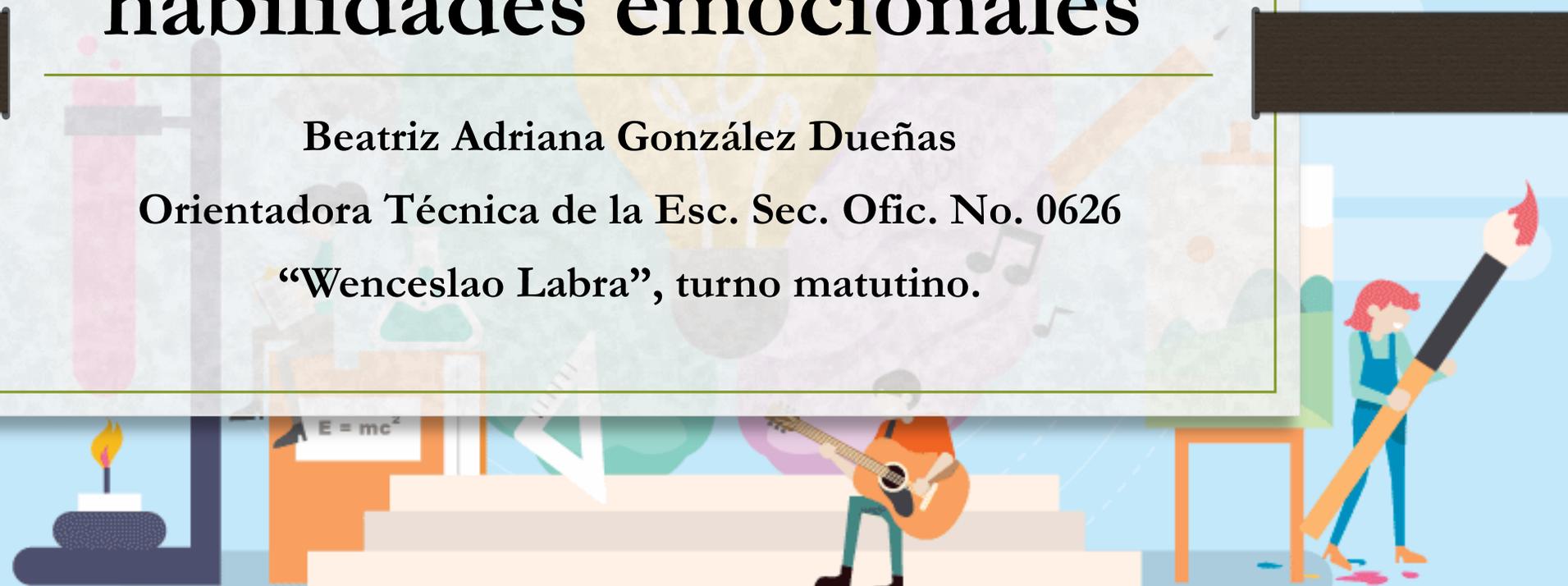


# Proyecto: Estrategias que permitan la mejora de habilidades emocionales

Beatriz Adriana González Dueñas

Orientadora Técnica de la Esc. Sec. Ofic. No. 0626

“Wenceslao Labra”, turno matutino.





# INTRODUCCIÓN

El desarrollo del individuo se puede observar de distintas maneras, llegando en su momento a ubicar etapas de formación, en las que es importante hacer énfasis en la edad, el contexto, las oportunidades y demás factores que influyen en el cómo y porqué de la vida del ser humano.

Durante los diferentes momentos de desarrollo del individuo: infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad, podemos ubicar el crecimiento físico, desenvolvimiento biológico, progreso social y los cambios emocionales que se presentan; en cada una de las fases se puede observar con mayor facilidad algún cambio que determina y/o es de gran significado para el ser; logrando ver el camino en busca de un desarrollo integral.

