

“2021. Año de la Consumación de la Independencia y Grandeza de México”.

ESCUELA PRIMARIA

DR. JORGE JIMÉNEZ CANTÚ.

C.C.T. 15EPR12111

TURNO VESPERTINO

ZONA P200

ACERVO DIGITAL:

“QUINCE MINUTOS CON 6° A”

PRESENTA:

MAESTRA JAQUELINE TORRES DEL ANGEL.

CICLO ESCOLAR:

2021-2022

Fecha de elaboración: 16/11/2021

INTRODUCCIÓN

Los tiempos actuales exigen mirar desde un panorama en el que podamos percibir las emociones de las alumnas y alumnos; Es cierto que las emociones son parte innata al ser humano y a lo largo de nuestra vida experimentamos diversas emociones que nos hacen sentir felices, tristes, temerosos o enojados, aunque también es verdad que las formas de reaccionar a estas emociones son muy distintas, sin embargo, lo más importante es aceptar, comprender y aprender a autorregular la emoción que se presente en un momento inesperado, pero ¿Qué es la autorregulación? según Rodríguez E., Chernicoff L. (2016; p. 108) manifiestan que "La autorregulación es un conjunto de mecanismos internos que permiten gestionar la atención, las emociones, el comportamiento, y los procesos cognitivos para lograr un propósito. Se relaciona con la capacidad de establecer relaciones saludables y con la toma responsable de decisiones", en este sentido se precisa que es la habilidad que cada uno tiene para enfrentar y reconocer las pulsiones (sentimientos, emociones, pensamientos, deseos y necesidades) que diariamente se presentan en cualquier circunstancia de nuestra vida cotidiana. La aceptación y control de estas emociones promueven el desarrollo de una conducta más sensata y un ambiente armónico consigo mismo y con las personas que les rodean.

Rafael Bisquerra (2012) menciona que autorregular las propias emociones "debe considerarse competencia básica para la vida ya que la persona que lo ha adquirido, está en mejores condiciones para afrontar los retos que plantea la vida", tomando en cuenta lo anterior, considero que la capacidad de gestionar las propias emociones no es algo que pueda desarrollarse de pronto y que además sea sencillo, no obstante, es posible si se apoya de diversas prácticas que coadyuven a este proceso, para ello el grupo de 6° A de la escuela Primaria Dr. Jorge Jiménez Cantú en el turno vespertino desarrolló un proyecto en el que se relacionaron las asignaturas de Educación Socioemocional y Lengua Materna; valorando que desde que inicio el ciclo escolar el grupo continuamente presenta la emoción de miedo al expresar sus ideas por temor a equivocarse o ser cuestionado, impidiendo el desarrollo de las habilidades comunicativas, mayor confianza y autoestima en si mismos.

Es preciso mencionar que muchas veces la respuesta a algunas emociones se hace sin tener conciencia de ello, sobre todo si estas son destructivas, es por ello que el objetivo principal de trabajar

este proyecto es identificarlas y de este modo tratar de expresarlas, sin llegar a reprimirlas y aprender diversas tácticas mediante actividades escolares que ayuden a conocer y experimentar las emociones de una manera positiva a fin de favorecer una forma de vida armónica en los estudiantes, ayudando así a crear un ambiente apto para que logren alcanzar sus metas sin temor al fracaso.

APRENDIZAJES ESPERADOS

- Responde con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.
- Identifica los elementos y la organización de un programa de radio.
- Conoce la función y estructura de los guiones de radio.
- Emplea el lenguaje de acuerdo con el tipo de audiencia.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

- Que los estudiantes reconozcan y acepten sus emociones.
- Lograr que la emoción del miedo no los controle.
- Que empleen otra forma de comunicación y la radio como un instrumento para expresarse.

PRÁCTICA SOCIAL DEL LENGUAJE LENGUA MATERNA

- Elaborar un programa de radio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A partir de la observación y convivencia con los alumnos de sexto A, surge el interés de trabajar con este proyecto titulado "Quince minutos con 6° A" ya que es un grupo que presenta la dificultad de poder expresar sus ideas por temor al fracaso o simplemente por miedo a hablar frente a un público determinado, siendo la emoción del miedo una barrera para la adquisición de confianza, autoestima, autocuidado, bienestar emocional y habilidades comunicativas.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

El cometido de elaborar un programa de radio fue la principal tarea para desencadenar las siguientes actividades que contribuyeron a los objetivos planteados, ya que los estudiantes mostraron interés, dudas y entusiasmo por esta práctica social del lenguaje, siendo que Ovide Decroly defiende la idea de que *"El aprendizaje debe estar vinculado a los intereses de los niños"*.

