

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL NO. 0979

“FRANCISCO I. MADERO”

CCT: 15EES1477I

ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL NO. 0940

“OCTAVIO PAZ”

CCT: 15EES1394Z

*“Educar la mente sin educar el corazón no es del todo educación”*

*Aristóteles*

**DOCUMENTO INSTITUCIONAL**  
**SOBRE**  
**LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**

**DIRECTIVOS: ANA LILIA GALICIA SALCEDA**

**Y**

**LAURA ROCÍO LÓPEZ RAYÓN**

**CICLO ESOCALAR 2019-2020**

**JUNIO DE 2020.**

## ÍNDICE

I. Introducción.....	3
II. Propósito.....	4
III. Justificación.....	5
IV. Marco referencial .....	5
V. Propuesta alternativa de temáticas .....	8
VI. Recursos.....	10
VII. Evaluación.....	11
IX. Bibliografía.....	12

## **INTRODUCCIÓN**

Enfrentar en este momento la pandemia y vivir en confinamiento como medida para evitar la propagación del COVID-19 ha exigido de parte de todos los sectores de la sociedad hacer ajustes a la dinámica cotidiana para sobreponerse y seguir adelante. Ante esta exigencia el sector educativo no puede ser omiso por lo que se hace necesario buscar alternativas que permitan brindar apoyo a nuestros alumnos, alumnas y a sus familias en el aspecto emocional, con la finalidad de acompañarlos a sobreponerse en estos difíciles momentos.

Cuando se habla de emoción se hace referencia a la reacción que una persona experimenta a partir de un estímulo. Las emociones son universales, y representan un complejo mundo en el que se incluyen tanto emociones positivas, como puede ser la alegría, la felicidad, el amor, sin embargo, existen otras que de no ser reguladas se convierten en algo adverso para la salud del ser humano como es el caso de la ira, el miedo, la tristeza o bien la ansiedad. “Ninguna de ellas se puede subestimar porque están presentes en la vida de la persona desde que nace y hasta que mueren, porque le ayudan en la formación de la personalidad” (López, 2005).

Bajo este orden de ideas sentimos la necesidad que desde la escuela se busquen estrategias y herramientas que nos permitan brindar el apoyo a los alumnos y alumnas que atendemos y ambiciosamente hacerlas extensivas a sus familias; por ello se pensó que de manera transversal la planta docente hiciera frente a dicho desafío de manera coordinada y planeada para que desde el particular espacio curricular cada profesor se involucre en beneficio de la comunidad educativa.

Hay que considerar que para efectos de la ejecución de esta propuesta transversal es necesario considerar que los materiales y actividades con lo que participen los docentes sean considerando los siguientes aspectos:

- 1.- Que puede que se implemente a distancia o bien presencial dado la incertidumbre de si nos reincorporamos a clases, dado el semáforo de riesgo epidemiológico.
- 2.- Que se considere que las y los alumnos puedan desarrollarlo de la manera más autónoma posible, previendo que los papás o tutores solo acompañen y vigilen su elaboración.
- 3.- Tener presente que los contextos de las y los alumnos no son iguales por lo que los recursos materiales y/o tecnológicos con los que cuentan no son los mismos.

#### **PROPÓSITO:**

- 1.- Elaborar una Propuesta Institucional Transversal que fomente en la comunidad escolar el conocimiento de las emociones, las habilidades para gestionarlas y a su vez favorecer la empatía de las emociones de los otros, en el sentido de comprender al otro, ponerse en su lugar para que desde este principio sea posible establecer relaciones saludables.
- 2.- Ofrecer a los alumnos herramientas que permitan gestionar las emociones a consecuencia del confinamiento y así evitar que somaticen y afecte su salud física y emocional.
- 3.- Extender los beneficios de este proyecto ya que promete establecer relaciones saludables hacia el contexto familiar.

## **JUSTIFICACIÓN:**

La situación que vivimos de confinamiento a causa de la pandemia por COVID 19, ha provocado un desequilibrio en las relaciones, la convivencia, en la manera de interactuar y por supuesto en las emociones tanto de las y los alumnos como de sus padres o bien cuidadores, incluyendo también a los maestros.

Este punto es del que partimos y nos motiva a buscar alternativas que permitan favorecer en la medida de lo posible para que volvamos al equilibrio de las emociones de la comunidad educativa de nuestra escuela.

Tal y como señalan distintos estudios y autores (López, 2005; Navarro, 2006), las habilidades sociales y emocionales son imprescindibles para el total desarrollo de las personas. Educar las emociones facilita la adquisición de un espíritu crítico, la resolución de conflictos de manera pacífica, el implicarse en las tareas, la cultura del esfuerzo... “Además, la adquisición de habilidades socioemocionales promete ayudar a que los alumnos trabajen de manera cooperativa tanto en la escuela, en la familia y en un futuro en el trabajo llegada la edad adulta”. (Navarro, 2006).

