

2021, "Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".

Escuela OFTV. NO. 0055 "Manuel Gutiérrez Nájera"

Repositorio: "Mis Emociones durante el Confinamiento Social".



Elaborado Por:

Profesora Judith Araceli García Cadena

Profesora Karla Fernanda Guzmán Hernández

Profesora Idzell Cortés Leal

Profesora Elizabeth Islas Fragoso



San Marcos Tlaxuchilco, Otumba México marzo de 2021.

Presentación

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por nosotros, pero no por ello, dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que, un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizándonos.
- Confrontación de intereses con nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.

En todos los casos estas reacciones nos ayudan a afrontar mejor esas situaciones.

Para explicar más profundamente los cambios que experimentamos, vamos a centrarnos en el miedo que por ejemplo sentimos ante una situación de peligro en la que puede estar en juego nuestra propia vida.

A **nivel cognitivo**; es decir, en lo que concierne a nuestra capacidad de comprensión, juicio, memorización y razonamiento, el miedo puede hacernos perder la capacidad de controlar nuestra conducta provocando que reaccionemos de manera similar a otras especies menos evolucionadas como los reptiles. Es decir, tratando de decidir si tenemos más posibilidades de sobrevivir luchando, huyendo o quedándonos paralizados. Esta manera de reaccionar, este “programa”, reside en la amígdala, en la parte más profunda de nuestro cerebro. En este órgano “emocional” no tenemos conciencia ni capacidad de decisión y además en él quedan registrados los sucesos

que hemos vivido y las sensaciones que hemos percibido lo que hace que no nos olvidemos de lo que nos ha pasado y tratemos de evitarlo en un futuro.

En lo que se refiere al **nivel fisiológico** y dependiendo de la conducta que vayamos a desarrollar ante la situación, se activarán una serie de respuestas procedentes de diferentes sistemas: tensión muscular, presión arterial, ritmo respiratorio, temperatura periférica, sequedad en la boca etc. que nos prepararán de diferente manera según la respuesta.

A **nivel subjetivo**; es decir, dependiendo totalmente del individuo, experimentaremos una serie de sensaciones físicas intensas, desagradables y descontroladas que junto con los cambios cognitivos y algunos pensamientos sobre el peligro y sus consecuencias harán que tengamos una experiencia de terror única e imborrable.

El presente repositorio pretende aplicarse una vez que se inicien las actividades presenciales en las Instituciones con la finalidad de desarrollarlo en la OFTV. NO. 0055 “Manuel Gutiérrez Nájera” para apoyar a los niños, niñas y adolescentes e identificar y apoyar a los alumnos que aún no pueden autorregular sus emociones y afrontar de una mejor manera las situaciones vividas durante este confinamiento por la Contingencia del COVID – 19.

Propósitos:

- Crear en los alumnos un ambiente de confianza, en donde se sientan seguros.
- Ayudar a los alumnos a entender y controlar sus emociones.
- Fomentar en los alumnos la solidaridad y empatía hacia sus compañeros.
- Identificar emociones y estados de ánimo en colectivo.
- Motivar e incitar al alumno a escribir textos de manera explícita con sus ideas propias y al mismo tiempo que conozca y regule sus emociones.
- Compartir experiencias y emociones entre la comunidad escolar para favorecer la convivencia en la escuela y en casa

Responsables:

- Directivo, Docentes, Padres de Familia y Niños, Niñas y Adolescentes.

1.- Estrategia a compartir

Tema: ¿Cómo estás el día de hoy?

Desarrollo de la actividad.

Iniciamos con la actividad, donde cada alumno, presenta sus emojis; es decir, cada uno de los alumnos se les pregunta ¿Cómo te sientes el día de hoy?, así mismo responden; describen sus emociones de los últimos días frente a la pandemia.