ACTIVIDAD "JUEVES DE PALOMITAS"

La primera actividad se llevó a cabo durante 3 sesiones en donde se dio la oportunidad a los niños de disfrutar de palomitas, fruta y gelatina durante 30 minutos de la clase, mientras observaban la película titulada "Intensamente" y la caricatura de "Timy Turner sin emociones" (*anexo 1*) al finalizar ambas proyecciones los alumnos hicieron una reflexión de lo que habían aprendido, considerando que las emociones no son buenas ni malas, simplemente son parte de nuestra naturaleza y que permiten en muchas ocasiones la supervivencia y bienestar ante algunas circunstancias y que además las emociones son determinantes en algunas situaciones de nuestra vida, tal como se menciona en la Guía para madres y padres. El desarrollo socioemocional (2019; p.12) *"Las emociones juegan un papel fundamental para lograr nuestras metas. Muchas veces no son las circunstancias las que nos limitan, sino el miedo, la frustración o la desesperanza"*.

Además de la reflexión, elaboraron paletas de emojis en donde redactaron que actividades o circunstancias los hacían experimentar la emoción de felicidad, miedo, enojo y tristeza, aceptando de este modo que todos en algún momento hemos vivenciado dichas emociones y que es válido sentirlas y expresarlas (*anexo 2 y 3*).

ACTIVIDAD 10 MINUTOS DE CUENTOS

Se seleccionó el cuento titulado "El monstruo de los colores" en el que cada alumno participó leyendo una página del libro, posterior a ello rescataron los puntos más importantes del texto, complementando la lectura con un semáforo de las emociones (*anexo 4*) en donde se escribieron algunas sugerencias para poder gestionar y recordarlas cada vez que sea necesario, tomando en cuenta que la mejor forma para autorregular las emociones no es reprimirlas, sino más bien aprender a aceptarlas y expresarlas de una forma apropiada con ayuda del semáforo:

- **Rojo:** se intenta que el niño tome conciencia de la emoción que está sintiendo y se tranquilice antes de actuar.

- **Amarillo:** una vez que ha aceptado la emoción, es el momento de pensar y reflexionar sobre qué ha pasado, cómo se está sintiendo, buscar soluciones y sus consecuencias.

- **Verde:** es el momento de actuar y poner en práctica la mejor solución sin dañar a terceras personas.

ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN

Cuando no pensamos con claridad podemos actuar de manera impulsiva y hacer cosas de las que luego nos arrepentimos, es por ello que es importante aprender a calmar nuestra mente antes de actuar, algunas de las estrategias más eficaces que los científicos han validado como efectiva para entrenar la atención y ayudar a recobrar la calma es la "atención a la respiración", para ello los alumnos siguen diariamente los siguientes pasos antes de iniciar la jornada:

1. Al llegar al salón los alumnos adoptan en su silla una postura cómoda con los ojos cerrados, la espalda erguida y el resto del cuerpo relajado.

2. Comienzan realizando tres respiraciones profundas. Inhalan por la nariz permitiendo que se llene la parte baja del abdomen y todo el pecho, tratando de que, al exhalar, sea como con un suspiro de alivio y descanso, soltando toda la tensión, toda la preocupación.

3. Prestan atención a su respiración, al sonido, a las sensaciones en la nariz y pulmones.

4. Posteriormente cuando los alumnos se muestren tranquilos y relajados, cada uno se incorpora y abre los ojos lentamente.

5. Finalmente se invita a los alumnos a expresar como se sentían cuando llegaron al salón y como se sienten después de realizar el ejercicio de respiración.

ACTIVIDAD DE RADIO "15 MINUTOS CON SEXTO A"

Considerando la practica social de Lengua Materna se llevó a cabo una sesión de preguntas que dio oportunidad de revisar los conocimientos previos de los alumnos (¿Alguna vez has escuchado la radio?, ¿De qué trataba el programa que escuchaste?, ¿Qué función crees que tenga la radio?).

En la próxima clase se sugirió a los alumnos como actividad previa, escuchar en casa junto con su familia un programa de radio y al llegar a la escuela intercambiaron experiencias, comparando la programación que cada uno había escuchado, el tipo de publico al que iba dirigido, que canciones se transmitían, que emociones creen que presentaban los locutores al estar en la radio, al finalizar este ejercicio cada uno realizo un cuadro comparativo que posteriormente compartieron al grupo; con esta actividad se pretendió que los alumnos expresaran sus ideas sin forzarlos, hablando de un tema de su interés y a su vez retroalimentando que aunque había participaciones distintas, todas eran validas, pues cada uno había experimentado una situación diferente al escuchar la radio, todo esto con la intención de reafirmar su confianza al expresarse.

