



19-2-2026

# *“ Andragogía y Ecología Emocional ”*

*“Somos la Luz que ilumina”*



**ENRED**  
Equipo Nacional de Redes Educativas Docentes  
ANDRAGOGÍA  
*Hacia la excelencia*

Vitalina Muñoz  
RED DE ANDRAGOGIA. REDNEA



*Hola: soy Andragogito. Tu facilitador de la Red de Andragogía. Bienvenidos (as)*

## PRESENTACIÓN

La Educación de Jóvenes y Adultos exige mucho más que la transmisión de contenidos; requiere comprender quiénes son nuestros participantes, qué experiencias traen consigo y qué emociones atraviesan su proceso formativo. En este contexto, la **Andragogía** y la **Ecología Emocional** se convierten en pilares fundamentales para garantizar una educación pertinente, humana y transformadora.

La **Andragogía**, como enfoque centrado en el aprendizaje del adulto, reconoce su autonomía, su experiencia previa y su necesidad de aplicar lo aprendido a situaciones reales. El adulto no aprende desde la imposición, sino desde la participación activa, la reflexión crítica y la utilidad práctica del conocimiento.

Por su parte, la **Ecología Emocional** nos invita a gestionar nuestras emociones de manera consciente y responsable, entendiendo que el clima emocional del aula impacta directamente en la motivación, la participación y el aprendizaje. Un facilitador emocionalmente equilibrado crea entornos seguros, respetuosos y estimulantes, donde los estudiantes pueden aprender sin miedo, con confianza y sentido de pertenencia.



REDNEA



## TEMA 2

# Andragogía: Ecología Emocional

**Objetivo específico:** Que los docentes identifiquen y comprendan los diferentes tipos de emociones, así como su impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



*Hola: soy Andragogito. Tu facilitador de la red de andragogía. Revisemos tus conocimientos previos*

- ¿Qué entiendes por "ecología emocional"? ¿Cómo crees que se relaciona con el ambiente escolar?
- ¿Cuáles son, a tu juicio, las emociones más comunes que experimentan los estudiantes en el aula? ¿Por qué?
- ¿Crees que las emociones influyen en el proceso de aprendizaje? ¿De qué manera?
- ¿Qué estrategias conoces para fomentar un ambiente emocional positivo en el aula?
- ¿Has observado alguna situación en tu escuela donde las emociones hayan influido en el clima escolar? Descríbela brevemente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ¿Qué es ecología emocional?

- **Ecología emocional:** se define como “el arte de gestionar nuestras emociones, de tal forma, que la energía que éstas generan, sea dirigida a nuestro crecimiento personal, a la mejora de nuestras relaciones interpersonales y al mayor y mejor cuidado de nuestro mundo”
- Desarrollado por los psicólogos humanistas **Jaume Soler y María Mercè Conancla**, expertos en gestión emocional, buscan el enfoque práctico para permitir una correcta gestión de los sentimientos al canalizar la energía en la construcción de una vida sostenible y feliz de forma única y singular.
- El término de ecología emocional **trata sobre nuestro equilibrio interior**. Sin embargo, se diferencia de otros enfoques en que hace énfasis en que, ese equilibrio se aplica también a lo que nos rodea y en particular al planeta en el que vivimos.
- La ecología emocional significa que estamos vivos y abiertos al amor y miedo, belleza y desesperación, tristeza y alegría.
- La verdadera salud emocional es la capacidad de mantener las emociones fuertes y experimentarlas sin cerrarse, adormecerse o actuar.
- Tenemos la capacidad de navegar por las olas de las emociones fuertes sin sentirnos abrumados, perdidos o disociados.
- Es importante rebajar los niveles de toxicidad que desprendemos e intentar buscar una armonía global.

## Importancia de la ecología emocional

- **Mejora nuestra calidad de vida:** Al gestionar nuestras emociones de manera más efectiva, podemos reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Fortalece nuestras relaciones:** Una buena gestión emocional nos permite comunicarnos de manera más asertiva y empática con los demás.
- **Contribuye a un mundo más sostenible:** Al cuidar de nuestro bienestar emocional, estamos contribuyendo a crear un mundo más compasivo y sostenible.