Después leemos en grupo el texto siguiente:

La autorregulación es la habilidad para modular exitosamente nuestras propias emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Va más allá de respirar profundo y mantener el control cuando nos invaden emociones intensas, va más allá de poner un tapón cuando estamos a punto de explotar. Se construye a partir del autoconocimiento, pues para regular y utilizar nuestras emociones, primero tenemos que estar conscientes de ellas y conocerlas. Sólo cuando estamos conscientes de su vaivén podemos canalizarlas en la dirección correcta. Incluye manejar el estrés efectivamente, controlar impulsos, la capacidad para motivarnos y calmarnos a nosotros mismos, establecer metas personales, académicas, laborales y trabajar.

De acuerdo al texto anterior, conversamos lo que comprendimos.

Y continuamos conversando ¿Cómo se han sentido durante la contingencia?

Cada uno de ellos analiza su estado de ánimo e intenta ubicar las razones por las que se sienten de esa manera.

Para seguir recomendando estrategias para poder controlar sus emociones, analizamos el documento “Herramientas para desarrollar la autorregulación”, donde describe a detalle como: cuidar su rutina de sueño, respirar y contar hasta 10, prepararse para el cambio.

<https://www.institutodebienestarintegral.com/herramientas-para-desarrollar-la-autorregulacion/>

Finalmente, el alumno escribe una carta a su mamá o papá describiendo como se ha sentido durante la pandemia, mencionar asuntos personales y como lo hicieron sentir; para ello se le solicita a mamá o papá, responder a la carta con frases de ánimo y la promesa de hacer algo que lo haga sentir mejor.

Materiales:

- Lápiz, pluma.
- Colores.
- Computadora, tableta o teléfono celular con acceso a internet

Conclusión:

Durante mucho tiempo las emociones han estado consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. Aun así, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta.

Para ello es importante que tanto padre de familia y alumnos aprendan a conocerse a sí mismos, y poder controlar sus emociones. Para ello, se le hacen recomendaciones para mejorar la convivencia socioafectiva familiar: cuidar su rutina de sueño, respirar y contar hasta 10, prepararse para el cambio.

2.- Estrategia a compartir

Tema: ¿Actividad de relajación?

Desarrollo de la actividad.

La siguiente actividad está enfocada para el regreso a clases de manera presencial.

1. Se les pedirá a los alumnos formen un círculo, comenzarán a realizar calentamiento y estiramiento.
2. Ya que el alumno se sienta en confianza se les pedirá que cierren los ojos y que piensen en todos los momentos buenos y malos que pasó durante el tiempo que estuvo en casa.
3. Abrirán sus ojos y en una hoja escribirán todas las emociones que recordaron durante la actividad anterior y de qué manera las controlaron.
4. Compartirán con un compañero una experiencia de las que anotaron en su hoja y la manera en cómo controlaron sus emociones, su compañero deberá escribir al reverso de la hoja qué opina acerca de cómo resolvió su conflicto y qué hubiera hecho él en su lugar.

Materiales:

- Hoja de papel
- Lápiz

Conclusión:

Como seres humanos tenemos la necesidad de compartir y tener relaciones afectivas, por eso se considera que la actividad anterior será de gran ayuda para que los jóvenes vuelvan a adquirir confianza con sus compañeros, que procesen lo que pasaron en casa porque también lo pasaron los demás; se darán cuenta que otros la pasaron peor que ellos y despertará la solidaridad y empatía hacia los demás.

3.- Estrategia a compartir

Tema: Expresando mi sentir

Desarrollo de la actividad.

- Compartir con el alumno que es una emoción
- Describir las emociones más comunes que vivimos continuamente en nuestro entorno como: alegría, miedo, enojo/ira, tristeza, felicidad, amor, etc.
- Cada alumno escribirá en una hoja, cuándo manifiesta esta emoción o sentimiento en la vida cotidiana de acuerdo a su forma de ser y actuar.
- Escribirán y expresarán cuáles son las emociones que sienten y en qué momento.
- Se compartirá con el resto del grupo y analizarán cuáles son las más comunes.
- Trabajar la autorregulación con el apoyo de casos; es decir la forma de actuar ante casos difíciles de forma asertiva.
- Compartir experiencias con padres de familia y alumnos acerca de la importancia del manejo de emociones.
- Construir un decálogo acerca de demostrar nuestras emociones de forma asertiva.

