

**PLAN ESTRATEGICO DE TRABAJO A DISTANCIA PARA FORTALECER LAS  
EMOCIONES**

**PROFESOR: VICENTE CANTOR DIRCIO**

**ZONA ESCOLAR V031**

**OFTV NO 0753 "JEAN PIAGET"**

**PROYECTO ESTATAL "ACERVO DIGITAL EDUCATIVO"**

**ESTADO DE MEXICO**

**MAYO 2021**

## Introducción

La educación no pudo quedarse atrás, tuvo que adaptarse a las condiciones actuales, esta se enfrenta ante algo nunca visto, los salones de clases sufren una de las crisis que quedaran marcadas en las paginas de la Historia de nuestro México y el Mundo. La escuela por primera vez cierra sus puertas, y con ello, las ilusiones, sonrisas, las voces de los adolescentes, quedan atrapadas en sus hogares.

Habría que pensar en como enfrentar este reto, no era fácil llevar la escuela a los hogares de los adolescentes y con ello brindar las oportunidades de acceso a los procesos educativos. Y garantizar lo propuesto en el Artículo 3° de nuestra Constitución Política. “Todo individuo tiene derecho a recibir educación”

Un gran reto para todos los maestros de nuestro país, y autoridades Educativas. Sobre todo porque los docentes NO estábamos preparados para enfrentar esta crisis sanitaria generada por el SARS CO2 o COVID 19.

Pero ante las adversidades, una vez más los Maestros por su profesionalismo que les caracteriza tuvieron que convertir sus hogares en aulas improvisadas, utilizando sus propias herramientas, como teléfonos celulares, sus computadoras personales, su internet, pagando su propia luz, para hacer llegar a través de mensajes o llamadas telefónicas, las clases a través de las video llamadas, utilizando plataformas como GOOGLE MEET, Y WhatsApp

Poco a poco los docentes nos fuimos involucrando en el uso de las tecnologías, si no dominábamos, muchos se vieron en la necesidad de aprender con tutoriales en YouTube, todo con la finalidad de poder usar las plataformas digitales, y poder llegar a los hogares de nuestros alumnos. Las preocupaciones y el estrés provocado por el encierro generan un impacto en la salud mental de los alumnos y docentes, por ello, el motivo de este trabajo se enfoca a proponer la temática “Las emociones en tiempos de la pandemia”, para rescatar y valorar, la participación de las figuras escolares.

Las emociones fueron diversas, pues estábamos frente a algo totalmente desconocido, por un lado la preocupación de contraer la enfermedad y por el otro, buscar los mecanismos que permitieran llevar, de forma efectiva los contenido y actividades a la población estudiantil. Una mezcla entre dos acontecimientos de trascendencia internacional.

## Descripción De La Propuesta De Trabajo a Distancia

Las emociones hoy en día son un tema que preocupa a toda la población en general, a las autoridades y sobre todo a los principales actores de educativos, que forman parte del colectivo escolar. Medir las capacidades de el alumnado en tiempos de la pandemia, representa todo un dilema, pues los logros académicos, están estrechamente ligados a los aspectos emocionales. Todas estas capacidades caben en la enseñanza-aprendizaje de los individuos, ofertándoles de este modo la oportunidad de obtener el mejor rendimiento posible de su potencial intelectual (Goleman, 1997).

Pero que son las emociones desde un punto de vista, se entiende como emociones, a los estados de animo o personalidad, estimulados por el contexto inmediato de las personas. Estas pueden ser momentáneas o de larga duración según los acontecimientos que cada individuo presente, y dependiendo de su importancia y trascendencia en la vida de los adolescentes. Según Freud, la emoción contiene dos elementos distintos: por un lado, las descargas de energía física; por otro lado, ciertos sentimientos (percepciones de las acciones motrices que se producen y sentimientos de placer o desagrado que dan a la emoción sus características esenciales).

Todo esto para comprender el actuar y sentir de nuestros alumnos de nivel telesecundaria, ya que de esto depende, el agrado o rechazo a las actividades escolares, como es del conocimiento de la sociedad, esta pandemia ha provocado la alteración de nuestras rutinas, toda una vida, en caso de los estudiantes, a levantarse diariamente, asearse, desayunar y asistir diariamente a sus actividades escolares, en horarios establecidos.