Otra actividad que complementa el proyecto es la elaboración del guion de radio en donde se formaron dos equipos y cada alumno adoptó un papel que le gustaría representar si estuviera en un programa de radio, previo a ello se revisaron las características del guion y las funciones de las personas que conforman una radio. Durante las clases de Lengua Materna los estudiantes se reunieron en equipos para elaborar su guion, expresando y eligiendo libremente el tipo de programación, música y roles que cada uno quería fungir. En todo momento se guio el trabajo, haciendo las correcciones pertinentes, de modo que ellos aprendieran y se dieran cuenta del error, pero que a su vez aceptaran que también era válido equivocarse y lo más importante, aprender de ello.

Otro momento de la actividad fue la elaboración de materiales, como audífonos, micrófonos y carteles realizados con materiales reciclados (*anexo 5*), en el que además participaron los padres de familia ayudando en casa a los estudiantes, de esta forma se invitó a la familia a poner en práctica su creatividad, destrezas manuales, coadyuvando así el lazo de convivencia entre padres, madres, hijos e hijas.

Una vez que cada equipo tenía sus materiales, guion elaborado y corregido, se pasó a la etapa final en la que se recordó lo aprendido durante las clases de Educación Socioemocional, en donde los alumnos ensayaron su participación (anexo 6) pero antes de ello llevaron a cabo técnicas de relajación y destreza para realizar un buen trabajo; posterior a ello se realizó la invitación mediante una liga de Google meet a los radioescuchas (maestros, familiares y amigos) esto con la intención de apegar al proyecto lo más cercano a la realidad y además hacer partícipe a miembros de la comunidad escolar que son pieza clave para el buen desarrollo de los estudiantes (anexo 7) . Al final del proyecto considero que se lograron los objetivos con éxito, siendo que al inicio del trabajo la mayoría de los alumnos no participaba y en esta ocasión pusieron en práctica las técnicas aprendidas para regular la emoción del miedo al hablar frente a un público que en este caso eran los radioescuchas del programa de radio (anexo 8).

La experiencia de esta actividad fue significativa para los alumnos y padres de familia, es por ello que con el apoyo de la directora María Guadalupe Cruz Martínez se logró obtener la edición de un vídeo en el que se aprecia el trabajo y logros culminados (anexo 9).

CONCLUSIONES

Las emociones es un tema que incluye a todas las personas, independientemente de la edad, sexo o salud mental, en este sentido, lo más conveniente es aprender a convivir con estas emociones que son parte innata del ser humano y que además pueden ayudarnos a alcanzar nuestras metas cuando adquirimos la capacidad de autorregularlas, tal como se manifiesta en el libro de "Educar desde el bienestar" (pág. 108) "El éxito en la escuela y en la vida depende en gran medida de nuestra capacidad para regular las emociones", claro que esto compromete a trabajar con diversas tareas que resultan importantes e interesantes, una de ellas exige autoconocimiento propio, así como encontrar el equilibrio entre la impulsividad y represión, hallar el punto medio de las situaciones que acontecen en nuestra vida diaria, reconocer nuestras pulsiones, tratando de llegar a la sublimación y a una sana convivencia a nivel personal y con las otras personas.

Es importante considerar la intención de inculcar en los alumnos la capacidad de "autorregulación emocional", ya que, si bien es cierto que los contenidos son importantes para el aprendizaje de los niños, la autorregulación emocional es un factor que influye fuertemente en la escuela, en la vida personal y el bienestar con todas las personas que los rodean. En cualquier contexto y ante cualquier circunstancia es fundamental que la población aprenda a autorregular sus emociones para tener mayor facilidad de hacer frente a las adversidades de la vida, capaces de atravesar situaciones complejas con una mente en calma, un sentido de propósito claro y un corazón cálido que les permita ser empáticos y solidarios con los demás y de este modo no dejar que las emociones los controlen para actuar de una forma destructiva o simplemente sean una barrera para no concretar algunas metas.

Claro que la capacidad de poder "autorregular las emociones" no es algo que pueda desarrollarse de pronto, ya que esto conlleva un proceso y la práctica de estrategias en las que el alumno aprende a conocer y aceptar sus emociones para poder autorregularlas, aunque esto no quiere decir que tenga que estar continuamente feliz, sino que pese a cualquier emoción sea capaz de actuar con racionalidad, resiliencia y con un sentido de propósito que lo ayude a florecer como persona, a vivir más tranquilo y a descubrir que la clave no está en estar siempre feliz, sino en aprender a "reír cuando pueda y llorar cuando lo necesite" Chojin (2009).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bisquerra, R. (2006). Psicopedagogía de las emociones. Madrid : Síntesis.