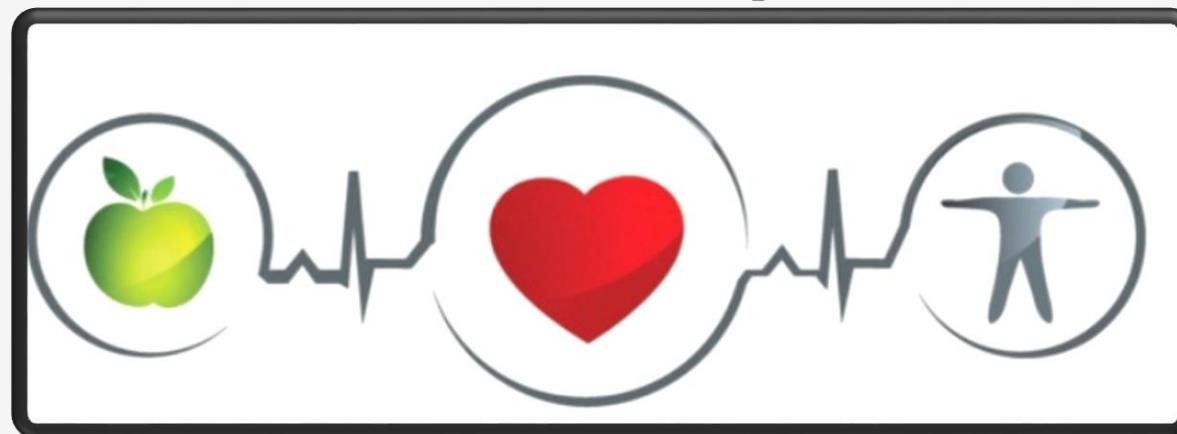
Haciendo énfasis en la etapa de la adolescencia, comprendida de los 12 a los 20 años de edad, se piensan varios aspectos a trabajar, sin embargo, aún con los avances en cuanto a los contenidos a trabajar con los adolescentes, se sigue notando la importancia y demanda de identificar cómo es que visualizamos y fomentamos el autoconocimiento, la autorregulación y ejecución de las emociones de manera eficaz y eficiente para el individuo.