## **MARCO REFERENCIAL:**

Los cambios en los paradigmas educativos suelen estar acompañados de una serie de cuestionamientos en torno a qué tipo de implicaciones o acciones nuevas vendrán. Además de la incertidumbre que esto causa, también nos enfrentamos como docentes a la necesaria modificación de la praxis diaria en las aulas, por lo que para hacer frente a las condiciones que enfrentamos se trabaja en línea, aunque con cierta reticencia pues, no siempre dimensionamos las situaciones didácticas que enfrentaremos al aplicarlas. Cabe agregar que en nuestra labor educativa no sólo modificamos saberes prácticos, sino también actitudes que ayuden a los educandos a adquirir las habilidades indispensables para afrontar su realidad cotidiana.

La Educación en México ha sido un tema trascendental desde hace más de dos décadas, debido a los constantes avances científicos y tecnológicos y a la globalización.

A partir de este año lectivo viviremos una nueva etapa en el desarrollo de los procesos de aprendizaje, debido a la implementación del modelo de la Nueva Escuela Mexicana. Ello significa ajustar las dinámicas pedagógicas, tener mayor flexibilidad curricular y redistribuir el tiempo en casa.

Por otra parte, Hay una transición en los planes de estudio y, por consecuencia se hace necesaria una forma distinta de planear el trabajo académico. Por un lado, se priorizarán los estilos y ritmos de aprendizaje de los alumnos, de manera que pueda alcanzar las metas establecidas en su grado; por el otro se hace también necesaria no dejar de lado estrategias que apuntan a la inclusión, la equidad, la interculturalidad, la educación de calidad y la excelencia bajo principios de justicia social, y sobre todo atender la situación de sus emociones como parte de la idea de que la educación es integral.

La Nueva Escuela Mexicana pretende incluir a los padres en la conservación y enseñanza de los valores, dejando de lado las culpas o descuidos y asumiendo la responsabilidad que les compete. Se trata de estrechar el lazo familiar, desechando la idea estigmatizada de que las familias en la actualidad, a diferencia de hace algunas décadas, no inculcan valores a sus hijos, ya que habrá espacios para generar las condiciones de su desarrollo conjunto.

Otro aspecto que es útil como marco de referencia es el planteamiento de fomentar una educación “humanista, integral y para la vida”, que no sólo enseñe conocimientos académicos, sino que considere el aprendizaje de una cultura de la paz, de la activación física y el deporte, del arte, la música y, fundamentalmente, del civismo y la inclusión.

(Daniel, 2017) observó una relación directa entre la conducta de los trabajadores y la manera de gestionar sus emociones. Si bien hasta ese momento sólo se daba importancia al coeficiente intelectual de las personas, en este momento se observa que un alto coeficiente intelectual no era sinónimo de persona exitosa. En el ámbito educativo esta premisa se retoma como justificación ante la idea de que hace falta considerar también la inteligencia emocional, misma que implica una serie de habilidades que están relacionadas con las emociones, entre las que destaca el autocontrol, la empatía, la perseverancia, el entusiasmo y la automotivación como medios complementarios para a ser una persona exitosa. Aunque estas habilidades, en parte tienen su origen en la propia carga genética de cada persona, dicho autor parte del hecho de que también pueden ser educadas y fortalecidas a lo largo de la vida, desde los distintos escenarios en los que se desenvuelve la persona, como es la familiar y porque no incluir aquí el reforzamiento desde el espacio educativo.

## PROPUESTA ALTERNATIVA DE TEMÁTICAS

Las temáticas que a continuación se proponen son flexibles en el sentido de que los profesores, conocedores de las asignaturas que imparten, se sientan con libertad de adoptar una temática relacionada con la asignatura que imparten o bien que se pueda correlacionar con la misma, esto como comentario explícito a quienes coordinamos esta actividad para evitar duplicar su tratamiento con los alumnos que los docentes atienden.

ASIGNATURAS	TEMÁTICAS
<i>ESPAÑOL</i>	El cuento y las emociones La escritura como expresión humana y de las emociones. El uso de los antónimos para nombrar las emociones El diccionario de las emociones La sintaxis como medio para definir las emociones
<i>MATEMÁTICAS</i>	Altas expectativas, El efecto Pigmalión Rendimiento académico y la autoestima Probabilidad de mejora Aprender a enfrentar situaciones retadoras de modo constructivo y eficaz Ejercitación de la atención
<i>CIENCIAS</i>	El cerebro triunfo Los neurotransmisores del bienestar Las respuestas neurofisiológicas ante las emociones (taquicardia, sudoración, hipertensión,) La somatización Los efectos de la respiración y la relajación para gestionar el bienestar del cuerpo y de las emociones
<i>INGLÉS</i>	El autocuidado físico y emocional Factores de riesgo y protección en el bienestar emocional Los colores emocionales La inteligencia emocional
<i>HISTORIA</i>	Los derechos humanos La ONU LA UNESCO La autobiografía Organizaciones humanas para el bienestar Las relaciones humanas Consumo irresponsable de sustancias que alteran el bienestar emocional Normas de convivencia y su importancia en el establecimiento de pautas de conducta saludables y de las relaciones
<i>GEOGRAFÍA</i>	La generosidad La Identidad



