



Aprendiendo a conocerme. de las emociones a las interacciones

Autor(a): Guadalupe Monserrat Hernández Juárez
Esc.Sec. Of. No. 0075 “Las Ixtacalas” 15EES0301N
Tlalnepantla de Baz, México
13 de marzo de 2023



Guía de Orientación pedagógica

Aprendiendo a conocerme. De las emociones a las interacciones

Introducción

La Educación Socioemocional ha cobrado mayor relevancia después de que la humanidad se enfrentó a una pandemia que recentró otras maneras de habitar, sentir y estar en el mundo. Y si bien, la pandemia por COVID 19, generó una crisis sanitaria, social y económica también posibilitó abrir la mirada desde el ámbito educativo hacia otras maneras de pensarnos, por ejemplo, desde el **buen vivir**, filosofía que proviene de paradigmas indígenas que tienen como horizonte la construcción de relaciones armónicas, de respeto, empatía, reciprocidad con la naturaleza y la comunidad.

En la Educación Secundaria, el espacio destinado a Tutoría y Educación Socioemocional es fundamental porque tiene como propósito “que los estudiantes desarrollen y pongan en práctica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida” (SEP, 2017, pág. 162).

Es importante mencionar, que la Educación Socioemocional parte de un enfoque humanista e integral. Desde estas aristas: el paradigma del buen vivir, los propósitos y enfoque de dicho espacio curricular es que se plantea la presente guía pedagógica, como una herramienta que tiene como objetivo brindar orientaciones para la práctica educativa. Resulta medular, precisar que una más de las aristas está ligada a la manera en que se concibe a las y los estudiantes, en este sentido

se les asume desde el reconocimiento de las subjetividades juveniles, la precarización y contingencia (Reguillo, 2007).

En ese sentido lo que se plantea en esta guía pedagógica es partir desde una postura ética y política en la que las que se advierten múltiples juventudes con situaciones complejas en las formas de relacionarse en el ámbito familiar, escolar y comunitario que los condicionan, pero no los determinan, en tanto que, a partir de la gestión de sus vidas, emociones y toma de decisiones construyen su porvenir.

La guía pedagógica está constituida por el indicador de logro, dimensión socioemocional y las habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales¹, **actividades de inicio**, que tienen como premisa generar condiciones que motiven la identificación, reflexión, valoración y toma de postura por parte de las y los estudiantes en torno a la dimensión socioemocional del autoconocimiento, las **actividades desencadenantes**, con las que se pretende fortalecer la autoestima, las **actividades de cierre**, que tienen como finalidad que las y los estudiantes hagan una valoración de lo aprendido y finalmente, se ofrecen una serie de orientaciones para la práctica que tienen como intención brindar a los docentes mayores elementos para la puesta en marcha de la presente guía.

¹ Aspectos establecidos en el Programa de Estudios (SEP, 2017).

Tabla 1. Orientaciones pedagógicas. Acciones docente-estudiante

Indicadores de logro: Valora la importancia de expresar las emociones de forma auténtica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.	
Dimensión socioemocional	Autoconocimiento
Habilidades asociadas a las dimensiones socioemocionales	Autoestima
Actividades de inicio	<p>Diario escolar . Me construyo en la autoría</p> <p>Presentar al grupo el diario escolar. Se trata de un cuaderno tamaño profesional o bien se puede optar por un block marquilla</p> <p>Dar la bienvenida al diario como un integrante más del grupo, escribiendo un texto en el que se hable del grupo de jóvenes, sus cualidades, fortalezas y la forma en que el diario les permitirá ser autores de sus vidas.</p>
Recursos	<p>Cuaderno profesional o block marquilla</p> <p>Cámara fotográfica</p> <p>Resistol, de i</p>
	<p>Hacer la lectura en voz alta de la producción escrita y solicitar al grupo su participación considerando los siguientes ejes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yo te felicito ... - Yo te sugiero ... <p>Al termino de la valoración del grupo, solicitar que alguien más se lleve el diario, realice el ejercicio de ordenar su pensamiento y plasmar en él lo más relevante de lo acontecido en el día.</p> <p>Es importante, plantear que la escritura en el diario debe ser libre y es posible registrar lo que ellos deseen (gustos, temores, sueños, esperanzas, etc.), de igual manera, que no hay un formato a seguir, es decir, ellos pueden producir</p>

el texto de manera creativa, utilizar colores, hacer dibujos, etc.