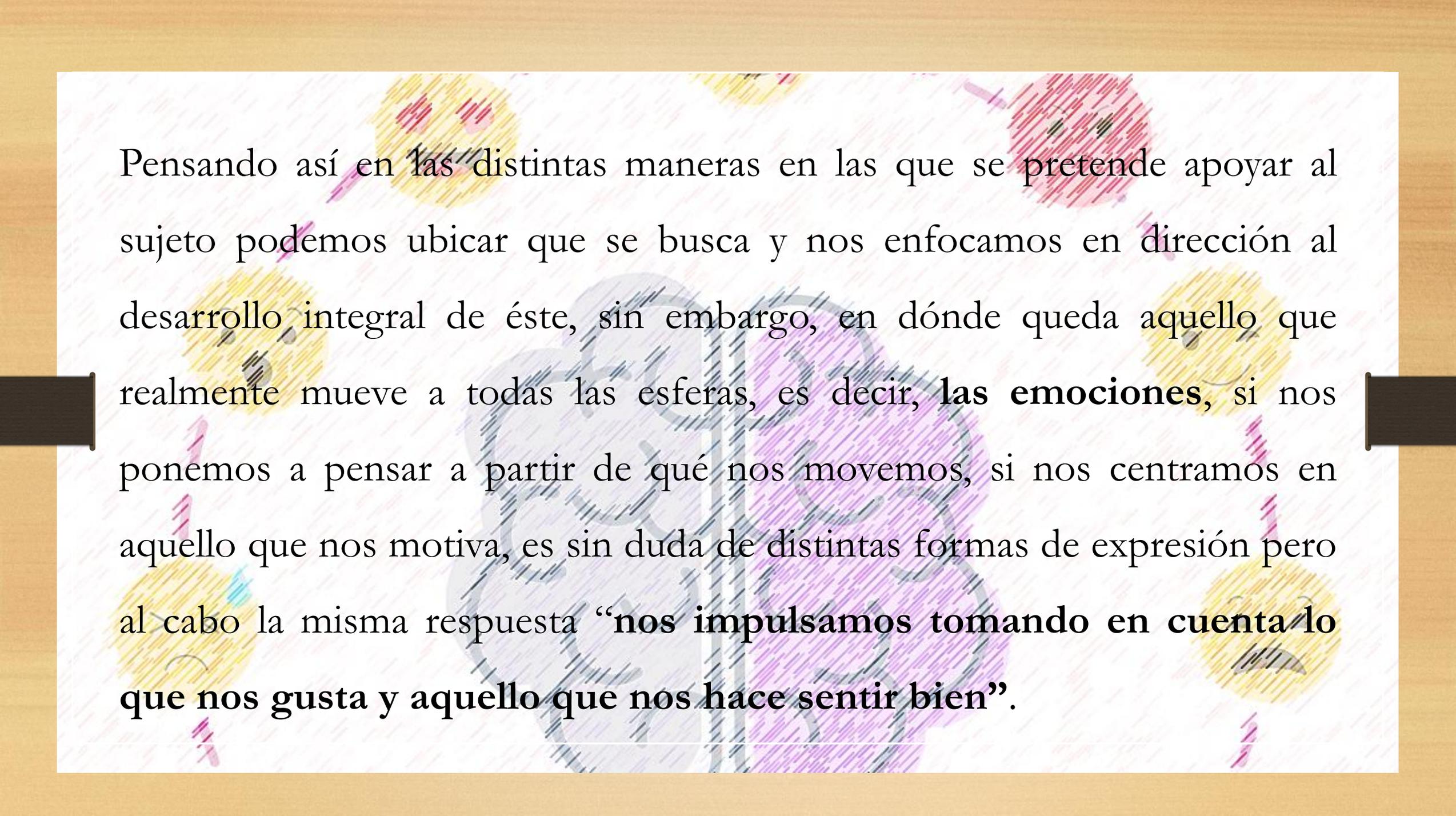


# JUSTIFICACIÓN

---

La educación socioemocional es un aspecto esencial al cual se le debe apostar para potencializar todos los demás ámbitos de la vida del ser, en momentos específicos nos centramos en apoyar al sujeto ante el proceso de sociabilización, ubicando las distintas formas en que se relaciona (en muchos casos al compartir los mismos interés), por otro lado se visualiza la parte cognitiva, en la cual se busca identificar las habilidades y capacidades que el individuo tiene, de tal forma que logre visualizar distintas alternativas antes las problemáticas que pudiese enfrentar. Físicamente se promueven espacios que le permitan contribuir a su crecimiento y fortalecimiento tanto de manera interna como externa de su cuerpo.



The background features several colorful, hand-drawn scribbles in shades of yellow, pink, and purple. A faint, light blue gear-like illustration is centered behind the text. The text is presented in a black serif font on a white background.

Pensando así en las distintas maneras en las que se pretende apoyar al sujeto podemos ubicar que se busca y nos enfocamos en dirección al desarrollo integral de éste, sin embargo, en dónde queda aquello que realmente mueve a todas las esferas, es decir, **las emociones**, si nos ponemos a pensar a partir de qué nos movemos, si nos centramos en aquello que nos motiva, es sin duda de distintas formas de expresión pero al cabo la misma respuesta “**nos impulsamos tomando en cuenta lo que nos gusta y aquello que nos hace sentir bien**”.

---

Es un trabajo constante que debe realizarse durante toda la vida, sin embargo, con mayor precisión durante la etapa de la adolescencia es dónde ubicamos mayor necesidad debido a las características de la etapa, se requiere que el adolescente identifique lo que siente, el porqué y aterrice de manera concreta y en pro de sus intereses.

---

Nos cuidamos la salud asistiendo al médico, seguimos indicaciones para estar bien aparentemente por fuera y dentro, pero acaso no parece muy sintética esa forma de visualizar mi cuidado personal, cómo cuidado estar feliz, como manejo mi tristeza y enojo, qué hago en mis momentos de frustración, ésta y muchas más percepciones se viven pero pocas veces se tocan para ser trabajadas.

# OBJETIVO GENERAL

---

Brindar estrategias para la identificación de emociones en distintos contextos, haciendo conciencia sobre las formas de actuar y decidir a partir de las habilidades y capacidades con las que se cuentan, enfatizando en el logro y contribución de objetivos o metas individuales y en común con quienes hay relación ( familia, amigos, escuela, sociedad).



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

---

- Identificaciones de cambios psicológicos, sociales, físicos y emocionales para el conocimiento de sí mismo a través de la propia imagen.



- Reconocimiento de emociones a través de la reflexión de sucesos que se enfrentan para concretar acciones a ejecutar en caso de vivir situaciones difíciles.



- Establecimiento y autogestión de acciones a llevar a cabo de manera eficaz y eficiente, en torno a las necesidades propias y de los demás, haciendo énfasis en lo que se siente y persigue.

# HABILIDADES ASOCIADAS



Para la implementación del trabajo con énfasis en el desarrollo socioemocional se realizaron las siguiente actividades.

---

Actividad. Mi cuerpo siente

\* Aterrizaje de emociones para la elaboración de estrategias que apoyen a la regularización

Actividad. Estrenando cuerpo, emociones y capacidades

\* Análisis del ser, sentir y actuar en la adolescencia.

Actividad. Interiorizo la adolescencia.

\* Reconocimiento de mis características y la diversidad de personalidades en función del progreso individual y en grupo

Actividad. El reconocimiento

\* Identificación de habilidades y áreas de oportunidad para el análisis de cómo éstos limitan o aportan.

