

Taller de Educación Socioemocional: “Mis emociones”

Maria del Rocío Tepepa

Escuela Telesecundaria No.0111 “José Antonio Álzate”

C.C.T. 15ETV0108O Zona escolar V031

23 de marzo de 2021

Resumen

El presente trabajo parte del análisis F.O.D.A. (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas), de una Escuela Telesecundaria ubicada en el Estado de México como resultado de la contingencia sanitaria generada por el COVID-19 el gobierno federal presento el plan “La Nueva Normalidad la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas”, bajo este contexto el ciclo escolar 2020 -2021, inicio a distancia el 24 de Agosto del 2020, utilizando el avance de la tecnología de la información y aprendizaje digital, se puede identificar que el impacto del COVID-19 continúa y con ello incrementan el miedo, la ansiedad, el aburrimiento, la angustia, estrés, frustración, desesperación, inseguridad, tristeza; en nuestros hijos e hijas y alumnos (as) han permanecido en casa por un largo tiempo y es probable que muchos hayan tenido que enfrentar dificultades causadas por el aislamiento y la convivencia prolongada e interrumpida en espacios reducidos. Ante esta situación, se realiza un taller, con un enfoque transversal y humanístico, en el que se considera que las emociones son de gran importancia ya que influyen en la atención, la memoria y en el razonamiento lógico, de forma que bien gestionadas ayudan a los adolescentes a prestar atención en el desarrollo de un aprendizaje más significativo. El propósito es controlar y equilibrar las emociones del adolescente en esta pandemia, que favorezcan la autonomía de sus aprendizajes en los alumnos de Telesecundaria.

Introducción

La inteligencia emocional engloba la habilidad de reconocer los sentimientos propios y de los demás. El poder automotivarse para tener una mayor adaptación al tejido social. La inteligencia emocional permite la conciencia de los propios sentimientos en el momento en el que se experimentan, dándole una atención progresiva a los propios estados internos.

Las habilidades para motivarse y persistir frente a las frustraciones, controlar impulsos, regular los estados de humor, permiten evitar que las desgracias, obstaculicen la habilidad de pensar y desarrollar empatía.

Con el Taller de Educación Socioemocional se pretende que los alumnos(as) puedan reconocer e identificar de forma consciente las emociones, pudiendo verbalizarlas, contribuyendo a establecer y desarrollar unas relaciones sociales saludables y en sintonía con la personalidad de cada uno.

Durante las actividades se pretende que los alumnos logren paulatinamente:

Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.

Identifiquen las emociones de los demás.

Desarrollen la habilidad de regular las propias emociones.

Prevengan los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas.

Desarrollen la habilidad para generar emociones positivas.

Desarrollen una mayor competencia emocional.

Desarrollen la habilidad de automotivarse.

Metodología

El Taller de Educación Socioemocional “Mis emociones” se elabora de forma dinámica y divertida, en los que los alumnos son los propios protagonistas.

Los alumnos(as) intervienen contando sus propias experiencias y actuaciones ante las mismas, lo que permite que todos aprendan y enseñen algo.

El Taller de Educación Socioemocional se integra en tres secuencias y cada una consta de dos sesiones.

Secuencia 1: Autorreflexión de mis emociones.

Sesión 1.1 ¿Qué es una emoción?

Sesión 1.2 Identificar mis emociones.

Secuencia 2: La verdad sobre las emociones.

Sesión 2.1 Tipos de emociones.

Sesión 2.2 Como afectan mis emociones.

Secuencia 3: Autocontrol de mis emociones.

Sesión 3.1 Como gestionar mis emociones.

Sesión 3.2 Formas que te ayudan a controlar tus emociones.

Contenidos

Emociones, sentimientos y pensamientos.

Emociones, sentimientos y pensamientos en diversas situaciones.

Estrategias y técnicas para facilitar la concentración y la atención.

Afrontar situaciones adversas. Mejorar nuestra capacidad de comprensión

Emociones contrarias. Presión de grupo. Gestión de las emociones.

Conflicto y resolución de conflictos.

