

Puedo estar en calma

JUSTIFICACIÓN

Las situaciones de aprendizaje las podemos definir como formas de organización docente, en el que buscamos ofrecer a los alumnos experiencias significativas que generan la movilización de saberes y la adquisición de otros, donde el papel docente es formar alumnos analíticos, reflexivos, observadores, creadores de su propio aprendizaje, y promover ambientes de aprendizaje colaborativos.

Al conocer las características del grupo, sus intereses, ritmos y estilos de aprendizaje y en especial la forma en que se comunicaban con sus compañeros, sus actitudes, las conductas de algunos pequeños, en las cuales se generaba conflicto al relacionarse con sus compañeros, se decidió trabajar educación socioemocional ya que por medio de esta se pretendía apoyar en controlar y gestionar sus emociones y conseguir que estuvieran más motivados.

Los niños deben aprender a reconocer cuando están tristes, alegres, enojados, etc.; a pensar antes de actuar, a controlar sus reacciones, que sepan identificar las emociones de los demás, desarrollar la habilidad de controlar las emociones para generar emociones positivas y sobre todo adoptar una actitud gratificante ante la vida, todo ello lo podemos conseguir trabajando esta área desde pequeños y de esta manera sabrán adaptarse a las diferentes situaciones que se les vayan presentando, siendo capaces de aumentar sus habilidades sociales y construir mejores relaciones interpersonales, así como un autoconcepto positivo de sí mismos, favoreciendo su autoestima, mejorando el rendimiento académico, su adaptación en el plano escolar, social y familiar y de esta manera cultivar y fortalecer los lazos de amistad.

Al diseñar esta situación de aprendizaje tome en cuenta la recuperación de saberes, las características de los alumnos, sus intereses, aprendizajes previos, la continuidad de situaciones de aprendizaje, la participación de los alumnos y la expresión de emociones.

Partimos del video cuento “El monstruo de los colores”, pretendiendo indagar sobre que emociones conocen y como las manifiestan. El compartir experiencias personales y relacionarlas con lo que habían visto, los hizo identificar situaciones de conflicto que surgen regularmente entre compañeros, reconocer las emociones que experimentan, las situaciones que las generan y de qué manera las expresan. A través de preguntas reflexionamos sobre el significado de la palabra calma y se realizaron actividades para favorecerla, conversando los alumnos dieron sus opiniones sobre lo que sintieron, reconociendo que este tipo de actividades pueden ayudar a hacerlos sentir mejor cuando se encuentran ante situaciones complicadas.

Se implemento un lugar especial para auto regularse al que se denominó “El espacio de la calma” en el que se integraron materiales y recursos (mandalas, cojines, pompones, muñecos de peluche, acuarelas y pinceles, así como tapetes) que al utilizarlos permitían al alumno desahogar ese sentimiento o emoción sin afectar a nadie.

Promovimos el dialogo y la reflexión ante la aparición de conflictos buscando soluciones en grupo. Se trabajaron mandalas, los cuales ayudaron a expresarse y desarrollaron su creatividad, se proyectaron videos, con los que reforzaron sus saberes, se realizaron sesiones de Yoga (F. 1), en donde aprendieron a controlar su cuerpo, observando avances en su concentración, (estas sesiones se implementaron durante el ciclo escolar) y se tuvieron sesiones de meditación, la cual ayudo a entender mejor sus emociones y como consecuencia, sentirse más calmados, ambientando el aula, acorde a dicha actividad.

Se le dio continuidad a esta situación de aprendizaje durante la contingencia derivada por la pandemia a través de la plataforma Zoom (F. 2) ya que, a través de la comunicación con las madres de familia, manifestaban que algunos pequeños presentaban irritación, enojo, apatía, poca tolerancia, frustración, estrés, dependencia, etc.

En las videollamadas, iniciábamos con el saludo, se daba la bienvenida a los alumnos y conforme se iban integrando mencionaba el propósito de la sesión y la explicación del trabajo a realizar, estableciendo acuerdos para la misma como el uso de micrófonos para regular la participación y levantar la mano para solicitar la palabra. En una de las sesiones para

fortalecer los lazos de amistad y respeto entre compañeros, se hizo la proyección del video cuento “Cosita linda” y se plantearon preguntas retomando el tema de la amistad, haciendo un intercambio de palabras para llegar a la reflexión del mismo. Por último, les pedí escribir una carta para sus amigos del grupo en donde expresaran su sentir en este tiempo de aislamiento, presentándolas a sus compañeros a través del WhatsApp. (F. 3 y F. 4)

Mediante la recolección de evidencias, pude tomar decisiones y llevar un seguimiento, lo cual me permitió avanzar en el desempeño académico de los pequeños con nuevas oportunidades de mejora, realizando modificaciones que se consideraron pertinentes.