Según el enfoque comunicativo textual, las familias son las que establecen en primer lugar las rutinas, basadas en horarios fijos para la ejecución de las actividades (Cabría,2012).

Y de repente estas sufren una alteración, sin entender, el porqué, ya no podrán asistir, y convivir con sus compañeros, a ese espacio de interacción social, pues los medios de comunicación y autoridades informan, que la población debe mantenerse en cuarentena, para muchos algo nuevo que asimilar y vivir.

Todo esto genero un impacto emocional en el alumnado, pues al principio lo asimilaron con alegría y entusiasmo, pero conforme se fue agudizando la propagación del SARS CO2 o COVID 19. El confinamiento se volvió una pesadilla, pues NO existían sitios públicos para los espacios de la recreación. Estas emociones se han vuelto permanentes y muchos alumnos se han adaptado, a estos cambios, algunos NO.

Se consideran fundamentales estas emociones en el alumno y la comunidad escolar, las cuales deben ser tratadas por personas especialistas, ya que varios alumnos han sufrido los estragos, generados por esta pandemia, algunos perdieron a un familiar directo, o sufrieron por ser portadores de la COVID- 19. Y los alumnos asumieron una responsabilidad, que no entendían el ¿Por qué?. Muchos de ellos fueron objeto de discriminación, provocados por una psicosis, generando emociones negativas, como miedo, tristeza, ira, soledad, desesperación. y por si fuera poco, enfrentarse a una situación familiar en que la crisis económica, era una constante del día a día, ya que sus padres perdieron sus principales fuentes de sustento.

Por ende las actividades escolares pasaron a ser irrelevantes, pues la preocupación principal era la sostenimiento económico y de salud de sus familiares, el saber que es incierto el futuro de uno o más integrantes de sus familiares, repercute en los estados de ánimo y en algunos casos la falta de interés a las actividades escolares. Es aquí donde el papel de los docentes hace, y marca la diferencia, sin ser especialistas en cuestiones psicológicas y tratamientos de emociones, incluso sin estar bien emocionalmente, el propio docente, da muestras de profesionalismo.

Por ello la propuesta de trabajo se centra principalmente en una Planeación que sea Flexible encaminada a rescatar y fortalecer aspectos centrados en actividades que fortalezcan las emociones y autoestima en los alumnos.

Casanova (2012) aboga por un currículum que incluya lo importante para disponer de una formación básica integral, que favorezca la transferencia de aprendizajes al contexto de la vida real, que le permitan al estudiante perfilarse como especialista en ser persona (como lo demanda la vida) y especialista en ser profesional.

Esta planeación se implementa y tomando como referente el documento “Promover la cultura de la Paz y desde nuestra escuela”, la cual propone actividades para el nivel básico, pero se adaptan de tal forma que sean aplicables en el nivel Telesecundaria, pues se considera que es fundamental en estos tiempos reforzar los aspectos emocionales. Como lo menciona el documento “Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela”, del Programa Nacional de Convivencia. Las competencias socioemocionales permiten comprender, expresar y regular las emociones, a fin de mantener comportamientos que facilitan la interacción efectiva y satisfactoria en las relaciones con los demás; también dotan a las comunidades escolares de la capacidad para generar respuestas más adaptativas a su entorno, es decir, una actuación sensata, no impulsiva, con empatía, respeto y tolerancia hacia el otro, anteponiendo el análisis de las consecuencias de las acciones para sí mismo y para los demás.

Estas sean, empezado a implementar a través de las diversas sesiones virtuales, comúnmente a través de Google Meet, ya que muchos alumnos por su condición familiar no, pueden conectarse a través de estas plataformas por el exceso de datos que estas les consumen solo, realizan las actividades a través de la comunicación que se establece a través de nuestro grupo de WhatsApp. El cual es el principal medio de comunicación con los alumnos, padres de familia, y que estos últimos son trascendentales para la implementación de estas actividades.