Materiales:

- Libreta
- Colores
- Pluma
- Cartulina
- páginas web.

Conclusión: Trabajar con las emociones en los niños, niñas y adolescentes es una tarea que sirve para despertar la empatía; así como sensibilizar a toda la comunidad escolar sobre las problemáticas vividas durante la pandemia.

4.- Estrategia a compartir

Tema: Mi diario de emociones

Desarrollo de la actividad.

Tener un diario de emociones es una estrategia que puede servir para darle importancia al reconocimiento de las emociones que están presentes en la vida de cada individuo, incluso sirve como una estrategia para motivar e incitar al alumno a escribir textos de manera explícita con ideas propias.

No todas las personas expresan sus emociones de la misma manera, por una parte, están aquellas que experimentan una vida emocional más desarrollada, se caracterizan por ser más positivas y con un mayor grado de autonomía, por lo general saben autorregular bien sus emociones, en segundo lugar, están otras que se ven desbordadas o atrapadas por sus sentimientos y por lo tanto no consiguen librarse de las sensaciones negativas. Por último, están quienes simplemente se resignan y tienden a aceptar los sentimientos negativos de forma pasiva.

A partir de ello, la siguiente estrategia trata de un diario personal en el que se registran las emociones que acompañan a las distintas situaciones con las que nos topamos en nuestro día a día. Éstas deberán describirse con la mayor cantidad de detalles posibles pues eso ayudará a conocernos mejor a nosotros mismos.

No consiste por tanto en dar solución a nuestros sentimientos, sino más bien en ubicarlos e identificarlos con el fin de comprenderlos. Es importante que su realización sea flexible y creativa, sin sentirse obligados a llevarlo a cabo.

Lo primero que se necesita es una libreta o un diario, algunas fichas. El formato depende de cada estudiante, lo importante es que tenga un toque personal. Elegir el momento más apropiado del día. Hay personas que se sienten más despiertas y resolutivas por la mañana, o quizás antes de acostarse. No es necesario escribir todos los días, pero es importante crear el hábito de la escritura. Hacerlo siempre a la misma hora ayudará. Hacer un balance del día, anotar todo aquello que se recuerde, incluso lo que se considere irrelevante. Es recomendable que se inicie por los aspectos positivos y finalice con los negativos.

Una vez anotados, se describe brevemente como se ha sentido en todas las situaciones, tanto las malas como las buenas. Puede haber preguntas de ayuda para reflexionar como, por ejemplo:

¿Qué produjo la emoción o estado de ánimo?” o ¿Qué pensamientos vinieron a tu mente en el momento en que estabas sintiendo esa emoción?. Se trata de hacer una reflexión acerca de la respuesta emocional que se dio ante cierta situación.

Pasadas unas semanas se puede volver a leer el diario y hacer preguntas como; “¿Qué emociones se repiten?” “¿Qué emociones no experimento?” “¿Cuáles son las acciones que realizo ante determinadas emociones?” Todas estas preguntas ayudarán al alumno a auto conocerse y a introducir cambios que le permitan manejar de manera más satisfactoria determinadas situaciones emocionales. Conocerse, saber quién se es, es el primer paso y uno de los más importantes para tener una educación socioemocional.

Materiales:

- Una libreta
- Un diario
- Fichas
- Lapicero

Conclusión:

Las emociones son un pilar fundamental en la vida de las personas y aunque son conocidas por todos, no todos tienen autorregulación de ellas, por lo que es necesario conocerlas para poder tener un dominio de estas, no siempre se es conscientes de que un mal manejo de estas puede acarrear problemas psicológicos e incluso enfermedades