Taller online

Plataforma Meet

Materiales

Hojas

Videos

Frasco de vidrio

Agua y diamantina

Ruleta virtual

Globo

Confeti

Música clásica

Semáforo

Seguimiento y evaluación

La evaluación del proceso de Enseñanza – Aprendizaje es formativa al observar el desempeño cognitivo del alumno y retroalimentarlo durante todo el proceso. Igualmente, es importante fomentar la autoevaluación y coevaluación entre compañeros. Asimismo, se emplea la evaluación sumativa final para verificar los trabajos y alcances obtenidos a lo largo del Taller se realiza a través de una lista de cotejo.

Planificación

Taller de educación socioemocional “Mis emociones”

Tabla 1

Secuencia 1

Asignatura: Tutoría y educación socioemocional		
Grado: Primero		Ciclo escolar 2020-2021
Secuencia 1: Autorreflexión de mis sentimientos.		Sesión 1.1 ¿Qué es una emoción?
Sesión 1.2 Identificar mis emociones.		
Dimensión: Autoconocimiento.		
Habilidades: Conciencia de las propias emociones.		
Propósito: Propiciar la autorreflexión de las emociones vividas en esta pandemia.		
Para empezar	Manos a la obra	Para terminar
<p>Se realiza una lluvia de ideas acerca ¿De cómo se han sentido en esta pandemia? Su respuesta se trabaja por medio un dibujo (emoji) de su emoción.</p> <p>Se da a conocer que todos esos sentimientos expuestos son las emociones que tenemos y se explica que es una emoción.</p>	<p>Se proyecta un video “Alike” https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss</p> <p>Identifica en el video la problemática del niño y como le hacen para resolverlo con las siguientes preguntas ¿Qué problema observaste en el video? Y ¿Cómo lo resolvieron?</p> <p>Aportando su participación de lo analizado en el video de forma voluntaria.</p> <p>El alumno realiza un “Diccionario de emociones”, listando las emociones sentidas en esta educación a distancia y delante de cada emoción pone la causa del porque se ha sentido así.</p> <p>Realiza comentarios de elaboración de su diccionario e identificar que emoción es más frecuente.</p>	<p>Se muestra un frasco de agua con diamantina y se le pide a los alumnos que observen cuando se agita, ¿Qué sucede? se explica que lo mismo pasa cuando nuestra mente, esta agitada no podemos pensar y actuar con claridad, pero cuando estamos en calma, nuestros pensamientos y acciones surgen con claridad.</p>

Tabla 2*Secuencia 2*

Asignatura: Tutoría y educación socioemocional.		
Grado: Primero		Ciclo escolar: 2020-2021
Secuencia 2: La verdad sobre las emociones.		Sesión 2.1 Tipos de emociones
Sesión 2.2 Como afectan mis emociones.		
Dimensión: Autoconocimiento.		
Habilidades: Autonomía.		
Propósito: Identificar el estado de ánimo de mi persona para coadyuvarlo si me está causando un daño a mi bienestar.		
Para empezar	Manos a la obra	Para terminar
Se presenta a los alumnos una ruleta virtual de emociones en donde están los tipos de emociones se girará la ruleta con la participación de cada alumno (a) y la emoción que salga se pide que explique qué situación les provoca esa emoción.	Se explica los diferentes tipos de emociones existentes. Se completa crucigrama “Descubre tus emociones”, en los que identifica los tipos de emociones. A través de un video se explica cómo afectan mis emociones a mi cuerpo: https://www.youtube.com/watch?v=N7fvCwMgSxl Elabora un dibujo del cuerpo humano y se coloca las partes que daña y la emoción que lo causa.	Se infla un globo colocando adentro confeti para explicar que somos nosotros y pueden palmarlo varias veces, después se pide que lo presionen el globo hasta lograr romperlo para explicar que así pasa con nuestras emociones todas están dentro de nosotros como el confeti, pero que al momento de presionarnos o de enfrentar alguna situación de miedo, estrés, coraje , ira, etc. puede causar en nosotros una explosión de emociones de las cuales debemos aprender a controlar para poder estar en calma y tomar mejores decisiones, cuando nos sucede eso debemos inhalar y exhalar para tranquilizarnos.