Bisquerra, R. (Coord). (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias.

Rodríguez E., Chernicoff L. (2016). Educar desde el bienestar, Regular las emociones.

SEP. (2011). Programa de estudios de sexto grado. Distrito Federal.

SEP. (2019) Guía para madres y padres de familia, El desarrollo socioemocional: la base del bienestar. Ciudad de México.

ANEXOS



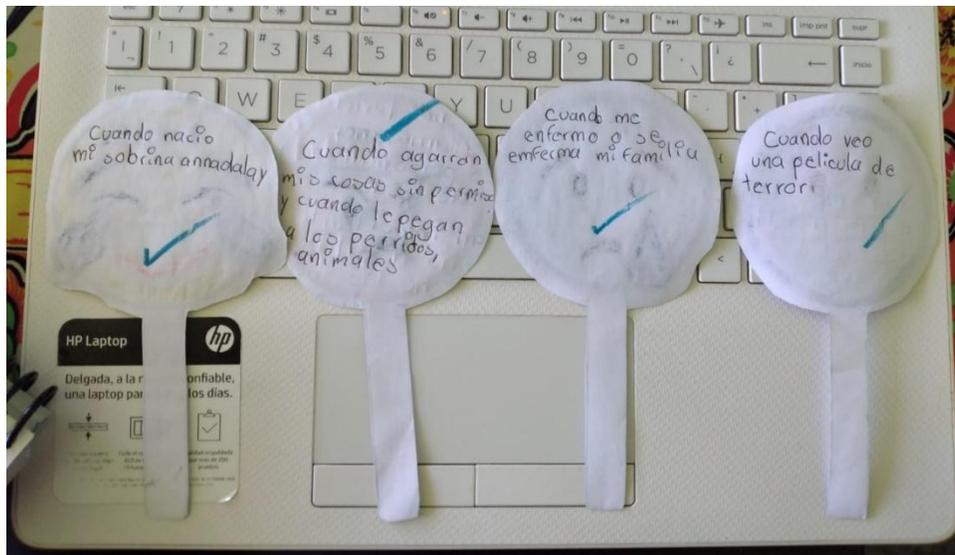
Anexo 1.

**Proyección de la película
Intensamente (2015) de Pete
Docter y R. Del Carmen.**



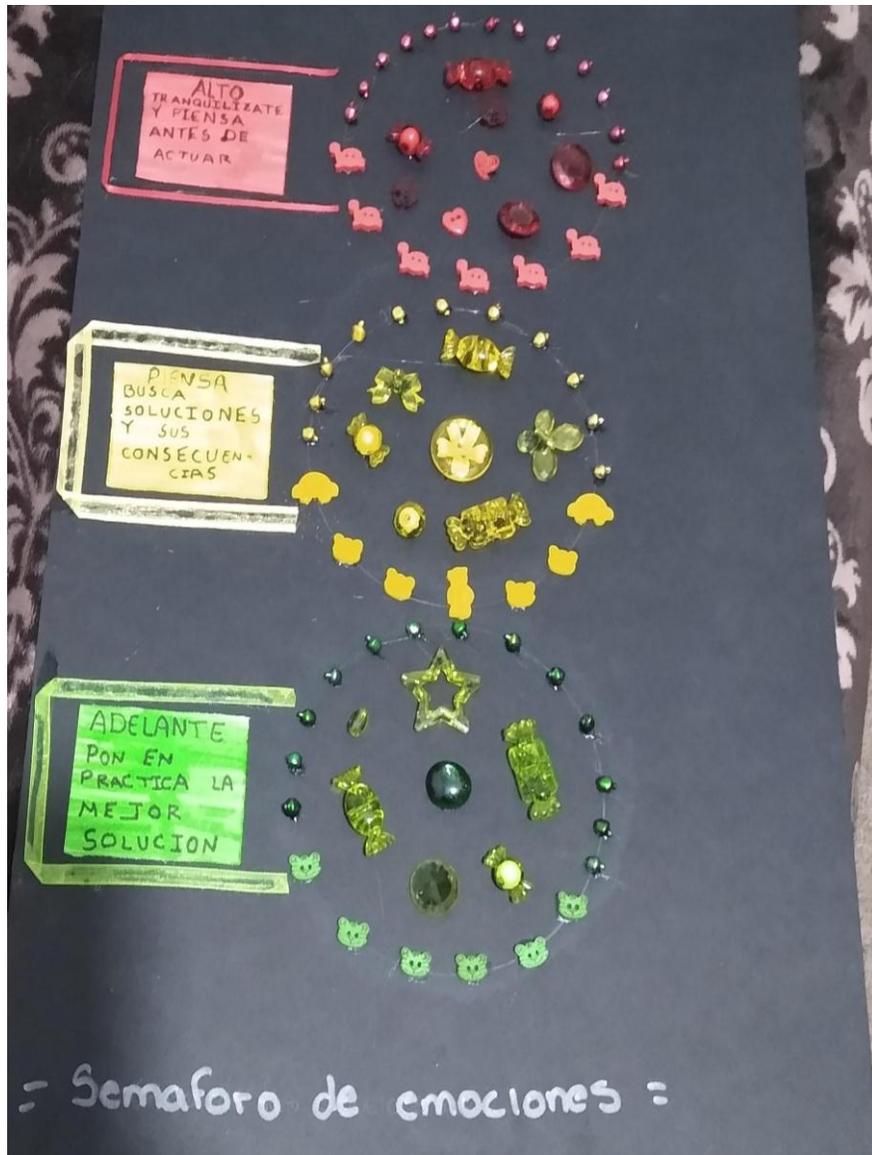
Anexo 2
Paletas de las emociones.