## ¿Cómo se desarrolla la ecología emocional?

**El desarrollo de la Ecología Emocional:** un camino hacia el bienestar. Involucra autoconocimiento y gestión emocional que nos permite vivir una vida más plena y satisfactoria, es un proceso gradual y personal, que incluye diferentes aspectos:

### 1. Autoconocimiento:

- **Identificación de emociones:** Aprender a reconocer y nombrar las propias emociones es el primer paso. Esto implica prestar atención a las sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos asociados a cada emoción.
- **Exploración de las raíces:** Comprender de dónde provienen nuestras emociones, cuáles son los patrones recurrentes y cómo influyen en nuestra vida.
- **Aceptación:** Aceptar nuestras emociones, tanto las positivas como las negativas, sin juzgarlas.

### 2. Gestión emocional:

- **Habilidades de regulación:** Desarrollar herramientas para manejar emociones intensas, como la respiración profunda, la meditación o el ejercicio físico.
- **Comunicación asertiva:** Expresar nuestras emociones de manera clara y respetuosa, evitando la agresividad o la pasividad.
- **Resolución de conflictos:** Aprender a abordar los conflictos de manera constructiva, buscando soluciones que satisfagan las necesidades de todas las partes involucradas.

### 3. Conexión con los demás:

- **Empatía:** Ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones.
- **Relaciones saludables:** Cultivar relaciones basadas en el respeto, la confianza y la autenticidad.
- **Contribución a la comunidad:** Participar en actividades que beneficien a los demás y al entorno.



#### 4. Conexión con la naturaleza

- Pasar tiempo al aire libre: Disfrutar de la naturaleza y conectar con los elementos naturales.
- Mindfulness: Practicar la atención plena en el momento presente, observando los pensamientos y sensaciones sin juzgarlos.
- Sostenibilidad: Adoptar hábitos de vida más sostenibles para cuidar el planeta.

¿Cuáles son los principios de la ecología emocional?

- Autoconocimiento: El primer paso es reconocer y comprender nuestras propias emociones. Esto implica identificar qué sentimos, de dónde vienen esas emociones y cómo afectan nuestro comportamiento.
- Equilibrio: Buscar un equilibrio entre nuestras emociones y nuestras necesidades. Esto implica aprender a gestionar las emociones intensas y a encontrar formas saludables de expresarlas.
- Conexión: Establecer conexiones saludables con los demás. Esto implica comunicarse de manera asertiva, escuchar activamente y empatizar con los demás.
- Sostenibilidad: Crear un entorno emocional sostenible. Esto implica cuidar nuestras relaciones, evitar la toxicidad emocional y fomentar un ambiente positivo
- Libertad: se entiende como la capacidad para decidir y discernir.
- Responsabilidad: esta es la capacidad de controlar todo aquello que depende de nosotros haciendo cuanto esté en nuestra mano por respetar el medio ambiente.
- Respeto: lo que nos trae a este nuevo punto, que incide en el respeto y la no invasión de quien es diferente.
- Prevención: y, por supuesto, nuestra conducta tiene que ser de creación y aporte de bienestar.

¿Cómo crear entornos más positivos y saludables en el aula?

Un aula positiva y saludable es un espacio donde los estudiantes se sienten seguros, valorados y motivados para aprender. Para lograrlo, te proponemos las siguientes estrategias:



- **Clima emocional positivo:**
- **Fomenta la comunicación abierta y respetuosa.**
  - Reconoce y celebra los logros de tus estudiantes.
  - Crea un ambiente de colaboración y cooperación.
  - Demuestra empatía y comprensión hacia tus alumnos.
- **Diseño del espacio:**
  - Organiza el aula de manera flexible y funcional.
  - Utiliza elementos visuales atractivos y estimulantes.
  - Asegúrate de que el espacio sea cómodo y acogedor.
- **Rutinas y hábitos saludables:**
  - Establece rutinas claras y consistentes.
  - Fomenta hábitos saludables como la alimentación equilibrada y la actividad física.
  - Incorpora momentos de relajación y mindfulness.
- **Aprendizaje experiencial:**
  - Utiliza actividades prácticas y colaborativas.
  - Conecta el aprendizaje con la vida real.
  - Fomenta la resolución de problemas y la creatividad.