El diario escolar se debe leer al inicio de cada clase y seguir la dinámica de la lectura y su valoración.

El docente organizará al grupo para tomar una fotografía que pueda incorporarse en el diario escolar, a fin de dar personalidad a este y construir sentido de pertenencia.

Otra alternativa, es solicitar a las y los estudiantes imágenes con las que se pueda generar un collage y con ello poder “vestir” al diario.



Imagen 1. El diario escolar (Elaboración propia, 2022).

Actividades desencadenantes

Mi teléfono susurrante. ¿Y si me lo digo yo?

Dirigir la elaboración del teléfono susurrante:

- 1) Unir el tubo de pvc a los codos.
- 2) Limpiar de manera exhaustiva con toallitas desinfectantes
- 3) Decorar y personalizar el teléfono con los materiales que ellos hayan elegido.

El docente solicitará a los estudiantes que elaboren una carta dirigida a ellos mismos, elogiando, apreciando y agradeciendo cada parte de su “ser y hacer” para

<p>Recursos</p> <p>Dos codos de pvc y un tubo de pvc de 10 cm de largo y 5 cm de ancho.</p> <p>Toallitas húmedas desinfectantes.</p> <p>Hojas de color</p> <p>Materiales para decoración:</p> <p>Lentejuela, encaje, etiquetas, pinturas acrílicas, etc.</p>	<p>después leerla en voz alta utilizando el teléfono para reproducir el sonido y dirigirlo hacia su oído.</p> <p>Se realizará una carta por semana donde se pondrán pequeños objetivos a corto plazo que tengan que ver con el reforzamiento de seguridad, de autoestima y de valía.</p> <p>Ejemplo: “Para esta semana me prometo esforzarme más por sentirme mejor”</p> <p>“esta semana trabajaré más en mi cuidado personal”...etc.</p> <p>“Trabajaré más en darme amor y darme paz”</p> <p>Indicar a los estudiantes la relevancia darse tiempo para ordenar sus pensamientos y plasmar en un texto la manera en cómo se asumen. Susurrarse al oído, les permite escucharse y darse cuenta justamente de la valoración que hacen de su persona.</p> <p>La pasarela de la virtud.</p> <p>Cada estudiante realizará una banda con una tira de papel de 15 cm de ancho, misma que pondrán de forma cruzada en su pecho con una palabra escrita al frente, palabra que cada uno de ellos elegirá en función de la virtud, cualidad, habilidad, etc., que mejor los describa o reconozca.</p> <p>Pasarán al frente realizando una breve pasarela por el salón y describirán su virtud, explicando por qué la eligieron y por qué les gusta tanto o la creen más importante que cualquier otra.</p> <p>Después de escuchar, los compañeros del grupo realizarán intervenciones para reforzar los comentarios o sugerir más virtudes o cualidades que enaltezcan la autoestima y personalidad del participante.</p>
---	--

<p>Un metro de listón de 15 cm de ancho. Marcadores</p>	<p>Se realizarán pequeñas boletas con un jurado que evaluará tres aspectos a reforzar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expresión verbal • Seguridad y confianza • Veracidad de la información (es decir, que el alumno sea capaz de reconocerse al momento de participar y no solo exprese ideas sin creer en si mismo). <p>Mi mejor regalo, yo.</p> <p>En una caja de cartón se coloca un espejo en el fondo sin mostrar a los alumnos se pasa uno por uno y se les muestra la caja argumentando que dentro hay un regalo importante y valioso, lleno de amor y fortaleza capaz de ayudarlo a resolver cualquier problema, una vez que vean su reflejo se observa su reacción y se les pregunta que opinan al respecto, de esta manera y a través de la introspección las y los alumnos resignifican su autoconcepto.</p> <p>Solicitar a los estudiantes que después de haber pasado a recibir el regalo escriban un breve texto de la manera en que se piensan.</p>
<p>Caja de cartón Espejo</p>	<p>Adivina quién soy. Me construyo con los otros.</p> <p>Recolección de fotos de los compañeros que conforman el grupo, revolver y seleccionar para elaborar un adivina quién, incluyendo solo sus rostros con características específicas. Se realizan dos tableros iguales para jugar en parejas.</p>