Los instrumentos de evaluación que se utilizaron fueron, diario de la educadora, registro de observaciones y rúbricas, en las cuales se registraron, procesos, avances y necesidades identificadas en los pequeños, resaltando que el proceso es más importante que el resultado.

Con la secuencia de las acciones realizadas durante el trabajo cotidiano (estando en modo presencial) y en especial con las estrategias implementadas en esta Situación de Aprendizaje, se fueron fortaleciendo los aprendizajes esperados, dando continuidad por medio de ajustes a la planeación, para no perder el interés de los alumnos ante las actividades realizadas y apoyar en sus emociones que estaban presentando ante el confinamiento, se tuvo la oportunidad de observar a través de videollamadas el trabajo final de los alumnos, rescatando por medio de sus participaciones y respuestas, sus procesos, sus avances y/o saberes reestructurados, retomando cada uno de ellos, para lograr autorregularse y manejarse de una manera positiva con sus compañeros y familiares dentro de sus hogares.

Entre esos avances se encuentran:

- Los niños dan cuenta de los lazos afectivos que se formaron entre ellos durante el ciclo escolar.

- Al dialogar sobre las emociones de los personajes manifiestan empatía y comprensión.
- Se reconocen como parte del grupo e identifican las acciones que pueden realizar para ayudar a sus amigos.

Una de las acciones a considerar dentro de la evaluación es comunicar los resultados obtenidos mediante la retroalimentación para reconocer los logros y áreas de oportunidad en el aprendizaje, es por ello que durante el ciclo escolar se trabajó para que los niños reconocieran sus emociones, así como las estrategias para canalizarlas de manera positiva y esto favoreciera sus relaciones personales y el trabajo en el grupo.

La retroalimentación se realizó en diferentes momentos de la situación didáctica con los alumnos de manera verbal y con los padres de familia a través de registros, involucrándolos para que tuvieran conocimiento de las mismas y en particular se dio seguimiento a los niños que presentaban mayor dificultad en su convivencia con los demás, apoyándoles a identificar que estaban sintiendo y ayudándolos a reflexionar para encontrar alternativas de solución.

También fue importante generar un ambiente de confianza, se mantuvo un diálogo continuo para resolver situaciones de conflicto en el grupo y se implementaron estrategias, como el contacto humano, llevarlos a la reflexión a través de preguntas sobre lo que sienten, ejercicios de respiración, intervención de los mismos compañeros para lograr empatía entre ellos, para aprender a estar en calma.

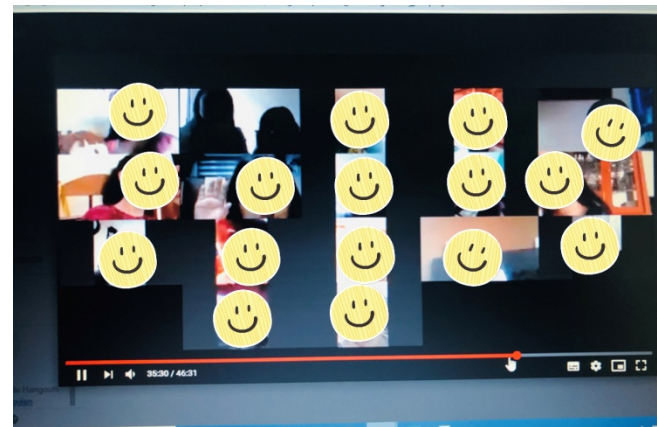
Al observar que el espacio de calma no estaba siendo utilizado con la finalidad que se planeó, se realizó un ajuste ya que se observó que los niños ocupaban este espacio con otro fin, es decir más de juego, por lo que fue necesario establecer reglas para el uso de este espacio, de manera que solo lo utilizara quien realmente lo necesitara y no como espacio de juego y así no perder el objetivo

Se hicieron conscientes de sus emociones y al mismo tiempo desarrollaron empatía hacia las emociones y necesidades de los demás, lograron desarrollar habilidades para enfrentar sus problemas, utilizando el dialogo para expresar lo que sienten y encontrar soluciones positivas, aprendieron a estar en calma utilizando estrategias sencillas que pueden implementar también en su hogar.