Reconociendo las emociones que comúnmente experimentamos.



Anexo 3
Paletas de las emociones.

Alumnos redactando en que momentos han vivenciado algunas emociones y a su vez aceptando que son parte innata al ser humano.



Anexo 4
Semáforo de las emociones.

- **ALTO.** Tranquilízate y piensa antes de actuar.
- **PIENSA.** Busca soluciones y sus consecuencias.
- **ADELANTE.** Pon en práctica la mejor solución.



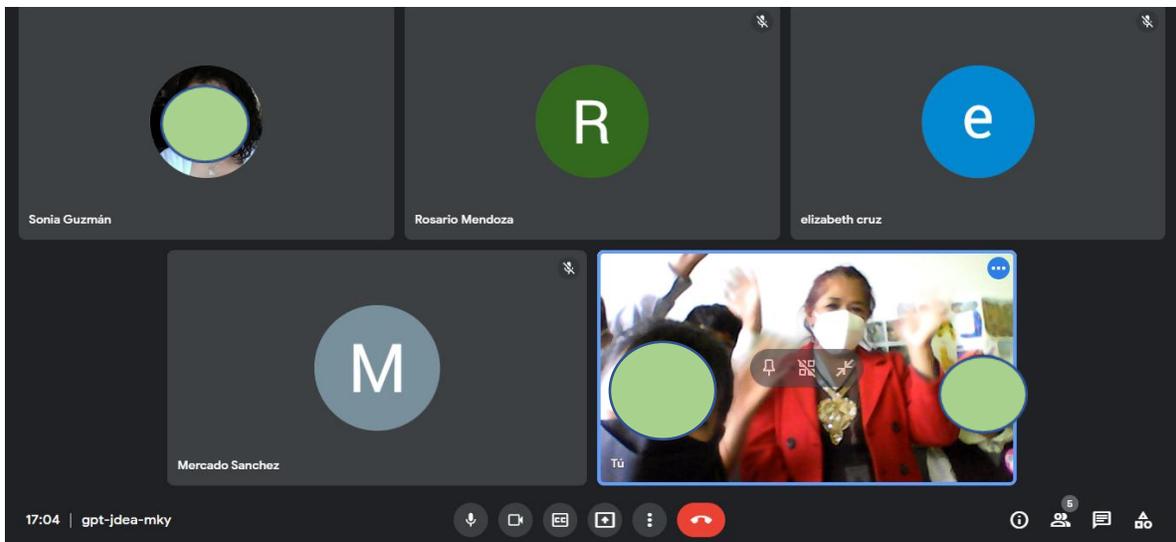
Anexo 5.

***Micrófonos elaborados con
materiales reciclados.***



Anexo 6.

Fotografía capturada durante el ensayo del programa de radio.



Anexo 7.

Fotografía capturada durante la transmisión en vivo, con algunos miembros de la comunidad escolar (directora, docente de grupo, alumnos y padres de familia).



Anexo 8.

**Fotografía capturada después de la transmisión
del programa de radio.**

Anexo 9.

Enlace del vídeo

https://drive.google.com/file/d/1kDHq_CXcTnPr0YgswSFh5nD6oa3DFy5s/view?usp=sharing