

2020. "AÑO DE LAURA MENDEZ DE CUENCA: EMBLEMA DE LA MUJER MEXIQUENSE."

# JARDÍN DE NIÑOS

"GUADALUPE RHON DE HANK"

**"LA EDUCACIÓN  
SOCIOEMOCIONAL COMO  
BASE PARA EL APRENDIZAJE  
EN TIEMPOS DE PANDEMIA."**

PROFRA: MARGARITA SELENE  
GONZALEZ REZA.

3° "A".

Capulhuac; México a 26 de agosto 2020

## INTRODUCCION.

Enero 2020, el mundo entero recibió este año con una amenaza, que se había gestado meses antes en noviembre de 2019 en la provincia de Hubei, perteneciente a Wuhan China, la cual posteriormente fue declarada, como una epidemia; el día primero de enero la OMS declara este lugar en estado de emergencia, en días subsecuentes se proporcionaron recomendaciones a varias naciones, el 13 de enero confirman oficialmente un caso fuera de este país y es hasta el 11 de Marzo del 2020, cuando es declarada, cómo una pandemia mundial.

Situación inesperada, para la cual ningún sector estaba preparado; sobre todo el educativo, así que todos y cada uno de los docentes que conforman la enorme plantilla a Nivel Nacional, tuvo que tomar el reto desde sus trincheras, algunos desde la ciudad, otros desde provincia, otros más en zonas marginadas en las periferias de alguna ciudad y algunos en comunidades indígenas, en los lugares más remotos de México, así cada uno replanteó y reflexionó su práctica educativa.

El escenario era muy tenso y el Gobierno Federal, atendiendo a las medidas de salud declaró un confinamiento que inició el 20 de Marzo, dentro de las medidas tomadas, las más importantes, fue el cierre de las escuelas públicas del Nivel Básico; la crisis no solo se ha tornado en el plan educativo, también en la economía y lo social; algunos padres de familia perdieron sus empleos, otros perdieron la vida o enfrentaron la pérdida de algún ser querido y todos se tuvieron que resguardarnos de un virus desconocido y peligroso, dentro de sus hogares, sin salir lo menos posible, pero la vida tiene que continuar y buscar la forma de que así sea.

En mi experiencia tuve que continuar las clases utilizando los medios que tenía a mi alcance y desarrollar, competencias y habilidades que anteriormente no había puesto en práctica, empezar a utilizar plataformas digitales, hacer uso de la tecnología, de materiales impresos, de bibliografía etc., y aunque en un principio fue complicado hoy quiero compartir con ustedes una propuesta pedagógica titulada.

## **“LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL COMO BASE PARA EL APRENDIZAJE EN TIEMPOS DE PANDEMIA.”**

**AREA DE FORMACION ACADEMICA:** EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.

### **ORGANIZADOR CURRICULAR 1.**

Autorregulación

### **ORGANIZADOR CURRICULAR 2**

Expresión de las emociones.

### **APRENDIZAJE ESPERADO:**

Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo, o enojo y expresa lo que siente.

### **DESARROLLO.**

#### **SESIÓN 1.**

#### **RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES.**

Pedir a los papás que en su teléfono celular o bien en su televisión observen el cuento el “Mounstro de colores” de Anna Llenas en YouTube y quien no contaba con los medios necesarios para llevar a cabo esta actividad, se les envió el cuento de manera impresa. Este cuento permite a los niños identificar sus emociones y clasificarlas por colores.

Amarillo = alegría: (cuando estamos alegres saltamos, reímos y queremos compartir la alegría con los demás)

Azul=tristeza: siempre hace de menos a los demás; cuando estamos tristes nos escondemos y queremos estar solos.

Rojo= la rabia arde en rojo (cuando uno está enfadado sientes que se ha cometido una injusticia y quieres descargar la rabia en otros).

Negro= el miedo es cobarde, se esconde, huye como un ladrón en la oscuridad, cuando sientes miedo te vuelves pequeño y sientes que no podrás hacer lo que se te pide.