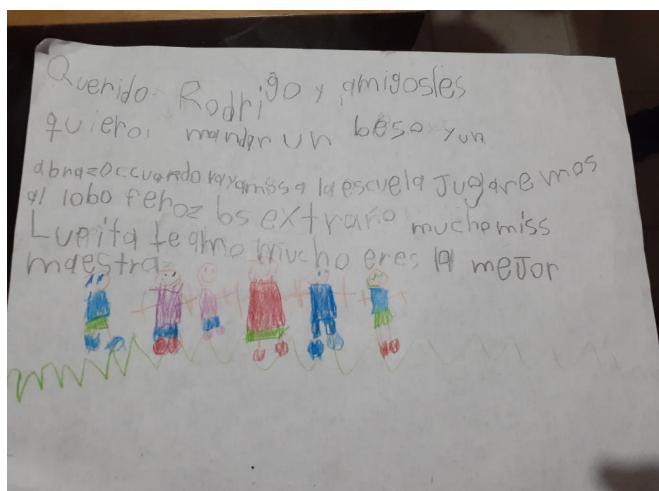
La práctica educativa debe ser una actividad dinámica y reflexiva que debe estar enfocada en los procesos de los alumnos, además de darles seguimiento y acompañamiento en todo momento, pero en esta situación didáctica, la finalidad principal fue que los alumnos lograran externar sus emociones, manejarlas y mejorar sus relaciones entre compañeros, mostrando mayor empatía y respeto entre todos.



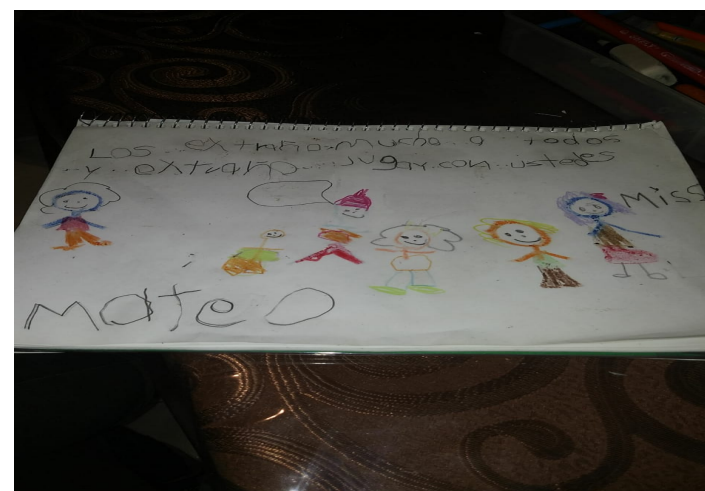
F.1 Sesión de Yoga



F. 2 Videollamada por plataforma Zoom



F. 3 Carta elaborada a un amigo



F.4 Carta elaborada a un a un amigo

“PUEDO ESTAR EN CALMA”

AREA DE DESARROLLO	APRENDIZAJES ESPERADOS	SECUENCIA DE ACTIVIDADES DIDACTICAS	MATERIALES	Evaluación
EDUCACIÓN SOCIO EMOCIONAL	Reconoce y nombra situaciones que le generan alegría, seguridad, tristeza, miedo o enojo y expresa lo que siente.	<p><u>Inicio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Presentar al grupo el video cuento "El monstruo de los colores". Conversar acerca de lo que siente "el monstruo" con cada emoción y compartir si ellos se han sentido así en algún momento. ● Reflexionar con relación a ¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos... (tristes, enojados, temerosos, felices) Identificar que es "la calma" y pensar ¿Cómo podemos conseguirla? 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video cuento ● Canción ● Pompones y botes ● Audios de meditación ● Mandalas ● Peluches 	<ul style="list-style-type: none"> ● Conversaciones grupales ● Actitudes mostradas por cada niño a partir de las actividades y en el transcurso de la situación de