Actividad. La fuerza en mi interior

\* Análisis objetivo de las condiciones de una situación que provocan una emoción aflictiva para prevenirla y conservar un estado de bienestar.

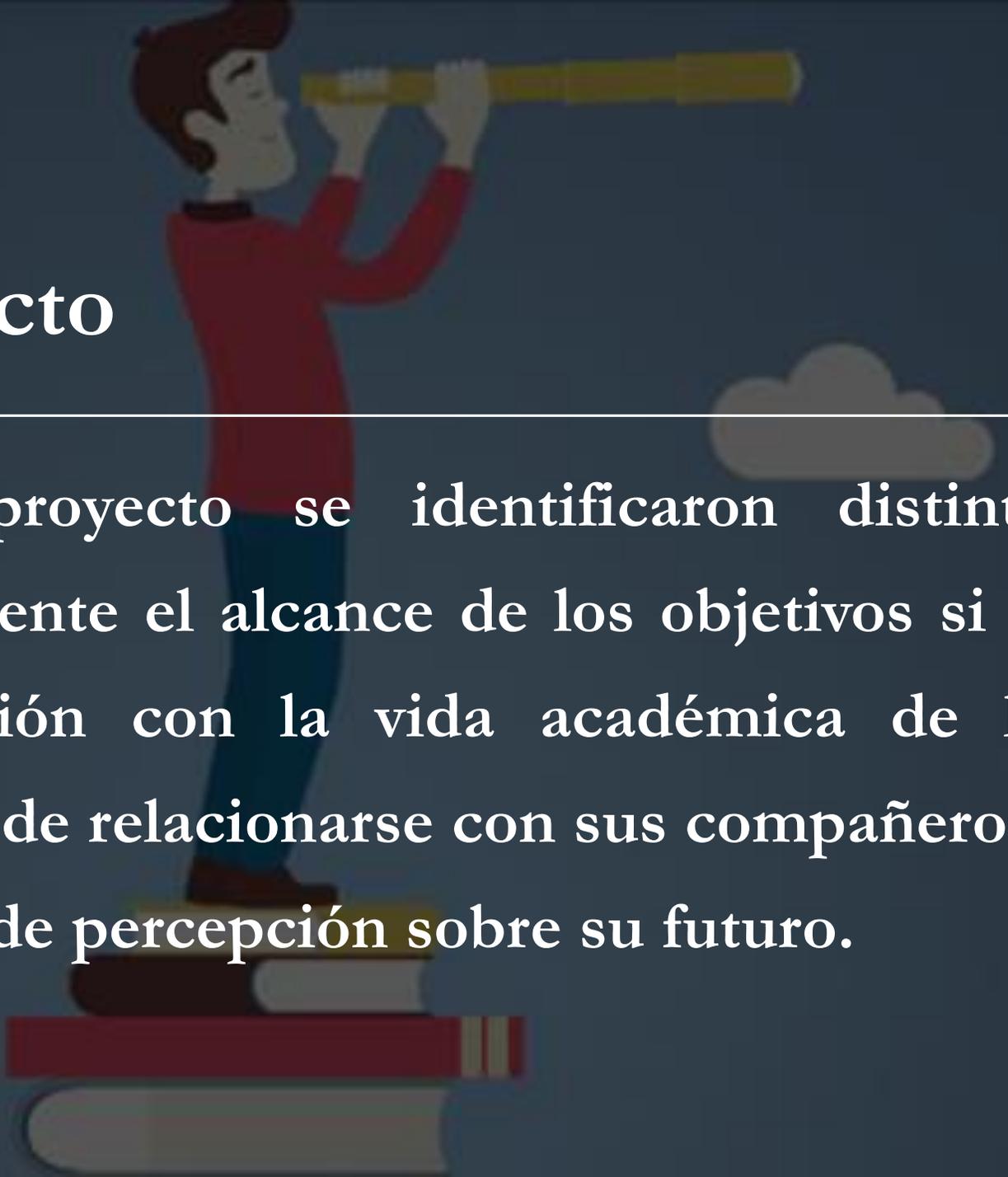
Actividad. El brote de emociones

\* Expresión de necesidades, deseos y pensamientos característicos de la personalidad.