Tabla 3*Secuencia 3*

Asignatura: Tutoría y educación socioemocional.		
Grado: Primero.		Ciclo escolar: 2020-2021
Secuencia 3: Autocontrol de mis emociones.		Sesión 3.1 Como gestionar mis emociones.
Sesión 3.2 Formas que te ayudan a controlar tus emociones.		
Dimensión: Autorregulación.		
Habilidades: Bienestar		
Para empezar	Manos a la obra	Para terminar
<p>Se aplica una técnica de relajación muscular, se les pide que se sienten cómodamente que cierren los ojos (se pone música clásica diversa de sonidos de un río, bosque, etc.), para que se relajen se les menciona que deben estar tranquilos que se imagen ese lugar de acuerdo a la música escuchada y que si gustan puede estar con quien más quieran y decir lo que quieran, después de lograr que ellos se hayan relajado se les dice que conforme la música se detenga podrán abrir ojos despacio. Se pide su participación de lo experimentado.</p>	<p>Se explica cómo mejorar el control de mis emociones dando 11 estrategias que te permitirán el control de ellas.</p> <p>De forma individual realizan un dibujo de la “La palma de su mano” en la cual se les indica que en dedo pulgar (pondrán aquello que les motiva), en el índice (metas y sueños a corto, mediano y largo plazo), en el medio la mejor fortaleza lo que me ha sacado adelante en mi vida, en el anular (el afecto principal que tengo es decir la que amamos y en el menique (poner lo que debo tener precaución en esta vida de acuerdo a nuestra experiencia).</p> <p>La labor docente es en este espacio verifica que información sea concisa para llegar a la reflexión de nuestros actos.</p> <p>Los alumnos exponen sus escritos de sus manos, aportándole al alumno(a) una reflexión acerca de que tenemos cosas valiosas en nosotros y debemos apoyarnos de ellas para controlar las emociones.</p>	<p>Se elabora un semáforo de emociones en casa para que ellos se autoevalúen por semana, explicando que el rojo nos indica que debemos detenernos cuando no podemos controlar una emoción, el amarillo significa que los alumnos deben reflexionar sobre dicha disputa y ser conscientes de lo que sienten en todo momento y el verde quiere decir que los alumnos deben proponer soluciones a dicho problema. Se les pide que cada uno comparta un pensamiento positivo de los compañeros presentes para que lo tengan presente en su mente en esos momentos difíciles.</p> <p>Se concluye pidiendo que practiquen las 11 estrategias del control de emociones cuando su semáforo este en rojo.</p>

Tabla 4

Lista de cotejo

Palomear según la observación durante la actividad.			
Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica causas-efectos.	En ocasiones expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica causas-efectos	Requiere expresar motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica causas-efectos.	Requiere ayuda para expresar motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica causas-efectos
Reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.	En ocasiones reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.	Requiere reflexionar de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.	Requiere ayuda para reflexiona de manera crítica en torno a las influencias o presiones externas que afectan su bienestar.
Utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.	En ocasiones utiliza la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.	Requiere utilizar la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.	Requiere ayuda para utilizar la reflexión y el lenguaje interno como estrategia para la regulación de las emociones.

Conclusiones

El desarrollo del Taller de Educación Socioemocional “Mis emociones”, me permite realizar una autoevaluación en el desempeño docente en la construcción de prácticas más consientes, auténticas, sensibles, solidarias y humanizantes, donde la capacidad de afecto y de vinculación emocional ayuden a formar ciudadanos para la transformación, nuestra labor es polifacética desarrollamos diferentes competencias al mismo tiempo que nuestros alumnos. Las emociones son necesarias para la supervivencia y nos ayudan a aprender cosas nuevas, entender otras e impulsarnos a la acción para generar ambientes propicios para el aprendizaje donde se logre la aceptación y la confianza como elementos claves para el logro de aprendizajes.

Aprender a controlar y equilibrar las emociones en nuestros adolescentes nos brinda la oportunidad de cuidar el clima afectivo y relacional en la convivencia que subyace a los procesos de Enseñanza - Aprendizaje y establece una relación de seguridad y bienestar emocional entre los actores educativos, ya que son un factor decisivo en el desarrollo integral de todos los adolescentes.

Bibliografía

Secretaria de Educaciòn Pùblica (2017). *Aprendizajes clave para la educaciòn integral*.