplimiento a través de la pregunta ¿Creen que se cumplió con el propósito del encuentro? (*Diapositiva 8*)

6. Recursos Didácticos

- Diapositivas (https://drive.google.com/drive/folders/1_Wk8XpbEcTI88PfX114L_-cMiyEnC_pm?usp=sharing)

Formato de Hexágono Pedagógico	
4º Competencia Emocional “Las Raíces de la Empatía”	
<i>Componente Pedagógico Curricular</i>	
1. Propósito:	Reconocer y utilizar las habilidades que potencian la empatía
2. Evaluación:	
Nivel 1:	Reconocer la importancia de la empatía.
Nivel 2:	Identificar las habilidades necesarias para promover la empatía.
Nivel 3:	Poner en práctica las habilidades que potencian la empatía.
3. Enseñanzas:	
Empatía:	<ul style="list-style-type: none"> - Habilidad de saber lo que siente otro. - Se construye sobre la conciencia de uno mismo, entre más conciencia tenemos de nuestras propias emociones más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de otros. - Mejora la adaptación emocional y vuelve a la persona más sociable y sensible. - Se bloquea ante la alteración emocional, necesita de la calma y sensibilidad.
Sintonía Emocional:	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir las emociones con empatía, aceptación y responsabilidad - Permite compenetración e interés por alguien
Interpretación Emocional:	<ul style="list-style-type: none"> - Las personas expresan poco con palabras, pero mucho con otras señales. - Hay que interpretar esos canales no verbales: tono de voz, los ademanes, expresión facial. - La verdad emocional está en la forma en que la persona dice algo, no en aquello que dice.
(Goleman, 1995, pp. 123-138)	
<i>Componente Pedagógico Didáctico</i>	
4. Didáctica:	
Tipo de didáctica:	Didáctica mixta: teoría y práctica en un mismo momento
Rol del moderador:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocedor de las enseñanzas propias de la primera competencia emocional - Asertivo con sus comentarios y acotaciones - Lector de realidades personales de los participantes - Dinamizador de participaciones
Rol del participante:	<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a vincularse afectivamente a nivel individual y grupal - Autorreflexivo y autocrítico
5. Secuencia Didáctica	
Etapa de inicio:	<ul style="list-style-type: none"> - Disonancia cognitiva: (<i>Diapositiva 2</i>)

Un voluntario sale al frente y con él sale el compañero con quien trabajó en la segunda actividad. Teniendo en cuenta lo que su compañero le había narrado le dará una respuesta que dé cuenta de una actitud empática. Los demás integrantes evaluarán “¿Será que mi respuesta es realmente empática?”

Preguntas conceptuales y procedimentales (*Diapositiva 3*)

¿Qué es la empatía? ¿Qué elementos debo tener en cuenta para desarrollar la empatía?

- Propósito: (*Diapositiva 4*)

“Reconocer y utilizar las habilidades que potencian la empatía”

(Alcanzar este propósito es importante porque permite identificar en el entorno escolar, los estados emocionales de los estudiantes y utilizarlo como insumo para orientar el proceso formativo desde la disposición del grupo)

Etapa de desarrollo:

- Enunciación y ejercitación: (*Diapositivas 5 a 14*)

Se da la pista 1 y se inicia la actividad “charada de las emociones”

Pista 1. Se necesita sintonía emocional (Compenetración e Interés por alguien... para recibir emociones con empatía, aceptación y responsabilidad).

Luego en la *Diapositiva 10* se da la pista 2 para continuar con la actividad:

Pista 2. Interpretar los canales no verbales... las personas expresan más con señales que con palabras.

Se cierra con una descripción de lo que es la empatía (*Diapositiva 15*)

Etapa de cierre:

- Realizar preguntas argumental y procedimental y abrir espacio para comentarios de los participantes. (*Diapositiva 16*)
- Retomar propósito y verificar cumplimiento a través de la pregunta ¿Creen que se cumplió con el propósito del encuentro? (*Diapositiva 17*)

6. Recursos Didácticos

- Diapositivas (https://drive.google.com/drive/folders/1_Wk8XpbEcTI88PFX114L-cMiyEnC_pm?usp=sharing)
- Hojas en blanco