Verde= la calma, es tranquila como los árboles, cuando estas en calma te sientes en paz

Se les pidió a los papás que hicieran a sus pequeños las siguientes preguntas y anotaran las respuestas.

1. ¿Qué cosas nos ponen tristes?
2. ¿Qué necesitamos hacer para estar tranquilos?
3. ¿Qué sucesos nos causan alegría?
4. ¿Qué es lo que nos causa rabia?
5. ¿Qué objetos o cosas nos producen miedo?

Las respuestas de los niños fueron múltiples al ser un grupo heterógamo y esto es muy enriquecedor por lo cual no solo debemos dejar las preguntas y respuestas guardadas en su cuaderno, es importante socializar para que ellos se den cuenta de que hay alguien más con quien comparten su temor a la oscuridad, también existen otros niños que sienten miedo, tristeza, que lloran, que gritan. Esta actividad no solo les ayudará a reconocer sus emociones, también a entender que todos tenemos emociones y es normal sentir alguna de ellas (esta actividad se realizó mediante una clase virtual).

## **SESIÓN 2.**

¿Qué hago con mis emociones?

Se les cuestionó a los niños qué emoción les produce observar una imagen del coronavirus.

Las respuestas fueron múltiples, para algunos esta imagen no les significaba nada, a otros les daba miedo porque este pequeño contagio fue el causante de la pérdida de algún ser querido, hubo a quien les causó rabia, lo importante de la actividad, es cómo canalizar esas emociones.

Al observar las imágenes del coronavirus, se identificó la emoción que les provocó, hubo quien sintió miedo, enojo, tristeza, rabia y alegría.

Se formuló a los niños las siguientes preguntas

¿Qué es una emoción?

¿Cuáles son las emociones que nos hacen sentir bien?

¿Cuándo nos sentimos felices?

‘(respuestas, cuando me compran un helado, cuando papá juega conmigo, cuando estoy con mi familia, cuando veo a mis amigos, a mi maestra etc.)

¿Cuáles son las emociones que nos hacen sentir tristeza, rabia, miedo?

(Estas nos hacen llorar, gritar, que nos duela la cabeza, el estómago etc.).

Se le pidió a los papás que hicieran un pequeño rincón en casa con un tapete, una alfombra, una sábana o como ellos decidan lo importante es que sea un lugar acogedor, pequeño, cómodo y donde el niño no se sienta observado por los

demás (este lugar será único y sagrado porque cuando se sienta mal acudirá a este lugar y aquí se deberá contar con algunos objetos que le ayudarán a controlar sus emociones).

En este lugar colocaron un cuaderno para dibujar, colores, cojín, algunos muñecos de peluche y una pelotita elaborada por ellos mismos, con globos y rellenas de harina, procurando que las texturas sean suaves y éstas les brindarán una sensación de tranquilidad.

### **SESIÓN 3.**

#### **AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES.**

##### **CONTROLAR LA TRISTEZA.**

- Cuándo estoy triste, puedo hablar con mis papás.
  - Si papá o mamá no quieren escucharme le contaré lo que siento a mi muñeco favorito.
  - Abrazar un peluche.
  - Escuchar música bonita.
  - Respiración de abeja (se tapan las orejas con la palma de la mano, cerramos los ojos y decimos la letra m).
  - Otra técnica de relajación pueden ser la de Copen (hacer como que están exprimiendo un limón o una naranja, imaginar que se hunden en el lodo, protegerse los hombros como lo haría una tortuga, estirar los brazos como un gato, pensar que estamos masticando chicle, espantar una mosca sin usar los brazos, imaginar que nos aplasta un elefante y hacer como si pasáramos por un espacio muy estrecho.
  - Relajación Jacobson (tensar y relajar diferentes músculos del cuerpo, empezando por la parte inferior y superior).
  - Resistir la risa.
- Imaginarnos que somos cubos de hielo tensos y jugar a que nos derrite el sol.
- Dar un masaje.
  - Realizar un dibujo simbólico.
  - Cantar.
  - Bailar con la técnica Karunesh escuchando los latidos del corazón.
  - Utilizar texturas.

