

2020



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

**ACERVO DIGITAL
EDUCATIVO (ADE)**

FICHAS DIDÁCTICAS
PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES POST COVID-19
LAURA PATRICIA BARANDA REYES

FICHAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES POST COVID-19

Laura Patricia Baranda Reyes

24, agosto, 2020

La pandemia del COVID-19 ha generado cambios en la vida de todos los seres humanos. En particular, las niñas, niños, adolescentes y jóvenes (NNAJ) se vieron obligados a modificar sus procesos de aprendizaje, dejaron de asistir a las escuelas para aprender a distancia. ¿Estaban preparados los NNAJ para aprender a distancia y hacer frente al distanciamiento social?, ¿cómo enfrentar algo desconocido, cómo hacer frente a este reto socioemocional?

La adaptación del proceso de aprendizaje de los estudiantes a partir de las TIC'S parecería ser la respuesta ideal para enfrentar algo desconocido; sin embargo, con el paso de los días han surgido interrogantes ante las dificultades de cada una de las comunidades escolares, tales como: si todos los NNAJ de las diferentes comunidades del país cuentan con los recursos digitales necesarios, si la infraestructura de su comunidad les permite utilizar los recursos digitales necesarios para su aprendizaje, y la realidad de NNAJ es diversa y ante ello, ¿cómo han hecho frente a esta necesidad?

La SEP (2017) establece como orientación pedagógica las áreas de desarrollo personal y social, porque de acuerdo con el documento contribuyen a que los estudiantes logren una formación integral de manera conjunta con los Campos de Formación Académica y los Ámbitos de Autonomía Curricular. En Educación Básica es fundamental el desarrollo de las habilidades socioemocionales para que los estudiantes adquieran conocimientos, habilidades, valores y actitudes enfocadas en su desarrollo personal y social.

El presente proyecto, tiene como finalidad coadyuvar en el desarrollo socioemocional post COVID-19 de los NNAJ, a partir del diseño de cuatro Fichas didácticas que favorezcan en cada uno de ellos la observación, la reflexión, la resolución de problemáticas escolares, familiares y sociales y la oportuna toma de decisiones.

La ficha uno “ME COMPROMETO” tiene como propósito contribuir a la toma de conciencia de los estudiantes sobre los posibles cambios de hábitos de estudio y aprendizaje durante la pandemia del COVID-19, y cuáles de ellos deben fortalecer para su desarrollo integral postpandemia. Se proponen dos actividades, la primera consiste en que los estudiantes completen oraciones relacionándolas con los cambios de conducta y/o comportamientos derivados de la pandemia del COVID-19; la segunda en la redacción de un compromiso personal durante y posterior a la pandemia y como contribuye dicho compromiso a su salud emocional. En esta ficha el estudiante trabaja su AUTOCONOCIMIENTO, identifica como se siente, como se ha observado, las emociones que identifica en él y las actitudes que dichas emociones le provocan.

La ficha dos “DECIDO” cuyo propósito es contribuir a la mejor toma de decisiones de los estudiantes, a partir de la reflexión de sus acciones, en relación con la pandemia del COVID-19; esta integrada por cuatro actividades, la primera es de identificación, en ella los NNA escriben algunas de las decisiones que toman habitualmente a lo largo del día; la segunda es de análisis, a partir de la cual pueden discriminar las actividades no realizadas durante la pandemia y las emociones que les provocan; en la actividad tres elaboran un collage relacionada con la actividad anterior, en ella se observa la producción de los aprendizajes; y finalmente la cuarta actividad lleva al estudiante a la manifestación del aprendizaje apropiado. En esta ficha se trabaja la dimensión “AUTOREGULACIÓN”

La ficha tres “TE ENTIENDO” tiene como propósito concientizar a los estudiantes sobre la importancia de ser empático, es decir entender al otro, evitar prejuicios que limiten la sana convivencia entre los seres humanos. Se solicita a los estudiantes contesten tres preguntas relacionadas con la percepción, el conocimiento y las actividades que realiza el personal de salud -enfermeras (os), médicos, personal de limpieza- de los hospitales ante la pandemia del COVID-19. Una segunda actividad consiste en observar un video relacionado con los valores, a partir del cual ellos deben enlistar los valores que pudieron visualizar en el personal de salud durante la pandemia de COVID-19; y finalmente aprender a ser agradecidos escribiendo un mensaje de gratitud al personal de salud. Dimensión que trabajar “EMPATÍA”

Y la ficha cuatro “TE AYUDO” tiene como propósito trabajar la dimensión “COLABORACIÓN” a partir de que el estudiante identifique las acciones que implemento durante la pandemia del COVID-19, a través de la prevención de riesgos ante posibles contagios en su familia y en su comunidad. Las actividades que se proponen en esta ficha son de observación, de análisis y de productos de conocimientos.