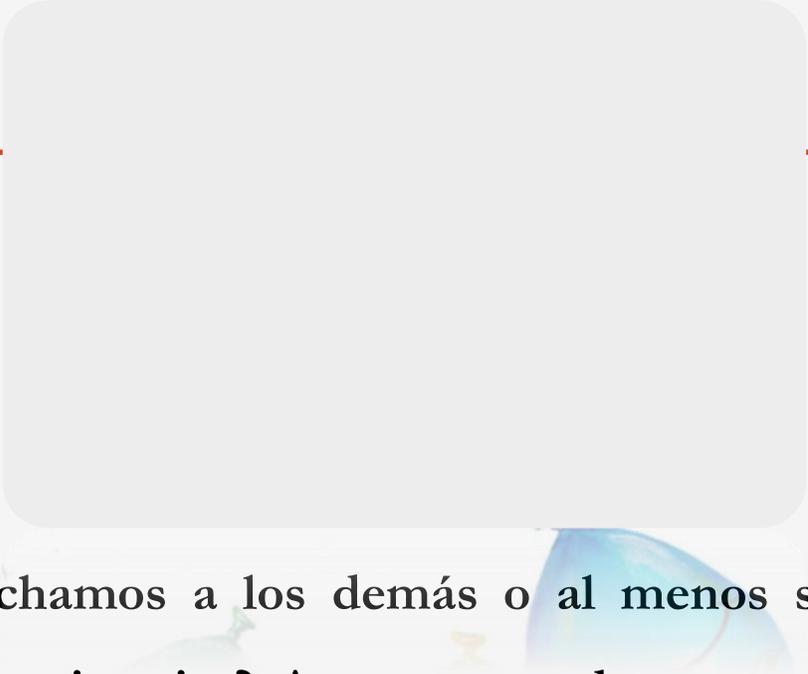
# Cierre del proyecto

---

Al finalizar el proyecto se identificaron distintos avances, no solamente el alcance de los objetivos si no también en relación con la vida académica de los alumnos, la forma de relacionarse con sus compañeros e incluso la manera de percepción sobre su futuro.

A stylized illustration of a person with short brown hair, wearing a red long-sleeved shirt and blue pants, standing on a stack of four books. The person is holding a yellow telescope to their eye and looking towards the right. The background is a dark blue-grey color with a few light grey clouds. The overall style is simple and modern.

Los alumnos identificaron sus habilidades y capacidades, trabajaron en escuchar y expresar sus emisiones, regular sus acciones, meditar y dialogar frente a las problemáticas que suelen enfrentar, implementar estrategias que les posibiliten el manejo de lo que sienten, piensan y quieren lograr, tomando decisiones de forma libre y responsablemente. Se enfatizó en la búsqueda de la autorrealización y la sana convivencia a partir del reconocimiento de los valores que nos permiten avanzar, crecer y colaborar de manera individual y en conjunto con nuestra sociedad.



Escuchamos a los demás o al menos se hace el intento pero, ¿nos detenemos a escuchar nuestro interior? A veces nos damos cuenta de cómo se sienten los demás o imaginamos y quizás a partir de ellos nos cuestionamos qué haríamos si viviéramos cierta situación, se crea el bombardeo de preguntas Me he sentido así? Yo podría actuar de mejor forma? ¿Cómo debería enfrentar un momento como ese? Y de manera incluso más sencilla y compleja a la vez... ¿Eso es ser feliz? ¿Así es extrañar a alguien? No era normal actuar de esa manera? Éstas y muchas preguntas más lograron ser puestas sobre la mesa en busca de una respuesta positiva.



En distintos espacios se trabaja en aprender a leer, escribir, en la identificación de comportamientos correctos y/o más adecuados, pero en qué momento nos centramos en el escuchar lo que el cuerpo nos grita, el identificar el porqué de aquellas sensaciones interiores que nos persiguen al momento de pensar y decidir cómo actuar en determinadas circunstancias. Por medio de la realización de las distintas actividades que se brindaron en el proyecto se posibilitó el espacio para la interiorización de sentimientos y expresión de las emociones.

# BIBLIOGRAFÍA

---

- Canales L. (2008) **ORIENTACIÓN Y TUTORÍA para segundo grado de secundaria.** México. Ángeles Editores.
- Ethel B. (2018) **Educación socioemocional.** Ciudad de México. Editorial Santillana.
- Celis C. (2018) **Educación socioemocional.** Ciudad de México. Revista julio-diciembre No. 72 Publicación de la Dirección de Servicios para la Formación Integral de la Universidad Iberoamericana, A. C.
- Conde S. (2010) **Programa Escuela Segura. Alianza por la Calidad de la Educación.** México. SEP
- Imágenes con derechos Creative Commons