### ¿Cómo afectan las emociones al aprendizaje?

Las emociones juegan un papel fundamental en el proceso de aprendizaje. Un estado emocional positivo facilita la concentración, la memoria y la motivación. Por el contrario, las emociones negativas pueden bloquear el aprendizaje y generar ansiedad.

- **Impacto de las emociones positivas:**
  - Aumentan la curiosidad y el deseo de aprender.
  - Facilitan la retención de información.

- Promueven la creatividad y la resolución de problemas.
- **Impacto de las emociones negativas:**
  - Dificultan la concentración y la atención.
  - Reducen la motivación y el rendimiento académico.
  - Pueden generar ansiedad y estrés.

## ¿Cómo gestionar la ecología emocional desde el ámbito físico y mental?

### 1. Ámbito físico:

- **Cuida tu espacio:** Crea un ambiente físico agradable y organizado en tu hogar y en tu lugar de trabajo. La luz natural, la ventilación, la decoración y la limpieza son aspectos importantes a considerar.
- **Ergonomía:** Asegúrate de que tu postura sea correcta al sentarte y trabajar, ya sea en casa o en la oficina. Un espacio de trabajo ergonómico te ayudará a prevenir lesiones y mejorar tu bienestar físico.
- **Actividad física:** Realiza ejercicio físico de manera regular. La actividad física libera endorfinas, que tienen un efecto positivo en el estado de ánimo y reducen el estrés.
- **Alimentación saludable:** Consume una dieta balanceada y rica en nutrientes. Una alimentación saludable te proporcionará la energía que necesitas para realizar tus actividades diarias y mantener un buen estado de ánimo.
- **Sueño:** Duerme lo suficiente cada noche. Un sueño reparador te ayudará a mejorar tu concentración, tu memoria y tu estado de ánimo.

### 2. Ámbito mental:

- **Practica la atención plena:** La atención plena te ayudará a ser más consciente de tus emociones y pensamientos en el presente. Puedes practicar meditación, mindfulness o yoga.

- **Gestiona el estrés**: Implementa técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación para reducir el estrés y la ansiedad.
- **Desarrolla pensamiento positivo**: Enfócate en los aspectos positivos de tu vida y cultiva una actitud de agradecimiento.
- **Rodéate de personas positivas**: Pasa tiempo con personas que te hagan sentir bien y te apoyen en tus objetivos.
- **Busca ayuda profesional**: Si estás experimentando dificultades emocionales que no puedes manejar por tu cuenta, no dudes en buscar ayuda profesional de un psicólogo o terapeuta.

## 2. Andragogía Emocional y Flexibilidad

### 2.1. Fundamentación Teórica: ¿Por qué y qué es la Andragogía Emocional?

La Andragogía Emocional integra los principios de Malcolm Knowles (autoconcepto y experiencia del adulto) con la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman. Se fundamenta en que el aprendizaje en adultos no es solo un proceso cognitivo, sino un acto de reafirmación personal.

**El porqué:** El participante EDJA a menudo enfrenta "barreras de entrada" psicológicas debido a fracasos escolares previos o estrés por responsabilidades múltiples. La neurociencia indica que, bajo estrés, el cerebro bloquea la adquisición de nuevos conocimientos; por ello, la seguridad emocional es requisito para el aprendizaje.

#### Teorías de Sustento:

- ✓ Humanismo (Rogers): El docente como facilitador que ofrece aceptación incondicional.
- ✓ Resiliencia (Cyrułnik): La capacidad de sobreponerse a contextos socioeconómicos difíciles mediante una red de apoyo (la comunidad educativa).

#### Desarrollo de las Teorías de Sustento

Para que la flexibilidad y la empatía no se perciban como falta de rigor, es vital entender su base científica:

- A. Humanismo (Carl Rogers): La Aceptación Incondicional

**Concepto:** Rogers plantea que el aprendizaje significativo solo ocurre cuando el estudiante se siente libre de amenazas. El Docente como Facilitador: No es una autoridad que impone, sino un guía que ofrece "aceptación positiva incondicional". Esto significa valorar al estudiante adulto sin juzgar sus fracasos académicos previos.