	<p>Las familias y su apoyo  Estados de ánimo  Inclusión y el reconocimiento emocional del otro  Movimientos migratorios</p>
<i>FCE</i>	<p>La respuesta pacífica vs respuesta violenta  El desarrollo conjunto corporal y emocional  Toma de decisiones  La ventaja de la predictibilidad en la salud emocional</p>
<i>ARTES</i>	<p>La expresión artística como medio de expresión humana  Manejo del estrés  El arte como mecanismo para lograr la resiliencia  Uso del mandala como herramienta para el bienestar emocional.</p>
<i>EF</i>	<p>Las bondades de la Autoestima en la salud emocional  La alimentación sana  Cuerpo sano en mente sana  Factores de riesgo y protección del bienestar físico  Trastornos alimenticios  El bienestar físico  Las emociones y su relación con el cuerpo  La colaboración y el establecimiento de las relaciones positivas.</p>
<i>TECNOLOGÍA</i>	<p>La organización del tiempo libre  El aprovechamiento y el uso racional de la tecnología en los adolescentes  La importancia de la tecnología y las relaciones humanas como fomento al bienestar personal</p>
<i>TUTORÍA</i>	<p>Educación emocional:  Conocer mis emociones para Regular y Generar Empatía, paz mental, serenidad, claridad de pensamiento, resolución de conflictos...  Importancia de los ejercicios de relajación, respiración  Manejo de estrés  Diada de las emociones  El proceso para enfrentar las pérdida</p>

## RECURSOS :

Con el fin de ofrecer un abanico de recursos a los docentes que pueden utilizar para dar paso a la ejecución de esta propuesta pueden considerar:

DE TIPO IMPRESOS	DE TIPO AUDIOVISUALES (con sus debidas consideraciones)
Cuentos sobre el manejo de las emociones.	
Esquemas informativos humanos,	Videos
Murales de las emociones	Audio cuentos
Ejercicios Interactivos	Tutoriales
Gafas para ver las emociones	Apps
Ficheros descriptivos	Música
Carteles de las emociones	Películas
Glosarios emocionales	
Dados de las emociones	
Juegos de mesa	
Ejercicios de atención y discriminación	
Mandalas	
Cartas a la familia	
Mensajes para el alumno y/o para la familia	
Actividades de interacción familiar	

## **EVALUACIÓN:**

Se hace necesario tener presentes las siguientes consideraciones:

1.- Dado que se está planteando esta propuesta de trabajo de manera transversal se espera que la valoración de los aprendizajes esperados de los alumnos sea a través de un producto, mismo que puede ser, por dar algunos ejemplos:

- Un comic
- Una historieta
- Un programa de radio
- Un periódico escolar
- Un mural
- Un video
- La presentación en Power Point para una exposición
- Una caricatura...

2.- Para un grado o grados y viéndolo más ambiciosamente para toda la escuela, de manera que en conjunto y una vez expuestas las propuestas y alternativas de cada uno de los docentes se podrá definir en colectivo el producto por el que se evaluará este proyecto transversal y a quien implicará su elaboración. Entre los instrumentos a utilizarse para la evaluación pueden considerarse:

- Lista de cotejo
- Rúbrica
- Portafolio de evidencias

3. Se hace necesario, **en la medida de lo posible**, que los alumnos puedan compartir lo realizado durante el proceso, sus avances o productos parciales o el final, con el fin de poder documentar la experiencia de la implementación de esta propuesta de trabajo, sus alcances y sus logros, considerando que también se requiere hacer la evaluación de la pertinencia de éste.

## ***BIBLIOGRAFÍA***

- 1.- Daniel, G. (2017). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. MEXICO: ZETA BOLSILLO.
- 2.- López, E. C. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19(3), 153-157.
- 3.- Navarro, M. S. (2006). Drama creatividad y aprendizaje vivencial: Algunas aportaciones del drama a la educación emocional. Cuestiones Pedagógicas, 18, 161-172.
- 4.- Niñas y Niños( 2020, marzo 20) Recuperado de <https://coronavirus.gob.mx/ninas-y-ninos/#infografias>
- 5.-Nueva Escuela Mexicana.(2019, agosto 19) Recuperado de <http://www.nuevaescuelamexicana.mx/>