- Nos convertimos en una rana, posición de rana, inmóviles, observando, respirando calmadamente y relajarse si se puede al aire libre.
- Comer un pedazo de chocolate (mordemos y esperamos a que se deshaga en la boca).
- Meter la mano a un vaso con agua fría.

### **CONTROLAR LA RABIA.**

- Ir al rincón de las emociones y apretar fuerte la pelotita de globo.
- Golpear el cojín o a su peluche azotarlo.
- Salir al patio y gritar.
- Darle periódico para que lo deshaga.
- Si tiene algo que decir que se lo diga al peluche al cojín etc.

Los padres observaron el video:( técnicas para controlar el enojo en mis hijos).

### **MIEDO**

- Los miedos más frecuentes en los niños son: miedo a los monstruos y criaturas fantásticas, miedo a quedarse solo, a la oscuridad, a los médicos y a los animales en menor medida, etc.
- Se apoyó al niño haciéndole saber que todos tenemos miedo a algo, que él no es el único que tiene temor, esto lo ayudará a reconocerlo.
- Se debe anticipar lo que ocurrirá.
- Podemos apoyarle con cuentos.
- Se debe enseñar a cuidar a los animales con el ejemplo.
- Fomentar autoestima en el niño.

A través de palabras y acciones que le brinden la seguridad y confianza en sí mismo.

### **SESION 4.**

Se realizó con los niños y padres de familia una videoconferencia y se dio un modelo como el siguiente:

Hoy Pablo se despertó muy temprano y muy feliz porque su mamá le prometió que saliendo de la escuela lo llevaría por un helado, pero a mamá se le olvidó el dinero y él se enojó mucho.

- ¿De qué color es la emoción que estará sintiendo en este momento?
- ¿Qué podría hacer para no sentirse así?
- ¿Qué le aconsejaríamos?, Y así como ese ejemplo se pueden poner muchos otros más.

Lo importante será que nuestros niños, reconozcan sus emociones, las identifiquen en ellos y tengan alternativas para mejorar su estado anímico y así poder aprender mejor.

Cada día el niño elaborará una frase bonita antes de iniciar el día, la colocará en un lugar visible y hará alguna técnica de relajación, o respiración.

Para poder evaluar este contenido se propuso que la observación sea como punto principal, ya que es reflejo del bienestar que provoca la realización de cada una de las actividades planeadas, la felicidad que se observa en sus rostros a través de sus acciones, decisiones, y lo más interesante ¿Cómo reaccionan ante diferentes situaciones?, las emociones que manifiestan y el manejo de las mismas.

## **CONCLUSIONES.**

La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. Tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismo y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflitivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida.

La Educación Socioemocional se fundamenta en hallazgos de las neurociencias y de las ciencias de la conducta, los cuales han permitido comprobar la influencia de las emociones en el comportamiento y la cognición del

ser humano, particularmente en el aprendizaje. He ahí su importancia en preescolar.

Por ello es necesario dedicar tiempo al aprendizaje, a la reflexión orientadora que favorezca el autoconocimiento, la autorregulación, el respeto hacia los demás, y la aceptación de la diversidad, ya que de ello depende la capacidad para valorar la democracia, la paz social y el estado de derecho.

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.

Además, propicia que los estudiantes consoliden un sentido sano de identidad y dirección; y favorece que tomen decisiones libremente y logren ser resilientes ante las adversidades.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

SEP, aprendizajes clave 2017 .pp.278-328.

•Amutio, A. (2002) Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. C. Mes. Psicossom, N° 62 / 63.

•Dris, M. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Innovación y experiencias educativas, 34.

• Echeverría, S. (1998). La voz infantil: Educación y reeducación. Editorial CEPE.