Impacto en EDJA: Cuando el docente valida la experiencia de vida del adulto, este deja de defenderse del entorno y abre su estructura cognitiva para aprender.

## **B. Resiliencia (Boris Cyrulnik): La Red de Apoyo**

**Concepto:** La resiliencia no es una capacidad individual innata, sino un proceso que se construye en relación con otros ("tutores de resiliencia").

**El Rol de la Comunidad Educativa:** En contextos socioeconómicos difíciles como los que pueden enfrentar algunos participantes, la escuela debe ser el "nicho afectivo" que permita al adulto tejer una nueva historia de éxito.

**Impacto en EDJA:** La red de apoyo (docentes, compañeros y supervisión) actúa como un factor de protección que evita que el estudiante deserte ante la primera dificultad económica o familiar.

### **El Concepto: La Resiliencia como "Tejido"**

Para Boris Cyrulnik, la resiliencia es como tejer una malla. El estudiante es un hilo, pero si no hay otros hilos (docentes, compañeros, supervisores) que se entrelacen con él, el tejido no tiene fuerza.

- ✓ No es innata: Nadie nace con una "armadura" contra la adversidad.
- ✓ Es dinámica: Se puede desarrollar en cualquier etapa de la vida, especialmente en la adultez (Andragogía).
- ✓ Depende del entorno: El entorno escolar puede ser un "generador de resiliencia" o un "generador de exclusión".

### **2.2. ¿Quién es el "Tutor de Resiliencia"?**

No es necesariamente un psicólogo o un terapeuta. En el contexto de EDJA, el tutor de resiliencia es cualquier figura de la comunidad educativa que:

- ✓ **Mira al estudiante:** Le devuelve una imagen positiva de sí mismo.
- ✓ **No juzga el pasado:** Se enfoca en el potencial futuro.
- ✓ **Brinda estructura:** Da normas claras, pero con afecto y flexibilidad.
- ✓ **Ejemplificación Práctica en el Aula EDJA**

### **Escenario A: El participante que trabaja**

**Situación:** Un estudiante llega agotado, tarde y no pudo terminar la tarea por la cosecha.

**Respuesta NO resiliente:** "Usted sabe que la hora de entrada es fija. Tiene un fracaso en la tarea". (Genera abandono).

**Acción del Tutor de Resiliencia (Docente):** "Entiendo que estamos en tiempo de cosecha. Valoro que hayas venido a pesar del cansancio. Vamos a ajustar tu plan quincenal para que te pongas al día el fin de semana".

**Resultado:** El estudiante se siente comprendido, su estrés baja y se compromete a seguir.

### **Escenario B: La madre de familia que regresa a estudiar tras 10 años**

**Situación:** Tiene miedo de no entender las matemáticas y piensa que "ya no le entra el estudio".

**Acción del Tutor de Resiliencia (Director/Docente):** Utiliza la Andragogía Emocional para recordarle que su experiencia administrando un hogar ya le ha dado bases de lógica y cálculo. Le asigna un "compañero tutor" que ya pasó por lo mismo.

**Resultado:** La red de apoyo (compañeros y docente) crea el nicho afectivo necesario para que ella recupere su autoconcepto.

### **Dinámica de Acción: "El Mapa de mis Apoyos"**

Como taller sugerido en tu Guía Técnica, los docentes pueden realizar esta actividad con sus participantes:

**1. Identificación:** Pida al estudiante que escriba el nombre de una persona en el centro (él mismo).

**2. Red de hilos:** Alrededor, debe escribir quiénes le ayudan a seguir estudiando (ej. "Mi hijo que me enseña a usar el celular", "La Supervisora que nos trajo módulos flexibles", "Mi compañero de banca").

**3. Reflexión:** El docente concluye explicando que esa red es su Escudo de Resiliencia. Si un hilo se estira (problemas), los demás sostienen el tejido.

### **El rol del docente como "tutor de resiliencia"**

En la modalidad EDJA, la resiliencia no es algo que el estudiante deba traer "de casa"; es algo que construimos juntos. El docente se convierte en un "Tutor de

Resiliencia" cuando su sola presencia y actitud actúan como un factor de protección contra el abandono escolar.