**OFTV No 0753 “Jean Piaget”**

**Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las  
Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A**

Anexo 1

Actividad: El semáforo de las emociones.
Propósitos: Identifiquen y reconozcan sus propias emociones mediante expresiones faciales, imágenes.
Recursos: Caja con recortes de rostros y figuras de historietas, que muestren diferentes emociones. Cartulina, plumones, pegamento y hojas de papel bond.
<p><b>Inicio:</b></p> <p>Describir lo que siente y lo que le provoca alguna emoción para identificarla y llamarla por su nombre.</p> <p>Escribir las emociones básicas: enojo, miedo, alegría, tristeza y lo que les provoca esas emociones.</p> <p>a) ¿En qué momentos han sentido miedo? ¿Qué lo provoca?</p> <p>b) ¿En qué parte de su cuerpo lo han sentido más?</p> <p>c) ¿Qué hicieron cuando se sintieron temerosos?</p> <p>Dibujar algo que le cause miedo. Participación del grupo, mediante una lluvia de ideas.</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Observación del video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss">https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss</a>. Para trabajar emociones.</p> <p>Identificación de elementos claves, que provocan diversas emociones.</p> <p>Compartir experiencias relacionando aspectos de la vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daniel se siente triste cuando su mamá se va a trabajar.</li> <li>• Luisa se pone alegre cuando su papá juega con ella.</li> <li>• Bety les tiene miedo a que sus padres o familia enferme del COVID-19</li> </ul>

**Cierre:**

Realizar un cronograma semanal de emociones. Con los colores de semáforo. Y hacer un balance, del estado de ánimo que más se presentó en la semana. Realizar un balance y acciones que implementaron para mediar sus emociones.

Enfatizar en la importancia de expresar nuestras emociones, como un mecanismo de desahogo, y la importancia de animar a sus compañeros con palabras de ánimo.

Productos: Semáforo de emociones. Balance de acciones. Y la expresión, confianza para externar y compartir sus emociones con los compañeros.

## OFTV No 0753 “Jean Piaget”

### Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A

Un viaje por si mismo.
Propósito: Reconozcan la forma de expresar sus emociones, sus características, por medio de la autorreflexión y de los comentarios de personas cercanas a ellas y ellos.
Recursos: Hojas blancas y colores. Tecnológicos, celular.
<p><b>Inicio:</b></p> <p>Comentar la importancia de expresar nuestras emociones, así como a tener un manejo optimo de cada una de ellas.</p> <p>Mencionar ejemplos de la vida cotidiana, en los que es necesario mantener control de las emociones y algunas consecuencias que se pueden presentar si esto no sucede.</p>
<p><b>Desarrollo:</b></p> <p>Escribir en una hoja blanca sobre sí mismos teniendo como guía las siguientes preguntas: ¿Quién eres? ¿Qué te gusta? ¿Qué te desagrada? ¿Con cuál animal te identificas? ¿Por qué? Pensando en las emociones, ¿cómo reaccionas ante los problemas cotidianos? ¿Tienes control de tus emociones o se desbordan y haces cosas de las que después te arrepientes? Doblar la hoja y la guardarla para usarla posteriormente.</p> <p>Escriban sus nombres en pequeños pedazos de papel y los harán bolita. Escribir acerca de tu compañera o compañero: ¿Quién es? ¿Qué le gusta? ¿Qué le desagrada? ¿Con qué animal lo identificas? ¿Por qué? ¿Cómo reacciona ante los problemas cotidianos? ¿Tiene control de sus emociones o se le desbordan?</p> <p>Entregar la hoja doblada con las descripciones a la compañera o al compañero que le toco.</p> <p>Observar las similitudes y diferencias con respecto al conocimiento que cada quien tiene de sí mismo y que reflexionen sobre cómo la percepción de los otros también les ayuda a conocerse más, sobre todo en el tema de las emociones. Observación del video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_J1CNmxli48">https://www.youtube.com/watch?v=_J1CNmxli48</a> “Conozco mis fortalezas y debilidades”.</p> <p>Escribir en la primera hoja, algunas posibilidades de mejora personal en la expresión de sus emociones, por ejemplo, si alguien escribió: “Me molesta que</p>

hablen muy fuerte”, recomendarle que escriba de forma asertiva “Les pido, por favor, no hablar fuerte porque me lastima el ruido”.