El desarrollo de las cuatro dimensiones a trabajar en estas fichas didácticas contribuye de manera oportuna al desarrollo del autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la autonomía. Si bien es cierto no existe una ficha específica de la dimensión de “AUTONOMÍA”, el compromiso, la responsabilidad, la dedicación, forman parte del desarrollo de dicha dimensión.

FICHAS DIDÁCTICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES POST COVID-19

AUTOCONOCIMIENTO

"ME COMPROMETO"

EMPATÍA

"TE ENTIENDO"

A
U
T
O
N
O
M
Í
A

AUTORREGULACIÓN

"DECIDO"

COLABORACIÓN

"TE AYUDO"

ME COMPROMETO

Propósito:

Contribuir a la toma de conciencia de los estudiantes sobre los posibles cambios en sus hábitos de estudio y aprendizaje durante la pandemia COVID-19, y cuáles de ellos deben fortalecer para su desarrollo integral en la postpandemia.

Materiales:

- Cuaderno de la asignatura
- bolígrafo
- colores

(La actividad debes realizarla en el apartado de AUTOCONOCIMIENTO)

A partir de la declaratoria de emergencia emitida por el Gobierno Federal en relación con la pandemia COVID-19, los mexicanos hemos modificado nuestras actividades personales, familiares, escolares, laborales y/o profesionales, motivo por el cual

nuestra conducta y/o comportamiento ha sufrido cambios importantes.

"Nunca andes por el camino trazado, pues te conducirá únicamente hacia donde los otros fueron"

Graham Bell

Creación propia

Algunos cambios en nuestra conducta y/o comportamiento derivados del encierro por el COVID-19 son: el estrés, la ansiedad, el enojo, la tristeza, la desesperación, entre otros, los cuales se reflejan en la forma de relacionarnos con nuestros seres queridos y/o cercanos, provocando malentendidos, conflictos y

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR EL AUTOCONOCIMIENTO POST COVID-

problemas lo cual dificulta y/o entorpece la comunicación con los demás.

Actividad:

En tu cuaderno:

a) Completa y/o contestas las siguientes oraciones en relación con los cambios de conducta y/o comportamientos derivados de la pandemia COVID-19.

1. Me siento estresado SI o NO
2. Me estreso cuando ...
3. Se, que estoy estresado cuando...
4. Me siento ansioso SI o NO
5. Cuando me siento ansioso yo...
6. Se, que me observo ansioso cuando ...
7. Me siento enojado SI o NO
8. Cuando me enojo yo ...
9. Se, que estoy enojado cuando...
10. Me siento triste SI o NO
11. Me pongo triste cuando...

12. Se, que estoy triste cuando...|

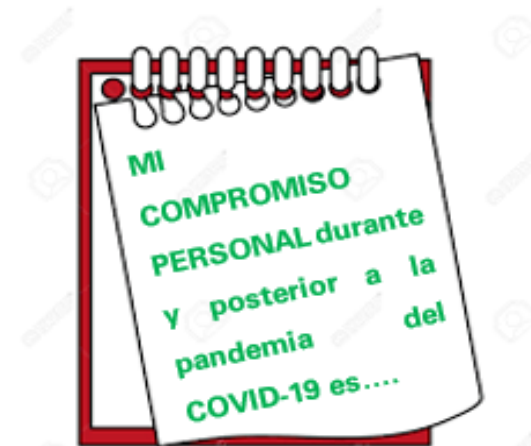
13. Me siento desesperado SI o NO

14. Me desespero cuando...

15. Se, que estoy desesperado cuando...

b) En un párrafo (5-7 renglones) escribe tu compromiso personal durante y posterior a esta pandemia del COVID-19 y como contribuye tu compromiso a tu salud emocional.

Puedes iniciar tu párrafo con la siguiente idea:



Tomado de: <https://es.123rf.com/>

Con adaptación propia

DECIDO

¿Qué hacer frente a la pandemia COVID-19?

Propósito:

Contribuir a la mejor toma de decisiones de las y los estudiantes, mediante la reflexión de sus acciones, en relación con la pandemia COVID-19.

Materiales:

- Cuaderno de la asignatura
- Bolígrafo
- Colores

(La actividad debes realizarla en el apartado de **AUTORREGULACIÓN**)

Sabías qué:

La **autoregulación** es la capacidad del ser humano para poder regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones, para lograr objetivos.