### 1. Las 3 características del Tutor de Resiliencia EDJA:

- ✓ **La mirada dignificante:** Es la capacidad de ver más allá del fracaso previo del adulto. El docente reconoce las fortalezas que el estudiante ha desarrollado en su vida laboral y personal, usándolas como base para el aprendizaje.
- ✓ **La disponibilidad afectiva:** No se trata de ser amigos, sino de ser referentes seguros. Un docente que escucha y muestra empatía crea el "nicho afectivo" que Boris Cyrulnik señala como indispensable para sanar historias de exclusión educativa.
- ✓ **El generador de sentido:** El docente ayuda al estudiante a entender que su esfuerzo tiene un propósito claro. Cuando el aprendizaje tiene sentido, el adulto encuentra la fuerza emocional para superar los obstáculos económicos o familiares.

#### Acciones prácticas para el docente:

Para ser un verdadero tutor de resiliencia en este I Trimestre 2026, el docente debe:

- ✓ **Celebrar los pequeños logros:** Reconocer públicamente el esfuerzo de quien llega a clase después de una jornada de trabajo agotadora.
- ✓ **Utilizar el error como herramienta:** Desmitificar el "fracaso". Si un estudiante falla, el tutor de resiliencia le ayuda a analizar el error sin juzgarlo, manteniendo intacto su autoconcepto (Andragogía Emocional).
- ✓ **Fomentar la Red de Pares:** Crear dinámicas donde los estudiantes se apoyen entre sí. La resiliencia colectiva es más fuerte que la individual.

#### Reflexión para el educador:

Usted puede ser el primer adulto en la vida de su estudiante que le diga, con acciones y palabras, que él es capaz de terminar lo que empezó. Ser un Tutor de Resiliencia es entender que nuestra mayor planificación no está en el papel, sino en el vínculo que formamos con cada participante."

#### Talleres y ejemplos prácticos para el educador

Para el I Trimestre de 2026, el docente puede desarrollar las siguientes dinámicas:

##### Taller: "Mi Historia, Mi Fortaleza" (Dinámica de acogida)

**Objetivo:** Validar la experiencia previa del estudiante.

**Actividad:** El participante identifica una habilidad que usa en su trabajo o hogar. El docente explica cómo esa habilidad se conecta con una competencia del currículo.

**Resultado:** Aumento de la autoestima y sentido de pertenencia.

**Lista de cotejo: detección temprana de riesgo de abandono de clases**

Indicador de Riesgo	Sí	No	Acción de Flexibilidad Sugerida
¿Expresa temor excesivo a las evaluaciones?			Aplicar Evaluación Diagnóstica Motivadora.
¿Sus horarios laborales chocan con la salida?			Ajustar a Horario Atemporal/Guías de estudio.
¿Ha estado fuera del sistema más de 5 años?			Refuerzo en técnicas de estudio andragógicas.
¿Muestra dificultades de acceso tecnológico?			Entrega de material físico/Uso de formatos impresos.

La Andragogía Emocional no es solo "buen trato"; es una estrategia técnica de retención. Mientras que la emoción abre la disposición del estudiante para aprender, la Flexibilidad es la estructura que le permite permanecer.

**La Emoción como combustible:** El adulto persiste cuando siente que su esfuerzo es valorado y que su historia personal suma al aula, cumpliendo con el objetivo de educación socioemocional.

#### **Glosario técnico: Andragogía y Resiliencia 2026**

- **Andragogía Emocional:** Enfoque educativo que reconoce que el aprendizaje en el adulto está condicionado por su estado emocional, su autoconcepto y la validación de sus experiencias previas. No hay aprendizaje sin seguridad emocional.
- **Atemporalidad Educativa:** Estrategia de flexibilidad que permite al estudiante cumplir con los objetivos curriculares fuera de los marcos rígidos de un horario escolar tradicional, adaptándose a sus compromisos laborales o familiares.