<p>Fotografías Cartulina o cartón Resistol</p>	<p>Organización del grupo en dos círculos concéntricos a fin de favorecer la movilidad de los estudiantes y el cambio de parejas.</p> <p>Los estudiantes juegan una ronda con un compañero, para ello dispondrán de un tiempo máximo de cinco minutos. Si no fue posible que adivinarán de quien se trataba, dirán el nombre de la persona seleccionada y juntos expresarán las características que habrían hecho posible identificar a la compañera o compañero.</p> <p>Posteriormente se les indicará que deben rotar para jugar con alguien más. Cada estudiante deberá jugar con tres o cuatro compañeras o compañeros.</p> <p>Gana el que adivine la mayor cantidad de compañeros.</p> <p>Finalmente, el docente solicitará a las y los estudiantes que acomoden sus lugares en la forma habitual en que están dispuestos y les preguntará cómo se sintieron, qué características reconocieron en sus compañeras y compañeros y de qué manera eso les ayuda a construirse en una colectividad.</p>
--	---

Objetos personales (cinco), pueden ser: fotografías, pulceras, lentes, etc.

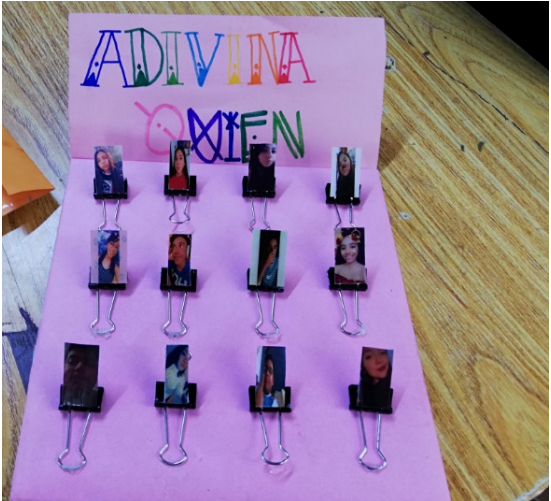


Imagen 2. Tablero Adivina quién (Elaboración propia, 2023).

Trazando mi historia de vida. Los objetos también me construyen

Solicitar a los estudiantes cinco objetos personales que tengan un valor muy importante en su vida e indicar que escriban a partir de ellos su historia, destacando la manera en que los objetos los hicieron sentir, planteando lo siguiente: y si el objeto hablará, ¿Qué diría de mí? Posteriormente, invitar a las y los estudiantes a presentarse a partir de la recuperación de su historia de vida que hicieron a partir de los objetos. Exhortar a las y los estudiantes a que una vez que alguien concluya su presentación se realice una valoración atendiendo las consignas empleadas en el diario escolar (Y te le felicito, yo te sugiero).

Valoración del indicador de logro

Autoevaluación
 Coevaluación
 Los procesos de valoración del indicador de logro se apoyarán en el empleo de rúbricas.