Formato de Hexágono Pedagógico	
5° Competencia Emocional “Las artes sociales”	
<i>Componente Pedagógico Curricular</i>	
7. Propósito:	
	Reconocer y utilizar los componentes de la competencia interpersonal
8. Evaluación:	
Nivel 1:	
	Comprender la importancia de manejar las relaciones.
Nivel 2:	
	Reconocer los componentes de la competencia interpersonal.
Nivel 3:	
	Aplicar los componentes de la competencia interpersonal.
9. Enseñanzas:	
	Manejar las relaciones:
	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de conocer los sentimientos del otro y de actuar de una manera que dé nueva forma a esos sentimientos. - Necesita las habilidades de empatía y autogobierno.
	Reglas de demostración
	<ul style="list-style-type: none"> - Minimizar nuestras emociones - Exagerar lo que uno siente magnificando la expresión emocional - Remplazar un sentimiento por otro - Las emociones son contagiosas: se envían señales emocionales todo el tiempo que impactan, sea para bien o para mal.
	Componentes de la inteligencia interpersonal:
	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de grupos - Negociación de soluciones - Conexión personal - Análisis social
	(Goleman, 1995, pp. 139-155)
<i>Componente Pedagógico Didáctico</i>	
10. Didáctica:	
Tipo de didáctica:	
	Didáctica deductiva: de la práctica a la teoría
Rol del moderador:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocedor de las enseñanzas propias de la primera competencia emocional - Asertivo con sus comentarios y acotaciones - Lector de realidades personales de los participantes - Dinamizador de participaciones
Rol del participante:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Dispuesto a vincularse afectivamente a nivel individual y grupal - Autorreflexivo y autocrítico
11. Secuencia Didáctica	
Etapa de inicio:	
	- Disonancia cognitiva: (<i>Diapositiva 2 y 3</i>)

De manera individual cada participante realiza actividad “completa el meme”, en la cual deben completar un diálogo de una imagen al estilo historieta.

Luego se realizar un compartir de los diálogos creados.

Preguntas conceptuales y procedimentales: (*Diapositiva 4*)

¿Qué es manejar las relaciones? ¿Cómo se puede manejar las relaciones?

- Propósito: (*Diapositiva 5*)

“Reconocer y utilizar los componentes de la competencia interpersonal”

(Alcanzar este propósito es importante porque permite darle manejo a las dinámicas comportamentales en el aula y así propiciar adecuados entornos de aprendizaje y de convivencia escolar)

Etapa de desarrollo:

- Ejercitación: (*Diapositiva 6 a 9*)

Dos voluntarios deben realizar un resumen de las competencias vistas hasta el momento, se pueden apoyar en las diapositivas proyectadas.

Los dos voluntarios se retiran del espacio y a los demás participantes se les da la instrucción de actuar de forma desinteresada ante el primer voluntario y de forma interesada ante el segundo voluntario que se encuentra haciendo el resumen. Sin embargo, a los dos voluntarios que harán el resumen se les advierte que el grupo estará desinteresado durante su participación.

El voluntario uno resume las competencias 1 y 2. El voluntario dos, resume las competencias 3 y 4.

- Enunciación: (*Diapositiva 10 a 12*)

Socializar las enseñanzas de manejar las relaciones.

Socializar las enseñanzas de reglas de demostración. En esta socialización se pregunta a los voluntarios sobre la forma en la que los compañeros demostraron su interés y desinterés, haciendo énfasis en si fueron asertivos con ellos o no.

Socialización de los componentes de la inteligencia interpersonal. En esta socialización se pregunta a los demás participantes sobre la forma en la que los voluntarios manejaron la situación durante el resumen, haciendo énfasis en si aplicaron los componentes de la inteligencia interpersonal. Se finaliza la socialización con la pregunta ¿Para quién fue más complejo?

- Demostración: (*Diapositiva 13*)

Como actividad evaluativa, se realiza Kahoot donde se evidencia la comprensión conceptual de cada una de las competencias emocional vistas hasta el momento.

Etapa de cierre:

- Realizar pregunta argumental y abrir espacio para comentarios de los participantes. (*Diapositiva 14*)
- Retomar propósito y verificar cumplimiento a través de la pregunta ¿Creen que se cumplió con el propósito del encuentro? (*Diapositiva 15*)

12. Recursos Didácticos

- Diapositivas (https://drive.google.com/drive/folders/1_Wk8XpbEcTI88Pfx114L-cMiyEnC_pm?usp=sharing)
- Kahoot (<https://create.kahoot.it/details/3aaba585-22f8-435c-aff7-c95f3576a9cb>)