- **Aceptación Incondicional:** Término derivado del humanismo de Carl Rogers; consiste en recibir al participante sin prejuicios por su pasado académico, creando un ambiente libre de amenazas que facilita la apertura mental.
- **Tutor de resiliencia:** Rol que asume el docente o director al convertirse en un apoyo significativo para el estudiante. Según Boris Cyrulnik, es la persona que ayuda al adulto a "tejer" una nueva realidad a pesar de haber vivido traumas o fracasos previos.
- **Aprendizaje Imprescindible:** Contenidos curriculares priorizados que tienen una aplicación inmediata y práctica en la vida del joven y adulto, evitando la sobrecarga y el abandono por frustración.
- **Mediación Pedagógica:** Acción del docente de "tender puentes" entre lo que el participante ya sabe (experiencia) y el nuevo **conocimiento, utilizando la flexibilidad como herramienta principal.**

## Reflexión Final para el Facilitador

*"¿Es mi aula un lugar donde el adulto se siente seguro para fallar y motivado para volver a intentar?"*

### Taller No 1

#### Ecología Emocional del Facilitador

“Cómo mis emociones influyen en el aprendizaje”

**Duración:** 25 minutos  
**Dirigido a:** Facilitadores / docentes EDJA  
**Modalidad:** Participativa – experiencial

 **Objetivo del Taller**

Reconocer las propias emociones del facilitador y analizar cómo estas pueden interferir o favorecer el clima emocional y el aprendizaje en el aula.

 **Estructura del Taller**

**1** Actividad de Apertura: “¿Cómo llego hoy?”

Duración: 5 minutos

Dinámica:

Entrega tarjetas de colores con emociones escritas (ansiedad, entusiasmo, cansancio, frustración, motivación, calma, etc.).

Cada participante elige una que represente cómo se siente al iniciar la jornada y responde:

- ¿Qué emoción predomina hoy en mí?
- ¿Cómo puede influir esta emoción en mi manera de enseñar?

 **Reflexión guiada:**

**“El estado emocional del facilitador marca la temperatura del aula.”**

**2** **Actividad Central: “El Espejo del Aula”**

**Duración: 10 minutos**

Paso 1: Trabajo individual

Completar la siguiente tabla:

Situación en el aula	Emoción que sentí	¿Cómo reaccioné?	¿Cómo afectó al grupo?
Estudiantes desmotivados			
Conflicto entre participantes			

Bajo rendimiento en evaluación			
--------------------------------	--	--	--

## Paso 2: Trabajo en pequeños grupos

Reflexionar:

- ¿Cuándo mis emociones favorecen el aprendizaje?
- ¿Cuándo lo bloquean?
- ¿He transmitido ansiedad, tensión o desmotivación sin darme cuenta?

### 3 Dinámica Vivencial: “Emoción que Contagia”

**Duración: 8 minutos**

**Divide en dos grupos:**

- Grupo A: Representa una clase donde el facilitador está estresado, impaciente y rígido.
- Grupo B: Representa una clase donde el facilitador está calmado, empático y motivador.

Luego se analiza:

- ¿Qué cambió en la participación?
- ¿Qué cambió en la motivación?
- ¿Qué cambió en la disposición para aprender?

 **Conclusión clave:**

**Las emociones del facilitador se contagian. El aula es un ecosistema emocional.**

### 4 Mini Marco Teórico (2 minutos)

Explicar brevemente:

- La emoción influye en la memoria y la atención.
- El miedo bloquea el aprendizaje.
- La confianza lo potencia.
- La ecología emocional implica reducir la toxicidad emocional y aumentar el bienestar colectivo.

Asignación trabajo a distancia

### 5 Estrategias Prácticas de Autorregulación

Trabajo en equipos:

**Cada grupo diseña 3 estrategias para:**

Manejar frustración en clase.

Responder ante la apatía.

Regular el estrés antes de entrar al aula.

### Ejemplos esperados:

- Respiración consciente antes de iniciar.
  - Reformulación positiva.
  - Pausas activas.
  - Uso del humor.
- Preguntas abiertas en lugar de reprimendas.

### 6 Cada participante completa:

“A partir de hoy, me comprometo a...”