**Cierre:**

Escribir su autobiografía, describiendo algunos momentos mas significativos de sus vidas, pueden ser positivos y negativos. Mencionar el tipo de emociones que representaron en ese momento y como les hace sentir hoy en día. Comentar y escribir sobre una canción que les genere un sentimiento y lo comenten con sus compañeros, y el por que les hace vivir ciertas emociones.

Productos: Autobiografía. Canción de genera emociones.

**OFTV No 0753 “Jean Piaget”**

**Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las  
Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A**

El árbol de mis cualidades y logros.
Propósitos: Reflexionen sobre sus cualidades y valoren cómo influyen para conseguir sus logros.
Recursos: Papel bond, marcadores, pegamento, tijeras ect
<p>Inicio:</p> <p>Definición del concepto Autoestima.</p> <p>Describir la importancia de esta competencia emocional que apoya positivamente el desarrollo de su personalidad, sus relaciones sociales y la satisfacción consigo mismo, lo que impacta en su rendimiento escolar, además de la convivencia dentro y fuera de la escuela.</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Realizar de manera individual, en una hoja o en su cuaderno, una lista de sus cualidades; (valentía, organización, autocuidado).</p> <p>Sociales (saber escuchar, respetar, conversar), físicas (fuerza, rapidez), intelectuales (creatividad, pensamiento crítico).</p> <p>Pensar con mucho cuidado en todas sus cualidades, es importante que lo hagan con calma y sobre todo con sinceridad. Escribir a un lado de cada cualidad lo que han conseguido por medio de su esfuerzo e interés; deberán pensar en situaciones de las cuales se sientan satisfechos, aunque parezcan pequeñas, por ejemplo, aprobar un examen, ganar un partido de futbol, etc.</p> <p>Esta lista deberá ser tan amplia como ellos quieran. Invítelos a que dibujen un árbol con raíces, ramas y tronco de la siguiente manera: en las raíces colocarán los aspectos de la primera lista, cada raíz será una de las cualidades escritas.</p> <p>Hay que escribir en cada raíz la cualidad a la que pertenece.</p>

**OFTV No 0753 “Jean Piaget”**

**Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las  
Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A**

Canta tu canción
Propósitos: Los alumnos logren establecer un vinculo de emociones al escuchar una canción de su artista preferido, que les permita transmitir, las emociones que experimentan.
Recursos: Canciones, audios, reproductores.
<p>Inicio:</p> <p>Enlistar las canciones de su agrado. Escribir la que mejor represente sus estados de ánimo. Comentar por que las letras de las canciones, en muchos casos reflejan el estado de animo de las personas. ¿Quién las escribe? ¿Con que finalidad? ¿Cómo el artista logra conectar las emociones con los sentimientos? ¿Por qué las personas establecen una relación, que les permite una expresión de sentimientos?</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Clasificar diversas canciones por tema o emociones.</p> <p>Identificar las imágenes retóricas o lenguaje figurado que aparecen en las letras.</p> <p>Comentar al grupo la relación que se establece con dicha canción, una experiencia de desamor, la pérdida de un ser querido, tristeza, o recuerdos de su infancia.</p> <p>Observación del video <a href="https://youtu.be/TI7WcvekMmE">https://youtu.be/TI7WcvekMmE</a></p> <p>Describir lo ¿Qué sucede cuando las personas no expresan sus emociones o sentimientos? ¿Por qué es importante que las personas expresen sus emociones?</p> <p>Organizar una presentación a través de Google Meet, o a través de un audio la canción de su elección.</p>
<p>Cierre:</p> <p>Los alumnos hacen su presentación, utilizando, vestuario y apoyándose en una pista.</p>
Productos: Presentación de concierto musical

