



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



Taller atendemos nuestras emociones

Autor(a): Guadalupe Gómez Pérez
Supervisión de Educación Primaria Zona P178 15FIZ2237V
Santo Tomás, México
15 de febrero de 2023



ZONA ESCOLAR P178 DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TALLER ATENDEMOS NUESTRAS EMOCIONES

Introducción

La implementación del Proyecto Colección de Apapachos derivado de la participación en el conocimiento de la metodología de ChildFund México, ajustada a las necesidades de la comunidad escolar, y al Plan de Estudios Aprendizajes Clave, específicamente en las asignaturas de Formación Cívica y Ética y Educación Socioemocional, ha nacido de la urgente necesidad de dar respuesta a los serios problemas emocionales y de conducta que presentan algunos alumnos y alumnas de nuestros centros educativos. Hemos observado que estos problemas han ido en aumento en los últimos años y que son bastante comunes en muchos entornos escolares.

Es un hecho que la inteligencia emocional puede aprenderse y entrenarse a lo largo de la vida, por lo que es de gran importancia que su aprendizaje se produzca desde las primeras etapas del desarrollo de la persona, ya que se considera un importante factor de protección para la salud. También está demostrado que el desarrollo de la inteligencia emocional en el aula va a permitir que el alumnado aprenda mejor y potencie sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales y conductuales.

Durante este tiempo incierto en el que la sociedad se vio inmersa a causa del Covid-19, todas las personas estamos viviendo emociones diferentes, día con día, aprendiendo nuevas formas de relaciones impuestas por el aislamiento social y modificando roles principalmente a nivel familiar. Justamente en este entorno es donde niñas, niños y adolescentes continúan aprendiendo, creciendo y desarrollándose en el contexto de la pandemia, del que han surgido nuevas preocupaciones y con ello, ansiedades y temores relacionados con los efectos y consecuencias de la enfermedad del Covid-19.

Este contexto desafiante genera una elevación de su nivel de estrés y con ello manifestaciones y comportamientos, que pueden afectar el desarrollo de nuestra vida o influir en áreas específicas como el rendimiento escolar, las relaciones familiares, entre otros efectos adversos generadores de emociones negativas como pueden ser ira, frustración, tristeza, culpa, apatía, miedo, enojo, entre otras.

Frente a esta adversa realidad y de acuerdo al Proyecto Colección de Apapachos, se diseña el Taller “Atendemos Nuestras Emociones”, el cual propone una serie de sesiones dirigidas a la recuperación socioemocional de la población infantil, estas actividades se basan en el autoconocimiento y el desarrollo de acciones que contemplan la expresión de emociones con el propósito de mejorar nuestro estado de ánimo y de comprender mejor cómo hemos vivido durante este tiempo de pandemia.

El objetivo de este taller es brindar actividades que con un enfoque psico-educativo, contribuyan en la recuperación psicosocial de las niñas, niños y adolescentes ante los efectos del confinamiento y a las circunstancias vividas como consecuencias directas del aislamiento vivido en este largo período de pandemia por Covid-19.

El Taller “Atendemos Nuestras Emociones” en un primer momento estaba diseñado para trabajar con alumnos de primer grado, pero se puede ajustar a los grados siguientes en virtud de que es una estrategia motivacional que influye positivamente en el aprendizaje de los alumnos ya que por medio de las sesiones de trabajo manifiestan sus sentimientos, estados de ánimo, así como los conocimientos que tienen sobre los temas a tratar expresando al grupo y a los docentes los momentos en los que han experimentado esas emociones así como las consecuencias positivas o negativas que pudieran surgir, ampliando sus conocimientos durante el desarrollo del taller, dicho así, esta estrategia permite a los alumnos expresar de forma oral y escrita sus emociones y sentimientos al participar en la dinámica de trabajo, por medio de la motricidad fina en cada una de las actividades, planteando diversos escenarios pedagógicos de acuerdo a su experiencia y a sus contextos que posibilitan el aprendizaje, proponiendo la siguiente temática: Termómetro de las emociones, pronóstico del tiempo interior, muñeco de plastilina, buzón, barquito de

papel, huellas digitales y relajación endógena. Éstas son actividades que invitan al alumnado a participar de forma dinámica en el desarrollo del taller, realizando las diversas actividades que se proponen.