Luego puedes cerrar con esta frase:

**“No podemos exigir aprendizaje significativo si primero no gestionamos nuestras emociones de manera consciente.”**

### 💡 Producto Final del Taller

Cada facilitador elabora su:

### 🌱 Plan Personal de Ecología Emocional

- Emociones que debo vigilar.
- Estrategias de regulación.
- Compromisos concretos para el aula.

## *Cuestionario de Ecología Emocional*

### Introducción

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar tu nivel de conciencia y manejo de las emociones, así como identificar aspectos que puedes mejorar para crear un ambiente emocional más positivo y saludable.

### Instrucciones:

- Lee cada pregunta detenidamente y responde con honestidad.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, solo se trata de una evaluación personal.
- Basándote en la siguiente escala, asigna una puntuación a cada respuesta:

**1 – Nunca    2 - Rara vez    3 - Algunas veces**  
**4 – Frecuentemente    5 - Siempre**

### Preguntas

1. **Soy consciente de mis emociones en el momento presente. (1-5)**
2. **Puedo identificar las causas de mis emociones. (1-5)**
3. **Expreso mis emociones de manera adecuada y asertiva. (1-5)**
4. **Manejo mis emociones negativas de manera saludable. (1-5)**
5. **Soy empático y puedo comprender las emociones de los demás. (1-5)**
6. **Puedo comunicarme de manera efectiva, incluso cuando estoy sintiendo emociones fuertes. (1-5)**
7. **Soy capaz de resolver conflictos de manera pacífica y constructiva. (1-5)**
8. **Cuido mi bienestar emocional y físico. (1-5)**
9. **Creo un ambiente positivo y de apoyo en mis relaciones. (1-5)**
10. **Soy capaz de afrontar los desafíos de la vida con resiliencia. (1-5)**

### Interpretación de los resultados:

### Puntuación total:

Suma las puntuaciones de todas las preguntas. Un puntaje total alto indica un alto nivel de conciencia y manejo de las emociones.

### Interpretación de los resultados:

- **40-50 puntos:** Excelente nivel de conciencia y manejo de las emociones. Posees las habilidades necesarias para crear un ambiente emocional positivo y saludable para ti mismo y para los demás.
- **30-39 puntos:** Buen nivel de conciencia y manejo de las emociones. Puedes seguir desarrollando tus habilidades para fortalecer tu inteligencia emocional.
- **20-29 puntos:** Nivel promedio de conciencia y manejo de las emociones. Se recomienda trabajar en el desarrollo de tus habilidades emocionales para mejorar tu bienestar personal y relacional.
- **10-19 puntos:** Bajo nivel de conciencia y manejo de las emociones. Es importante buscar apoyo profesional para desarrollar estrategias para mejorar tu inteligencia emocional.

### Reflexión:

- ¿En qué aspectos te consideras más fuerte en cuanto a la ecología emocional?
- ¿En qué aspectos te gustaría mejorar?
- ¿Qué acciones puedes tomar para fortalecer tu inteligencia emocional?

### Recuerda:

El desarrollo de la inteligencia emocional es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación. Al ser consciente de tus emociones y trabajar en mejorar tus habilidades, puedes crear un ambiente emocional más positivo y saludable para ti mismo y para los demás.

**¡Te deseo mucho éxito en tu viaje de ecología emocional!**

*Cuestionario de Inteligencia Emocional Basado en  
las Preguntas de la Dra. Courtney S. Warren*

## Introducción

La Dra. Courtney S. Warren, psicóloga de la Universidad de Harvard, ha desarrollado un conjunto de diez preguntas reveladoras para evaluar nuestro nivel de inteligencia emocional. Estas preguntas nos permiten identificar nuestras fortalezas y áreas de mejora en este ámbito crucial para el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

## Instrucciones

- Reflexiona cuidadosamente sobre cada pregunta y responde con honestidad.
- No existe una respuesta correcta o incorrecta, ya que se trata de una evaluación personal.
- Basándote en la siguiente escala, asigna una puntuación a cada respuesta:

**1 - Totalmente en desacuerdo    2 - En desacuerdo    3 – Neutral**

**4 - De acuerdo    5 - Totalmente de acuerdo**

## Preguntas

1. **¿Puedo establecer límites saludables? (1-5)**
2. **¿Soy capaz de admitir que me he equivocado? (1-5)**
3. **¿Conozco mis valores y creencias? (1-5)**
4. **¿Me esfuerzo por cambiar y crecer? (1-5)**
5. **¿Sé expresar mis emociones con respeto? (1-5)**
6. **¿Evito reaccionar de forma impulsiva? ¿Qué acciones realizo para controlar mis impulsos? (1-5)**
7. **¿Soy capaz de comunicar mi punto de vista de forma respetuosa? (1-5)**
8. **¿Escucho con empatía otro punto de vista con el que no estoy de acuerdo? (1-5)**
  
9. **¿Acepto las críticas; analizando y reflexionando para reconocer mis debilidades? (1-5)**
10. **Frente a conflictos u obstáculos; ¿confío en que los superaré y estaré bien? (1-5)**

Interpretación de los resultados:



### Puntuación total:

Suma las puntuaciones de todas las preguntas. Un puntaje total alto indica un alto nivel de inteligencia emocional.

- **45-50 puntos:** Excelente nivel de inteligencia emocional. Posees las habilidades necesarias para gestionar tus emociones de manera efectiva, establecer relaciones saludables y afrontar los desafíos de la vida con resiliencia.
- **36-44 puntos:** Buen nivel de inteligencia emocional. Continúa desarrollando tus habilidades para fortalecer tu inteligencia emocional y alcanzar tu máximo potencial.
- **27-35 puntos:** Nivel promedio de inteligencia emocional. Se recomienda trabajar en el desarrollo de tus habilidades emocionales para mejorar tu bienestar personal y relacional.
- **18-26 puntos:** Bajo nivel de inteligencia emocional. Es importante buscar apoyo profesional para desarrollar estrategias para mejorar tu inteligencia emocional.

### Reflexión:

- ¿En qué aspectos te consideras más fuerte en cuanto a la inteligencia emocional?
- ¿En qué aspectos te gustaría mejorar?
- ¿Qué acciones puedes tomar para fortalecer tu inteligencia emocional?

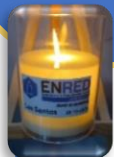
### Recuerda:

El desarrollo de la inteligencia emocional es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación. Al ser consciente de tus emociones y trabajar en mejorar tus habilidades, puedes crear una vida más plena y satisfactoria.

**¡Te deseo mucho éxito en tu viaje hacia una mayor inteligencia emocional!**



REDNEA



## Actividades

Aquí encontrarás las actividades de cada tema

### **Día 1 Sembrando Emociones Positivas: La Ecología Emocional en la Escuela.**

1. Dinámica de inicio: "La rueda de las emociones": Los participantes se turnan para nombrar una emoción y compartir una experiencia en la que la hayan sentido.
2. Exposición analítica: Presentación de los conceptos clave de la ecología emocional y los diferentes tipos de emociones.
3. Ejercicio práctico: Los participantes identifican y clasifican diferentes emociones a través de imágenes o viñetas.
4. Análisis de casos: Se presentan casos reales de situaciones en el aula donde las emociones han influido en el aprendizaje y se discuten las posibles causas y consecuencias.
5. Taller 2: Cuestionario para Evaluar la Conciencia y Manejo de las Emociones.
6. Aplicación del cuestionario: Los participantes responden a un cuestionario diseñado para evaluar su conciencia emocional y sus habilidades para manejar las emociones.
7. Análisis de resultados: Se realiza una discusión grupal sobre los resultados del cuestionario, identificando patrones y áreas comunes.

#### **Actividades a distancia:**

Los participantes formarán grupos (máximo 5 integrantes) para desarrollo de las actividades se entregarán al facilitador con la formalidad requerida de trabajo en equipo y se sustentarán en las primeras horas del día siguiente.

**El rompecabezas emocional:** Crear un rompecabezas con frases relacionadas con la ecología emocional y pedir a los equipos que lo armen y lo expliquen.

**La línea del tiempo emocional:** Cada equipo crea una línea de tiempo que represente las diferentes emociones que experimentan a lo largo de un día escolar típico.

**Cierre:** Reflexión grupal sobre lo aprendido y establecimiento de compromisos para aplicar los conocimientos adquiridos.