### OFTV No 0753 “Jean Piaget”

#### Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A

¿Cómo me siento en esta cuarentena?
Propósitos: Identificar el estado de ánimo de los alumnos, generados por la pandemia, conocer y acercarse a su contexto, para comprender y reforzar sus estados emocionales, apoyarles en la medida de nuestras posibilidades.
Recursos: Hojas blancas, plataforma Meet.
<p>Inicio:</p> <p>Elaborar un texto en base a la pregunta ¿Cómo me he sentido en estos tiempos de cuarentena? ¿Cuáles han sido mis principales preocupaciones? ¿Cómo se encuentra mi familia? ¿Cómo me siento Yo? ¿Cuáles son las principales problemáticas que se viven en mi familia? ¿Como contribuyo a buscar alternativas de solución? ¿Cómo me siento con mis clases en línea?</p>
<p>Desarrollo:</p> <p>Elaborar un dibujo que represente el estado de animo de los alumnos. Escribir las características que provocan ese estado de ánimo. De forma anónima el docente publica los escritos de los alumnos. Cada alumno lee los escritos de sus compañeros y escribe palabras de animo y fortaleza. Los alumnos que decidan compartir sus experiencias lo podrán realizar ante sus compañeros. Esta se procura se realice en un ambiente de armonía y respeto. Leer el libro “Jack y la muerte “ , que ayudara a asimilar la perdida de un ser querido.</p> <p>Observación del video</p> <p>Alike” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss">https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss</a></p> <p>Identificar las principales obstáculos a los que se enfrenta el protagonista del video. Comentar experiencias o casos similares que los alumnos conozcan y lo que han realizado para salir del problema. Enlistar las diversas emociones y sentimientos que se hacen presentes.</p>
<p>Cierre</p> <p>Los alumnos elaborar una serie de frases y palabras de motivación para sus compañeros.</p>
Productos: Elaborar una carta o correo electrónico y enviarlo.

## OFTV No 0753 “Jean Piaget”

### Plan Estratégico de Trabajo Distancia para Fortalecer las Emociones de los Alumnos de Tercer Grado A

¿Qué emociones son?
Propósitos: Identificar las condiciones que generan los estímulos del contexto para que se presenten las emociones temporales y de largo plazo. Y como estas impactan en la salud de las personas, centrando su atención en el control de ellas.
Recursos: Recurso audio visual “Controlando las emociones” Plataforma Meet.
Inicio: Los alumnos escuchan el audio “La historia de los sentimientos” Identifican y describen a cada sentimiento que aparece en la historia. Buscar la relación que existe con la vida real. Enlistar distintos escenarios en los que pueden perder el control de las emociones si estos no se regulan de forma apropiada.
Desarrollo: Observar el video <a href="https://www.youtube.com/watch?V=yiglz585_5E">https://www.youtube.com/watch?V=yiglz585_5E</a> “Controlando nuestras emociones” Identificar características de los personajes principales. Y las recomendaciones que se sugieren para mantener el control de sus emociones y no perjudicar a terceras personas. Describir las consecuencias que se pueden presentar si las persona no aprender a controlar sus emociones. Observación del video <a href="https://www.youtube.com/watch?V=n7fvcwmgsxi">https://www.youtube.com/watch?V=n7fvcwmgsxi</a> Dibujar una ilustración del cuerpo humano e identificar que órganos del cuerpo afecta el no tener un control de nuestras emociones.
Cierre Con un globo los alumnos representan a través de la presión que se ejerce con las dos manos, el control de las emociones y entre mas presión aplican el globo explotara, lo mismo sucedería con nuestras emociones.

## Conclusiones

Si bien no sean diseñado y elaborado todas las actividades se considera un primer paso para comprender lo que hay detrás de las emociones de cada alumno, ya que en la mayoría de los casos, los docentes nos centramos mas, en los aspectos académicos, sin hacer una pausa para saber lo que sienten, lo que les preocupa a nuestros alumnos, damos por hecho que están bien, creo que hace falta, brindar esos espacios, de recreación, donde se pueda interactuar con ellos y sus pares, fomentando un espacio de ayuda mutua, con palabras de ánimo, o simplemente ser escuchados. Esto nos ayudado mucho para ser empáticos con los alumnos, y brindar de acuerdo a sus necesidades, las oportunidades que ellos necesitan para alcanzar los aprendizajes esperados.

## Referencias

Valle López, A. 1998. Educación de las emociones. Educación. Recuperado a partir de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5227>

SEP, México 2019. Promover la cultura de la paz en y desde nuestra escuela. Elaborado por la Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa, de la Subsecretaría de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Pública.

Daniel Goleman.1995. Inteligencia Emocional. Edición Kairós

Cabría: Año 2012; La importancia de la transmisión de hábitos y rutinas en educación infantil” Universidad de Valladolid. Escuela Universitaria de Educación (Palencia).