Iniciamos jugando con mímica para expresar las emociones, permitiendo en un primer momento que las reconozcan, las expresen y expongan algún momento en que las han experimentado, se emocionan mucho cuando escuchan que la siguiente actividad es cantar sobre las emociones y se aprecia en cada una de las caritas de los alumnos, entre pintura, plastilina, canciones, juegos y sobre todo diversión y aprendizaje los estudiantes aplican una autoevaluación de sus productos y de su participación, así como de los conocimientos adquiridos y reforzados en el desarrollo del taller.

La estrategia de colección de apapachos implica el poner en práctica las habilidades sociales, emocionales, físicas y motrices desarrollando las siguientes actividades:

- ❖ Termómetro de las emociones y aplicación (sesión 1 y 15)
- ❖ Pronóstico del tiempo interior (sesión 10)
- ❖ Muñeco de plastilina (sesión 2)
- ❖ Buzón (sesión 9)
- ❖ Barquito de papel (sesión 4)
- ❖ Huellas Digitales (sesión 8)
- ❖ Relajación endógena (sesión 7).

Desarrollo del taller

Primera sesión.

- ❖ Termómetro de las emociones y aplicación (sesión 1 y 15)
 - ✓ Bienvenida a los participantes.
 - ✓ Preguntar a los alumnos cuáles son las emociones que conocen, cuáles han experimentado, “Juguemos con mímica” para adivinar las emociones.
 - ✓ Ver el video “El semáforo de las emociones”, preguntar a los alumnos qué les pareció el video, qué pasa cuando estamos felices, enojados y qué podemos hacer para tranquilizarnos y encontrar soluciones a los problemas y controlar nuestras emociones.

- ✓ Colocar en el pizarrón o en un lugar visible caritas con las emociones más comunes para que los alumnos expresen cómo se sienten, dar a cada alumno un postic, donde colocará su nombre y pasará a colocarlo en el semáforo de las emociones. Comentando de manera general el motivo de esa emoción.

Segunda sesión

- ❖ Pronóstico del tiempo interior (sesión 2).
 - ✓ La docente comienza invitando a la reflexión, haciendo referencia que nuestra mente se parece a una gran superficie de agua, a un mar o a un océano, en ella las tormentas, las sorpresas, un día soleado podemos relacionarlos con los estados de ánimo.
 - ✓ Los alumnos se colocarán en su tapete y cerrarán sus ojos, practicando la respiración tranquila, cómo se sienten, qué sentimiento le viene a su mente, lo sienten en su cuerpo, cómo lo podemos expresar, ¿cómo está nuestro tiempo interior? y exponerlo al grupo.

Tercera sesión

- ❖ Muñeco de plastilina (sesión 3)
 - ✓ Comentar con los alumnos qué es un autorretrato.
 - ✓ Cada alumno realizará sobre una hoja blanca un autorretrato utilizando plastilina colocando los rasgos personales, así como su nombre y su edad.
 - ✓ Todos expondrán su autorretrato ante el grupo, colocándolo en el tendedero para que al final observemos las diferencias y semejanzas entre niños y niñas.

Cuarta sesión

- ❖ Buzón (sesión 4)
 - ✓ La docente comentará a los alumnos que algunas ocasiones cuando se convive regularmente con las personas se pueden dejar de expresar sus emociones.
 - ✓ Dará a cada alumno el nombre de uno de sus compañeros y elaborarán un dibujo que le regalarán a su compañero colocándolo en el buzón para que la docente lo entregue a cada alumno.

Quinta sesión

❖ Barquito de papel (sesión 5)

- ✓ Cada participante elaborará un barquito de papel. (papiroflexia)
- ✓ Decorar el barco a gusto de los alumnos.
- ✓ Cada participante se recostará en un tapete, o una colchoneta, la docente pondrá música tranquila e invitará a los alumnos a colocar su barco en su estómago y con la orientación de la docente, practicarán la respiración lenta y rápida, haciendo mención del movimiento del mar y del control de emociones.