Elaboración propia, 2023.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 1º GRADO

Asignatura	Tutoría y Educación Socioemocional
Orientadora	Guadalupe Monserrat Hernández Juárez
Dimensión	Autoconocimiento-Autorregulación
Trimestre	

Mes	DIMENSIÓN	HABILIDAD	INDICADOR DE LOGRO	SI	NO	Coevaluación
	Autoconocimiento	Auto reconocimiento Autocuidado Conciencia de sus propias emociones.	Se identifica a partir de sus cualidades y referentes personales (percepciones, emociones, sensaciones)			
	Autoconocimiento	Apreciación, gratitud y bienestar	Se involucra en actividades que contribuyen en el ámbito de autocuidado y bienestar personal-social			
	Autorregulación	Autogeneración de emociones para el bienestar y la propia expresión de emociones.	Utiliza situaciones adversas como una oportunidad de crecimiento a partir del reconocimiento emocional			
	Autoconocimiento	Autoestima y Bienestar	Se aprecia y reconoce a partir de sus propias cualidades y virtudes			

Nombre del alumno:

grado y grupo: _____

Observaciones (realizadas por orientadora):

Autoevaluación	
Evaluación	

Nombre y firma del padre de familia:

Observaciones (realizadas por la madre, padre de familia y/o tutor):

Instrumento de evaluación 1. Valorando lo aprendido (Elaboración propia, 2022)

Orientaciones para la práctica

- Reconocer a las y los estudiantes como autores de sus vidas. Por ello, el diario escolar, constituye una estrategia que les da cuenta que la autoría está ligada a la libertad de expresión, pero para ello, es fundamental, organizar el pensamiento y plasmar las ideas de tal manera que puedan ser expuestas.
- Considerar que la habilidad de la autoestima asociada al autoconocimiento debe ser trabajada y fortalecida a lo largo de todo el ciclo escolar.
- Las actividades desencadenantes deben adecuarse a los contextos de las y los jóvenes estudiantes y no perder de vista que el indicador de logro es que ellos valoren la importancia de expresar sus emociones de manera auténtica.
- Es importante considerar para cada una de las actividades sugeridas que el tiempo destinado a ellas depende mucho de la respuesta de las y los estudiantes y el proceso de construcción del grupo, por ello, no es pertinente dirigirlos con premura.

Conclusiones

Hoy en día la educación socioemocional ha tomado un lugar diferente en el ámbito educativo, a partir de las crisis y cambios socioculturales que de manera intrapersonal e interpersonal afectaron a las y los estudiantes, la necesidad de orientarlos y acompañarlos desde procesos más integrales que impacten no solo el aspecto académico sino la formación y construcción humana desde un enfoque Biopsicosocial y espiritual.

Proveer a las niñas, niños, jóvenes y adolescentes de recursos intrínsecos de cada dimensión socioemocional, mismos que les permitan afrontar y enfrentar de manera segura, asertiva, efectiva y afectiva los factores de riesgo (depresión, soledad, angustia, vandalismo, adicciones, embarazo adolescente, violencia, suicidio, ciberdelito, deserción y abandono escolar, por mencionar algunos) a los que están expuestos y todo aquello que resultó de la pandemia, que a través de la promoción y prevención, pero sobre todo del acompañamiento y tutoría como parte inherente de la labor docente impacte positivamente en la construcción de ciudadanos con gran sentido de responsabilidad personal y social, nutrida de valores y cualidades que enaltezcan su “ser y hacer” como individuos con calidad y calidez humana, condiciones tan necesarias para reparar la fractura y desintegración social en la que nos encontramos.

La educación socioemocional como recurso y estrategia de enseñanza es el proceso por el cual nuestras nuevas generaciones pueden adquirir todos los conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan entender y atender lo que son para aprender a relacionarse desde la empatía y colaboración con su entorno, favoreciendo relaciones positivas en ambientes armónicos.

La aplicación de las actividades sugeridas en la guía pedagógica posibilita generar el entramado entre los saberes y habilidades ligados al fortalecimiento de la personalidad y favorecer un ser y estar en el mundo más responsable tanto con el entorno natural como social

Referencias

Reguillo, R. (Primer semestre de 2007). Instituciones desafiadas. Subjetividades juveniles: Territorios en reconfiguración. Obtenido de Análisis plural.

<https:// analisisplural.iteso.mx/index.php/ap>

SEP. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. México, México: Sep.