	<p>Dialoga para solucionar conflictos y ponerse de acuerdo para realizar actividades en equipo.</p>	<p><u>Desarrollo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Recostados en una cobija o tapete realizar el siguiente ejercicio de respiración: <ul style="list-style-type: none"> - Colocar sobre su abdomen un muñeco de peluche ligero, sujetarlo suavemente para que no se caiga. - Inhalar profundamente por la nariz haciendo que el estómago se infle y el peluche suba. - Exhalar muy despacio observando como baja el peluche al desinflar el abdomen. - Sentados en "flor de loto" colocar sus manos en su abdomen y nuevamente inhalar y exhalar observando como el estómago se infla y desinfla igual que un globo. <p>Conversar acerca de lo que sintieron y si lograron sentirse en calma, practicar este tipo de respiración siempre que se sientan alterados en sus emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Esparcir en el piso del aula pompones de todos los colores que maneja el cuento para las emociones. Escuchar la canción "El monstruo de los colores" Caminar con calma practicando la respiración profunda e ir recogiendo los pompones del color que menciona la canción, para clasificarlos en los botes que les corresponden de acuerdo a la emoción asignada: 	<ul style="list-style-type: none"> ● Almohada ● Cobijas o tapetes ● Acuarelas y pincel ● Cartulina blanca 	<p>aprendizaje.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dialogo personal con los niños que hacen uso del "espacio de la calma" ● Pinturas realizadas por los niños y la explicación de su experiencia.
--	---	--	---	---



Esta actividad se puede realizar cada que el grupo este acelerado o tengan conflictos en la convivencia o el trabajo, para recordarles que las emociones funcionan mejor si las acomodamos.

- En el aula asignar un lugar especial para las emociones al que denominaremos *"El espacio de la calma"* porque allí podrá acudir quien por alguna razón se sienta triste, enojado, temerosos o acelerado, y encontrará diversas herramientas para relajarse como: música, mandalas para colorear, botella de las emociones, pompones para clasificar, almohada para estrujar, peluche para abrazar.
- Realizar sesiones de yoga y meditación en las que los niños puedan experimentar la calma en un ambiente agradable de relajación, para hacerse conscientes de la conexión entre su cuerpo y sus emociones (se puede ambientar con música, luz tenue, incienso o velas aromáticas, siempre bajo vigilancia).
["Yoga para niños"](#)
["El rugido del león"](#)
["El arcoíris"](#)
["El árbol encantado"](#)
["Magia en el mar"](#)

		<p>"La sonrisa"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después de cada ejercicio de meditación elaborar una pintura acerca de lo que pudieron sentir e imaginar y explicar su experiencia durante el ejercicio. <p><u>Cierre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En plenaria conversar acerca de las actividades realizadas durante la situación de aprendizaje a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué actividad te agrado más y por qué? - ¿Qué no te gusto y por qué? - ¿Qué aprendiste? - ¿Lograste estar en calma? - ¿Qué vas a hacer la próxima vez que te sientas... (triste/enojado/temeroso)? 		
--	--	--	--	--

SESIÓN VIRTUAL (Reunión por Zoom)

AREA DE DESARROLLO	APRENDIZAJES ESPERADOS	SECUENCIA DE ACTIVIDADES DIDACTICAS	MATERIALES	Evaluación
	Muestra actitudes	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en la video llamada por zoom con su maestra y compañeros. - Saludo y bienvenida por parte de la maestra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dispositivos móviles 	<ul style="list-style-type: none"> • Comentarios de los niños

<p>EDUCACION SOCIO EMOCIONAL</p>	<p>positivas al comunicarse con sus compañeros y maestra.</p> <p>Aprende sobre el valor de la amistad.</p> <p>Expresa sus sentimientos hacia sus compañeros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento del tema y dialogo con relación a la amistad ¿Te gusta tener amigos? ¿Cuántos amigos tienes? - Proyección del video cuento “Cosita linda” - Conversación acerca del cuento a partir de las preguntas: ¿Cómo se llama el cuento? ¿Quiénes eran los personajes? ¿Qué quería el Gorila? ¿Qué le dieron? ¿Qué problema hubo? ¿Qué querían hacer los cuidadores? ¿Que hizo Linda? ¿Por qué lo hizo? - Reflexionar con relación a ¿Tú has ayudado a un amigo? ¿De qué manera? ¿alguna vez tú tuviste un problema y un amigo te ayudo? - Hacer un intercambio de mensajes de amistad de manera verbal, expresando sentimientos agradables para animar a sus amigos en este tiempo de cuarentena. - Elaborar una carta dirigida a sus amigos del grupo, en donde manifiesten sus sentimientos de amistad, a través de textos breves y dibujos. - Publicar su carta mediante una fotografía por WhatsApp, para que todos sus compañeros puedan apreciarla. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Video cuento ● Hojas blancas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Actitudes mostradas ● Registro de observaciones ● Cartas
---	--	---	---	--