A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo, cuando elegimos qué ropa ponernos, qué

música queremos escuchar, qué juegos vamos a jugar, con qué compañeros queremos estar, qué tareas escolares queremos entregar, etc.

Algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona. Por Ej. elegir entre un jugo de manzana o de naranja no genera dificultad, pero ir a jugar con los amigos durante esta pandemia puede ser más complicado, porque a lo mejor me enfermo o se enferma alguno de ellos. Es decir, que al tomar

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA AUTORREGULACIÓN POST COVID-19

decisiones hay que tener en cuenta que todas las acciones que derivan de ellas tienen consecuencias positivas o negativas.

Para tomar decisiones, existen seis pasos fundamentales que debemos tomar en cuenta:

Pasos para una toma de decisiones eficaz

Paso 1: Definir el problema o la decisión que debo tomar.

Paso 2: Buscar información: ¿Qué necesito saber antes de tomar la decisión?; es decir, debo indagar sobre datos o información relacionada con la decisión que quiero tomar o considerar las opiniones de personas que conocen sobre el tema.

Paso 3: Identificar alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen frente a la decisión que voy a tomar?

Paso 4: Pensar en las consecuencias y resultados: Tengo pensar si la alternativa escogida es acertada o no lo es; si me afecta sólo a mí o a mis amistades o familia, etc.

Paso 5: Escoger la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.

Paso 6: Analizar la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?

Actividades:

En tu cuaderno:

- a. Escribe algunas decisiones que tomas habitualmente a lo largo del día.

- b. Elabora una tabla en donde coloques de lado izquierdo algunas actividades cotidianas que modificaste durante la pandemia COVID-19, y en el lado derecho las emociones que te provoca la modificación de tus actividades. (Debes utilizar los seis pasos para la toma de decisiones)

Decisiones ¿fáciles o difíciles?

Actividades que no he realizado	Emoción que me produce

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA AUTORREGULACIÓN POST COVID-19

- c. Elabora a tamaño carta un collage de las emociones que te provocan la modificación de cada una de tus actividades durante la pandemia COVID-19.

Para saber más sobre la elaboración de un collage, revisa el siguiente [link](#):

El collage

<https://www.youtube.com/watch?v=jWjmVYNPFQo>

- d. ¿Qué aprendiste en esta actividad? Anótalo en tu cuaderno



Tomado de:
<https://es.123rf.com/>
Con adaptación propia



<https://elenealfaro.com/blog/2013/04/las-emociones-no-solo-son-caritas/>

TE ENTIENDO



La **EMPATÍA** es ponerse en los zapatos del otro, entender lo que hace y por qué lo hace.

https://www.google.com/search?q=foco&tbn=isch&chips=q:focos,g_1:animado:VKY30xNFyNo%3D&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwi5g6ajbJrAHUVzKwKHdGpDHYQ4IYoCxECAEQJw&biw=1349&bih=625#imgrc=2shFE9M3dRU7uM

Propósito:

Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de ser empático

Materiales:

- Cuaderno de la asignatura
- Bolígrafo
- Colores

(La actividad debes realizarla en el apartado de **EMPATÍA**)

Durante la etapa de aislamiento social derivada del COVID-19 hemos visto y observado diferentes acciones hacia el personal de salud que se encuentra laborando jornadas de más de 10 horas como parte de su compromiso profesional ante la pandemia.

Algunas acciones que escuchamos en los medios de comunicación y las redes sociales es la agresión a estas mujeres y hombres que nos ayudan día a día, a pesar de todos los riesgos sanitarios y psicológicos que están viviendo, EN PARTICULAR la falta de insumos para prevención de su salud, la discriminación por parte DE USUARIOS del transporte público ANTE el temor a contagiarse, las agresiones físicas o verbales por parte de algunas mujeres y hombres por la paranoia que les genera verlos o estar cerca de ellos, entre otras.

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA EMPATÍA POST COVID-19

Actividad:

En tu cuaderno contesta lo siguiente:

1. ¿Qué opinión tienes de l@s enfermer@s, medic@s y personal de limpieza de los hospitales ante la pandemia del COVID-19?
2. ¿En qué consistió el trabajo de l@s enfermer@s, medic@s y personal de limpieza de los hospitales ante la pandemia del COVID-19?
3. ¿En qué medida sus actividades profesionales-laborales de enfermer@s, medic@s y personal de limpieza de los hospitales te ayudó o ayudó a tus seres queridos durante la pandemia del COVID-19?

Realiza lo siguiente:

4. Enlista los valores que observaste en l@s enfermer@s, medic@s, personal de limpieza de los hospitales durante la pandemia del COVID-19.

Para saber más acerca de los valores, consulta el siguiente [link](#):

¿Qué son los valores?