Sexta sesión

❖ Huellas Digitales (8).

- ✓ La docente reparte una hoja de papel a cada uno de los alumnos, quienes dibujarán un árbol usando solo las yemas de los dedos de sus manos.
- ✓ Los dibujos los colocarán en un lugar visible para que todos los observen.
- ✓ La docente explicará que todos son distintos porque las huellas de las yemas de los dedos son únicas en el mundo, así como las características físicas y de personalidad que tiene cada uno.

Séptima sesión

❖ Relajación endógena (sesión 7).

- ✓ Pedir a los alumnos que se coloquen en una posición cómoda para ellos y escuchen la voz de la facilitadora quién los guiará en la respiración. (posición de montaña, de popote, etc.)
- ✓ Comentar de manera general cómo se sintieron ante el ejercicio de relajación.

Cierre de la sesión

Para el cierre de las actividades del taller, se plantean algunas preguntas orientadoras a todos los alumnos., mismas que permitirán al mismo tiempo hacer una valoración sobre su participación y sobre lo que aprendieron, dichas preguntas son las siguientes:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Cuál de todas las actividades les gustó más?
- ¿Por qué?
- ¿Qué aprendizajes les dejan estas actividades?

Conclusiones y sugerencias

El Taller Atendemos Nuestras Emociones, va dirigido principalmente a las niñas, niños y adolescentes y la propuesta que se presenta de dicho material, ajustada al trabajo realizado por medio de las actividades que se proponen las cuales deberán ser facilitadas e implementadas, por docentes y es por ello, que el objetivo final es el bienestar y la salud mental de la población infantil y adolescente a quien va dirigido, para esto, se sugiere que la persona que vaya a implementar la sesión, primeramente pueda revisarla, estudiarla y adecuar los materiales indicados al uso y aplicación.

Como conclusión se propone este taller para fortalecer el aspecto socioemocional no solo de los alumnos de primer grado sino de todos y cada uno de los grados de educación primaria, realizando los ajustes correspondientes a la edad y necesidades de los alumnos, como docente pongo a su alcance estas actividades que tiene como resultado que nuestros alumnos conozcan, identifiquen y expresen sus emociones a fin de que como profesores, tengamos un panorama general de lo que están viviendo los niños, y cómo poder ayudarlos, valorando cada uno de los productos surgidos de las sesiones. Es gratificante ver la participación de los niños en la elaboración de productos, pero es interesante darse ese tiempo de poder analizarlos y así darnos cuenta de las áreas de oportunidad que tenemos en el grupo.

De acuerdo al grado en que se aplique, podemos aprovechar las actividades atendiendo aprendizajes esperados de otras asignaturas. Por ejemplo, en primer grado permite a los alumnos expresar de forma oral y escrita sus emociones y sentimientos al participar en la dinámica de trabajo, por medio de la motricidad fina en cada una de las actividades, planteando diversos escenarios pedagógicos.

Evidencias:

Figura 1
Actividad Barquito de papel.



Nota: Recuperado de la cámara del autor. Barquito de Papel. Actividad en la que los niños practican la respiración como estrategia de gestión de emociones.
Autoría propia. Guadalupe Gómez Pérez, 2022

Figura 2
Actividad El buzón.



Nota: Recuperado de la cámara del autor. Buzón. Los niños comparten sus emociones, por medio de dibujos.
Autoría propia. Guadalupe Gómez Pérez, 2022.

Figura 3
Huellas digitales



Nota: Recuperado de la cámara del autor. Huellas digitales. Los alumnos se expresan por medio de la motricidad fina al elaborar un árbol, utilizando sólo sus huellas digitales.
Autoría propia. Guadalupe Gómez Pérez, 2022

Figura 4
Presentación de sus trabajos de la sesión Huellas digitales.



Nota: Recuperado de la cámara del autor. Los alumnos se expresan de manera oral al compartir sus dibujos y explicarlos a sus compañeros.
Autoría propia. Guadalupe Gómez Pérez, 2022

Referencias

ChildFund. Manual Colección de apapachos. México, 2022.