<https://www.youtube.com/watch?v=xhqWC5vqqyI>

5. Escribe un mensaje de gratitud hacia l@s enfermer@s, medic@s y personal de limpieza de los hospitales, quienes han demostrado su profesionalismo durante la pandemia del COVID-19.

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA COLABORACIÓN POST COVID-19

TE AYUDO

Propósito:

Identificar que acciones implemento durante la pandemia para prevenir riesgos de contagio en su familia y en su comunidad.

Materiales:

- Cuaderno de la asignatura
- Bolígrafo
- Colores

La actividad la debes realizar en el apartado COLABORACIÓN.



<https://campi2015.wordpress.com/1-1-curso-actual-2o-de-eso/bd163-recuerda/>

La **colaboración** es el proceso de dos o más personas u organizaciones que trabajan juntas para completar una tarea o alcanzar una meta. La colaboración es similar a la cooperación.

Actividad:

1. Observa la siguiente imagen. Piensa en un título para cada una de ellas.



<https://ar.pinterest.com/pin/310889180521993813/>

FICHA DIDÁCTICA PARA TRABAJAR LA COLABORACIÓN POST COVID-19

2. Responde: ¿Realizas estas tareas en tu casa?
¿Quiénes se benefician si en casa todos colaboramos?

3. Lee la siguiente lectura:

“La cooperación o la colaboración”

<https://www.quiainfantil.com/articulos/educacion/valores/la-cooperacion-o-colaboracion-educar-en-valores-a-los-ninos/>

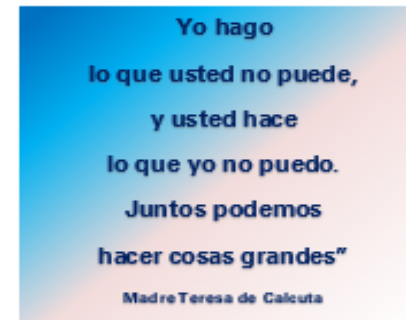
Reflexiona sobre lo que observaste en el video, piensa en los cambios que has vivido en estos días de la pandemia y elabora un escrito de una cuartilla en el que narres:

- a) Los cambios escolares que sufriste ante la pandemia del COVID-19

- b) Los cambios personales y familiares que han vivido derivados de la pandemia del COVID-19.

- c) Las acciones que pusiste en práctica en tu familia y colonia para ayudar a prevenir la pandemia del COVID-19.

4. En tu cuaderno elabora un dibujo en el que plasmes las acciones que realizaste o pusiste en práctica en tu familia o en tu colonia para ayudar a prevenir la pandemia del COVID-19.



Creación propia

Reflexiones finales

La pandemia del COVID-19 impuso la necesidad de desarrollar habilidades socioemocionales, en particular debido a que el encierro y el distanciamiento social impuesto a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes generó miedos, estrés, incertidumbre, ansiedad, poca tolerancia a la frustración, entre otras emociones que mal enfocadas pueden generar consecuencias de mediano y largo plazo en la salud de este sector de la población.

La crisis sanitaria por el COVID-19 puso de manifiesto también que existe un amplio sector en México que carece de habilidades socioemocionales, no solo entre NNAJ, sino entre padres y madres de familia, profesores y otros actores estratégicos para la comunidad escolar. Es decir, la pandemia del COVID-19 demostró que hay una brecha social y una socioemocional.

Las actividades para el desarrollo de habilidades socioemocionales por motivos del COVID-19 pusieron de manifiesto la imperiosa necesidad de trabajar las cinco dimensiones del programa de Tutoría y Educación Socioemocional de manera significativa y contextualizada.

En esta circunstancia los docentes debemos comprender que los estudiantes están en proceso de adquisición de habilidades socioemocionales y que, ante escenarios como el de la pandemia del COVID-19, son un sector vulnerable para el cual se deben generar estrategias que favorezcan su sano desarrollo.

El desarrollo de las habilidades socioemocionales implica disciplina, compromiso y autoconciencia. Los NNAJ deben involucrarse en actividades significativas y no solo realizar actividades monótonas.

Fuentes:

- SEP (2017), *Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral*. Cd. De México

Obras consultadas:

- Antolín B., Blanca y Santoro S, Carlota (2016), *Inteligencia emocional y TIC en educación infantil*. SEVILLA: Primer Congreso Internacional de Innovación y Tecnología Educativa en Educación Infantil. En: http://institucional.us.es/citei16/wp-content/uploads/2016/04/V_05_B%20Antolin_Santoro.pdf
- Martínez, M. (1998), *El comportamiento humano*. Caracas: Trillas.